

№ 11 (1280)

20 марта 2024 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-  
версия:  
[www.goryankakbr.ru](http://www.goryankakbr.ru)

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

**Диана  
АДУЕВА,**

заведующая  
сектором по работе  
с молодежью  
МКУК «КДЦ  
с.п. Благовещенка»

**С. 6**

**С. 3** ПО ЗОВУ  
СЕРДЦА



**С. 5** МАЛЕНЬКАЯ  
ЗВЕЗДОЧКА  
СОФИЯ



**С. 14** ИСТОРИЯ  
О ПОПУГАЕ  
КЕШЕ



**С. 15** ЖИЗНЬ  
ХРУПКА,  
КАК ФАРФОР





## Поздравление Главы КБР Владимиру ПУТИНУ с безоговорочной победой на выборах Президента России

От имени всех жителей Кабардино-Балкарии и себя лично искренне поздравляю Владимира Владимировича Путина с безоговорочной и яркой победой на выборах Президента Российской Федерации.

Кабардино-Балкария всегда была и будет со своим Президентом. Жители нашей республики массово шли на избирательные участки, чтобы отдать свои голоса за победу Владимира Путина. По данным Избиркома КБР, за кандидатуру Владимира Владимировича проголосовали 94,2% наших избирателей. Явка составила рекордные 95,8%.

Безусловно, это было больше, чем голосование за определение руководителя нашего государства. Народ нашей большой многонациональной Родины ясно дал понять всему миру, что поддерживает решения своего лидера и разделяет с ним ответственность за судьбу своей страны. И это выбор не одного дня. Именно благодаря взвешенным и продуманным решениям нашего лидера удалось остановить развал государства и вывести Россию из постперестроечного кризиса, из состояния неопределенности и нестабильности.

Россия обрела мощь, встала на путь развития и роста, добились высочайшего международного авторитета. Сегодня наша экономика - одна из крупнейших в мире, объемы социальной поддержки увеличились кратно. Традиции и многонациональная культура, семья, молодежный вектор - вот на чем строится социальная политика в России. Все это близко и дорого каждому нашему гражданину. За это сейчас наши воины бьются с нацистской нечистью, отстаивая будущее нашей страны и ее безопасность.

За три дня выборов народ Российской Федерации продемонстрировал великое единство, духовность, сплоченность, готовность защищать суверенитет родной страны.

Это исторический выбор. Уверен, вместе мы победим!

## ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ ЕДИНСТВО И СПЛОЧЕННОСТЬ

Голосовать дистанционно жители регионов страны могли и на портале «Госуслуги». Но в этом году большинство предпочли выразить свою гражданскую позицию непосредственно на избирательных участках. Отличительной особенностью нынешних выборов стало то, что они прошли на невероятно позитивной ноте, когда большинство граждан страны показали сплоченность и единство в выборе дальнейшего пути своей Родины.

На своем избирательном участке в школе №1 г. Нальчика проголосовал и Глава КБР Казбек КОКОВ. Обращаясь к жителям республики, он сказал: «Благодарю всех, кто счел своим долгом принять участие в выборах. Народ Кабардино-Балкарии проявил гражданскую и патриотическую позицию, продемонстрировал ответственность, политическую зрелость, мудрость, неравнодушие и информированность. Благодаря также всех, кто участвовал в организации и проведении этого масштабного мероприятия в Кабардино-Балкарской Республике. Все три дня прошли спокойно. Искренне горжусь принадлежностью к многонациональному единому народу нашей прекрасной республики. Кабардино-Балкария свой выбор сделала».

Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, проголосовавшая на избирательном участке в главном корпусе КБГУ им. Х.М. Бербекова, отметила, что активность избирателей объясняется тем, что народы России выбирают безопасное и достойное будущее для себя и своих детей, сейчас это важно как никогда. В эти дни жители республики сделали судьбоносный выбор. «Нынешние выборы проходят на фоне участвующих в последние дни угроз безопасности страны, попыток внешних сил помешать свободному волеизъявлению наших граждан. На все эти действия мы должны ответить и отвечаем еще большим единением и еще большей сплоченностью. Мы еще раз показываем всему миру, что никому не удастся расколоть наше общество, подорвать у людей веру в правоту нашего дела».

Важность нынешних выборов подчеркнул и сенатор Российской Федерации - представитель КБР от Парламента республики, заместитель председателя комитета Совета Федерации по бюджету и финансовым рынкам Мухарбий УЛЬБАШЕВ: «Трудно переоценить важность института Президента Российской Федерации. Поэтому сегодняшние выборы - ключевой период для нашей страны. Важно, что даже с учетом внешнего воздействия со стороны Запада мы можем говорить и говорим о позитивных факторах в развитии Российской Федерации».

### НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК

Практически на всех избирательных участках республики царил праздничный атмосфера. В течение трех дней целыми семьями и трудовыми коллективами приходили голосовать за Президента нашей страны. Активно голосовали старейшины республики, участники СВО, молодежь, которая участвовала в выборах впервые. Людей встречали праздничным концертом, угощениями и выставками. Да и сами жители городов и

Главным событием последних дней были выборы главы Российской Федерации, которые в нашей стране впервые проходили три дня - с 15 по 17 марта. Уже утром 18 марта председатель Избиркома КБР Вячеслав ГЕШЕВ провел заседание, посвященное итогам выборов Президента РФ в Кабардино-Балкарии. Наша республика вошла в число лидеров по количеству проголосовавших - явка составила рекордные 95,8%. За кандидатуру ныне действующего Президента РФ Владимира ПУТИНА свои голоса отдали 94,21% наших избирателей, за Николая ХАРИТОНОВА - 2,45%, Леонида СЛУЦКОГО - 2,12%, Владислава ДАВАНКОВОВА - 1,12%. Всего на территории Кабардино-Балкарской Республики проголосовали 518 002 избирателя. В республике действовали 355 участковых избирательных комиссий.



сел республики подошли к этому процессу творчески. В сельском поселении Псыгансу Урванского района сельчане устроили праздничное шествие, как это было в 1988 году на парламентских выборах. В этом году процессию возглавили всадники в национальных костюмах с флагами Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики. Жители Псыгансу вместе со старейшинами села под руководством активиста села Аслана ЦРИМОВА приехали к избирательному участку на машинах, в том числе на раритетной ГАЗ-51. Несмотря на моросящий дождь, к процессии присоединились коллективы школ села и дошкольного блока. В доме культуры голосование односельчан сопровождалось выступлением заслуженного коллектива народного танца «Псыгансу».

На избирательном участке в 32-й школе г. Нальчика отметили, что особенно активно голосуют молодежь и старшее поколение. Некоторые с нетерпением ждали исполнения 18-летнего возраста, чтобы самим решать будущее страны. Среди молодых людей, которые в этом году приходили уже с семьями, много выпускников этой школы.

В первый день выборов в с. п. Нартан Чегемского района в здании МКУК «Сельский Дом культуры имени А.М. Тукушева» отдать свои голоса пришла супружеская пара Бориса и Елизаветы ГУБЖОКОВЫХ. Они прошли вместе 56 лет и ни разу не пропустили голосование. «Это стало их семейной традицией. Несмотря на сломанную руку Елизаветы Башировны, они не пропустили очередные выборы», - отметила председатель участковой избирательной комиссии № 314 Мадина БАЛКАРОВА. Были и две молодые семьи - кабардинская и турецкая, которым небезразлична судьба страны. На участке была организована детская площадка, где за малышами присматривали волонтеры, пока их родители делали свой выбор, определяя будущее страны.

В сельском поселении Бедык Эльбрусского района - около 300 избирателей. В



первый день проголосовали две уважаемые семьи - Анджели и Эльдара АХМАТОВЫХ и Махти и Зухры ГАЕВЫХ. У Ахматовых десять детей, Анджела стала одной из девяти россиянок, которые Указом Президента РФ удостоены почетного звания «Материнская» и одноименного ордена. Супруги Гаевы в этом году отметили 50-летний юбилей совместной жизни.

Большой дружной семьей на свой избирательный участок в гимназии №29 г. Нальчика пришли Артур и Залина ТХАГАЛЕГОВЫ. В семье семеро детей, двое из которых - Саида и Лаура тоже имели возможность проголосовать. Глава большого семейства отметил, что еще ни разу не пропустили ни один выборы, потому что для создания крепкого государства важно, чтобы каждый житель проявлял свою гражданскую и патриотическую позицию: «Сегодня в стране работают разные программы, направленные на поддержку семей с детьми. Наша семья получила участок, на котором начала строительство своего дома. Действующему Президенту страны небезразлична судьба каждого жителя Российской Федерации, поэтому мы поддерживаем его политику и воспитываем своих детей в духе патриотизма».

