

№ 26 (1243)

30 июня 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankakbr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Фатима НЫРОВА,

председатель
Молодежного
представительства
Республики Адыгея,
Кабардино-Балкарской
Республики,
Карачаево-Черкесской
Республики
в Москве

С. 5

С. 3, 11 ПУТЬ
ДОБРА
И МИЛОСЕРДИЯ



С. 6 ОДИН РОД -
ОДНА СУДЬБА



С. 13 ВОСПИТЫВАЕМ
У МАЛЫША ЧУВСТВО
ОТВЕТСТВЕННОСТИ



С. 15 ЛЕТНИЙ
КАЛЕЙДОСКОП



ГЛАВА КБР ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В СОВЕЩАНИИ ПО ВОПРОСАМ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Глава КБР Казбек КОКОВ принял участие в совещании по вопросам развития туризма под руководством Президента РФ Владимира ПУТИНА, который подчеркнул, что курорты Северного Кавказа становятся все более востребованными. В ходе совещания глава государства поддержал предложения о возможности передачи в региональную собственность объектов федерального подчинения для их реконструкции путем привлечения инвестиций. Это придаст импульс развитию региональных курортов, в том числе санаторно-курортного комплекса «Нальчик», проект развития которого готов к реализации.

По итогам совещания Казбек Коков, комментируя обсуждаемые темы, отметил, что туристическая отрасль - одна из приоритетных в экономике Кабардино-Балкарии. «Согласно поручениям Президента продолжим работу по развитию туристической отрасли в Кабардино-Балкарии, где для этого есть все возможности», - сказал он.

Основные точки роста туризма в Кабардино-Балкарии -



круглогодичный курорт Эльбрус, санатории Нальчика, направление Джилы-Су, рекреации в Зольском, Чегемском и Черекском районах. Уже есть мастер-планы развития этих курортных зон, планируем и новые. Разработан внедорожный маршрут «Горная Кабардино-Балкария», который станет частью межрегионального туристического маршрута «Кавказская тропа». Маршрут «Три ущелья Кабардино-Балкарии и величественный Эльбрус» протяженностью 600 км включен в перечень национальных маршрутов. В разработке и другие направления. По нацпроекту «Туризм и индустрия гостеприимства» осуществляется грантовая поддержка проектов, нацеленных на создание дополнительных мест размещения. В регионе функционируют 233 гостиницы на 16 тысяч человек единовременного размещения. В этой отрасли работают пять тысяч человек. Это перспективное поле для развития малого и среднего предпринимательства.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



ОТКРЫТЫ ВСЕ ДОРОГИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ СО ВСЕЙ РЕСПУБЛИКИ

В этот день во Дворце творчества детей и молодежи Минпросвещения КБР состоялась торжественная церемония вручения аттестатов о среднем общем образовании выпускникам лицей для одаренных детей детской академии творчества «Солнечный город». Здесь помогают развивать свои способности детям со всей республики.

Поздравить ребят и торжественно вручить аттестаты пришли Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА и министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ. Гости вручили особо отличившимся выпускникам медали «За особые успехи в учении». Длинный список особых успехов каждого из ребят был впечатляющим. В этом году из 49 обучающихся лицей 28 - претенденты на золотую медаль, 29 выпускников получили результаты ЕГЭ выше 90 баллов: по русскому языку - 15, по химии - 8, по истории - 1, по физике - 14, по литературе - 1. И это по тем предметам, результаты которых известны на день церемонии вручения аттестатов.

В 2023 году лицей для одаренных детей включен в проект «Ассоциация школ - партнеров «Сириуса», реализация которого начнется с нового учебного года. Системная работа в организации профильного обучения в лицее позволила показать высокие результаты: 13-е место в рейтинге лучших школ по конкурентоспособности выпускников в сфере «Медицина» в 2022 году, вошел в рейтинг 200 лучших школ России, показавших высокие результаты в развитии талантов школьников в области математики и естественных наук в 2022 году.

- Детская академия творчества «Солнечный город» не так давно появилась в нашей республике, а кажется, что она с нами всю жизнь, - отметила Татьяна Егорова. - Это современное учреждение, оснащенное высокотехнологичным оборудованием, с профессиональным коллективом наставников и педагогов, неслучайно, что с небольшой период своего существования она стала центром обучения, воспитания и досуга детей и молодежи всей республики. Ключевой структурой во всей системе «Солнечного города» является лицей для одарен-

ных детей. Дорогие ребята, от всей души поздравляю вас с окончанием одной из лучших по конкурентоспособности выпускников школ России, которая всегда предъявляла и предъявляет к своим воспитанникам самые высокие требования. А потому неслучайно среди вас победители различных олимпиад, конкурсов, всевозможных творческих и спортивных состязаний. Но как вы в дальнейшем распорядитесь своими великолепными способностями, зависит исключительно от вас. В жизни каждого человека не так много решений, которые по-настоящему определяют его судьбу. Выбор профессии - одно из них. И не важно, какой путь вы выберете. Главное, чтобы это был ваш осознанный выбор, который созвучен вашим наклонностям и потребностям.

Председатель Парламента выразила особую благодарность педагогам и наставникам выпускников, которые все эти годы были рядом с детьми. «Путь, ребята, ваши дальнейшие успехи станут им достойной наградой», - отметила руководитель законодательного органа. Затем она выполнила приятную миссию и вручила Почетную грамоту Парламента КБР учителю русского языка и литературы детской академии творчества «Солнечный город» Тамаре КОКОВОЙ. 15 ее учеников по результатам ЕГЭ по русскому языку получили выше 90 баллов.

Счастливым судьбы, здоровья, целеустремленности и воплощения самых смелых мечтаний пожелаю выпускникам Анзор Езаов и руководитель лицей для одаренных детей Тамара ДЖАППУЕВА.

Уралили торжественное мероприятие музыкальные номера выпускников и обучающихся лицей. Эрол ЛАТИПОВ порадовал своим виртуозным исполнением на фортепиано, Идар ХУРАНОВ исполнил песню для родителей выпускников, Анастасия КАНТИЕВА подарила песню учителям в честь Года педагога и наставника. Завершился вечер праздничным вальсом выпускников и фейерверком.

БУДУЩЕ

ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

Выпускные вечера состоялись и в трех кадетских школах республики. 50 выпускникам были вручены аттестаты о среднем общем образовании. Поздравить и пожелать счастливого пути будущим защитни-

23 июня во всех школах Кабардино-Балкарии состоялись выпускные балы. Более четырех тысяч выпускников 11-х классов в торжественной обстановке в этот день получили документ о среднем общем образовании. Позади госэкзамены. Пока еще не все результаты известны, но многие ребята уже планируют поступать в вузы и колледжи, а кто-то собирается работать. Для них завершился грандиозный этап жизни. Но впереди ждет не менее захватывающий жизненный путь. Об этом на выпускных балах говорили им руководители и учителя школ, которые на протяжении 11 лет являлись для них наставниками и лучшими друзьями.

Отечества пришли родители и почетные гости, каждый из которых обратился к ребятам с напутственным словом. Много хороших и добрых пожеланий выпускники услышали и от руководителей трех кадетских образовательных организаций. В этом году лучшим выпускником стал Руслан МИЗАНШЕВ.

СЛАВИТСЯ УЧЕНИКАМИ

Почетным гостем на выпускном вечере гимназии №4 г. Нальчика стал министр просвещения и науки КБР Анзор Езаов. Для него как выпускника этого учебного заведения мероприятие было особенным. Он поздравил ребят с успешной сдачей экзаменов и поделился воспоминаниями о своем выпускном вечере, который проходил в этом же зале, с теплотой рассказал о своих учителях и школьных годах. В завершение своего выступления Анзор Клишбиевич вручил почетные грамоты Минпросвещения КБР за многолетний труд и любовь к своему делу Жанне КУРМАНОВОЙ, Ольге ОРЕЛ и Римме НОГЕРОВОЙ.

Ученики и выпускники гимназии славятся своими успехами. Вот и в этот день аттестат особого образца и награду «За особые успехи в учении» получили Тамерлан АГОЕВ, Зураб АФАУНОВ, Анжелика БАДЗОВА, Юрий БАТРАСОВ, Саида БАУАЕВА, Фарида КУМЫШЕВА, Дамир МЕЗОВ и Имран ЧАБДАРОВ. Аттестаты с отличием получили Дмитрий ЛУЦЕНКО и Ульяна ШИКОВА. Также многие выпускники были удостоены грамот за выступления на различных олимпиадах, соревнованиях и конкурсах.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ

Волнительно и торжественно прошли школьные балы во всех населенных пунктах республики. Ребята провели последний вечер с одноклассниками и учителями в стенах школы, ставшей за 11 лет вторым домом. Все пожелания и наставления уже высказаны, отзвучал выпускной вальс. Теперь перед ребятами открыты все дороги и возможности для самореализации, о которых мы, старшее поколение, могли только мечтать. Остается пожелать успеха в новых начинаниях и чтобы выпускники сделали единственно верный в их жизни выбор.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовой

Дела и свершения за целый век

В Кабардино-Балкарии издаются книги, раскрывающие развитие республики за сто прошедших лет. Так, Архивной службой КБР издан сборник документов, приуроченный к юбилею, сообщает портал Правительства КБР. На его страницах - история и современность, прошлое и настоящее, дела и свершения наших народов.

«Здесь и становление области как субъекта Федерации, и получение статуса республики, и тяжелые годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, и суровые годы депортации балкарского народа, и радость от его возвращения на Родину, становление и развитие государственности, народного хозяйства, промышленности, медицины, образования, культуры, искусства и других отраслей и сфер жизни общества, и непростые события, связанные с так называемым парадом суверенитетов, и мудрость политиков, и современные реалии», - отмечено в сообщении.

Эпиграфом к книге послужили строки стихотворений народных поэтов Кабардино-Балкарии Алима КЕШУКОВА и Кайсына КУЛИЕВА, прославляющих вечные ценности - мир, дружбу и любовь к Отчизне.

Сборник охватывает период с 1922-го по 2022 год. За точку отсчета взята дата образования Кабардино-Балкарской автономной области - 16 января 1922 года.

В сборник вошли тексты нормативных правовых актов государственных и партийных органов власти: законов, указов, постановлений, распоряжений, решений, касающихся всех сфер жизни и деятельности народов республики; материалы периодической печати; воспоминания непосредственных участников описываемых событий.

При подготовке сборника в основном были использованы документы управлений Центрального государственного архива и Центра документальной новейшей истории Архивной службы КБР, а также сведения из книг, различных газет, ведомостей верховных советов СССР и РСФСР. Широко представлены архивные фотографии, которых около 170, в том числе цветные. В издании представлены грамоты Президиума Верховного Совета КБАССР о награждении республики орденами Ленина, Октябрьской революции, Дружбы народов, оригиналы которых хранятся в Архивной службе КБР.

Книга адресована всем, кому интересна и дорога история Кабардино-Балкарской Республики.

Наш корр.

Новые камеры «Безопасной республики» в Нальчике

В республике проводится постоянная работа по масштабированию системы видеонаблюдения на социально значимых объектах, в местах массового пребывания людей, школах, детских садах, административных зданиях и торговых центрах.

В целях достижения максимального уровня безопасности граждан к АПК «Безопасная республика» подключено 11 камер видеонаблюдения, установленных на МКДОУ № 55 на улице Неделина, 21 «А» в Нальчике. Камеры обеспечивают круглосуточный мониторинг.

Основным приоритетом ГКУ КБР «Безопасная республика» является содействие в повышении безопасности населения, объектов жизнеобеспечения и транспортной инфраструктуры.

Анжела КУДАЕВА

- Мне было всего 17 лет, когда выходила замуж и очень переживала, как примут в новой большой семье, - рассказывает Мадина. - Но мои переживания были напрасны, меня действительно приняли как дочь и сестру. Две старшие сестры супруга были замужем, я стала первой невесткой в семье Шогеновых. Это была дружная и крепкая семья, где почитали старших и уважали младших, придерживались всех канонов адыгэ хабзэ. У всех были свои обязанности, без лишних напоминаний и просьб помогали друг другу. Без преувеличения родители супруга были очень хорошими людьми, добрыми, заботливыми и чуткими. С первых дней почувствовала с ними душевное родство. Мама говорила, что в старости будет жить с нами, хотя мой супруг - старший сын в семье. К огромному сожалению, мама и папа (Лида и Нажмудин) рано ушли из жизни. Маме было всего 58 лет, когда после тяжелой болезни покинула нас, а через полгода, не выдержав разлуки, на почве стресса заболел свекор. После потери жены он очень тосковал, стал несговорчивым. Спустя год и два месяца после смерти мамы умер папа, ему было 68 лет. А через полтора года трагически погиб в автокатастрофе мой деверь Мурадин, у которого остались двое детей. Эти невыполнимые утраты, которые мы пережили за короткий период времени, еще больше сплотили нашу большую семью. Традиции «один за всех и все за одного» продолжаем придерживаться. Обязательно собираемся в родовом гнезде на второе мая и на Новый год.

Дети и внуки свекра и свекрови получили достойное образование, работают в медицине, военной сфере. Например, мой старший сын - военный, сейчас защищает Родину, участник СВО. Сын и дочь деверя Александра

ВМЕСТЕ И НАВСЕГДА



К нам в редакцию обратилась заведующая Аушигерской сельской библиотекой Черекского района Мадина ШОГЕНОВА с просьбой опубликовать статью в «Горянке» о двух замечательных людях - ее свекре и свекрови. Даже по прошествии более шестнадцати лет после их кончины, свежа память о них, старших, которые до сих пор живут в сердцах детей, внуков, а теперь и правнуков. Нажмудин и Лида ШОГЕНОВЫ воспитали десятерых детей: Эллу, Неллю, Юру, Александра, Ирину, Жанну, Мурадина, Залину, Марьяну и Азамата. В семье Шогеновых сейчас 29 внуков и 15 правнуков. Но, к сожалению, Нажмудин и Лида застали рождение только 11 из них.

являются офицерами полиции. Его дочь служит во Владивостоке. Моя старшая золовка Элла почти 30 лет работает медсестрой в Чегемской поликлинике и с 2007 года является донором. Во время тяжелой болезни моя свекровь нуждалась в переливании крови. Тогда все родственники помогали, как могли. А Элла решила продолжать помогать людям и в 2020 году стала почетным донором России.

- Когда родители поженились, папе было 27 лет, маме - 19, - рассказывает старшая дочь семьи Шогеновых, Элла. - Они познакомились в Нальчике в 1965 году. Отец тогда работал бухгалтером на заводе, а мама была студент-

кой медучилицы. В том же году в декабре они создали семью. Отец некоторое время еще проработал на заводе, но из-за ежедневных поездок пришлось переквалифицироваться, продолжил работать в совхозе родного села Аушигер шофером. Спустя какое-то время отца направили на обучение по специальности «сварщик». В это время совхоз получил машину техпомощи, и ее решили доверить ему. Он несколько лет трудился на этой машине, а когда решили построить в селе цех по изготовлению соков, папа приступил к сварочным работам. Так как ему было знакомо оборудование в цехе, его назначили мастером.

Мама - уроженка села Черем I, из рода БИЖЕВЫХ. Росла в многодетной семье, где тоже было десять детей. После замужества мама не смогла окончить учебу, в новой семье имелось большое хозяйство, надо было ухаживать и за родителями супруга. Мама рассказывала, как ее свекровь мечтала о большой семье. У бабушки по отцовской линии было только двое детей - сын и дочь. И она всегда просила маму: «Я буду помогать тебе во всем, пусть и у нас будет большая семья, как у твоих родителей и моей сосношницы». Бабушка застала первых пять внуков и принимала активное участие в нашем воспитании. После ее смерти мы с сестрой

Неллей начали помогать маме по хозяйству. Мы никогда не были обделены любовью и вниманием со стороны родителей, всегда жили в достатке. По вечерам мама читала нам сказки на кабардинском языке. Мы располагались вокруг нее - кто на кровати, кто на стуле или на полу и внимательно слушали. Во время летних каникул мама отвозила нас в город, но не всех одновременно, а по очереди. Обязательно посещали музей, парк, ели мороженое. Папа помогал нам в выполнении домашнего задания, особенно любил математику и удивлялся, если не могли решить задачу, говорил: «Это же такой легкий предмет!».

Родители воспитали нас в духе сплоченности, заботы друг о друге, почитании старших. Все эти качества мы передали нашим детям, теперь так же воспитываем и внуков.

Очень благодарна нашим невесткам, которые всегда ждут и встречают нас с улыбкой на лице, часто приглашают в гости. Надеюсь, что родители и сейчас вместе, такая любовь не могла уйти бесследно, даже в другом мире. Верим, что они наблюдают за нами, радуются и гордятся своими потомками. А мы в свою очередь гордимся, помним и любим их.

Сестра Лиды - Римма ДЗАМИХОВА сказала: «Моя старшая сестра была великолепной мамой, чутким и добрым человеком. Ее все любили, она всегда улыбалась, светила, как путеводная звезда, была для нас примером жизнерадостности. Прожила короткую, но достойную жизнь. С ней можно было посоветоваться и поговорить на любые темы. Всегда вспоминаю о ней с теплотой».

Анжела ГУМОВА

- Окончила медицинское училище в Нальчике в 1991 году, рассказывает Оксана Ахмедхановна. - Трудовую деятельность начала в Урванской ЦРБ в должности медсестры детского инфекционного отделения. С 1997 по 2002 год работала медсестрой неврологического отделения ГКБ № 1 г. Нальчика, с октября 2002 по 2005 год - медсестрой процедурного кабинета ГБУЗ «Городская поликлиника № 1». После открытия дневного стационара в нашей поликлинике в 2005 году продолжила трудиться в этом отделении также медсестрой процедурного кабинета.

Хорошие медики учатся всю жизнь. Да и по законодательству Российской Федерации медицинские работники обязаны раз в пять лет повышать свою квалификацию. Для качества оказания услуг пациентам стремлюсь к углублению своих знаний, посещаю курсы повышения квалификации, интересуюсь новинками медицинской литературы. С 2015 года имею высшую квалификационную категорию по специальности «сестринское дело». В том же году была награждена Почетной грамотой МЗ РФ. Неоднократно получала грамоты к Дню медицинского работника «За многолетний добросовестный труд в деле охраны здоровья населения».

МЕДИЦИНСКАЯ ДИНАСТИЯ

- Я родилась в семье медработников. Папа - Ахмедхан ЯКУКОВ проработал в этой сфере 46 лет. С 1967 по 1994 год занимал должность заместителя главного врача Урванской центральной районной больницы, потом трудился врачом-онкологом районной поликлиники. Мама - Галина работала медсестрой в хирургическом отделении Урванской районной больницы и фельдшером на консервном заводе. Поэтому после окончания школы, кроме медицины, я и не рассматривала другие варианты. Тем более папа всегда был и остается для меня авторитетом. К огромному сожалению, его

ПУТЬ ДОБРА И МИЛОСЕРДИЯ



О. Езиева (вторая слева) с коллегами

Так уж повелось, что с развитием человечества некоторые профессии исчезают и появляются новые. Одна из них - медицинская сестра. В настоящее время медицинские сестры составляют самую многочисленную категорию работников здравоохранения. Во врачебной практике большая доля медицинских услуг оказывается исключительно сестринским персоналом - людьми, выбравшими самый трудный и гуманный жизненный путь. Медицине посвятила всю свою жизнь и медсестра процедурного кабинета ГБУЗ «Городская поликлиника № 1» Оксана ЕЗИЕВА. Стаж ее работы составляет более 32 лет.

уже нет с нами, но он продолжает оставаться для меня нравственным ориентиром и в профессии, и в жизни. Наверное, поэтому захотела продолжить его дело, о чем не жалею. Папу все уважали и любили - коллеги, пациенты, родственники, соседи. Сейчас изменилось отношение людей к врачам, раньше на них равнялись. Это самые интеллигентные, трудолюбивые и ответственные люди. Особенно остро человечество почувствовало это в период пандемии, когда медицинские работники оказались на передовой в борьбе с болезнью.

Я почитаю и люблю свою профессию. Медсестра не только выполняет свои прямые обязанности, но и в какой-то степени выступает в роли психолога. Необходимо выслушать каждого больного, успокоить, дать рекомендации, советы, вселить надежду на выздоровление. Многих пациентов знаю по имени, заочно знакома с их семьями: они спрашивают о моих детях, а я в свою очередь справляюсь об их внуках. Например, пациента Александра БЛАЖКО и его супругу знаем давно, лечили и его маму. И таких семей у нас много. На днях одна пациентка сказала: «Когда захожу в дневной стационар и вижу тебя, становится светло на душе». В такие моменты понимаешь всю важность профессии медицинского работника. Не жалею, что вступила на этот путь - добра и милосердия.

НАША КОМАНДА

- У нас сплоченный коллектив и великолепный руководитель Аулия КАСКУЛОВА. Она находит ко всем подход, мы чувствуем себя одной дружной семьей. В поликлинике атмосфера доброжелательности, все наши сотрудники сердечны и отзывчивы. Каждый готов помочь в нужную минуту, будь то личные или рабочие вопросы. Я счастлива, что работаю в этом коллективе, черпаю вдохновение из нашей совместной деятельности.

(Продолжение на 11-й с.)

Наш университет – участник программы Минобрнауки РФ «Приоритет-2030», входит в топ-100 вузов России. Один из ведущих классических научно-образовательных центров СКФО. В 15 учебных подразделениях КБГУ обучаются более 18 тысяч студентов, аспирантов, ординаторов из более 52 субъектов РФ и 45 зарубежных государств.

В рамках мероприятий, посвященных Дню изобретателя и ученого, в КБГУ открыт центр коллективного пользования «Генетика и селекция». Базироваться он будет в институте химии и биологии.

Это современная лаборатория, в которой есть все необходимое оборудование, с помощью которого студенты, аспиранты, преподаватели и даже школьники смогут заниматься наукой. Событию посвящали вузовскую конференцию. Также в библиотеке КБГУ была открыта выставка «Генетика: вчера и сегодня», посвященная памяти основателя школы генетики КБР, доктора биологических наук, профессора Майи КЕРЕФОВОЙ.

Открылась конференция биографической справкой о заслуженном деятеле науки республики Майе Керефовой, имя которой будет носить лаборатория. Она была в числе первых молодых людей из Кабардино-Балкарии, окончивших МГУ. В 1969 году стала первым доктором наук и первым профессором среди женщин республики.

По ее инициативе при КБГУ создана кафедра общей генетики, селекции и семеноводства, которую Майя Керефова возглавляла десятки лет. В церемонии открытия центра коллективного пользования участвовали коллеги, родственники и ученики исследователя.

КЕРЕФОВА Майя Камбулатовна (11.07.1932 – 1.08.2022), выпускница биологического факультета МГУ, аспирантуры Института земледелия Академии сельскохозяйственных наук Грузинской ССР, доктор биологических наук, профессор. Заслуженный деятель науки КБР. Автор более ста научных статей, монографий, соавтор сортов кукурузы «юбилейная 50», озимой пшеницы «кабардинка», овса «кабардинец»; сорт кукурузы «юбилейная 50» удостоен медали ВДНХ. Награды – медаль «За доблестный труд. В ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина», Почетная грамота Верховного Совета БАССР, Почетная грамота Правительства КБР.

Все годы учебы в альчичской школе №9 она мечтала стать историком, но судьба распорядилась иначе, и Майя Керефова по совету отца – Камбулата КЕРЕФОВА поступила на биологический факультет Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Будучи студенткой, начала заниматься научно-исследовательской работой в лаборатории биологии развития растений биофака МГУ под руководством профессора Фаины КУПЕРМАН. Фундаментальные знания, полученные в стенах лаборатории, привели ее в 1955 году в аспирантуру Института земледелия Академии сельскохозяйственных наук Грузии, которая по тем временам считалась одним из авторитетных профильных научных учреждений Советского Союза. Научным руководителем Керефовой стал соратник и сподвижник выдающегося ученого-генетика, академика Николая ВАВИЛОВА – знаменитый биолог, академик Леонард ДЕКАПРЕЛОВИЧ. Корифей биологической науки, разносторонний ученый, генетик и селекционер от Бога Леонард Леонардович увидел в Керефовой ученого.

Майя Керефова в числе первых юношей и девушек из Кабардино-Балкарии, окончивших Московский университет, в



С 15 по 30 июня в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова проходил цикл научно-просветительских мероприятий «Образ современного изобретателя и ученого», приуроченных к Дню изобретателя и рационализатора.

1969 году стала первым доктором наук и первым профессором среди женщин республики.

По предложению Майи Камбулатовны в 1973 году при Кабардино-Балкарском госуниверситете была создана первая и единственная на Кавказе кафедра общей генетики, селекции и семеноводства, которую она возглавляла на протяжении многих десятков лет.

Среди многочисленных учеников Майи Камбулатовны был и первый Президент Кабардино-Балкарии Валерий КОКОВ.

На заре карьеры ученой генетика как наука не была в почете в Советском Союзе. Тем не менее у Майи Камбулатовны хватило смелости и мужества доказать актуальность и востребованность генетики в устойчивом развитии сельского хозяйства, что за генетикой будущее аграрной науки.

Ее супруг – Петр ЛУЧКОВ считается основоположником террасного садоводства в стране. А Майя Камбулатовна была главным методическим консультантом по проведению и анализу опытных исследований. Вклад супругов в развитие науки неоценим.

Профессор М. Керефова на протяжении многих лет фундаментально изучала влияние вертикальной зональности на морфологические особенности кукурузы, относящиеся к различным подвидам и группам спелости. Более того, Майя Камбулатовна впервые в истории отечественной науки предложила подробную морфологическую квалификацию этой стратегической зерновой культуры. Является соавтором сортов кукурузы «юбилейная 50» и озимой пшеницы «кабардинка».

Профессию биолога в вузе сейчас получают около 300 человек. В КБГУ отмечают: востребованность этого направления образования не уменьшается из года в год, и в этом также есть заслуга Майи Керефовой.

Из 230 изобретателей республики 150 работают в КБГУ

В рамках цикла научно-просветительских мероприятий «Образ современного изобретателя и ученого», приуроченных к Дню изобретателя и рационализатора, состоялся открытый диалог с профессорско-преподавательским составом и студентами вуза по теме «Интеллектуальная собственность в современном мире. Деятельность Роспатента и подведомственных организаций», который провел кандидат педагогических наук, руководитель научно-образовательного центра Федерального института промышлен-

ИХ ПРИЗВАНИЕ – ИЗОБРЕТАТЬ

ведение масштабных образовательных программ, введение компетенций в области интеллектуальной собственности в федеральные государственные стандарты всех направлений и специальностей, которые существуют в РФ в высшем образовании. Большой вклад в подготовку кадров с компетенциями в этой области вносит научно-образовательный центр ФИПС.

«Мы учим предпринимателей, представителей организаций, предприятий, частных лиц большому спектру вопросов: как взаимодействовать с патентным ведомством, как составить заявку на регистрацию изобретения, товарного знака и так далее. Наши коллеги учат проводить патентные исследования, строить патентные ландшафты», – сказал Денис Монастырский.

Затем руководитель центра поддержки технологий и инноваций КБГУ Мария МАРЖОХОВА выступила с докладом «Изобретатель и рационализатор. Его роль и место в современном обществе». Присутствовавший на встрече председатель Кабардино-Балкарского республиканского отделения общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «Опора России» Альберт КИЛЬЧУКОВ отметил, что на сегодняшний день в экономике России и Кабардино-Балкарии тема рационализации и изобретений является ключевой, потому что страна нацелена на бурное развитие рационализаторства и изобретательства.

«Если говорить о республике, мы просто не можем пройти мимо двух этих процессов. Как предпринимателей в первую очередь нас интересует возможность получения финансирования исследований. Роспатент в этом вопросе сейчас делает многое, Правительство РФ также уделяет этому большое внимание. Все, что делается в этом направлении, вызывает у нас пристальный интерес. Потому что понимаем, что за этим будущее. Призываю молодых коллег не только самим изобретать, но и научиться ориентироваться на рынок патентов, как защищать, правильно продвигать свое изобретение. Успехов вам, впереди много работы, но она очень интересная», – сказал Альберт Кильчук.

В ходе встречи Денис Монастырский вручил удостоверение повышения квалификации сотруднику КБГУ, КБНЦ РАН, КБГАУ, успешно прошедшим обучение по программе научно-образовательного центра ФИПС Роспатента «Интеллектуальная собственность в цифровой экономике: от заявки до внедрения».