В сельском поселении Герменчик на избирательный участок пришли сразу 35 человек из рода АЖИЕВЫХ. В Майском районе после торжественной регистрации молодожены Анзор и Алина КЕРЕФОВЫ изъявили желание отправиться на избирательный участок, чтобы определить свое будущее. В селе Урвань представители рода КАРДАНОВЫХ пришли на избирательный участок и стар и млад, держа изобразительную фамильную тамги. Старейшина рода отметил: «В этот день мы должны показать свою сплоченность».

### МУДРОСТЬ СТАРИКОВ

Для людей старшего поколения выборы главы государства были и остаются важным и обязательным событием. В с. п. Кишпек Баксанского района председатель



участковой избирательной комиссии Марьяна БЕКОВА отметила, что в первый же день выборов проголосовали более половины из полутора тысяч избирателей, закрепленных за этим участком. Среди них - 18 старейшин села. В Нижнем Чегеме не смог остаться дома и 104-летний Аслан ГАБОВЕВ, как истинный горец он сел на своего коня, взял в руки флаг России и прибыл на избирательный участок. В станице Котляревской в здании Дома культуры проголосовали члены казачьего общества станицы во главе с почетным атаманом Терско-Малкинского казачьего общества Михаилом КЛЕВЦОВЫМ. В Урванском районе голосовал ветеран Великой Отечественной войны - 105-летний Иван РУДНЕВ. По состоянию здоровья он не смог прийти на участок, но очень хотел исполнить свой гражданский долг. Поэтому представители избирательной комиссии выехали к ветерану на дом, чтобы он смог проголосовать.

У себя дома проголосовала и жительница с. Сармаково Зольского района Марием ХАШКУЛОВА. 18 марта женщина отметила свой вековой юбилей. Патриотка страны - 86-летняя Александра КАЛМЫКОВА из Майского района сначала исполнила песню «Москва майская» и только потом отдала свой голос за лучшего кандидата в Президенты РФ. На хуторе Ново-Покровском Прохладненского района 94-летняя жительница Парасковья ЕМИЛЬЯНОВНА сама добралась до избирательного участка, чтобы выбрать достойного кандидата.

Ветеран Великой Отечественной войны - 97-летний Василий БОЧЕНКОВ был рад гостям, которые дали ему возможность принять участие в голосовании. Члены избиркома села Кременчуг-Константиновского приехали к Василию Сергеевичу с переносным ящиком для голосования. «Как солдат и патриот я верю в мощь и силу великой страны. Мой выбор - это выбор благополучия и будущего России», - отметил он.

(Продолжение на 3-й с.)

**ПРОФЕССИЯ**

**САМА НАХОДИТ ЧЕЛОВЕКА**

- Профессию педагога, как и врача, не выбирают, она сама находит нужного человека. Это происходит по зову сердца, - говорит Екатерина Викторовна. - В моей жизни было именно так. Я - представитель третьего поколения педагогов. Бабушка по папиной линии была заведующей детским садом, родная сестра папы - воспитателем. Теперь и я выбрала эту замечательную стезю. Сначала окончила наш педагогический колледж. Понравилось там учиться, мне были близки преподаваемые предметы, выбрала именно дошкольную ступень образования, потому что хотела работать с маленькими детьми. Они большие почемучки, выдумщики, фантазеры и волшебники. Общась с ними, и сам, не осознавая того, тоже становишься немного ребенком, окунаешься в мир детства. А он гораздо больше, шире, объемнее, чем наш, взрослый. У детей всегда горят глаза, они многому радуются, многое воспринимают легко, смотрят на мир широко раскрытыми глазами. Они - наше будущее. Поэтому на нас, педагогов, возлагается ответственная миссия за то, каким будет это будущее. Нам есть что заложить в детские умы и сердца - нашу культуру, наследие и родной язык. Тем более, что Кабардино-Балкария шедр на национальный колорит. Здесь живут представители многих национальностей в понимании, дружбе и взаимоподдержке. Любовь к Родине, семье и близким, уважение к старшим - три кита, на которых держится все. Большая ответственность - передать это подрастающему поколению.



викторины для педагогов «ФГОС ДО как основной механизм повышения качества дошкольного образования», 2023 г., имею первые места в межрегиональных конкурсах «Исследовательская работа в детском саду», «Развитие речи у дошкольников», всероссийском конкурсе «Декоративно-прикладное творчество».

Современный ритм жизни требует от педагога постоянного профессионального роста, творческого отношения к работе и самоотдачи. Педагог может называться педагогом с большой буквы, только если сама постоянно учится, развивая и совершенствуя свой профессиональный опыт, щедро делись им с коллегами, единомышленниками и родителями. Профессиональный опыт обеспечивает ему квалификационную профессиональную деятельность. Ни что так не стимулирует к повышению квалификации, как состязания профессионалов. Приходишь на конкурс не только показать себя, но и посмотреть, чем живут коллеги из других детских садов, набраться эмоций, поделиться опытом.

Кроме того, выступление на массовых мероприятиях дает возможность посмотреть на себя со стороны, что поможет впоследствии составить самоанализ, отметить свои слабые и сильные стороны как педагога. Это мощный стимул к самосовершенствованию и самообразованию. Сейчас востребован воспитатель, постоянно развивающийся, ищущий и стремящийся вперед, к новым вершинам в профессиональной деятельности. Следующий этап - региональный уровень конкурса, мы всем коллективом активно готовимся к участию в нем.

**ПО ЗОВУ СЕРДЦА**

**Интернациональная семья Азамата и Екатерины ДОТКУЛОВЫХ из Нальчика уже десять лет живет в счастливом браке. Супруги считают, что судьба свела их не случайно, это был осознанный и обдуманный шаг двух взрослых людей. Они воспитывают дочь Амелию и сына Тимура. Поводом для встречи с Екатериной Викторовной стала ее победа на муниципальном этапе всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года-2024» по городскому округу Нальчик. В своей семье она представляет третье поколение этой прекрасной профессии. Но наш разговор мы посвятили не только ее педагогическим победам и устремлениям, но и надежному тылу, без которого не мыслит свои профессиональные успехи.**

**НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ**

- Наша семья образовалась десять лет назад. Мы поженились в день 30-летия супруга. При том, что он только на год старше меня и оба учились в 27-й школе Нальчика, не знали друг друга. Думаю, наша встреча произошла по воле судьбы. Познакомились через друзей и наши «здравствуй» и «привет» со временем переросли в счастливый семейный союз.

Супруг работает администратором в одном из магазинов города. Он - трудолюбив, но при этом хороший отец и внимательный муж. Всегда рядом, в любых ситуациях подставит крепкое плечо, на редкость понимает человека, никогда не оставит без внимания. Мы удачно дополняем друг друга - моя эмоциональность и его спокойный и уравновешенный характер. Когда он стал папой, я узнала его с совершенно другой стороны. Желаю, чтобы у всех был такой же любящий отец.

У нас двое детей: дочь Амелия и сын Тимур. Супруг по-особенному проявляет к дочери теплоту и нежность, а сына воспитывает так, чтобы он вырос с крепким мужским стержнем. Это очень важно. Каким бы уставшим ни пришел с работы, первым делом идет к детям. Обнимет, расспросит, как прошел их день, что нового в школе и садике. Семья и дети для него - самое важное. За это я его люблю, ценю и уважаю. Большого счастья, чем иметь такой надежный тыл, уверенность в супруге, не может быть у женщины.

**ОНИ ТОЖЕ НАС ПОЙМУТ**

- Амелии восемь лет, учится в 21-й школе Нальчика. Три раза в неделю посещает занятия по кёкусинкай-карате. Вид спорта

для дочери папа выбрал не случайно. С рождения я воспитывала детей так, чтобы они никого не обижали, были добрыми и отзывчивыми. В этом нет ничего плохого, но такая позиция дала обратный эффект. Супруг переживал, что дочка растет слишком мягкой и при необходимости не сможет противостоять чужой агрессии. Кёкусинкай воспитывает твердость духа и характер, развивает физически, что тоже немаловажно для молодежи, увлеченной гаджетами. Еще Амелия - творческая личность. Любит рисовать. Посещает кружок изо в школе и рисует всем, чем можно. Сама научилась делать объемные фигуры из бумаги. Идеи и способы их воплощения черпает в интернете.

Тимуру пять лет. Любит петь, танцевать, играть с конструктором. Он главный папин помощник в мужских делах. Без него не получится собрать стол или починить табуретку. Очень любит готовить с бабушкой и наной. Нана у нас шеф-повар со стажем, поэтому визиты к ней не обходятся без грандиозной готовки. В этом процессе Тимур принимает самое активное участие. Не удивлюсь, если в будущем он станет поваром или кондитером.

Всеми возможными способами стараемся ограничить детям доступ во всемирную паутину. Потому что там можно почерпнуть много лишней информации и для здоровья вредно долго «сидеть» в гаджетах. В нашем детстве было много подвижных игр, живого общения со сверстниками, и мы много читали. Я верю, что Россия снова обретет статус самой читающей страны. Уверенность вселяют запущенный в стране процесс реорганизации системы образования и возвращение к единым стандартам на всех уровнях обучения детей. В свое время папа заставлял меня читать. Сейчас очень благодарна ему за это. Многие из его наставлений начала понимать, лишь сама став родителем. Смысл выражения «вырастай, станешь родителем - поймешь» осознала только сейчас. Надеюсь, наши дети тоже когда-то нас поймут и будут благодарны.

**ОБЩИЕ УВЛЕЧЕНИЯ**

- Ничто так не сплачивает семью, как общие увлечения и отдых. А отдыхать мы предпочитаем с пользой. Любим совместные конные прогулки. Благо, в Кабардино-Балкарии достаточно развит конный туризм. С нетерпением ждем лета, чтобы поехать на море. Поскольку мы интернациональная семья, недостатка в праздниках у нас нет. Отмечаем как кабардинские, так и русские. Обязательно навещаем родителей с обеих сторон. Либо печем ватрушки, либо жарим лакумы. И это замечательно.

*Лана АСЛАНОВА*

**ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ ЕДИНСТВО И СПЛОЧЕННОСТЬ**

**(Окончание. Начало на 2-й с.)**  
**ВМЕСТЕ ВСЕ ПРЕОДОЛИМО**

На своих избирательных участках голосовали и участники СВО. В их числе житель Майского района - ветеран боевых действий Василий БАДУЛИН, который пришел на голосование вместе с дочерью. В Чегемском районе - Азамат ДЫШЕКОВ и Ренат МОЛОВ, в г. Тырныаузе - Ильяс АТАЕВ.

Наши земляки проголосовали и в Херсонской области, которые решили поддержать жителей Славянска. Это члены шефской рабочей группы КБР во главе с Залимом КАШИРКОВЫМ, Мухадином КУМАХОВЫМ и творческими коллективами нашей республики. В голосовании приняли участие не только члены шефской группы, но и члены аварийной бригады и строители из Кабардино-Балкарии. «В этот исторически важный переломный момент мы, члены шефской рабочей группы от Кабардино-Балкарии, сочли для себя необходимым принять участие в голосовании, чтобы избрать сильного лидера нашей страны», - подчеркнул Залим Каширов. На одном из избирательных участков Славянска был организован концерт нашими творческими коллективами - государственными ансамблями «Кабардинка», «Балкария» и «Терские казаки». В праздничном мероприятии также приняли участие заслуженные ар-

тисты республики Тимур ГУАЗОВ, Алим ТЕПЛЕЕВ и Астемир МАКОЕВ. От имени Главы КБР, Парламента, Правительства и жителей республики присутствовавших поздравил министр культуры КБР Мухадин КУМАХОВ. Он пожелал Херсонской области развития, успехов и процветания. Председатель Херсонской областной Думы Татьяна ТОМИЛИНА поблагодарила шефский регион за поддержку и незабываемое впечатление от концерта.

**ЦЕЛЯМИ КОЛЛЕКТИВАМИ**

В ГКЗ, где располагался избирательный участок № 163, пришли проголосовать представители культурных центров республики. Руководитель организации Люза МАКОЕВА пояснила, что фонд культуры состоит из 12 национальных культурных центров и шести общественных организаций, руководители решили прийти вместе, чтобы отдать свои голоса за будущее России.

В филиале городской поликлиники №1 на ул. Будаева, где располагался избирательный участок 144, главный врач ГБУЗ «Городская поликлиника №1», заслуженный врач Кабардино-Балкарии, председатель Союза женщин КБР Аулият КАСКУЛОВА рассказала о том, что каждый, кто проголосовал на избирательном участке, мог измерить параметры своего здоровья и пройти диспансеризацию: «К избирательному участку прикреплены около 2400 жите-

лей Вольного Аула. В поликлинике обслуживаются около 33 тысяч граждан, которые также могли пройти здесь профилактический осмотр и диспансеризацию в отделении профилактики. Гражданин, пришедший на выборы, мог получить полные сведения о состоянии своего здоровья, а также рекомендации врачей».

В Терском районе на четырех автобусах более 250 рабочих завода «Терекалмаз» отправились на избирательные участки. Работники Чегемского стекольного завода, где трудятся более 300 специалистов, смогли проголосовать без отрыва от производства, куда пришли члены участковой избирательной комиссии. 150 медицинских работников Баксанского района отдали свои голоса кандидатам в Президенты РФ в доме культуры с. Заюково.

Символично, что выборы Президента страны в этом году совпали с празднованием Масленицы. Во многих населенных пунктах Прохладненского и Майского районов проходили тематические мероприятия, где желающие после голосования могли поучаствовать в развлекательных программах. На избирательные участки на радость юным гражданам страны пришли даже сказочные герои - Баба Яга и Леший. А пока старшие голосовали, дети соревновались в различных спортивных конкурсах, пели и танцевали, пробовали блины и по традиции сожгли чучело. Этот обряд означает окончание зимы и наступление весны, период обновления и надежды на лучшее.

*Подготовила Алена КАРАТЛЯШЕВА*

# ЯРКАЯ ЗВЕЗДА СОВЕТСКОГО КИНОЭКРАНА

На днях девяностолетний юбилей отметила советская российская актриса, заслуженная артистка РСФСР, народная артистка Республики Северная Осетия - Алания Тамара КОКОВА. Всего за карьеру актриса снялась в 20 фильмах разных жанров, а за исполнение главной женской роли в фильме «Фатима» (1958) была удостоена приза всесоюзного кинофестиваля. Этот фильм был ее дипломной работой.

Свою первую роль Тамара Хакаяшевна не считает большим достижением, но зрители решили иначе. Поклонники оценили ее врожденный артистизм после выхода на экраны первого кинофильма с ее участием – «Шарф любимой» (1955). Студентку-второкурсницу пригласили сыграть Марьям – одну из главных ролей. Она согласилась вопреки строгому запрету в театральном вузе на съемки в кино. Возможно, потому что предстояло исполнить роль соотечественницы – кабардинки. Съемки проходили в Нальчике и Москве. «Это было мое первое знакомство с кинематографом изнутри, я впервые узнала, что такое съемки. Выучила текст и делала то, что говорил режиссер. Удивлялась, что не испытывала никакого волнения перед камерой». Этот опыт выявил важный для киноактрисы момент – оказалось, что камеры она не боится, а камера в свою очередь любит ее. После выхода на экраны культовой картины «Фатима» актриса стала кумиром миллионов зрителей. Кинолента режиссера Сико ДОЛИДЗЕ по мотивам произведения Косты ХЕТАГУРОВА имела невероятный успех, ее посмотрели почти 30 миллионов зрителей. После этого многие режиссеры хотели видеть ее в своих фильмах. Актриса

была не только удивительно хороша, но и очень убедительна, игра своих героинь.

Тамара Кокова родилась 15 марта 1934 года в Нальчике. С детства мечтала об актерской карьере. В старших классах решила подать документы в Государственный театральный институт им. А. Луначарского. Экзамены сдала успешно и во время учебы считалась одной из самых перспективных студенток. Оконулась в постижение актерской профессии – актерское мастерство, декламацию, историю искусств, танцы, вокал. Ей был интересен сам процесс учебы, для нее не было любимых и нелюбимых предметов. В свободное от учебы время тянулась ко всему, что предлагала культурная афиша столицы: концерты, выставки и, конечно, театры.

В 1958 году Тамара Кокова получила диплом и была зачислена в штат кинодиплом «Грузия-фильм». С 1961 г. работала в московском Театре-студии киноактера. Спустя два года после кинодебюта в 1957 году сыграла Халиму в драме «Двое из одного квартала». В 1959 году практически повторила свой триумф в фильме-сказке «Тайна крепости». Здесь Т. Кокова исполнила роль красавицы Метанет. Далее были роли Зумрад в одноименной картине и Зульфи в фильме «Хам-



за». Обе киноленты вышли в 1961 году. Также Т. Кокова сыграла жену Джапаридзе в исторической ленте «26 бакинских комиссаров». В киноленте 1964 г. «Спроси свое сердце» она исполнила роль молодого и принципиального инженера Раушан Ахметовны. Стоит также отметить ее замечательные роли Гульмалик в приключении «Тайна пещеры Каниюта», Кумри в драме «Под пеплом – огонь», Розии в комедии «Белый роyle», матери Чотая в биографической ленте «Звезды не гаснут», Семург в одноименном фильме. Сама Т. Кокова из двух десятков фильмов выделяла картину «Земля. Море. Огонь. Небо» (1967), где ей довелось сыграть девушку и бабушку одновременно.

Красавицу актрису всегда окружали поклонники, от предложений руки и сердца не было отбоя. Покорить сердце знаменитой горянки смог журналист и адвокат Марк ВОЗНЕСЕНСКИЙ. В 1958 году они поженились, вскоре родилась дочь Мария.