Елена АППАЕВА

Создается национальный рейтинг колледжей

• АКТУАЛЬНО

Министерство просвещения России начало работу по созданию национального комплексного рейтинга всех колледжей и техникумов страны, итоги которого будут подведены в конце года, сообщил министр просвещения России Сергей КРАВЦОВ, выступая на сессии «Профессионалитет: отраслевой подход к подготовке кадров в условиях импортозамещения» в рамках Петербургского международного экономического форума.

Ключевые показатели рейтинга касаются трудоустройства выпускников, формирования их карьерной траектории и заработной платы. В рейтинг включены также параметры, основанные на данных о проведении аттестации в форме демонстрационного экзамена, участия в чемпионате движения по профессиональному мастерству, а также участия преподавателей и мастеров производственного обучения во всероссийском конкурсе «Мастер года».

Национальный рейтинг поможет выявить лидеров, определить зоны внимания на уровне страны и региона, проектировать перспективные направления развития сферы профессионального образования. Уже сегодня более 60 процентов выпускников школ выбирают для продолжения обучения колледжи. Национальный рейтинг существенно упростит выбор образовательной организации.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ЛИДЕРЫ СОЮЗА ТРЕХ РЕГИОНОВ СОЗДАЮТ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

В 2018 году в Москве было создано Молодежное представительство Республики Адыгея, Кабардино-Балкарской Республики и Карачаево-Черкесской Республики, и вот уже шестой год оно ведет активную деятельность по сохранению и популяризации нашей культуры в столице. Возглавляет объединение наша землячка Фатима НЫРОВА.

Молодежное представительство приняло участие в ежегодном грантовом конкурсе «Росмолодежь» с проектом по разработке мобильного приложения по изучению и сохранению адыгского языка. Проект был назван «Гунэс», что в переводе с адыгского языка означает «Доходящее до сердца». Название проекта полностью себя оправдало, он был выбран среди 11 тысяч заявок, поданных в рамках конкурса, в числе победителей и получил государственную поддержку в виде гранта на 800 тысяч рублей для реализации. А мы хотим познакомить читателей поближе с Фатимой Ныровой.

Она родилась в Баксане Кабардино-Балкарской Республики. С отличием окончила девять классов баксанской школы № 4. В 16 лет переехала в Москву и поступила в один из ведущих вузов страны – Российский государственный университет правосудия при Верховном суде РФ. По окончании семи лет обучения получила два образования разных уровней по направлению «юриспруденция».

О СВОИХ КОРНЯХ

Наша родная Кабардино-Балкария – красивая и уютная республика с чудесной природой и интересной историей. Я люблю ее богатую культуру, национальную кухню и удивительные ландшафты. В последние годы наша республика становится туристическим центром, что способствует ее дальнейшему развитию. Будучи в столице, замечаю изменения в лучшую сторону, что не может не радовать, стараюсь приезжать домой чаще. Как отмечают мои друзья, которых часто приглашаю к нам из других регионов, приятные впечатления дополняют и сами жители республики, у которых взаимопомощь и поддержка в крови, что создает теплую дружескую атмосферу, в том числе и для гостей нашей прекрасной республики. Я с особой любовью и теплотой отношусь к Кабардино-Балкарии, ведь родной край – сердцу рай.

ЯРКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Мое детство было счастливым и беззаботным. Родители всегда старались дать максимальные возможности для развития в различных сферах. С детства моя жизнь была наполнена активными событиями: училась играть в настольный теннис, шахматы, танцевать, даже занималась каратэ. Некоторые из этих занятий приводили к успехам – к примеру, неоднократно завоевывала призовые места в республиканских турнирах по теннису. Другие способствовали моему становлению как человека. Все это помогало мне всесторонне развиваться, заводить друзей, испытывать свои силы и вырасти с уверенно-

стью, что, несмотря на сложности, можно достичь поставленных целей. Родители во всем поддерживали меня. Считаю, что благодаря им я выросла активным и всесторонне развитым человеком, ценящим образование и культуру. Благодаря своей семье за изобилие возможностей и прекрасные воспоминания из детства. Моя жизнь полна ярких событий. Одно из них – моя первая самостоятельная поездка на два месяца в образовательный лагерь в Ростовской области. Для меня как очень привязанного к семье человека сначала было тревожно в восемь лет без родителей отправиться в другой город. Но этот опыт позволил почувствовать себя взрослой, независимой и уверенной, была горда, что справилась с этим самостоятельно. В лагере обрела новых друзей, приехавших из разных городов и стран. Проведя много времени с ними, расширила кругозор, осознала, что мир очень большой, разнообразный и интересный, есть еще много неизведанного мною. Поэтому захотелось и дальше узнавать о нем как можно больше, путешествовать, знакомиться с новыми местами и другими культурами. Эта поездка стала трансформирующей для меня и оставила незабываемые впечатления.

ЗНАТЬ, ЧТО ВАЖНО В ЖИЗНИ

Благодаря тому, что у меня было активное познавательное детство, с отличием окончила девять классов родной школы № 4 г. Баксана, после чего приняла решение развиваться дальше уже в профессиональном направлении. Как и многие выпускники, была рада, что прошла школьный этап и вступила в новый, но в то же время чувствовала некоторую тревогу перед неизвестным будущим. Думала о том, что меня ждет вперед, какие новые вызовы и возможности возникнут, как адаптируюсь к новой жизни. Юридическая наука дает возможность изучать законы, правила поведения и принципы, которые регулируют нашу жизнь. Знание законов



БУДЕМ ЗНАКОМЫ

позволяет отстаивать справедливость и упрощает даже удивительную жизнь. Решила, что юриспруденция – это то, что мне подходит, выбрала эту профессию сознательно. В университете училась не только теории, но и практике. Параллельно с учебной работой и набираться опыта в своей профессиональной сфере, несмотря на то, что порой бывало сложно, не пожалела об этом, потому что тандем теории и практики способствует достижению лучших результатов.

ВАЖНА НЕ ТОЛЬКО РАБОТА

Помимо профессионального развития, будучи в Москве, важным аспектом для меня осталось сохранение своей культуры и традиций в условиях мультикультурного мегаполиса. Поэтому со времен учебы и до сих пор с удовольствием уделяю значительное время общественной деятельности в этом направлении.

Пройдя все этапы становления, сейчас занимаю пост председателя Молодежного представительства республик Адыгея, Кабардино-Балкария и Карачаево-Черкессия в Москве – это крупнейшее молодежное объединение студентов и выпускников учебных заведений г. Москвы, являющихся уроженцами трех братских республик. Мы приехали в столицу нашей Родины получать высококлассное образование и реализовывать свой потенциал, чтобы в дальнейшем приносить пользу обществу и своему народу. Этот процесс порой усложняется тем фактом, что наша малая родина и наши семьи находятся вдали от нас. Но, несмотря на это, мы хотим быть причастными к жизни своего народа и своих республик, сохранять и продвигать нашу культуру среди сверстников, оказывать им поддержку в личном и профессиональном становлении. Находясь в мегаполисе, нужно самостоятельно прокладывать свой путь, преодолевая различные тернии и преграды. Именно поэтому мы создали Молодежное представительство, которое стало настоящим центром притяжения для молодежи столицы.

Сейчас в составе Молодежного представительства более тысячи активистов, горящих желанием сохранять и продвигать нашу культуру, помогать народу, чтить наши традиции и следовать им. Мы хотим и дальше направлять свою энергию и силы на благо дела, создавать на благо нашего народа и братских республик.

СБЫЛАСЬ ОДНА МЕЧТА – СОЗДАЙ ДРУГУЮ

Каждый человек в жизни имеет свои планы и мечты, которые помогают ему достигать поставленных целей. Я же хочу продолжать изучать тонкости своей отрасли и стать профессионалом в ней. У меня есть желание развиваться и идти вперед. Понимаю, что работа – путь к решению многих важных жизненных задач.

Мечтой моих родителей было воспитать меня, поставить на ноги, обеспечить всем необходимым. Теперь же, когда их мечта сбылась, моя мечта – обеспечить родителей всем, чтобы они прожили счастливую жизнь. Главное – не забывать, что жизнь полна неожиданностей и готовиться к ним надо с открытым сердцем и умом.

Ольга КАЛАШНИКОВА,
Фота Тамары Аршавовой

Верхняя Балкария – интересная территория для туристов

Российские туристические агентства стали активно включать Кабардино-Балкарию в свои туристические маршруты. В этом ключе интересна информация о завершении в Черекском районе работы межрегионального этапа молодежного этнографического научного лагеря Русского географического общества «Сокровище гор». Участниками экспедиции стали молодые ученые и волонтеры РГО из восьми регионов России.

Это были не только походы в горах, но и погружение в культуру и историю Черекского района. За прошедшую неделю участники экспедиции познакомились с территориями сосредоточения исторических памятников в Чегемском, Эльбрусском и Черекском районах, совершили походы и экскурсии к высокогорному и труднодоступным памятникам истории, покинутым аулам, фортификационным и погребальными сооружениями, встречались с историками, этнографами и краеведами, беседовали со старожилыми сел, а также с мастерами декоративно-прикладного искусства, учились готовить блюда национальной кухни. Выезды и выходы участников проекта проходили в сопровождении специалистов в области истории, археологии и краеведения, которые рассказывали о местах исторических памятников, степени их сохранности за последние десятилетия, событиях, происходивших на этих территориях в разные исторические периоды. Также обсуждалась возможность разработки туристических маршрутов к памятникам.

Проектом были запланированы как одноднев-

ные выезды в горные районы из Нальчика, так и проживание в высокогорном селе Верхняя Балкария.

Автор и руководитель проекта – краевед, журналист, руководитель молодежного клуба Русского географического общества «Альтаир» Тенгиз МОКАЕВ. По его словам, экспедиция превзошла все ожидания, организаторы и участники получили уникальный опыт работы в полевых условиях. История, этнография, археология, пешеходный и внедорожный туризм – все было впечатляюще. Весь собранный полевой материал будет направлен в Русское географическое общество для его оценки, систематизации и последующих публикаций на официальных ресурсах Общества, а также в различных СМИ. Завершилась экспедиция посещением палеонтологического музея близ Секретного озера и походом к Сухому озеру, после чего все участники получили памятные дипломы от Министерства курортов и туризма КБР.

Экспедиция проходила при поддержке Русского географического общества, Министерства курортов и туризма КБР, Фонда поддержки частных и муниципальных инициатив в сфере сохранения исторического наследия «АССИЯ».

До конца лета запланировано проведение регионального этапа проекта «Сокровище гор», участниками которого станут школьники и студенты из Кабардино-Балкарии из числа активистов молодежного клуба Русского географического общества, а также других молодежных сообществ республики.

Наш корр.

Единая транспортная дирекция Минтранса России • АКТУАЛЬНО
возобновила мультимодальные пассажирские перевозки из регионов Российской Федерации на курорты Приэльбрусья, в Домбай, Архыз и в обратном направлении. Перевозки осуществляются с пересадкой на железнодорожной станции Невинномысская, а также на железнодорожном вокзале и в аэропорту Минеральных Вод с 20 июня по 30 сентября, сообщает портал Объясняем.рф.

Возобновились перевозки по единому билету на курорты Северного Кавказа

Автобусное сообщение организовано по следующим маршрутам в прямом и обратном направлении: железнодорожный вокзал Минеральные Воды - Нейтрино - Эльбрус - Тегенекли - Байдаево - Иткол - Чегет - Терскол - Азау; аэропорт Минеральные Воды - Нейтрино - Эльбрус - Тегенекли - Байдаево - Иткол - Чегет - Терскол - Азау; аэропорт Минеральные Воды - Черкесск - Карачаевск - Домбай; аэропорт Минеральные Воды - Черкесск - Архыз - Романтик; железнодорожная станция Невинномысская - Черкесск - Карачаевск - Домбай; железнодорожная станция Невинномысская - Черкесск - Архыз - Романтик.

Оформить единый билет «поезд + автобус» можно в кассах любого железнодорожного вокзала, агентских сетей АО «ФПК», а также на сайте и в приложении ОАО «РЖД». Билет «самолет + автобус» оформляется через агентскую сеть ТКП-сервисы для покупки авиабилетов онлайн и через кассы транспортно-туристических агентств. При покупке единого биле-

та онлайн необходимо указать пункты назначения на странице покупки железнодорожных и авиабилетов, например: «откуда» - Москва/, «куда» - Архыз. С подробной информацией о едином билете можно ознакомиться на официальном сайте АНО «Единая транспортная дирекция», а также по телефону круглосуточной бесплатной горячей линии 8 (800) 600-1-006.

Мультимодальные маршруты в привлекательные туристические регионы стали развиваться благодаря национальному проекту «Туризм и индустрия гостеприимства». На сегодняшний день пассажиры также могут приобрести единый билет в один из городов Золотого кольца России - Суздаль, на побережье Балтийского моря Калининградской области, на горный курорт Шерегеш, в живописные города Белозерск и Кириллов Вологодской области, а также в города Удмуртской Республики и на курорты Абхазии.

Подготовила
Наталья АЛЕКСЕЕВА



ОДИН РОД – ОДНА СУДЬБА

В Нальчике вышло историко-документальное издание Харитона ХАЧЕТЛОВА «По тропам истории. Род Хачетловых с. Хатуйей». Труд из 900 страниц в твердом глянцево переплете сложно назвать книгой одного рода. Поскольку автор, собирая по крупицам линию жизни своих предков, не отделял их судьбу от судьбы всего адыгского народа. Она, как ниточка, неразделимо вплетена в ее историю. На примере одного рода можно изучить все важные события на трагическом пути черкесов. А потому книгу, безусловно, можно считать своеобразной повестью временных лет нашего народа.

По профессии Харитон Алиевич не историк. Окончил Московский лесотехнический институт, много лет проработал начальником старолескенского лесничества. Но считает, что многие важные исторические находки и открытия делают не историки, а неравнодушные к судьбе своего народа люди. Если для первых это просто работа, то для вторых подобные изыскания порой становятся делом жизни, как для самого Харитона Хачетлова. «По тропам истории. Род Хачетловых с. Хатуйей» является результатом кропотливой исследовательской работы автора на протяжении 60 лет.