## • ЮБИЛЕЙ

В 1975 году Тамаре Хакаяшевне поступило интересное предложение, и она должна была приступить к съемкам. По пути на съемочную площадку актриса попала в аварию и получила серьезные травмы, в том числе пострадало лицо. Врачи сделали все возможное, чтобы ее жизни не угрожала опасность. Актриса перенесла много пластических операций. После длительного лечения она решила не возвращаться в кинематограф. Всю свою творческую энергию Тамара Кокова направила на общественную работу – ездила по стране на встречи со зрителями, на кинофестивали, организовывала юбилейные концерты для коллег. Позже она снялась в небольших эпизодах в драме «Бросок» (1981 год) и «Пока гром не грянет» (1991), а в Театре-студии была занята всегда в одном спектакле – «Каждый осенний вечер».

Несмотря на то, что ее карьера оборвалась на пике славы, сама Тамара Кокова никогда не роптала на судьбу. «Как-то так сложилась жизнь, что у меня в жизни случилось многое. Просто в расцвете творческих и человеческих сил я попала в страшную автокатастрофу, и на этом моя киношная деятельность прервалась. Но встречи со зрителями продолжались еще долго, у нас были бюро пропаганды «Товарищ кино», поездки, творческие вечера, персональные афиши. Этим я занималась много лет, и успешно», – говорила она в одном из интервью. На родине помнят и любят первую киноактрису-кабардинку. В сентябре 2016 года Тамара Кокова была удостоена ордена «За заслуги перед Кабардино-Балкарской Республикой» за значительный вклад в развитие национальной культуры, бескорыстное и преданное служение своей республике и стране. В 2018 году в честь 60-летия фильма «Фатима» ей было присвоено почетное звание «Народная артистка Республики Северная Осетия-Алания».

Лилиана ШОРДАНОВА



На прошлой неделе в Министерстве курортов и туризма состоялось очередное заседание аттестационной комиссии по проведению аттестации экскурсоводов, гидов и гидов-переводчиков.

Напомним, согласно действующему законодательству на всей территории Российской Федерации введена обязательная аттестация экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков. Федеральный закон от 20 апреля 2021 г. № 93-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» вступил в силу 1 июля 2022 года. В прошлом году аттестацию успешно прошли 79 специалистов.

Для получения аттестации соискателям необходимо представить пакет документов и в случае положительного решения по результатам рассмотренных документов пройти квалификационный экзамен. Он проводится в два этапа: тестирование и практическое задание. Тест содержит 30 вопросов о знании законодательства и нормативных правовых актов, регулирующих туристскую деятельность, основы методологии ведения экскурсии (экскурсоведения), базовые знания об

оказании первой медицинской помощи, а также об истории, культуре, архитектуре и объектах показа Кабардино-Балкарской Республики. Вопросы выбираются из утвержденного перечня тестовых, размещенного для ознакомления на сайте Минкурортов КБР. Время для прохождения тестирования – два часа, но обычно экзаменующиеся завершают его раньше. Результат тестирования признается удовлетворительным, если соискатель ответит верно на 23 из 30 тестовых вопросов. Соискатель, допущенный к практическому заданию, тянет билет с заданием, который содержит два вопроса по одной из тематик, на которые нужно дать развернутый устный ответ (часть экскурсии по маршруту, указанному в билете, и рассказ о конкретном объекте показа на выбор соискателя). Например, это может быть тематическая экскурсия «Литературная Кабардино-Балкария» и обзорная по одному из ущелий республики. Практическая часть

## ПРОВОДНИКИ В ПРЕКРАСНЫЙ МИР

выполняется на русском языке, для гидов-переводчиков – на иностранном языке, указанном в заявлении. По результатам аттестации экскурсовод (гид), гид-переводчик получает аттестат, нагрудную идентификационную карточку для постоянного ношения в ходе предоставления услуг, а также выписку из единого федерального реестра экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков. Срок действия аттестата и нагрудной идентификационной карточки – пять лет с момента получения.

Аттестация проводится аттестационной комиссией, созданной Минкурортов КБР. В ее составе были заместитель генерального директора Кабардино-Балкарского научного центра РАН Алексей АБАЗОВ, замдиректора социального-гуманитарного института по научной деятельности, кандидат исторических наук КБГУ Хаким ГЕПРАЕВ, старший научный сотрудник Центра географических исследований КБНЦ РАН, кандидат географических наук Марьяна ГЕДУЕВА, и.о. директора института менеджмента и туризма КБГУ Рамазан ЛИГИДОВ, заведующий центром географических исследований КБНЦ РАН, кандидат географических наук Елена КЮЛЬ, генеральный директор Национального музея КБР, кандидат исторических наук Феликс НАКОВ, доцент кафедры «Товаро-

ведение, туризм и право» КБГАУ, кандидат экономических наук Елена ЯИЦКАЯ, начальник отдела развития туризма Минкурортов КБР Виолетта КАСКУЛОВА и консультант отдела развития туризма Минкурортов КБР Жаннетта БИТТИРОВА.

В этот день для прохождения аттестации подали заявки четверо соискателей. Все они имеют опыт работы, справились с тестированием им не составило труда. Ольга ФАКОВА работает экскурсоводом относительно недавно, преимущественно в Эльбурском районе. 14 лет назад впервые оказалась в палаточном походе, влюбилась в горы и начала ходить туда каждый год. Ольгу привлекают к работе крупные компании, помимо этого, водит группы как частный гид. Планирует разработать авторские маршруты, именно поэтому ей необходимо пройти аттестацию.

– Тестовая часть для меня не представила сложности. Практическая часть заставила поволноваться, потому что не по всем объектам можно найти достаточно информации, например, Суанская теснина или ущелье Уштулу. Поскольку аттестацию я прохожу первый раз, не совсем представляла, какие требования к практическому заданию.

Дмитрий ГОРБУШИН совмещает работу экскурсовода с основной деятельностью.

## • ЗАСЕДАНИЕ

Водит группы школьников и студентов на гору Нартия по выходным и праздничным дням, а также организует выезды в муниципальные районы. Сопроводжает поход интересными рассказами, подкрепляя историческими фактами. В пути ребят ждут инструктаж по технике безопасности, оказание первой помощи, установка палатки, разведение костра.

Фирюза ТАБУЛДИНОВА и ее дочь Камилла ИСКАНДЕР работают экскурсоводами по всему Северному Кавказу, но больше всего любят водить по маршрутам родной Кабардино-Балкарии. Признаются, что аттестация представляет скорее психологическую сложность, потому что присутствует небольшой мандраж, как перед экзаменом. Однако материалом владеют основательно, так как все маршруты, о которых потребуются рассказы, были пройдены не раз.

– Экскурсия – это прежде всего яркие эмоции, от гуда зависит, насколько группе запомнится поездка. Очень нравится ломать стереотипы. Хотя за последние десять лет ситуация изменилась, регион чрезвычайно популярен. Но до сих пор вспоминаются вопросы вроде: «Какая у вас здесь валюта?», «Какой государственный язык?». Как бы странно ни прозвучало, лоджаун все положительный момент, когда туристы обратили взор внутрь страны. Многие, побывав у нас впервые, спустя время возвращаются с семьями и друзьями.

Ляна БАТЫРОВА



**Надежда АВДЮНИНА:  
«Интервью Первому каналу  
стало для меня  
полной неожиданностью»**

Надежда АВДЮНИНА, инженер-конструктор, много лет проработала на промышленных предприятиях республики, ныне пенсионерка, сейчас занимается общественной деятельностью, в том числе пропагандой здорового образа жизни, на молодежный фестиваль отправилась в качестве волонтера в 75 лет:

- Я уроженка города Новошахтинска Ростовской области, приехала в Нальчик по распределению после окончания института с мужем и сыном. Более сорока лет проработала конструктором на заводе «СКЭП» в отделе главного технолога. Прошла все ступени - от рядового конструктора до начальника бюро, пока предприятие не развалилось. После этого еще некоторое время проработала на заводе высоковольтной аппаратуры. Горжусь собой, когда вижу репортажи о работе РЖД, так как имею непосредственное отношение к его внедрению в производство перелючателей для наших электровозов и электропоездов, которые до сих пор в эксплуатации. Несколько лет назад осознала, что пора на отдых. Но на диване отдохнуть не могу, поэтому пришла в валеологический клуб «Анна» - кабардино-балкарскую общественную организацию по поддержке и развитию здорового образа жизни, в том числе по пропаганде северной, или как ее называют в народе, скандинавской ходьбы. Общественная работа увлекла, участвовала во многих мероприятиях. А в октябре прошлого года подала заявку на участие в качестве волонтера на Всемирном молодежном фестивале. Прошла несколько этапов тестирования, онлайн-беседы, обучение, потом опять тестирование, выполнила много заданий. Каждый раз мне говорили: хорошо, но вы еще не волонтер, но наконец была зачислена в команду.

## ВСМ-2024: послесловие

Газета «Горянка» уже сообщала, что во Всемирном фестивале в Сочи - самом масштабном молодежном событии в мире приняла участие делегация Кабардино-Балкарии. Две наши собеседницы, вошедшие в команду волонтеров, делятся своими впечатлениями о проведенных на этом мероприятии незабываемых днях.

Никакого комплекса, что среди волонтеров в основном молодежь, у меня не было, хотя отрицать разницу в возрасте нельзя. Мне очень помог опыт участия в мероприятиях с ресурсным центром развития волонтерства (добровольчества) Кабардино-Балкарской Республики. Знала много молодых представителей ресурсного центра, и по тому, как они ко мне относились, никогда не чувствовала, что намного взрослее их. Не стеснялась спрашивать, если что-то непонятно. У них ко мне не было предвзятости по поводу возраста, а себе сказала: моложе я не буду, красивее тоже, радуйся тому, что на сегодняшний день такая.

Накануне открытия фестиваля всех волонтеров, а это около пяти тысяч человек, собрали на площади «Душа России», делегации проходили со своими флагами, многие были в национальных костюмах. Мы стояли возле ограды по центру и вели себя очень активно, махали руками, пели песни. И вдруг ведущий со сцены спустился и почему-то направился прямо ко мне с микрофоном: «Вы откуда?» - «Из Кабардино-Балкарии», - прозвучало громко, на всю площадь. - «Если не секрет, сколько вам лет?» - видно же, что я не молодежь, поэтому спокойно ответила: «Свой возраст не скрываю, мне 75, но я молода душой, поэтому на молодежном фестивале». И тогда он сказал: «Поприветствуем всех, кто молод душой и приехал сюда помогать нам». Спустя несколько минут ко мне подошел корреспондент Первого канала взять интервью. Для меня это было полной неожиданностью, но особо не волновалась.

На фестивале мне как волонтеру поручили организацию питания для сотрудников, службы безопасности и приглашенных артистов в столовой на стадионе «Фишт». За день через нас проходило около полутора тысяч человек.

Запомнилась встреча со спортсменами, в том числе паралимпийцами, ну и, конечно, с Александром КАРЕЛИНЫМ и Светланой ЖУРОВОЙ. Мы же, североходцы, тоже спортсменами себя считаем. Большое впечатление также оставил концерт Надежды БАБКИНОЙ. Это даже был не концерт, а мини-спектакль.

Я живу одна. Муж умер давно, а сын с семьей в Москве. Поэтому одна из причин

моей общественной активности в этом. Когда сын и внучки узнали, что я еду на молодежный фестиваль, сильно удивились, но были очень рады этому. Даже на снимке было видно, как я счастлива.

**Ляна ЛИЕВА:  
«Весь мир удивлялся звучанию  
моего родного языка»**

Ляна ЛИЕВА, кандидат педагогических наук, эксперт федеральных грантовых площадок, работник Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова:

- Это мое второе участие во Всемирном фестивале молодежи. Первый раз была в 2017 году. В декабре 2023 года работала экспертом по отбору участников из РФ в возрастной категории 14-17 лет. Дети совершенно уникальные. Мне досталась работа по направлениям «культура», «добровольчество», «медиа» и «дипломатия». В онлайн-формате проводили собеседования. Была обрадована тем, что у нас удивительная молодежь. На фестивале работала по направлению «Аккредитация», от нашей деятельности зависело, получили ли участники допуск для проведения мероприятия на той или иной площадке. Было интересно посещать образовательные и культурные площадки. Восхитила выставка «Поезд Победы», которая переносила в события Великой Отечественной войны, рассказывала, какой ценой достался мир, какова цена человеческого мужества. Бесспорно, оставила след и выставка «НАТО: история обмана», призванная вызвать интерес молодежи всего мира к изучению реальных исторических фактов. Рада была слышать отзывы наших гостей из Европы, Америки, Африки, что Россия - страна прекрасных дружелюбных людей. Как говорит наш Президент, воспитание патриотизма очень важно, одно дело - прочитать в книжке, другое - самому увидеть. Именно это увидели наши гости. Они делились своими впечатлениями о нашей стране.

Фестиваль был призван помочь выстроить связи между молодыми и активными людьми со всей планеты, которым предстоит вместе строить общее будущее - справедливый многополярный мир, основанный на сотрудничестве и поиске баланса интересов. Миссия фестиваля



- укрепить образ России как открытого государства, которое является амбассадором многополярного мира.

Программа фестиваля строилась вокруг общечеловеческих ценностей. Молодежь всего мира была приглашена осмыслить их вместе и обменяться идеями, как на этой основе строить будущий мир. Она включала не только дискуссии и лекции именитых экспертов, но и выставочную программу, культурный обмен, спортивные соревнования и совместные тренировки, добровольческие акции и другие интерактивные форматы, смыслы: весь мир - это мы, единство в многообразии, ответственность за судьбу мира, жизнь, достоинство и справедливость, взаимопомощь и командная работа, милосердие, сохраним семью во имя детей, вместе с Россией.

Счастлива быть причастной к фестивалю как эксперт и как волонтер. Теперь у меня есть опыт работы на международной площадке.

В рамках работы в качестве волонтера контактировала со многими иностранными делегациями. Кто особенно запомнился. В первую очередь палестинцы, они восхитили своим настроем. Надо иметь мужество справляться с негативными событиями, не терять интереса к жизни и ко всему происходящему вокруг. Француз, который рассказывал, что самостоятельно путешествует по России, чтобы изучать традиции ее жителей, и то, как он обрадовался, что наша страна многонациональная. Американец, который говорил, что у них стереотипное представление о России, сам убедился, что фестиваль способствовал формированию оптимистических взглядов на нашу страну.

Запомнился вечер родного языка, где я читала стихи Алима КЕШОКОВА на кабардино-черкесском языке, а мир удивлялся их звучанию. Очень благодарна организаторам вечера, который прошел на высоком уровне. Считаю, во всем этом и проявляется патриотизм.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**



## МАЛЕНЬКАЯ ЗВЕЗДОЧКА СОФИЯ

Кабардино-Балкария дала стране и миру немало именитых спортсменов в разных видах спорта, в том числе и олимпийских. Приходилось сожалеть только о том, что в зимних дисциплинах нет выходцев из нашей республики. И вот теперь в этом направлении свои первые и довольно уверенные шаги делают наши маленькие фигуристки, о которых мы писали в предыдущем номере, - София БОРОКОВА и Анжелика АФАУНОВА. Как мы и обещали, сегодня познакомим наших читателей поближе с маленькой звездочкой отечественного фигурного катания Софией.

раз в неделю по два-четыре часа в день. Всего же по различным дисциплинам этого вида спорта с ней занимаются шесть тренеров. В результате в свои шесть лет София уже стала призером и победителем различных турниров по фигурному катанию. На сегодняшний день юная фигуристка занимала первые места на зимнем фестивале на призы СК «Снегирь Арена», первенства ШОР ЦСКА

имени С.А. Жука, на фестивале юных фигуристов «Лиги фигурного катания», на фестивале «Новогодние звездочки-2024», на фестивале LEDO STARS, в турнире «Весенние звездочки-2023»; вто-

рые места - на «Кубке мегаполиса», на открытых соревнованиях «Кубок льда» и третье место в турнире «Формула успеха». Внутренняя копилка побед даже для взрослого спортсмена.

- Решение о том, каким видом спорта будет заниматься дочь, принимал ее папа - Мурат БОРОКОВ. Он - юрист, возглавляет направление Kalinka legal services в составе группы компании Kalinka в Москве, - говорит бабушка девочки, а по совместительству генеральный директор многопрофильного Медицинского центра Бороковой в Нальчике Мадина БОРОКОВА. - Еще до ее рождения Мурат думал над этим вопросом. А его супруга Любовь поддержа-

ла его в этом решении. К счастью, София сама с удовольствием занимается, а потому есть и успехи. У внучки все дни расписаны. Помимо фигурного катания, с девочкой занимаются репетиторы по японскому и английскому языкам. Живут они в Москве, поэтому каждый вечер устраиваем «родительский час», все собираемся и общаемся по скайпу. София с радостью демонстрирует бабушке и дедушке свои успехи в изучении японского языка. Единственный выходной внучка любит проводить в Пушкинском музее со своим педагогом по рисованию, а также ходит в театры, кино, слушать классическую музыку в Московской консерва-

тории. Родители тратят все свои силы и время на разностороннее и полноценное развитие дочери. Можно сказать, воплощают через нее свои нереализованные мечты и устремления.