- Многие говорили, что хватит, надо остановиться, я сделал для рода все, что мог. Но я никого не слушал, надо было докопаться до истины, и сделал это, чему несказанно рад, - говорит Харитон Алиевич. - За написание такой книги должен браться человек, неравнодушный к судьбе своего рода и всего народа. Первые истории адыгов заинтересовались в 1956 году, будучи 17-летним студентом Московского института. Отвечая на вопрос одноклассников, кто такие кабардинцы, понял, что даже мои познания об адыгах оказались ничтожными. В те годы невозможно было

найти хоть какую-то информацию о наших предках. Поиски привели меня в Ленинскую библиотеку г. Москвы, где с большим трудом нашел и впервые познакомился с книгой Шоры НОГМОВА «История адыгского народа». Тогда-то и задумался над происхождением своего рода тоже.

Харитон Алиевич восстановил и описал в своей книге до мельчайших подробностей хронологию возникновения рода Хачетловых. Изучение истории рода автор заключил в рамки 235 лет – с середины 1778 по 2013 год. В издании представлено 1200 фотографий, из которых частично удалось восстановить фото первых трех поколений и полностью четырех-восьми поколений.

Поиски истоков фамилии Хъэцлэл (производное от двух слов – «гость» и «мужчина») привели автора в Адыгею, где почастливилось встретиться с доктором исторических наук Туркби АФАСИЖЕВЫМ. Он из первоисточников знал, с кого начался род и почему первый прапрадитель Хачетловых был назван именно так. Все это можно прочитать в книге Харитона Хачетлова.

Здесь же описывается, почему четверо братьев - Хусин, Осман, Юнус и Нагой

с единственной сестрой из Банокохаль в Адыгее переселились в Кабарду и обосновались во владениях кабардинских узденей АНЗОРОВЫХ и КОГОЛКИНЫХ, которые в то время располагались на территории предгорной части современной Северной Осетии-Алании. Разобравшись в сложных жизненных перипетиях братьев, судьба которых неразрывно связана с трагическими событиями Кавказской войны, автор в доступной форме изложил, почему их прямые потомки сейчас живут в разных селах современной Кабардино-Балкарии и Турции. Долгие годы он изучал архивы Адыгеи, РСО-Алании, Кабардино-Балкарии, Краснодарского края, беседовал с информаторами в Турции.

- В Адыгее я побывал пять раз. Там 15 лет назад в местах, где жили наши предки, посадил дерево рода Хачетловых. Нашел и потомков в Турции, с которыми поддерживаю тесные связи, - рассказывает он. - Современным Хачетловым есть чем и кем гордиться. Многие из них пополнили интеллектуальный состав республики – министрами, секретарями райкомов, горкомов КПСС, начальниками управлений, директорами предприятий, союзного,

республиканского и районного значений, старшим офицерским составом военнослужащих, врачами, кандидатами наук, профессорами и уважаемыми тружениками.

Отдельными главами в книге представлены «Происхождение адыгов и основные вехи истории народа», «Материальная культура адыгов (черкесов)» и другие. В них автор изложил обобщенные найденные во время поисковых работ материалы, свои наблюдения и мысли относительно тех или иных исторических, политических и социальных явлений в жизни адыгов. Здесь же читатели найдут ценный материал - представлены все когда-либо существовавшие виды черкесского холодного оружия, в том числе и обычных ножей на кабардинском языке с описанием их предназначения. Кроме того, Х. Хачетлов не смог обойти стороной всего, что касается кабардинской лошади: характеристики мастей, обмундирование, описание и отзывы об этой породе исторических личностей.

Осталось добавить, что в ближайшем будущем выйдет в свет второе издание Харитона Хачетлова.

- Из-за большого количества информационного материала уместить в одной книге всех Хачетловых не получилось, - говорит он. - Поэтому было принято решение посвятить первое издание выходящим из с. Хатуйей – потомкам Хусина и Османа. Что касается потомков - Юнуса из с. Урух, Нагой из с. Шалушка, Хачетловых из Бесланя (Адыгея), потомков мухаджиров - Индриса и Хасана Хачетловых из Уруха, им будет посвящена следующая книга, материалы для которой практически собраны. Считаю, одна из основных задач, которые я ставил перед собой, достигнута – все Хачетловы, где бы они ни проживали, считают себя единокровными братьями и с гордостью носят свою фамилию.

Лена ТАОВА.

Фото Тамары Ардавовай

ЕЖЕГОДНЫЙ, ЛЮБИМЫЙ

Международный кинофестиваль «Кабардино-Балкария-2023» - ежегодное мероприятие, уже полюбившееся жителям республики, закрылся 29 июня. В течение трех дней прошли показы 12 фильмов из России, Германии, Чехии, Великобритания и Кыргызстана. А также состоялись концерты и творческие вечера известных мастеров актерского искусства. Организаторы масштабного мероприятия - министерства культуры России и КБР, а также фонд «Благая весть».

Традиционно открывал фестиваль и представлял гостей автор проекта кинофестиваля, секретарь Союза кинематографистов России Сергей НОВОЖИЛОВ. По «красной дорожке» прошли, а затем ежедневно выходили на встречи со зрителями народная артистка РСФСР Наталья ГВОЗДИКОВА, народная артистка РСФСР Лариса ЛУЖИНА, Максим КОЛОСОВ, Екатерина ВОЛКОВА, Елена ЗАХАРОВА, Анатолий ГУЩИН, Сергей ШОЛОХ, Вахтанг ХУРЦИЛАВА, Максим ОНИЩЕНКО, Хорен ЧАХАЛЯН, Татьяна ЯКОВЕНКО, Елена КАЛИНИНА, Петр БАРАНЧЕНА, Александр БОБРОВ, Евгения ЛЮТАЯ, Павел НОВИКОВ, Сергей САВИН, Игорь СКРИПКО, Сейдулла МОЛДАХАНОВ и гость из Белоруссии Аким ТЫШКО.

По случаю юбилея Натальи Гвоздиковой руководитель Архивной службы КБР и поклонник творчества артистки Шахим ШОГЕНОВ вручил ей памятный



подарок. Артистка приезжает в республику не в первый раз, и, по ее признанию, ей здесь нравится. Местные артисты успели подружиться с гостями, заранее продуманная программа позволила проведение совместных концертов. Москвичам были устроены экскурсии по достопримечательностям Кабардино-

Балкарии. И все же основное действие проходило в Государственном концертном зале, где с возможностью свободного посещения демонстрировались киноленты. Среди них - мультфильм «Суворов: великое путешествие» (Россия), «Продается дом» (Кыргызстан), «Нюрнберг» (Россия/Германия/Чехия/Великобритания), «Огород» (Россия), «Наша зима» (Россия/Якутия), «Золотая бронза» (Россия/Северная Осетия), «Искусство смерти» (Россия), «Плакать нельзя» (Россия).

29 июня, в день закрытия кинофестиваля, зрители увидели мультфильм «Чинк: хвостатый детектив» (Россия); «Приключения маленького Бахи» (Россия/Дагестан); «Голова-жестянка» (Россия); «Один настоящий день» (Россия).

Мадина БЕКОВА

«ЗОЛОТАЯ НИВА» В МАЙСКОМ РАЙОНЕ

В Майском муниципальном районе при непосредственной поддержке главы местной администрации района Татьяны САЕНКО проходят пилотные мероприятия по изучению проблем молодежи целевой аудиторией послевузовского возраста и до 35 лет включительно. Формируются молодежные советы поселений и выявляются неформальные лидеры, обсуждаются вопросы проведения «круглого стола» и социологического опроса данной целевой аудиторией молодежи, проживающей на территории сельских поселений района.

После рабочей встречи управляющего делами районной администрации Майского района Инны ФОМИНОЙ с руководителем СХПК «Ленинцы» Владиславом РУССОМ, главой сельского поселения Ново-Ивановское Анной ШИПОШЕЙ, директором сельского дома культуры Ниной ТРАЙДУКОВОЙ были обсуждены важнейшие вопросы и актуальные проблемы работающей молодежи села. На встрече был запланирован и сейчас проводится конкурс профессионального мастерства. Решено возродить эту форму работы с работающей на селе молодежью. Цель проведения таких мероприятий – вовлечение молодежи в социально-экономическое развитие родного села, помочь ей реализовать свой потенциал на сельских территориях и предоставить новые возможности для дальнейшего развития.

В конкурсе принимает участие

молодежь, работающая в СХПУ «Ленинцы», в возрасте от 24 до 35 лет. Участвуют молодые комбайнеры СХПК «Ленинцы» Николай БОЖКО, Виктор ГОРДИЕНКО, Александр МИКОР и Николай ЯЧНЫЙ.

Уборочная кампания в разгаре. С утра и до позднего вечера не умолкает гул комбайнов. Участники конкурса трудятся в поте лица, для них дороги каждый час и каждая минута хорошей погоды. Молодые комбайнеры работают с большой ответственностью и пониманием, что дожди могут привести к потере урожая. На сегодняшний день уже убрано 387 гектаров ячменя и пшеницы, намолочено 1605,530 килограмма зерновых.

Редакция «Горянки» желает всем участникам удачи. О результатах конкурса мы расскажем в одном из наших следующих номеров.

Ангела КУДАЕВА

• 26 ИЮНЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

Обычные прогулки по городу, парку, улицам Нальчика и ставшие уже будничными сцены, когда молодые люди с телефоном – инструктором в руках ходят к закладкам и забирают наркотики среди бела дня, как будто так и надо. Роются в земле без всякого стеснения и уходят с заветным пакетиком, словно купили хлеб в булочной. Почему эти сцены стали частью наших будней – это вопрос точно не к наркологам, а тема отдельного разговора. В Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков мы встретились с психиатром-наркологом, заведующей дневным стационаром Наркологического диспансера Минздрава КБР Мадиной ШУНГАРОВОЙ. Она каждый день из года в год лечит пациентов с зависимостями, беседует с их близкими, знает всю внутреннюю кухню этого мира и может ответить на вопросы: а можно ли вообще бороться с этим злом и как избежать с ним встречи? Кого это зло подчиняет себе и почему весь мир пока бессилен перед ним?

**ПРОФИЛАКТИКА –
ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД**

- Счет зарегистрированных наркоманов в мире идет на миллионы. Из них шестьдесят процентов - молодежь от шестнадцати до тридцати пяти лет. В основном мужчины. Надо помнить, что статистика не отражает полной картины. Многие, стыдясь, скрывают эту болезнь и попадают на учет к наркологу, когда болезнь в полной мере уже проявила себя. Одна из многих причин: работодатель не хочет иметь в штате человека с наркотической зависимостью и это зачастую закрывает двери в некоторые профессии. А ведь среди них много талантливых людей. К профессиональному крушению добавляется и крах семейных и близких отношений.

У наркомана есть выбор: колоться или не колоться, принимать таблетки или нет. Выбор есть до употребления. А потом, когда за короткое время формируется зависимость, сам наркоман – раб этой зависимости и своих желаний. Если нет дозы, начинается страшная ломка. Здесь появляется очередной выбор: продолжить прием психоактивного вещества или обратиться к психиатру-наркологу.

Почему в некоторых странах школьников ведут в морги и показывают трупы наркоманов или в наркодиспансеры и дети слушают исповеди отчаявшихся людей? Потому что наркомания – не о том, что человек из любопытства колется несколько месяцев или год, а потом закрывает эту главу жизни. Нет! Наркомания – это почти всегда билет в одну сторону. Только пять-шесть процентов больных излечиваются, это ничтожно мало. Вы думаете, все девяносто пять процентов хотят остаться наркоманами? Нет. Большинство уходит раньше времени из жизни, и чаще всего трагически, в молодом возрасте. Лишь единицам удается сохранить любимую работу. Многие теряют семьи и любимых. Они хотят вернуться к нормальной жизни, но не могут. Где выход? Профилактика. Все несовершеннолетние должны быть информированы, потому что первый опыт приобретается в школе, затем продолжается в вузе. Места скопления подростков и молодых людей - учебные заведения. И когда друг пробует наркотики, подростку тоже интересно попробовать. Но если он знает последствия, его это в какой-то мере останавливает. У меня недавно лечился наркоман, которому посоветовали с героина перейти на метадон. Но «советчики» и мой пациент не знали, что метадон гораздо тяжелее лечить.

РЕКВИЕМ по мечте



Если даже закоренелые наркоманы не знают правдивую информацию о наркотиках, откуда несовершеннолетним и студентам знать об этом? Необходима просветительская работа. Начинать ее нужно как можно раньше.

Какая прелюдия чаще всего встречается в историях наркоманов? Они говорят о «легких» таблетках на первых порах. Они совсем не легкие. Потом идет переход на более «тяжелые вещества», опиинные наркотики. Многие капают в нос или нюхают, чтобы не было следов уколов и из страха заражения гепатитами, ВИЧ и другими инфекциями.

ЛОВУШКА

- Некоторые попадают в ловушку неожиданно. Начиная принимать таблетки как стимулирующее средство, например, там где требуются выносливость и способность переносить большие физические нагрузки. Один пациент рассказывал, что по роду своей деятельности был вынужден переносить 25-килограммовый груз по пересеченной местности. Сам он весил килограмм семьдесят. При этом нельзя было отставать от других. Вот и нашел выход: стал принимать препараты стимулирующего действия. А другие хотят быть веселыми, коммуникабельными и принимают, как им кажется, «волшебные» таблетки. Но за все надо платить, а здесь плата наивысшая – жизнь.

КТО ОНИ?

- Большинство наших пациентов нигде не работают или перебиваются случайными заработками. Есть и самозанятые. Работают на стройках, занимаются ремонтом машин. Процент служащих незначительный. Ведущие свой бизнес наркоманы рано или поздно теряют его, потому что для успешной работы в любой сфере нужны концентрация и ответственность, а именно с ними возникают проблемы. Наши пациенты пребывают в состоянии хронической интоксикации, плохо питаются и не спят полноценно ночью. Даже крепкие ребята достаточно быстро становятся развалинами, наркотики истощают организм. Это истощение не только физическое, оно и духовное. Это

главная проблема людей с зависимостью: невозможность соответствовать своему предназначению, развиваться, претворять в жизнь свои проекты и мечты. Это пустота, которая стирает личность. У меня были случаи, когда наркоман вовлекал родного брата, кто-то родственника или друга. Ничего святого. Там, где наркомания, все человеческое умирает.

ИНТЕРНЕТ И ОДНОДНЕВНЫЕ САЙТЫ

- Огромная, а возможно и ведущая причина расцвета наркомании - доступность наркотиков. Открывается масса сайтов с предложениями различных психоактивных веществ. Закладки и закладчики стали чем-то привычным. Большую роль играет позиция граждан. Зачастую, увидев, что делается закладка или наркоман ее ищет, граждане боятся позвонить в полицию, опасаясь следования со стороны наркоманов. Были и такие случаи, когда причастных к наркотикам ловили и доходчиво «объясняли», что делать этого нельзя. После такого отпора общественности наркоманы переставали там появляться. Что касается аптек, которые незаконно реализуют медикаменты: передается информация об их деятельности в соответствующие органы. Торговля на время останавливается, но зачастую через некоторое время вновь возобновляется.