У Софии есть кумир в мире фигурного катания - это российский фигурист, выступающий в одиночном катании, Марк КЮНДРАТЮК, заслуженный мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, бронзовый призер Олимпийских игр в командном соревновании, чемпион Европы, чемпион России и бронзовый призер чемпионата России. Уже сейчас именитые спортсмены и тренеры по фигурному катанию заметили старания, возможности и неомываемую волю к победе маленькой Софии и готовы заниматься с ней, когда перейдет в более старшую возрастную категорию. А нам, жителям Кабардино-Балкарии, остается болеть за нее и радоваться будущим победам маленькой звездочки Софии.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА**

В мир фигурного катания девочку привели родители в три года. Начиная с четырехлетнего возраста она занимается в ЦСКА под руководством Лилии БИКАТАГИРОВОЙ. Тренируется шесть

**Гость нашего номера - заведующая сектором по работе с молодежью МККУ «КДЦ с.п. Благовещенка» Диана АДУЕВА из с. Благовещенка Прохладненского района.**

### ВЕЩАЕТ ЛЮДЯМ БЛАГО

- Я выросла в селе с неповторимым названием Благовещенка, где каждый уголок вещает людям благо. С детства мечтала стать учителем начальных классов. Всегда была послушной и аккуратной. Помню, как в садике меня хвалили воспитатели и гладили по голове, но не любила есть манную кашу. А в школе мы с одноклассниками с удовольствием с первого по одиннадцатый класс носили красивую школьную форму с белым фартуком и бантами. Помню, как в третьем классе принимала участие в конкурсе, посвященном Международному женскому дню, в котором стала обладателем титула



## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

«Мисс Золушка» и получила приз зрительских симпатий - сказочную корону, которую храню до сих пор. Возможно, со временем она станет семейной реликвией и ее будут хранить мои потомки.

Пользуясь случаем, хотела бы выразить слова благодарности моим бывшим педагогам - первой учительнице Марине МАКСЮТА, учителю русского языка и литературы Галине ПЛОТНИКОВОЙ, учителю английского языка Марине БАКАЕВОЙ и классному руководителю, учителю биологии Марине ГИМЕЛЬФАРБ. Она стала для нашего класса второй мамой. В школе день самоуправления был долгожданным праздником для всех, в особенности для меня. Исполнять роль учителя начальных классов под руководством Елены ГРИДУНОВОЙ и наблюдать рост интеллектуального развития младших школьников из года в год для меня было подтверждением правильности выбора профессии. Наши учителя воспитали нас ответственными, патриотами своей страны, для нас была высокая честь нести почетный караул в День Победы у мемориала погибшим воинам в Великой Отечественной войне. В выпускной вечер наш класс создал в школе аллею выпускников, где хранятся наши фото.

После окончания школы поступила в колледж при Ставропольском государственном педагогическом институте в г. Железноводске. Детская мечта стать педагогом превратилась в реальность. Окончив колледж по специальности «преподавание в начальных классах» с красным дипломом, продолжила учебу в этом же институте. Дополнительно обучалась по специальности «социальный педагог и психолог», что дало возможность реализовать знания в молодежной среде.

### ДРУЖБА НАРОДОВ НЕ ПРОСТО СЛОВА

- Работая заведующей сектором по работе с молодежью в муниципальном казенном учреждении культуры «Культурно-досуговый центр сельского поселения Благовещенка Прохладненского муниципального района», стремлюсь совершенствоваться в саморазвитии и самообразовании. Участвую в форумах, вебинарах, онлайн-конференциях, школе профессионального мастера, конкурсах, молодежных движениях, обмениваясь опытом с коллегами. В будущем

планирую реализовать себя в сфере образования.

О нашей молодежи могу сказать, что это поколение мобильное, интеллектуально-развитое, инициативное, стремящееся к новым высотам в науке, технике и спорте. Еще раз убедилась в этом, став участником Всемирного фестиваля молодежи в этом году, который проходил в Сочи. Мы все разные, но цели у нас одни, дружба народов не просто слова...

Двадцатое января стало для меня самым счастливым днем. Я получила приглашение на Всемирный фестиваль молодежи-2024. Участвовать в мероприятии приехали представители из 180 стран мира, более двадцати тысяч человек. Всех нас объединяла одна цель - изменить будущее, чтобы наш мир стал многополярным.

Отличительной чертой делегации КБР был мерч, состоящий из толстовки с изображением трех матрешек, одетых в национальные костюмы русского, кабардинского и балкарского народов. Еще был башлык с логотипом молодежного центра нашей республики. Помимо этого, организаторы фестиваля представили нам яркий мерч «ВФМ-2024».

Наша делегация активно знакомилась с молодежью из разных стран. Мы рассказывали о культуре Северного Кавказа, исполняли зажигательные национальные танцы. Гости с удовольствием становились активными участниками наших мероприятий.

Церемония открытия фестиваля стала поистине масштабным, красочным и незабываемым зрелищем. Самым трогательным моментом было исполнение гимна Российской Федерации. В этот момент я чувствовала гордость за свою страну. Большой зал, спецэффекты, выступления артистов, танцевальные номера, среди тысячи участников я ощутила себя одним целым со всем миром. Мы были как одна семья. Впечатляло все: знаменитые актеры, артисты балета, певцы, и среди них всеми любимая Полина ГАГАРИНА с песней «Миллион голосов». Я ощутила атмосферу фестиваля, получила заряд энергии на достижение поставленных целей в своем профессиональном развитии.

Сложно было сдерживать эмоции и слезы, когда Роман КОСТОМАРОВ с супругой Оксаной ДОМНИНОЙ вышел на лед в шоу Ильи АВЕРБУХА. Зал аплодировал стоя. Уникальным было шествие участников ВФМ-2024. Флаги, символы

разных стран и колорит национальных костюмов переливались в песнях и речевках на многих языках. Главный девиз зрелищного шествия - «Быть вместе».

Мне удалось пообщаться со многими участниками фестиваля. Больше всего впечатлил представитель из Японии Тайга ЧЗАКИ. Как оказалось, у нас с ним совпали дни рождения. Он увлекается историей и культурой народов Северного Кавказа, говорит и исполняет песни на кабардинском языке, прекрасно танцует лезгинку, поет на чеченском, осетинском и ингушском языках. Вместе с ним мы исполнили песню «Нохчичьо» на чеченском языке.

Интересной и познавательной была международная парламентская конференция «Россия - Афри-

ка» о сотрудничестве в области политики и безопасности. В предпоследний день в «Сириусе» состоялась встреча нашей делегации с представителями подшефных стран - Саудовской Аравии, Мавритании, Йемена, Сомали, гостями из Великобритании и Испании. Презентовали нашим гостям родную Кабардино-Балкарию, обменялись опытом в сфере работы с молодежью. На встрече присутствовал министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ. По поручению Главы Кабардино-Балкарской Республики Казбека КОКОВА министр поприветствовал гостей и пригласил посетить нашу республику. В завершение встречи мы обменялись памятными подарками, сделали общий снимок на память и сняли видеоролик на трех языках - русском, английском и арабском.

Горжусь тем, что смогла внести свой вклад в развитие международного фонда книг в университетской библиотеке в «Сириусе». Фестиваль навсегда останется в моем сердце, это частичка мира, которую я увезла с собой.

### ХОББИ

- В свободное время люблю читать, одна из любимых книг - «А зори здесь тихие» Бориса ВАСИЛЬЕВА. Эта повесть помогает переосмыслить роль женщины на войне, познать внутренний мир каждого героя, сопереживать, любить и уважать свою Родину. Хотя у войны и не женское лицо, вклад наших женщин в Победу неосценим. Еще люблю путешествовать, хочу посетить разные страны, в первую очередь Турцию, особенно Стамбул и Каппадокию. Надеюсь, смогу осуществить все свои планы, мой девиз - «Через тернии к звездам», если бывают трудности, но разочаровываюсь: что ни делается, все к лучшему.

### СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

- В Год семьи особую благодарность хочу выразить своей маме Заре Тагировне, которая поддерживает меня на всех этапах моего становления и развития. Спасибо тебе за все: за внимание, добрый взгляд, нежность, слова поддержки, за терпение и за то, что ты есть. Также очень благодарна своему руководителю Людмиле КОЗЯР за заботу и понимание, наставничество и творческую инициативу. Спасибо за ваш богатый опыт и высокие профессиональные знания, которыми делитесь, чтобы я смогла достичь успеха.

**Ангела ГУМОВА.**

*Фото Тамары Ардавовой*

### • АКТУАЛЬНО

## Стартовал региональный этап чемпионата по профмастерству среди людей с ОВЗ «Абилимпикс»

В 89 субъектах Российской Федерации начинается региональный этап национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». Это один из ключевых проектов Минпросвещения России. В этом году движению «Абилимпикс» в России исполняется десять лет. Региональные чемпионаты 2024 года должны стать не просто соревнованиями, но и востребованными дискуссионными площадками, на которых будут обсуждаться актуальные вопросы профессионального обучения людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, площадками для апробации новых инклюзивных практик, профессиональной ориентации и трудоустройства, а также добровольческими площадками по формированию толерантной инклюзивной среды. Конкурсные задания чемпионата актуализированы совместно с работодателями из регионов с целью расширения возможностей трудоустройства участников и освоения ими новых видов профессиональной деятельности в регионах.