Наркологи четко знают, когда усиливается работа против распространения наркотиков. Несколько месяцев назад был налыв пациентов, так как невозможно было достать дозу. У меня была пара, которая открыто говорила, что они пришли на терапию, чтобы не болеть без наркотиков, то есть избежать «ломки». Через несколько дней наркотики стали доступны, и эти пациенты перешли на терапию.

ВРЕМЯ ПРИВЫКАНИЯ:

КАТАСТРОФИЧЕСКИ БЫСТРО

- После двух-трех приемов опия появляется непреодолимое желание их употреблять, таблетки – тоже месяц-два, а не годы. Вот так за пару месяцев нормальный человек превращается в наркомана, который без дозы чувствует «ломку» и вынужден принимать наркотики, чтобы не болеть. К сожалению, наркоманы, попадающие в реанимацию с передозировкой в состоянии глубокой комы и даже клинической смерти, после выписки из больницы ничего не меняют в своей жизни. Это балансирование на лезвии смерти и жизни. Поэтому когда наркоман попадает в тюрьму, некоторые родственники свободно выдыхают: нет доступа к наркотикам, человек хотя бы не умрет от передозировки. Вообще, сценарий жизни зависимого человека предельно упрощен – это тюрьма, больница, кладбище.

О ЖЕНЩИНАХ

- Женщины и наркотики – это тяжелая тема. Когда я начинала работать, женщин-наркоманок практически не было. Сейчас их количество значительно выросло. Нередко в наркоманию их вовлекают мужья или сожители. Наши женщины не выносят сор из избы, живут с мужьями-наркоманами, заботясь о них. Нередки случаи, когда терпеливая жена, оберегая всех и опасаясь позора, не говорит родным о семейной проблеме. В итоге правда все равно всплывает, а супругу обвиняют в том, что она скрывала зависимость мужа. Это кавказская ментальность. Но хочется, чтобы страх огласки не удерживал от лечения и визита к наркологу. Я абсолютно убеждена, что надо начинать лечение как можно раньше и не терять надежду на выздоровление.

Елена АППАЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

ПУТЬ ДОБРА И МИЛОСЕРДИЯ

**(Окончание.
Начало на 3-й с.)**

Хотела бы отметить коллектив дневного стационара поликлиники, с которым мне посчастливилось работать. Сначала его возглавляла Фатима ЖЕЛТЕЖЕВА (заместитель главного врача поликлиники № 1). Она интеллигентный, чуткий, доброжелательный врач, всегда встречала своих пациентов с улыбкой, и от этого им становилось легче. Сейчас отделение возглавляет Марианна ТЕММОВА. Марианна Аслановна внимательна к каждому больному, лечит не только медикаментами, но и добрым словом, всегда найдет нужные слова для поддержки морального духа. Отделение дневного стационара возглавляла

и Людмила КАНАМЕТОВА, сейчас работает врачом-нефрологом. Профессионал своего дела. Также отмечу высокопрофессиональных врачей-терапевтов Альбину ПХАНЕЕВУ и Ларису БОЗИЕВУ, врачей-неврологов Наталью СТРЕЛЬЦОВУ и Сатаней САБАНОВУ, умницу, красавицу, знающую свое дело. С начала функционирования дневного стационара старшими медсестрами работали Роза ЭРЖИБОВА и Фатима НАРТОКОВА, сейчас медперсонал возглавляет Залина СУНДУКОВА. Самый главный человек в нашем отделении - санитарка Феня НЫРОВА, которую все любят и уважают. Поставшие медсестры Мария ЛУКОЖЕВА и Алеся МАКОЕВА также качественно несут свою службу. Мои напарницы - Рита БЖЕ-

ДУГОВА и Залина ДАУРОВА, на них всегда можно положиться в любой ситуации. Наш коллектив очень дружный, все праздники обязательно отмечаем вместе, по возможности выезжаем на природу.

Как-то мой старший сын, устроившись на подработку еще студентом, сказал: «Мама, теперь я понял, почему ты столько лет работаешь на одном и том же месте и не хочешь уходить. Многие зависят от коллектива, а ты дорожишь им». Эти слова я запомнила на всю жизнь.

Все это благодаря Аулият Фуадовне, за что ей огромное спасибо. Мы ее очень уважаем и ценим. Открытие дневного стационара при поликлинике было ее идеей, за что ей благодарны многие пациенты.

Хотелось бы поздравить с прошедшим профессиональным праздником сотрудников поликлиники и, конечно же, всех медицинских работников. Пусть добро

возвращается к вам многократно, потому что нет благороднее миссии на Земле, чем заботиться о здоровье людей. Будьте успешны, благополучны и счастливы!

ГОРЖУСЬ

СВОИМИ СЫНОВЬЯМИ

- С супругом Бесланом создали семью в 1993 году, воспитываем двоих сыновей, которыми очень горжусь, хотя они не продолжили династию врачей. Старший сын - Кантемир стал архитектором, окончил Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. Живет и работает там. Младший - Жамболат окончил Кабардино-Балкарский государственный университет по специальности «социальная работа». Супруг уже на пенсии, 19 лет проработал в инкассаторской службе Сбербанка.

Анжела ГУМОВА



БОЛЬШЕ НЕ НАДО

На данный момент процент разводов относительно заключаемых браков составляет около пятидесяти. То есть распадается каждый второй брак, как и мой, как и многих моих подруг и родственниц. Конечно, знакомые мужчины и братья тоже разводятся и женятся снова, я их понимаю. Патриархат дает им негласное право без ущерба для репутации жениться сколько угодно раз, потому

что у нас женщина по умолчанию всегда виновата в распаде семьи. Но что толкает на новое замужество разведенных женщин, мне неведомо. Просто представляю, что я снова вышла замуж и надо начинать все сначала:

налаживать отношения с родственниками мужа, стараться угодить всей семье, готовить, стирать и убирать независимо от наличия времени и самочувствия... Но самое для меня тяжелое во всей этой истории – это обезличивание. Труд невестки не ценят, считают чем-то само собой разумеющимся. При этом муж, если отработал трудоводень, является героем местного уровня и может везлечь на диване или уйти к друзьям до глубокой ночи.

И. Дадова

Алые паруса Камилы Валиевой

Мы все знаем, что в Санкт-Петербурге каждый год проходит мероприятие под названием «Алые паруса», но далеко не все выпускники могут попасть на него. Я уверена, многие хотели бы стать причастными к нему. Поэтому мне очень понравилась идея знаменитой фигуристки Камилы Валиевой, которая предложила выпускникам всего мира запустить красные бумажные кораблики в ближайших водоемах. Я так и сделаю, сниму видео и выложу в социальные сети. Мечтать можно в любой точке земли, да и когда верить в чудеса, если не в 18 лет? Может быть, кто-то захочет так же запустить кораблики, чтобы показать единство и солидарность молодежи.

P.S. Рекомендую привязывать длинные нитки к бумажным судам, чтобы не засорять наши озера и реки, zudem вытирать кораблики обратно и утилизировать должным образом.

Малика И.

ЛЮБОВЬ ИЗ ЖАЛОСТИ

Дорогая «Горянка» и читатели, пишу в надежде получить дельный совет. Я встречаюсь с парнем уже год, и, к моему ужасу, он активно ведет дело к свадьбе. Вроде бы я его и люблю, но доля жалости к нему превышает истинные чувства. Я начала с ним встречаться, потому что его, хорошего парня, шугали всем курсом по непонятной мне причине. Зная, что нравлюсь ему и что среди сокурсников у меня есть авторитет, решила немного «помочь» ему. Думала, немного пообщаемся, потом разоидемся, его не станут больше гнобить, и нормальные девушки будут обращать внимание. Но не тут-то было. Всякий раз, когда планировала с ним расстаться, у него случалась какая-то беда. То близкий родственник умрет, то завалит экзамен. Так прошел год. И теперь он на крыльях любви летит к своему будущему,

которое не представляет без меня, но я к нему не хочу иметь никакого отношения. Только как теперь расстаться? Мой план по его возвышению станет провальным, и получится, что сделала только хуже. Ему придется пережить боль утраты, на нем будет клеймо неудачника, которого прямо перед свадьбой бросила девушка. Есть еще вариант стать «плохой», заставить его бросить меня, но тогда от моей репутации «золотой девочки» останутся лишь лохмотья. Так тоже не годится. Теперь я понимаю, что вмешиваться не стоило. Не должна была воображать, будто могу изменить чью-то судьбу. Это мне наказание за самоуверенность и безмерный эгоизм. Ума не приложу, что делать. Не вижу выхода из ситуации, при котором не пострадает ни один из нас.

Эгоистка
Ната

СТАРШИЕ ТИРАНЫ

Думаю, в любой семье есть своя иерархия, даже если насчитывает всего два человека. Всегда есть тот, кто правит, и тот, кто подчиняется. В моей семье много должностей, насчитывает пять разных поколений на одной территории. По давней традиции старшие дети оставались жить с родителями, поэтому образовалась большая семья. Знаю, многие мечтают жить с дедушками и бабушками, но я бы с удовольствием уехала подальше от своей огромной и шумной семьи.

Очень устала от того факта, что в семье все решают старшие прадедушки и дедушки, вплоть до одобрения одежды, которую я ношу. Одному не нравится одно, другому другое и не дай бог купите что-то без их предварительного одобрения. Начинается история про их трудности в молодости и что мы, недостойное поколение, не ценим счастье жить под крышей и иметь на столе еду. Список идей для покупки тоже должен пройти сертификацию, прежде чем деду доста-

нет из сейфа нужную сумму и выдаст в наши жаждущие руки. Да-да, все деньги отдаются старшему дедушке, он у нас финансовый менеджер.

Да, они прошли через многое, но разве это должно отражаться на моей жизни? Я хочу одеваться и жить соответственно возрасту, гулять с друзьями, ходить в кино, носить джинсы. Обычные джинсы мне носить нельзя, потому что мои деды считают их неприемлемыми.

А еще мне нельзя ходить на свидания и вообще общаться с противоположным полом, чтобы люди «не говорили» обо мне. Хотя сейчас на свидания ходят все. Но дедушки совсем другого мнения. Они сами хотят подобрать мне мужа, когда посчитают нужным. Что ж, большое спасибо. Только замужества вслепую мне не хватало.

Не знаю, сколько еще смогу вынести диктаторский режим. Мечтаю найти работу и съехать от них, а потом пусть делают что хотят.

Рада, 21 год

Школьные годы чудесные

Отзвенел последний звонок, аттестаты получены, экзамены сданы. Немного расслабившись и выдохнув, я осознала, что одиннадцать лет в стенах родной школы прошли и больше не вернуться. Понимала это и раньше, только не вникала в суть. А теперь меня накрыло: все, я больше не школьница. Несмотря на упорное стремление стать взрослой, поступить в университет, испытываю глубокую печаль от воспоминаний о счастливых днях, которые не вернутся. Почему не снимала больше фотографий и не записывала забавные случаи в специальную тетрадку? Почему не хватило духу сказать учителям, как я им благодарна за тяжелый труд в течение всех этих лет. Почему так редко навещала первую учительницу, кабинет которой находится на первом этаже? Все не было времени, думала: потом, потом. А потом уже не будет, и мне от этого очень грустно. Кусок жизни закончен, меня ждет новый этап. Но школьные годы – навсегда в моем сердце!

Карина, 18 лет

Работа не волк

Куда спешит мир? Задаю себе этот вопрос каждый раз, когда вижу, что очередной друг эффекивно «успешиным успехом» и решил стать гуру эффекивности. Наблюдать за перевоплощением со стороны очень увлекательно. Человек, любивший спать до полудня, вдруг ставит будильник на шесть утра, занимается спортом, начинает правильно питаться, следовать точному расписанию дня и вовремя ложиться спать. А через неделю начинает ненавидеть всех вокруг из-за своей напряженности, злит, и срывается. Каждый раз говорю таким людям: расслабьтесь, это не столь важно. Просто считайте, что каждый должен знать, на что он способен на самом деле. Если любого человека поместить в жесткие условия, он приспособится, но очень трудно, почти невозможно заставить себя стать другим человеком одномоментно.

Чтобы поменять образ жизни, нужно много труда и терпения, изменения шаг за шагом в течение длитель-

ного времени. Следование расписанию в течение пары дней вовсе не значит, что так будет и впродоль. Надо, чтобы образ жизни вошел в привычку и не требовал усилий.

Кроме того, не понимаю прелести высокой эффекивности. Ради чего человек пытается стать роботом? Работа не волк, ну куда не денется, важнее сделать ее хорошо, а не супербыстро.

Люди забывают видеть прелесть течения жизни в ежедневной гонке за эффекивностью. Одна знакомая с гордостью сообщила мне, что ни секунды не тратит просто так. Даже если лежит и отдыхает, слушает аудиокнижки по саморазвитию. Для меня это просто ужас – все время что-то делать или слушать. Да и что можно усвоить из этих книг? Хотелось сказать: бросьте все это и наслаждайтесь жизнью. А то однажды обнаружите, что она незаметно прошла.

Элана Р.

ПРО ПЛАТЬЕ

Наверное, со второго класса (так как первый не помню в силу малого возраста) я держала в голове платье, которое надела на выпускной. Обычно всегда сомневалась и с трудом делала выбор, если он необходим. А тут образ голубого приталенного платья с юбкой, по форме, похожей на узкий колокол, неизменно вставал перед глазами. Летом смотрела на голубизну неба и думала: вот он, мой идеальный цвет.

Настал день выпускного, а я в маленьком черном платье. Даже всплакнула немного, так обидно было. Швее, которой отдала ткань на пошив, решила поглядеть его и растяннула в разные стороны. Отрез уже нигде не годился, а я с такой тщательностью выбирала оттенок, долго ждала заказ. Но, самое ужасное, она не призналась мне до последнего момента, сказала, когда уже ничего нельзя было исправить. Искать другую ткань и швее было поздно. Оставалось лишь смириться с произошедшим и покупать готовое платье.

Настроения ходить долго по магазинам у меня уже не было, поэтому взяла первое, что на мне хорошо сидело, – черное обтягивающее платье-миди.

Мельком подумала: похоже на траур по моей мечте. А швее даже не извинилась, просто пожала плечами и выдала: «Такое бывает».

Ранета

Мой парень – псих

Приветствую, уважаемая «Горянка»! Куда идти с неразрешимыми вопросами и размышлениями, кроме как излить душу в рубрике «Между нами, девочками». В моих мечтах с юности был воображаемый молодой человек. То есть представляла свой идеальный типаж противоположного пола. Он был не очень высокий, брутальный, резковатый и сильно любил меня. Мечтала, чтобы он был для меня мягким и пушистым, а для остальных жестким и авторитарным. Судьба-матушка преподнесла мне такого мужчину. Но, оказалось, с мечтами надо быть осторожнее, ибо они могут сбыться. В реальности типаж из моей мечты оказался довольно проблемным. Возможно, он тоже представлял девушку вроде меня, потому что мы влюбились друг в друга мгновенно. Буквально встретились на улице и

уже не расставались. Такие сильные чувства, наверное, бывают раз в жизни, и все было бы замечательно, но будь он психом.

Допустим, заходим мы в кафе, и он начинает доставать официантов по разным мелочам, спорит с ними, придирается к блюдам, в общем, портит настроение, а потом обращается ко мне как ни в чем не бывало и искренне не понимает, почему у меня пропал аппетит. Рассраивается, просит прощения, пытается заглядывать вину. Но на следующем свидании все повторяется. Как я и мечтала, мой парень груб со всем окружающим миром, зато очень мил со мной. Что делать с этим, не знаю. Чувства нигде не деть, я не смогу от него уйти. Но и мириться с его поведением тоже не получается.

Улия П.

НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ У ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ЛЕГКИХ НЕТ НИКАКИХ СИМПТОМОВ

• ЗДОРОВЬЕ

Неделя профилактики рака легких объявлена Минздравом РФ с 26 июня по 2 июля. Ее цель - повышение информированности населения о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний.

Консультант рубрики - участковый врач-терапевт нальчикской поликлиники № 3 Ляна КЕРТБИЕВА.

- Сегодня хотелось бы обсудить такую актуальную проблему, как рак легких, и затронуть вопрос профилактики этого коварного заболевания. Ежегодно в России рак легких становится причиной 27 тысяч смертей. Это лидер по смертности среди всех онкологических заболеваний. Он же находится в втором месте по распространенности. На начальной стадии рак легких хорошо поддается лечению. Почти в 80 процентов случаев после операции наступает стойкая ремиссия, и человек излечивается. Но проблема в том, что на начальной стадии у злокачественных опухолей в легких нет никаких симптомов. Выявить их можно только при профилактическом обследовании. Также важно соблюдать меры профилактики рака, в том числе влияя на факторы риска.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

- Главным фактором риска рака легких является курение. По разным оценкам, с ним связано от 70 до 95 процентов случаев заболевания. Для курильщиков риск онкологии в десять раз выше, чем для тех, кто не курит. Чем больше сигарет в день выкуривает человек, тем больше он курит, тем больше для него вероятность заболевания. Причем пассивное курение является фактором риска так же, как и активное.

Факторы, связанные с профессиональной деятельностью, на втором месте по степени опасности. С ними ассоциируют от четырех до двадцати процентов случаев болезни. При вдыхании асбеста, радона или продуктов его распада, винилхлорида, хрома, мышьяка, продуктов обработки нефти, угля, а также некоторых других опасных химических веществ легочная ткань получает повреждение, которые со временем могут вызывать онкологию. Рак легких также связывают с высоким уровнем загрязнения воздуха. Оно может повысить риск онкологии на 40 процентов.

Угрозу онкологии создают хронические заболевания органов дыхания: ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких - распространенное заболевание легких, которое вызывает ограничение потока воздуха в дыхательных путях и затрудняет дыхание, ее иногда называют эмфиземой или хроническим бронхитом), пневмофиброз, хронический обструктивный бронхит и другие. Особенно высок риск, если из-за перенесенного заболевания в легочной ткани происходят рубцовые изменения. ВИЧ увеличивает риск рака легких в два раза. Это связывают как со снижением иммунитета, так и с тем, что распространенность курения среди тех, кто болен ВИЧ, очень высока.

Если человек проходил лучевую терапию органов грудной клетки, угроза онкологии для него повышается, особенно, если он курит. Также фактором риска считается семейный анамнез. Для человека, у которого есть родственники, болевшие раком легких, риск онкологии повышается.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Первичная и вторичная профилактика рака легких - общие рекомендации, которые нужно соблюдать всем, чтобы снизить риск онкологии. Первичная профилактика затрагивает организацию питания и образа жизни.



Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Для профилактики онкологии в рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов. Вместе с пищей нужно получать как можно больше витаминов С, Е, В. Каждый день нужно есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах и овощах). В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые и злаки. Источником белка могут быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо. Нужно ограничить употребление вредных продуктов - жирного, сладкого, соленого, острого, копченого.

Для профилактики онкологии легких нужно вести здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и алкоголя. Укрепляйте иммунитет - контролируйте состояние здоровья, чаще бывайте на свежем воздухе, закаляйтесь. Лечите инфекционные заболевания, не допускайте появления хронических инфекций или воспалений. Проходите вакцинацию для профилактики инфекций. При наличии фактора риска, связанного с профессией, соблюдайте технику безопасности. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день. Контролируйте уровень стресса и психологических нагрузок. Следите за качеством и продолжительностью сна - каждый день нужно спать не менее семи-девяти часов.

Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают профилактику не только онкологических, но и многих других заболеваний. Чтобы выстроить рацион с учетом особенностей здоровья и существующих рисков болезней, обратитесь к диетологу. Получите рекомендацию по укреплению здоровья и иммунитета, а также профилактике инфекций можно у врача общей практики.

ВТОРИЧНАЯ

- Вторичная профилактика - это регулярные обследования, которые нужно проходить, чтобы выявить онкологию на ранней стадии, если она появится. Она необходима всем, для кого риск заболеть раком легких повышен.

Ежегодно проходить обследование необходимо различным группам. **Тем, кто курит.** Если человек выкуривает до одной пачки сигарет в день, ежегодный скрининг нужен при стаже курения в 20 лет. Если в день выкуривает более двух пачек сигарет, попадает в группу риска уже после 15 лет курения. **Людам старше 55 лет.** Особенно важно регулярно обследоваться тем, у кого есть хронические заболевания органов дыхания или хронические инфекции. **Работникам вредных производств.** При стаже работы более десяти лет угроза для здоровья возрастает. Необходимо контролировать состояние легких. **Тем, кто долго живет в районах с экологически неблагоприятной обстановкой, с сильно загрязненным воздухом.** При

профилактическом обследовании выполняется рентгенография или компьютерная томография легких.

В России все взрослые должны ежегодно делать флюорографию. Это исследование проверяет состояние легких, но не выявляет рак на ранней стадии. Поэтому тем, кто находится в группе риска, нужно проходить дополнительное обследование. Его можно спланировать, обратившись к пульмонологу или к онкологу.

ТРЕТИЧНАЯ

- Это меры профилактики рецидива рака легких для тех, кто уже перенес заболевание. Они нужны, чтобы снизить риск метастазирования, а также появления других форм онкологии. Для профилактики рецидива нужно исключить курение и употребление алкоголя; укреплять иммунитет; не допускать появления острых инфекций; строго соблюдать рекомендации лечащего врача в период реабилитации.

Все пациенты проходят регулярные профилактические обследования: осмотр; консультацию врача; рентгенографию легких; клинический и биохимический анализ крови; УЗИ, МРТ или КТ зоны операции.

График осмотров зависит от стадии онкологического заболевания и состояния здоровья пациента. В первые один-два года после операции посещать онколога нужно каждые три-шесть месяцев, затем ежегодно.

Если рак был выявлен на третьей или четвертой стадии, пациенту может быть назначена адъювантная терапия - «профилактическая» химиотерапия или лечение другими методами. Пока эта терапия не будет завершена, посещать онколога нужно регулярно.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

- Стойкий мучительный кашель продолжительностью более трех недель; повторные респираторные заболевания, протекающие с кашлем и лихорадкой; повторное или неоднократное кровохаркание; стойкая нерезкая боль в грудной клетке; длительный субфебрилитет после острого респираторного заболевания, увеличенные лимфатические узлы в надключичной области.

Еще раз напомним. Если вы не в группе риска, не начинайте курить, старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками. Если курите, постарайтесь бросить. При любом стаже курения отказ от него снижает риск рака. Укрепляйте иммунитет, вовремя лечите инфекционные заболевания, старайтесь не допускать появления хронических болезней. Принимайте лекарства и витамины только по назначению врача. Питайтесь правильно, контролируйте вес, старайтесь вести здоровый образ жизни и уделять достаточно времени физической активности.

Если вы курите, работаете на вредном производстве или имеете хронические болезни органов дыхания, ежегодно проходите профилактическое обследование, делайте рентгенографию или компьютерную томографию легких. Проконсультируйтесь с пульмонологом или онкологом, получите рекомендации, как снизить риск онкологии.

Если уже перенесли рак, строго соблюдайте рекомендации лечащего врача, регулярно проходите профилактические обследования, контролируйте общее состояние здоровья.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Воспитываем у малыша чувство ответственности



Ответственность - социальный навык, который не является врожденным. Обучение с ранних лет помогает малышу заложить основу для того, чтобы стать успешным во взрослой жизни.

Чтобы иметь накаченные мышцы, нужно долго и усердно тренироваться. Также формируются социальные навыки. Может быть, вы раз за разом объясняли своему ребенку, играющему в песочнице, что нельзя обижать других малышей и брать их игрушки без разрешения. Сначала нравовучения наверняка пролетали мимо его ушей, но потом ребенок все же прислушивался. Потом, к следующему походу, конечно, забывал новые правила поведения на детской площадке, и вам приходилось ему напоминать о них. Но однажды вы заметили, что он сам следует вашим нравовучениям, предлагает на обмен свои игрушки и спокойно играет с другими детьми. Это классический вариант усвоения новых знаний и навыков. Регулярное, упорное повторение, а также живой пример в лице главных людей в жизни ребенка - его родителей. Ведь чаще всего дети просто копируют наши поведение и реакции в той или иной ситуации.

В раннее время представления о детском труде и ответственности, которую родители возлагали на своих детей, отличалась. Например, раньше было нормой отправить ребенка дошкольного возраста пасти коз на весь день без присмотра взрослых.

В крестьянских семьях детей с ранних лет приучали к ответственности и тяжелому труду. В семь лет мальчики ухаживали за скотиной, умели ездить верхом, помогали в поле и по хозяйству старшим мужчинам в доме.

Девочки с шести лет умели прясть, помогать в огороде и дома мамам, были ответственны за младших сестер и братьев, ухаживали за домашними птицей и скотиной.

Сейчас такое трудно представить, особенно когда многие родители не могут добиться от детей поддержания порядка в своей комнате, самостоятельного выполнения уроков, а прогулки без присмотра родителей начинаются чуть ли не в старшей школе. Всю ответственность за современных детей родители взирали на себя, но при этом постоянно жалуются, что дети не хотят быть самостоятельными. Но стоит помнить, что в прошлом воспитание поддерживалось телесными наказаниями и строгим отношением к детям. Сейчас такие методы признаны неэффективными и крайне опасными для детской психики.

Если всегда все делать за ребенка, он быстро привыкнет к такому подходу и переучить его будет трудно. Просите помощи даже у малышей - повесить белье с мамой, вытереть посуду, выгрузить покупки из сумки.

Фото Тамары Ардавовай.
(Продолжение на 14-й с.)



Сын

Сентиментальный сюжет

- Так не держись, расскажи мне, что тебя гложет, но не вымещай это на моем сыне!

- У тебя был еще один сын...

Синие глаза мужа медленно заполнились слезами. Это был наш сын. Он ушел из жизни через десять дней после рождения. Целых десять дней мы были самыми счастливыми родителями.

Мы поженились через два года после развода моего мужа с первой женой. На

свадьбе я познакомилась с их сыном Аланом, который показался мне необычайно серьезным. Вида, как муж с ним носит, поняла, что впрямь этот ребенок всегда будет присутствовать в нашей жизни. Мне было бы легче смириться с данным фактом, будь мой собственный сын жив. И если бы я сама не была причиной его смерти.

Сейчас, глядя, как взрослый мужчина пытается проглотить слезы, я произнесла:

- Мне трудно отойти от произошедшего.

- Не приводи к нам Алана некоторое время.

- Ты предлагаешь мне отказаться от одного сына, потому что второй покинул этот мир? Ты в своем уме? Ты не одна страдаешь, Алина, эта утрата разбила и мое сердце! Он был и моим ребенком! Нельзя из-за этого пускать под откос все остальное! Так бывает, к сожалению, с этим ничего нельзя сделать.

- Я убила его! - выкрикнула я вместе с рыданиями. - Это был не синдром внезапной детской смерти, я задумала нашего сына, когда кормила его, потому что уснула! Я чудовище, мне нельзя доверять детям! Ни Алана, ни кого-то еще!

- Нет, подожди... - муж тряхнул головой, пытаясь осознать сказанное мной, пока я заливалась слезами, переходящими в истерику.

Это слишком долго мучило меня и теперь прорвалось наружу.

- Ведь вскрытие показало, что это был СВДС, ты не могла... - бормотал муж, ища руками опору в пространстве.

- Нет, это правда. Поэтому я больше не могу оставаться здесь, мне не место рядом с тобой и твоим сыном, - неожиданно спокойно произнесла я, вынимая вещи из шкафа. Промелькнула надежда, что он меня оставит, но муж не двигался, так и сидел, оглушенный, на краю кровати. Я выгрела со своих полок одежду и забросила в дорожную сумку. Одним движением застеннула и встала, намереваясь выйти из комнаты, и увидела, что в дверную щель смотрит Алан. Я вздохнула и прошла мимо него.

... Меня разбудил звонок. Програла глаза, еле смогла смахнуть экран телефона вверх, отвечая звонившему. Вдруг это муж зовет меня назад? Я уже неделю жила в нашей студии на окраине города, решая, куда податься.

- Алло?

- Алина.

Она никогда не говорила привет и не здоровалась иным образом - бывшая жена моего мужа. Просто произносила мое имя, впечатывая его в мое ухо вместе со своей неприязнью. Она работала следователем в прокуратуре, ее считали довольно жесткой женщиной.