В региональных чемпионатах «Абилимпикс» принимают участие конкурсанты в возрасте от 14 лет в трех категориях: «школьники», «студенты» и «специалисты». В рамках соревновательной программы они продемонстрируют экспертам свое профессиональное мастерство и навыки по 182 компетенциям в сферах образования, информационных технологий, декоративно-прикладного искусства, креативных (творческих) индустрий, промышленных профессий, услуг и сервиса, строительства, медицины и многих других, а также по 19 компетенциям в рамках фестиваля возможностей для людей с ментальными нарушениями или множественными нарушениями развития.

Мероприятия деловой и культурной программ чемпионата посвящены Году семьи, объявленному Президентом Российской Федерации. Для родителей и наставников будут проведены семейные мастер-классы, выставки, «крутые столы», дискуссии, а также ярмарки вакансий.

Победители регионального этапа примут участие в финале национального чемпионата «Абилимпикс», который состоится в Москве в октябре. Победителей и призеров национального чемпионата награждают сертификатами на право получения дополнительного образования или приобретения специализированных технических средств реабилитации.

## Россиянки стали получать больше патентов на изобретения

Россиянки в 2023 году получили на 11 процентов больше патентов, чем в 2022 году, число регистраций достигло почти 10 тысяч. В 2023 году россиянки получили 9854 патента. При этом доля полученных женщинами охранных документов в общей структуре зарегистрированных изобретателями патентов в 2023 году увеличилась с 24 до 28 процентов, подсчитали эксперты данные базы Роспатента. По их оценкам, из общего числа патентов, полученных женщинами в 2023 году, 73 процента - патенты на изобретения, 16 - на полезные модели и 11 - на промышленные образцы.

Многие вещи и технологии, которыми мы пользуемся каждый день, изобретены женщинами. Среди них посудомоечная машина (Джозефина КОКРЕЙН, 1886), автомобильный обгреватель (Маргарет УИЛКОК, 1893), Wi-Fi (Хеди ЛАМАРП, 1942), бензин АИ-76 (Анна МЕЖЛУМОВА, 1945) и домофон (Мари БРАУН, 1969).

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## ЧЕМПИОНАТ ПОВЫШАЕТ ПРЕСТИЖ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ

С 18 по 23 марта в Кабардино-Балкарской Республике пройдет региональный этап чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы». Федеральным оператором мероприятий чемпионата выступает Институт развития профессионального образования.

«Чемпионаты - уникальная площадка, которая объединяет конкурсантов, демонстрирующих свои профессиональные навыки, и представителей предприятий, транслирующих реальные требования к квалифицированным специалистам. Такое взаимодействие позволяет готовить профессионалов с учетом запросов экономики и совершенствовать систему подготовки кадров. Желаем всем участникам соревнований удачи, не бойтесь проявить себя, верьте в свои силы», - отметила начальник дирекции развития профессионального мастерства Всероссийского чемпионатного движения института Ксения КАЛУГИНА.

«Стратегической целью Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству является содействие оперативному и эффективному кадровому обеспечению различных отраслей экономики. В этом году в чемпионате участвуют 152 конкурсанта, которые продемонстрируют свои профессиональные навыки по 25 компетенциям, востребованным на территории региона, на 15 площадках, в группах «Юниоры» и «Основная возрастная категория». Также задействованы 213 экспертов и более 200 волонтеров. Работу конкурсантов будут оценивать опытные специалисты, которые являются учителями, носителями профессий и наставниками. Желаем конкурсантам отличных результатов, позитивного настроения, ярких эмоций, успехов и побед. Пусть этот чемпионат станет первым большим стартом к большой профессиональной карьере», - сказал министр просвещения и науки КБР Анзор ЭЗАРОВ.

Участниками конкурса являются школьники от 14 лет и студенты СПО. «Чемпионат «Профессионалы» в регионе играет важную роль в образовании



и развитии местных талантливых людей. Мероприятие объединяет широкий круг профессионалов и позволяет им продемонстрировать свои умения и навыки перед экспертами и широкой аудиторией. Главные цели чемпионата - повышение качества образовательного процесса и стимулирование профессиональной подготовки. Чемпионат стимулирует участников к профессиональному росту и совершенствованию своих навыков. Желаю успехов и ярких впечатлений», - отметил и.о. руководителя всероссийского чемпионатного движения «Профессионалы» в КБР М. КУРМАНОВ.

Представители, помогающие в разработке конкурсных заданий, подготовке площадок и оценивающие деятельность конкурсантов, заинтересованы в успешном проведении проекта. «Соревнования такого рода играют важную роль для нас, наше предприятие полностью поддерживает инициативу. Мы видим огромный потенциал в таких мероприятиях, чтобы продемонстрировать нашу способность привлекать работников и обеспечить им перспективные рабочие места. Мы готовы предоставить разнообразные вакансии и стажировки для участников, которые хотят применять свои навыки на практике и развиваться в нашей отрасли. Для нас стажеры и работники - ценные активы, которые могут принести новую энергию и перспективы в компанию.

Мы также понимаем, что участие в таких соревнованиях приносит выгоду молодым людям, которые только начинают

свой путь в карьере. Здесь они смогут получить уникальный опыт, научиться работать в команде, преодолевать трудности, развивать свои коммуникационные навыки. Полученные знания и навыки окажутся чрезвычайно ценными для их будущих работодателей. Надеемся, эти соревнования станут поистине вдохновляющими и мотивирующими для каждого участника, продолжим поддерживать их и в ближайшем будущем», - сказал заместитель генерального директора некоммерческого фонда «Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов КБР М. КОЖАЕВ.

С прошлого года Министерством просвещения Российской Федерации разработана и реализуется концепция Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству. Его миссия - создание условий и системы мотивации, способствующих повышению значимости и престижа рабочих профессий, профессиональному росту молодежи путем гармонизации лучших практик и профессиональных навыков посредством организации и проведения чемпионатов, а также содействие оперативному и эффективному кадровому обеспечению различных отраслей экономики.

За развитие, эффективное достижение целей и задач движения отвечает оргкомитет Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству. В его состав входят представители федеральных органов исполнительной власти, федерального оператора и региональной исполнительной власти. Каждый этап чемпионатного движения представляет собой соревнования, предусматривающие выполнение заданий конкурсантами, которых сопровождают эксперты-наставники, оценивающие деятельность соревнующихся и участвующие в мероприятиях.

Ангела ГУМОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

## Электронные сертификаты

В минувшем году Отделение Социального фонда России по Кабардино-Балкарской Республике оплатило услуги по родовым сертификатам 9128 женщинам. Общая сумма, перечисленная в медицинские организации за оказанные услуги составила более 88 млн руб. Эти деньги были направлены на оплату услуг, предоставленных в связи с беременностью и рождением детей.

Родовой сертификат представляет собой документ, который позволяет женщинам бесплатно получать в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения некоторые виды медицинских услуг во время беременности, родов и после рождения ребенка. Также он дает право женщине самой выбрать женскую консультацию, где она будет наблюдаться, и роддом, в котором будет рожать. С 1 июля 2021 года родовой сертификат формируется только в электронном виде. Данные для заполнения электронного документа хранятся в единой информационной системе и передаются Отделению фонда автоматически. Документ будет сформирован, когда беременная впервые посетит женскую консультацию по месту жительства, предоставив документ, удостоверяющий личность, полис ОМС и СНИЛС. Если сертификат не был открыт женской консультацией, это делают в роддоме. Он может быть также оформлен в детской поликлинике, где будут проводиться осмотры ребенка. Средства родового сертификата не облачиваются. Они автоматически перечисляются на лицевые счета медицинских организаций.

Подготовила Ляна БАТЫРОВА

## В Петербурге открыт первый в стране Центр восстановления детей с ВИЧ

Первый в России Центр развития и восстановления ВИЧ-инфицированных детей открылся в Петербурге на базе Республиканской клинической инфекционной больницы. Как отметил ее главный врач - главный внештатный детский специалист по ВИЧ-инфекции Минздрава России Евгений ВОРОНИН, сегодня за процентов детей с ВИЧ-инфекцией в России получают антиретровирусную терапию, это один из лучших показателей в мире.

Но антиретровирусная терапия не решает всех проблем, необходим комплексный подход. Помощь детям с ВИЧ должна оказываться не только врачами-инфекционистами, но и врачами-неврологами, реабилитологами, психологами для сохранения здоровья и раскрытия потенциала детей.

По его словам, основной проблемой детей с ВИЧ является поражение центральной нервной системы, порядка 80 процентов таких детей имеют нарушения с координацией. Ранее на эти вопросы не обращали должного внимания, новый же Центр будет подходить комплексно и индивидуально к каждому ребенку. Учреждение сможет принимать одновременно до 40 детей с наиболее тяжелой формой заболевания.