- Ну.

- Оставь сарказм, зайди сегодня ко мне на работу.

- С какой радости?

- Длинный вздох.

- Зайди. Это не по поводу случившегося.

- О, ты в курсе, как мило.

Еще один длинный вздох.

- Жду в половине второго, не опаздывай.

Выключив экран, я упала обратно на подушки.

В приемной у моей «предшественницы» (как я ее называла про себя) было довольно мрачно и ни души. Старые потрескавшиеся кожаные сиденья могли порвать мои колготки, поэтому я стояла, прислонившись к подоконнику.

Вот она, идет. Худая и строгая женщина - моя полная противоположность. Я люблю рюши, распущенные волосы и светлые цвета. Она - строгий пучок, узкую юбку и неизменные каблук.

- Алина.

- Угу.

- Входи.

Я пошла за ней в кабинет. Он был именно таким, как я и ожидала: стол, стул и шкаф для документов. Ровные ряды папок с надписями, подставка для ручек. Больше ничего, даже ни одного цветочка на окне.

- Садись, - приказала она, перебирая документы в ящике.

- Я посижу.

- Как хочешь. Алан расстроен, что ты ушла. Могла бы не делать этого на глазах у ребенка.

- Так получилось.

- Так всегда у людей, которые не могут себя контролировать.

- Что я здесь делаю, я хочу уйти! - произнесла я, намереваясь выйти из кабинета.

- Ладно, подожди. Держи.

Она протянула мне документ на белом листе.

- Что это?

- Алан был расстроен...

- Да, ты уже говорила.

- Дослушай. Он был расстроен и попросил меня помочь разузнать о твоём ребенке.

- Ты переходишь границы, это не твоё дело.

- Верно, не мое. Но мой сын сказал, что раз я следователь, значит, могу помочь выяснить правду. И я позвонила своей подруге-патологоанатому, отослала ей отчет о вскрытии. Вчера она прислала свое заключение. Она уверена, что это СВДС.

- Я не хочу об этом говорить с тобой, ты не имеешь права лезть в это дело, твоя подруга ничего не знает!

- Послушай меня, Алина! Удушье всегда оставляет очевидные следы, этого нельзя скрыть. Твой малыш умер от СВДС, ты не убивала его. Слышишь? Ты его не убивала. Просто, когда он умер, ты держала его на руках. Мне очень жаль.

Она помолчала, сжимая руки на коленях и слушая мой неконтролируемый плач, и вышла, сказав, что даст мне время успокоиться.

Через двадцать минут я уже ехала домой, все так же рыдая. Бедный таксист даже спросил, не увезти ли меня в больницу? Нет, мне надо домой, к мужу. Я колотила кулаками в дверь, пока ее не открыл удивленный муж, а за ним в прихожую вышел и Алан. Я прошла мимо мужа, села на колени и обняла мальчика. К моему удивлению, он тоже меня обнял и погладил по волосам. Так мы и сидели, покачиваясь, и мальчик меня не отталкивал. Муж замер у открытой двери, не зная, что сказать. Наконец я отпустила малыша и погладила его по пухлой щеке. Сколько раз я его кормила, одевала, купала, не чувствуя ничего, кроме раздражения. А у него хватило мужества помочь мне, снял с моих плеч самый тяжелый груз. Этот мальчик был сильнее и лучше меня, и, несмотря на то, что я не родила его, во мне зарождалась любовь к Алану. Смотри на него сверху вниз мокрыми глазами, я видела сына...

Мадди БЕК.

Фото Тамары Ардаевой

Воспитываем у малыша чувство ответственности

(Окончание. Начало на 13-й с.)

Привлекайте ребенка к решению семейных вопросов - выбору летнего отдыха, в какой цвет покрасить стены в его или даже вашей комнате, на какие дополнительные занятия пойти, чтобы это помогло подготовиться к выбранной профессии. Часто взрослые, мнения которых в детстве не спрашивали родители, сталкиваясь с каким-то вопросом, не могут сделать выбор и паникуют.

Если ребенку действительно трудно, помогите ему. Объясните, что его выбор должен быть таким, какой вариант он считает лучшим для себя. Позвольте ему делать ошибки, потому что опыт - лучший учитель. Не давите на ребенка своими нереализованными мечтами, помогите ему сделать выбор там, где у него проявляются способности.

Не делайте за ребенка то, что он уже сам может сделать. Двухлетний малыш уже может сложить свои игрушки в большой мешок, трехлетний - рассортировать по маркированным контейнерам, школьник может выполнить домашнее задание, вскипятить электрический чайник и разогреть готовый обед, десятилетний ребенок может без вашей помощи сходить в ближайший магазин за хлебом и принести сдачу, помыть посуду и сварить макароны на ужин.

Иногда ставьте его в ситуацию, когда он не сможет избежать ответственности. Например, вы задерживаетесь на работе и нужно покормить кота, иначе он останется голодным и недовольным.

Рассказать, что ответственность - прерогатива взрослых людей. Но чем больше ответственности, тем больше становится и прав - самостоятельные прогулки, личный телефон, выбор одежды в магазине и т.д.

Но иногда родители слишком усердствуют в своем стремлении привить ребенку ответственности. Не стоит насильно заставлять делать те вещи, которые доставляют ребенку дискомфорт. Если ему не нравятся выносить мусор или вытирать пыль, приобретите вместе с ним найти такое дело по дому, которое придется по душе: регулярно поливать цветы, кормить кота, выгуливать собаку. Если он научится регулярно выполнять ответственную работу любого вида, остальное рано или поздно приложится.

Навязать чувство ответственности невозможно, его можно только привить. Поэтому нужно понимать, что вы можете заставить ребенка поддерживать чистоту и порядок в доме, но делать это он будет не по своему желанию, а из страха перед вами. Настойчивое принуждение ребенка может плохо сказаться на формировании его характера. Чувство ответственности вырабатывается изнутри, а подпитывается на тех ценностях, которые ребенок увидел дома на примере своих близких.

Ответ на это очень простой, но для родителей с гиперопекой покажется трудным: прекратите брать на себя ответственность за дела вашего ребенка. Позвольте ему столкнуться с результатами его безответственного поведения в тех сферах, которые он на самом деле может контролировать.

Например, если ребенок привык не делать уроки до вашего прихода с работы. Скажите ему, что теперь он сам ответствен за выполнение домашних заданий. И больше не вмешивайтесь в это. Первые несколько раз задание может быть не выполнено, стихотворение не выучено, в дневнике может появиться двойка и даже не одна. Не ругайте ребенка, перетерпите. Если вы кричите на него за двойку в дневнике, значит, его оценки нужны больше вам, чем ему самому. Ребенок должен понимать, что он учится, складывает свою одежду или помогает по дому для себя самого, а не для вас и тем более не из страха перед наказанием.

Мадина ТХАЗЕПЛОВА



Дарья СЕРЕБРЯКОВА любит хорошую поэзию и литературу и сама пишет детские стихи. На рабочем месте ее окружают игрушки всех видов и форм – от народных кукол-оберегов до монстров и персонажей аниме. Считает, что писателя можно оценивать с трех точек зрения: как рассказчика, как учителя и как волшебника.

ПОРА ВСПОМНИТЬ СЕБЯ

Взяла бы с собой на необитаемый остров книгу «Лисьи броды» Анны СТАРОБИНЕЦ. Так сложилось, что за качественными мистическими триллерами российскому читателю приходится обращаться к зарубежным сказителям. Но хочется, чтобы были наши леса, наши оборотни - без погон, наши герои, имена, мифология и главное, отечественный рассказчик, который понимает наш менталитет и читательские потребности. Москвичка Анна Старобинец решила поведать удивительную историю одного сельчанина под названием Лисьи броды, что лежит возле озера Лисье. События романа отбросят читателя назад в август 1945 года, когда Великая Отечественная война уже закончилась, а красноармейцы все еще служили в Маньчжурии, переданной Китаю только в 1946 году. Из трудового лагеря «Гранитный» сбегает тройка заключенных. Один из них - протагонист романа Максим Кронин. Бывший фронтовик-разведчик, надежный и талантливый офицер, герой войны, угодивший в лагерь не по своей вине, а по указке начальства, Кронин слишком много знал. Долгие годы он служил под руководством расчетливого полковника Аристова, обладателя притягательного ума и навыков менталиста. Полковник способен проникать в чужие сны, подчинять своей власти при помощи одного только зрительного контакта, делать из людей марионеток и ломать их изнутри. Когда-то этими умениями обладал и Максим Кронин, однако Аристов лишил его памяти, оставив в голове только самое приземленное, обыденное, изъяс любимые воспоминания о сверхъестественном и магическом. Оказавшись на свободе, Максим фокусирует все внимание на главной цели своего существования - поисках пропавшей жены Елены. По словам лагерного товарища Кронина - Флинта, супругу недавно видели в тех самых Лисьих бродах, которые по счастливой случайности находятся всего в нескольких десятках километров от местоположения беглецов. Кронин, преодолевая эпические

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

трудности вроде ножевого боя с тигром и перестрелки со смершевцами, добирается до Лисьих брод, где сюжетный штиль обращается кипучим водоворотом и начинает поглощать в себя все живое, включая бурное воображение читателя, вынужденного столкнуться с лисами-оборотнями, тайной исчезновения отряда красноармейцев, фашистской лабораторией под кодовым названием «отряд-512», проклятым лисьим золотом и секретом бессмертия даосского старца Чжао. Богатством и разнообразием тем роман Старобинец напоминает очередную приключенческую историю из франшизы про Индиану Джонса, но автор не перегибает ни с одной из тем и подает ее виртуозно: каждая сюжетная канва хорошо прописана, имеет свою историю, ретроспективу, фольклорную подноготную. Прошло некоторое время с тех пор как я прочитала, можно сказать, проглотила эту книгу, и она мне не разонравилась. Так порой случается - ловишь волну, которая тащит тебя через повествование, читаешь на кураже, а потом отступишь на шаг-полтора и увидишь - ничего стоящего. С «Лисьими бродами» этого не произошло. Жаль, что бумажную книгу пришлось отдавать, поскольку мне дали ее почитать. Будь она моей, выделила бы ей центральное место на книжной полке. Дивным образом книга собрала в себе то, что я люблю, и то, что терпеть не могу. Повторы, которые гипнотизируют, убаюкивают, придают тексту звучание и ощущение то ли заговора, то ли молитвы. И это смутное чувство рифмуется с настроением персонажей, с их поведением, которое подобно маятнику мечется от религиозного экстаза через отрицание в мутные воды колдовства. И обратно. Неузвимость главного героя Максима Кронина заявлена сразу же в его имени. Здесь и самая высокая отметка, и корона, и крона дерева, и разменная монета (максимум - корона). Любовная линия тоже важна. Но выписано все это без фанатизма и кружевных амуров. Нечасто попадаете такого качества смесь альтернативной истории, магического реализма с несколькими лисьими хвостами, фантазии и даже, возможно, окологлаузной фантастики. Менталисты, заключенные, староверы, самураи, «истинные» арийцы, одержимые идеей своего превосходства пуще своего поверженного уже к тому моменту вождя, простые и сложные солдаты - чудесный коктейль.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ЛЕТНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Люблю готовить летом. Много свежих овощей, фруктов и ягод, - говорит жительница Майского Елена СКВОРЦОВА. - У нас частное домовладение, свой небольшой приусадебный участок, где выращиваю разные овощи. Это очень выручает финансово. Многие из солений заготавливаю на зиму из собственного огорода. А летом и осенью готовлю разные вкусные блюда из свежих продуктов. Например, моя семья любит пироги, а я овощные низкокалорийные блюда.

ПИРОГИ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты для начинки: 1 репчатый лук, 450-500 г молодой белокачанной капусты, 1 морковь, 3 яйца, сваренных вкрутую, небольшой пучок укропа, соль и черный молотый перец по вкусу, немного тимьяна или кинзы.

Для теста: 200 мл кефира, 200 мл сметаны, 160 г сливочного масла и 1 ст. ложка для подготовки формы, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 280 г муки, 1,5-2 ч. ложки разрыхлителя, панировочные сухари для подготовки формы, кунжут для украшения.

Способ приготовления. Приготовить начинку. Капусту шинковать, лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. На сковороде с небольшим количеством масла слегка обжарить лук. Затем добавить капусту, морковь и все немного обжарить на маленьком огне. До готовности не доводить. Добавить нарезанную зелень укропа и кинзы (тимьяна), посолить, поперчить, дать немного остыть и добавить нарезанные кубиками вареные яйца.

Сливочное масло растопить, перемешать с кефиром и сметаной, добавить сахар и соль. Яйца взбить отдельно и осторожно влить в полученную массу. Получится жидкое тесто. Муку перемешать с разрыхлителем и медленно всыпать в жидкое тесто, непрерывно помешивая, лучше миксером. Смешать до однородного состояния.

Форму для выпечки диаметром 24-25 см смазать маслом и слегка присыпать сухарями. Влить в форму половину теста, выложить начинку и равномерно распределить по тесту. Влить оставшееся тесто и разровнять.

Поставить в заранее разогретую духовку и выпекать до готовности при температуре 200 градусов (можно сначала выпекать на режиме «низ» 10-15 минут, а потом - «верх и низ» до готовности). Готовность проверить палочкой или спичкой - вставленная в центр готового пирога остается сухой.

Вынуть пирог из духовки и дать ему немного остыть. Если хотите мягкую корочку, накройте сверху полотенцем, если хрустящую, накрывать не нужно. Остывший пирог выложить на тарелку или блюдо, украсить кунжутом.

БЕЕР ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: два маленьких кабачка, 3 небольших помидора, 2-3 крупных шампиньона, 1 крупная луковичка, 100 г копченой куриной грудки (можно заменить отварной), половинка болгарского перца, 50 г сыра пармезан (или любого другого твердого сыра), 1 зубчик чеснока, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки нарезать вдоль на пластины, но не до конца. Овощи, мясо и грибы произвольно нарезать пластинкой, как больше нравится. Сыр натереть на мелкой терке. Противень смазать растительным маслом или застелить пекарской бумагой. Выложить немного лука и поместить на него кабачки. Затем в каждый разрез поместить начинку, присыпая специями и солью. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут или до золотистой корочки.

ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МЯСОМ

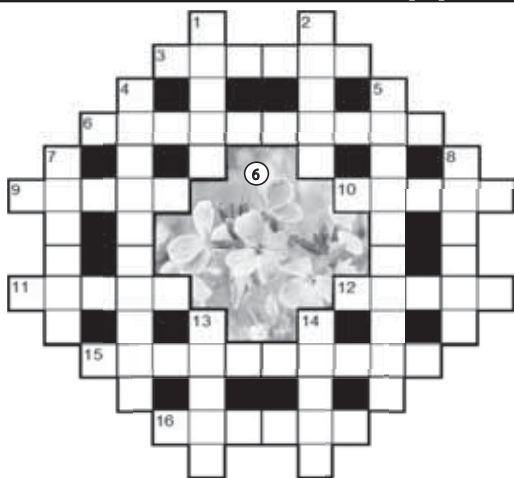
Ингредиенты: 2 средних баклажана (лучше молодых с тонкой кожей), 200 г мясного фарша, 2 помидора, 100 г сыра, зелень петрушки, соль, перец молотый по вкусу, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Баклажаны помыть, чистить не нужно. Разрезать вдоль на две равные части, затем из каждой половинки аккуратно вынуть ложкой мякоть, оставляя не слишком толстые стенки. Баклажаны лучше подержать минут 10 в подсоленной воде, чтобы ушла горечь. Мякоть разрезать на кубики и тоже подержать в этом рассоле. Затем достать, «лодочки» обсушить и смазать растительным маслом. Мякоть отжать руками. В сковороде разогреть немного растительного масла, половину мякоти немного обжарить, добавить фарш, обжаривать, пока жидкость не выпарится, но сильно не пересушивать, добавить измельченную петрушку, чеснок, соль и перец. Лодочки наполнить фаршем, сверху уложить тонко порезанные ломтики помидора и посыпать тертым сыром, запекать в духовке при температуре 200 градусов 15-20 минут, пока баклажаны не станут мягкими.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Базука. 6. Желтофиоль. 9. Борть. 10. Адрон. 11. Тонус. 12. Горюх. 15. Окаравание. 16. Дерба.
По вертикали: 1. Данте. 2. Аксио. 4. Бертолуччи. 5. Птицодорожье. 7. Босфор. 8. Компот. 13. Армер. 14. Барби.

По горизонтали: 3. Духовой музыкальный инструмент, по своей форме напоминающий тромбон. 6. Комнатное и садовое травянистое растение семейства крестоцветных с желтыми или красно-желтыми цветками и приятным запахом. 9. Домик лесных пчел. 10. Частица из коллайдера. 11. Степень жизнедеятельности организма. 12. Старейший царь из русских народных сказок. 15. Завораживающая красота. 16. Дрозд, певчая птица.
По вертикали: 1. «Апостол заблудившегося человечества» среди великих поэтов. 2. Животное семейства оленевых. 4. Итальянский кинорежиссер,

постановщик фильмов «Маленький Будда», «Ускользающая красота», «Осажденные», «Мечтаели». 5. Способность почвы снабжать растения необходимыми веществами. 7. Самый узкий пролив на свете, ширина которого не превышает и километра. 8. Фрукты, прошедшие огонь и воду. 13. Закрытый кавалерийский шлем XVI-XVII века. 14. Эта всемирно известная кукла была балериной и певицей, стюардессой и медсестрой, учителем и космонавтом, врачом и аквангисткой.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

Мини-футбольный клуб «Лидер» из Майского района недавно впервые в своей истории стал чемпионом республики. Да, это второй дивизион, но зато есть куда стремиться. Надо отметить, что инициатива, которую поддержала местная администрация, шла с самых низов. Попросту говоря, несколько лет назад собрались молодые ребята и начали тренироваться. Наш собеседник – капитан команды Василий ДОКУЧАЕВ.

РЕШИЛИ ПОПРОБОВАТЬ

Создавал нашу команду три года назад майчанин Михаил БАДУЛИН. Он выпускник первой гимназии, поиграл с нами около года, потом занялся другими делами, а затем записался добровольцем для участия в СВО и погиб, спасая товарищей из-под обстрела. Награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» второй степени (посмертно). Уже два года мы играем без него, но все равно основателем команды считаем Михаила, который подал идею собраться и выступить на уровне республики в соревнованиях по мини-футболу. Состав команды уже поменялся, но остались и ветераны из первого набора.

Мы все когда-то раньше играли в футбол, но в классический, а потом решили в сезоне «осень - зима» заняться мини-футболом. Да, в этот период идет зимний чемпионат, но на полях особого удовольствия игра не приносит. Была и другая, основная проблема – для классического футбола нужно на поле выложить одиннадцать игроков, а их в масштабах района всегда не хватает. А в мини-футболе в команде нужно меньше людей – на поле играют пять человек плюс несколько запасных. То есть было попроще с качественными игроками, но надо было затыкать дыры спортсменами, которые только начали играть.

В общем, решили попробовать свои силы в чемпионате республики. В первый год заняли четвертое место из шестнадцати команд, выступающих во втором дивизионе. В прошлом году заняли пятое место, так как команда существенно обновила состав и только начала сыграваться. В этом году состав уже сыгрался, подобрали несколько более качественных игроков и заняли первое место. Хотя это и второй дивизион, но для района достижение, потому что с кадрами вопрос всегда стоит остро.

ФУТБОЛ НИКАК НЕ ОТПУСКАЛ

Мини-футбол существенно отличается от большого футбола, здесь своя специфика игры. Если, скажем, в классическом футболе футболист может немного отдохнуть даже во время матча, где-то пешочком походить, а его в это время подстрахует другой, то в мини-футболе все должны выкладываться, и назад, и вперед бегать, потому что иначе у соперника сразу возникнет численное преимущество. Даже на мировом уровне это два разных вида спорта, очень мало игроков, практически нет, которые бы играли в обоих чемпионатах. То есть от спортсменов требуются разные качества.

Требования по возрасту тоже есть. У игрока должен быть паспорт, он может выступать в команде с 14 лет, но у нас самому молодому игроку 18 лет. Хотим, чтобы молодежь развивалась у нас, так как сейчас многим в составе уже под 30 лет, поэтому нам нужна смена, а ее надо готовить. Мы уйдем, молодежь подрастет и тоже будет кого-то подтягивать.

Второй дивизион – это любительская лига, все наши футболисты еще где-то работают, у нас было двое преподавателей физкультуры в школе – Андрей ГУРА и Барриш НИЯЗОВ, а также тренер ДЮСШ Александр КОЛПАКОВ. Давно с нами играет и Валерий ТЮ. Я сам сейчас работаю бухгалтером, но футбол – часть моей жизни. Хочу, чтобы меня правильно поняли. Футбол – определенного рода зависимость в хорошем смысле этого слова. Даже если есть какие-то дела, но не знаешь, что у тебя тренировка, бросаешь все и спешишь туда. Еще раз повторю: спорт – своего рода зависимость, но очень хорошая. А ведь все мы знаем плохие примеры зависимости, а спорт – зависимость, которая помогает не только от чего-то отвлечься, но и развивает, помогает быть более здоровым и крепким.

Я живу в Новоивановке, когда учился в школе, ходил на футбол, потом уехал учиться в Тверскую область, занимался там параллельно футболом и легкой атлетикой, получил звание кандидата в мастера спорта по легкой атлетике, однако футбол меня никак не отпускал. Хотя мне тренер всегда говорил, что надо заниматься чем-то одним. Но футбол все равно остался в моем сердце.

ТАКИЕ ЛЮДИ ВЫЗЫВАЮТ УВАЖЕНИЕ

В нашей команде нет игроков со сложной судьбой. Но на чемпионате встречались с командой Все-



СПОРТ - ЗАВИСИМОСТЬ, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ СИЛЬНЕЕ

российского общества глухих (ВОГ). Где-то они выигрывают, где-то проигрывают, не сказать, что они занимают высокие места, тем не менее для них это большая отдушина. Такие люди вызывают уважение, они не отчаиваются, хотя понятно, что у них непростая судьба.

То, что мы привезли в район кубок, поможет привлечь новых игроков в команду, поэтому, думаю, у нас неплохая перспектива развития. Хочется, чтобы люди занимались спортом, в том числе в нашем районе. Детям важно показать на примере, что можно выигрывать независимо от того, в каком населенном пункте проживаешь.

Сейчас я исполняю в команде функции капитана, недавно был другой капитан, но сейчас он на СВО. Тренера в команде как такового у нас нет, собираемся сами, тренируемся, поддерживаем физическую форму, а то, что один из наших футболистов является тренером ДЮСШ, – дополнительный бонус, он дает много полезных советов.

ЧЕМ МОЖЕМ, ПОМОЖЕМ

Когда мы добились успеха, нас вызвали в администрацию района, вручили грамоту, мяч и пожелали дальнейших достижений. Надо сказать, когда мы еще сомневались, участвовать ли в республиканском чемпионате, в администрации нам сказали: чем можем, поможем. Форму мы приобрели сами. Но сезон – это не просто участие в играх, нужны еще и финансы. Нам поддерживала администрация, конечно, полностью все вопросы не закрыли, но помощь была ощутимой. Также нам помог руководитель СХПК «Ленинцы».

Теперь нам как победителям надо подниматься на дивизион выше, то есть выступать в первом дивизионе. Там и финансовые затраты выше, и ответственность другая, то есть надо показывать более качественный футбол. Надо больше тренироваться, к сожалению, сейчас двое наших хороших игроков по семейным обстоятельствам уехали в Краснодар. Надо искать им равноценную замену. Пока ее нет. Но будем надеяться, что справимся, время есть, сезон начинается в октябре – ноябре.

По вечерам после работы занимаемся два-три раза в неделю. Бывает, что в семье возникают разногласия по этому поводу, иногда дома говорят: у нас важные дела, а ты бежишь на свою тренировку. Считают, что мы неправильно расставляем приоритеты. Какие у нас аргументы? Это же лучше, чем лежать на диване или пить пиво.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото из архива команды «Лидер».

КАК НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ ЗА БЕНЗИН

• ЗА РУЛЕМ



Я заправляю свою автомашину бензином марки АИ-92. Как-то мне посоветовали 95-е топливо, объясняя это тем, что оно лучше сгорает, энергоотдача от него выше, поэтому и расходуется экономичнее. Но в процессе эксплуатации не заметила никакой разницы в расходе топлива и в работе мотора, зато разница в цене – бензин АИ-95 дороже. А как гласит известный рекламный слоган – если нет разницы, зачем платить больше. Но на заправках замечаю, как в основном все заправляют своего «железного коня» 95-м. Не говорю о машинах, которым по инструкции предписано потреблять бензин с более высоким октановым числом. Еще возник и другой вопрос: можно ли переходить с 92-го на 95-й и наоборот, не нанеся вреда машине?

Специалисты компании «Движение-нефтепродукт» объясняют: если в двигателе, конструктивно рассчитанном на АИ-92, начать использовать АИ-95, ничего не изменится. Расход топлива и мощность двигателя останутся прежними, вы просто переплатите за бензин. Но если в двигателе, конструктивно рассчитанном на АИ-95, начать использовать АИ-92, незначительно уменьшится мощность и увеличится расход, также возможна детонация из-за раннего самовоспламенения. Поэтому следует всегда заправляться рекомендованным топливом для мотора своей машины. А переходить с одного топлива на другое нежелательно, это может плохо сказаться на работе двигателя, способствует более быстрому износу трущихся деталей и активному образованию нагара на стенках цилиндров.

Поделись наблюдениями.

В №24 мы писали о грузовиках «КамАЗ», способных работать без водителя. Беспилотные машины помогают перевозить грузы. Теперь к программе тестирования беспилотных электрических грузовиков присоединилась компания «Wildberries». Она использует грузовики для перевозки товаров на своих складах. Грузовики движутся по заданному маршруту в распределительном центре компании в Электростали (Московская область). Инженер-оператор определяет маршрут движения длиной 2,5 километра, а беспилотники перевозят товары между различными блоками логистического центра маркетплейса.

Для обеспечения безопасности перевозок и навигации используются специальные высокотехнологичные световые и звуковые датчики, спутниковая навигация и видеокамеры. Каждый день электромобиль грузоподъемностью в две тонны перевозит более 5 тысяч единиц товаров.

Беспилотные грузовики становятся важным элементом электронной коммерции, так как позволяют сократить расходы на перевозку товаров и ускорить процесс доставки. Но почти половина россиян не готовы к использованию беспилотников. 48 процентов не готовы установить искусственный интеллект в свою машину, говорится в исследовании группы «АльфаСтрахование». Отмечается, что каждый четвертый респондент любит водить машину сам. При этом 27 процентов опрошенных согласны использовать автопилот как функцию. Кроме того, почти 30 процентов автомобилистов видят в автономном транспорте будущее, но еще около 32 процентов считают, что это опасно. Примерно столько же водителей согласны, что беспилотники могут появиться на дорогах, но только после длительного тестирования.

Но тут возникает вопрос: а кто будет виноват, если автономная машина совершит ДТП с обычной? Из опрошенных 37,4 процента считают, что в этом случае вину следует возложить на производителя беспилотника. Но каждый третий считает, что виноват будет водитель.

С 15 июля страховщики начнут оформлять убытки по авариям в электронном виде. Это в том случае, если авария оформляется без участия сотрудников ГИБДД, то есть по европротоколу. Этот сервис будет доступен на портале госуслуг, а в личном кабинете гражданина из его профиля будут иметься все необходимые данные по автомобилю и водителю. К заявлению о страховом случае необходимо будет приложить копии всех документов, предусмотренных правилами ОСАГО. В дальнейшем общаться с страховщиком также можно через личный кабинет. Сейчас автовладелец получает направление на ремонт и соглашение о размере страховой выплаты на бумаге. Но вскоре это может быть сделано в электронном виде на госуслугах.

С 30 июня по 2 июля пройдет фестиваль «Автокультура» в московском Музее. В течение трех дней перед гостями выступят более тридцати спикеров, среди которых известные дизайнеры, журналисты, коллекционеры и эксперты. Фестиваль представит более 130 редких машин и мотоциклов со всего света. Будет организовано 16 сессий, в рамках которых выступят более 30 спикеров. «В формате живых тематических дискуссий спикеры предложат гостям взглянуть на автомобиль как на предмет искусства с различных сторон: искусство дизайна и инженерии, авангард в автопроме, автомобиль как отражение культурного кода эпохи, эстетика редких экземпляров», – сообщает пресс-служба фестиваля.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

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 **1408**. Заказ **1398**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **29 июня 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