Республиканская клиническая инфекционная больница Минздрава России - ведущее медицинское учреждение в области лечения, комплексной реабилитации и профилактики ВИЧ-заболеваний детей. Более 30 лет специалисты учреждения помогают детям на уровне высоких международных стандартов, используя самые современные достижения в области диагностики и лечения.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

## Многодетные мамы имеют право выхода на пенсию досрочно

Как сообщает пресс-служба отделения Социального фонда России по КБР, с начала года в Кабардино-Балкарской Республике на пенсию вышли 110 многодетных мам, восемь из которых родили пятерых и более детей, 23 - четверых и 79 - троих. Напоминаем, что женщины, родившие троих детей, имеют право выйти на пенсию в 57 лет. При этом мамы четверых детей - в 56 лет, а пятерых и более - уже в 50 лет.

Отделение Социального фонда России по КБР заблаговременно готовит макеты будущих пенсионных дел. Чтобы уточнить свои права и детали будущей пенсии, мамам достаточно заранее обратиться в клиентскую службу республиканского Отделения СФР. Иногда могут потребоваться документы личного хранения. В то же время следует учитывать, что обязательным условием для назначения

досрочной пенсии многодетным мамам является отсутствие в отношении детей факта лишения родительских прав либо отмены усыновления. «Если у мамы право на назначение пенсии возникает в 2024 году, ей потребуется наличие не менее 15 лет страхового стажа и величины индивидуального пенсионного коэффициента не менее 28,2», - уточнил управляющий Отделением СФР по КБР Николай БАКОВ.

## Маткапитал на образование ребенка

2138 семей в Кабардино-Балкарской Республике оплатили образование детей средствами материнского капитала в течение 2023 года и включительно январь 2024 г. На эти цели республиканское Отделение Социального фонда перечислило порядка 162 млн рублей.

Материнский капитал - действующая в России мера поддержки семей с детьми. Средствами семейного капитала можно оплатить обучение ребенка в любых образовательных организациях - от детского сада до университета, курсы иностранного языка и вождения автомобиля, уроки творчества и спортивные занятия. Основное условие, чтобы у организации была лицензия на образовательную деятельность. Кроме того, маткапитал разрешается использовать на обучение в частных преподавателей и присмотр у няни, работающей в качестве индивидуального предпринимателя. В таких случаях также обязательно наличие лицензии на оказание образовательных услуг. Помимо этого, маткапитал позволяет оплатить жилое помещение и

коммунальные услуги в общежитии, предоставленном на время обучения. Средства господдержки можно направить на образование как родных, так и усыновленных детей. Главное, чтобы ребенок был не старше 25 лет, а учебное заведение находилось на территории России и имело лицензию.

Чтобы воспользоваться маткапиталом, нужно подать заявление через портал госуслуг, МФЦ или клиентскую службу Соцфонда. Напомним, что с начала февраля маткапитал проиндексирован на 7,4 процента. Максимальное повышение коснулось родителей, которые пока ни разу не распорядились его средствами. В таких семьях сумма выросла на 43,4 тыс. рублей и составила более 630 тыс. рублей. Если оформлен повышенный маткапитал на второго ребенка и при этом не было никаких трат по сертификату, сумма выросла на 57,4 тыс. рублей и составила более 833 тыс. рублей. Родителям, сохранившим неполную сумму на сертификате, также проиндексирован остаток средств.

Подготовила Лилиана ШОРДАНОВА



## У НАС ТОВАР

Есть ли что-то более уни- зительное, чем когда тебя счита- ют чем-то вроде товара на рынке? Именно такое ощущение сложилось, когда стало извест- но, что моя тетя сватает меня за всех и каждого. Ходит с моей фотографией в сумке, и когда кто-то заговаривает о своем сыне или родственнике, интересуется его возрастом и местом работы. Если все нормально, вы- таскивает мое фото и начина- ет красноречиво вещать о моих

достоинствах, главным из кото- рых считает послушание. Никог- да в жизни я не была покладистой и послушной. Тетя говорит мно- го неправды обо мне. Мало того, что сама не считает меня до- статочно хорошей хозяйкой для замужества, так еще и вводит людей в заблуждение. Но самое неприятное, на мой взгляд, что пытается продать меня. Спра- шивает, кто сколько калыма заплатит, какие украшения по- дарит. Разве в наше время за не- весту берут калым? Традиция платить за девушку при же- нитьбе ушла далеко в прошлое, никто так больше не делает. Представляю, с каким лицом слушают тетю женщины в округе. Понимает ли она, что своими стараниями, наоборот, снижает возможность моего замужества?! Я и так не горю желанием осесть в нашем или соседних селах, но слух может пойти далеко за пределы мое- го населенного пункта.

В заключение скажу, что я верю в судьбу. Мое от меня не уй- дет. Если суждено, и семья со- здам, и все остальное приложит- ся. Нет смысла торопиться или бояться остаться незамужней. Только как это донести тете - не знаю...

**Невеста поневоле**

## Полный страйк

Однажды, еще будучи девочкой, я узнала историю одной дамы, жены высокопоставленного лица. Она должна была записаться на при- ем, чтобы повидаться с супругом. Тогда это было похоже на утриро- ванную шутку, мы с девочками сме- ялись и говорили, что никогда не станем такими.

Так и вышло, я не стала женой чиновника и не записываюсь на при- ем к нему. Стала женой игрока, с которым, чтобы поговорить, надо быть персонажем в игре, желатель- но воинственной женщиной с ка- таной. Как говорится, надо быть осторожнее с мечтами, они могут сбываться. Я мечтала, чтобы благо- верный все вечера проводил дома, своего отца я почти не видела по- сле работы и была лишена общения с ним. Хотелось, чтобы муж не ин- тересовался ни друзьями, ни выпив- кой, а оставался дома каждый ве- чер. Так и случилось. Он дома через 15 минут после окончания рабочего дня и до момента ухода кну.

Только со мной не общается, сидит за монитором и играет в стреляль- ки.

Как человек, который не стал- кивался с игроками, я не понима- ла, что это такое. Первое время ка- залось, что наиграется и бросит. Теперь ясно, что не бросит никогда. Лучше бы он проводил вечера с дру- зьями, чем такая зависимость от игр. Но уже поздно отменять свои «мечты» и послысы во Вселенную. Все сбывается, к сожалению.

Кажется, иногда он вообще за- бывает, что я существую. Когда захожу в комнату, смотрит на меня сначала непонимающе, потом взгляд проясняется и словно гово- рит: «аааа, я ведь женат...»

Спорить, устраивать скан- далы, угрожать разводом не вижу смысла. Это зависимость, от которой надо лечиться. Мне кажет- ся, мы должны вместе преодолеть его неужд. Только надо, чтобы лече- ние было добровольным, а он не со- глашается, хотя и не теряю надеж- ды вытащить его из зависимости. **Заира**

## САМОРАЗВИТИЕ БЕЗ РАЗВИТИЯ

Слово «саморазвитие» скоро начнет вызывать у людей аллергическую реакцию, настолько распирено и неоднозначно это понятие. Век самостоятельного развития личности наступил как насмешка над столетиями передачи опыта от учителя к ученику. Это как самостоятельно изучать микробиологию - то есть безуспешно. Найдутся гении, способные охватить основу сразу, но таких - один человек на тысячу. Остальные просто выбрасывают деньги на ветер, проходя какие-то марафоны от дилетантов, покупая книги с кричащими названиями и пытаясь из личинки в короткие сроки превратиться в бабочку.

Мне кажется, таким образом обесцениваются действительно значи- мые люди, способные на самом деле дать ценные знания и навыки, осно- ванные на опыте. Но и таких очень мало даже среди знаменитостей, пи- шущих книги и читающих лекции на международном уровне. Взять хотя бы мужа всем известной Крис ДЖЕННЕР. Теперь он женщина, но не в этом суть. Он зарабатывал тем, что читал лекции об успешном успехе, а на деле Крис выделяла ему двадцатку в день на карманные расходы.

Наверное, людям кажется, что узнают тайную истину, как стать успешными, из всех этих самопальных материалов от самозванцев. А на деле нужно изучать экономику, финансовую грамотность, языки и на- учиться работать в Excel, а не читать до посинения аффирмации. Это тяжелый труд, а все хотят путь попроще, как моя соседка по площадке, из-за которой и пишу это письмо.

Развивается девушка уже лет шесть, тянет из родителей деньги на курсы и книги, расставляет денежных жаб по фэн-шую и ждет, когда же на нее свалится успех. А он все никак не выскакивает из-за угла, сколько бы она ни воображала себя денежным магнитом. И, сдается мне, она так и останется там, где находится: на шее у престарелых родителей.

Пора бы нашему поколению уже понять, что такое инфоцыганство, и перестать покупать знания у тех, кто сам ими не обладает.

**Оля В.**

## Неловкий момент

Что может быть труднее, непонятнее и неудобнее, чем взросление дочери? Только возмужание сына. Был смешной карапуз с машинкой, играл в песочнице, и вот: стоит мужчина 185 см, школу оканчивает. И уже не зна- ешь, как общаться с ним, что говорить и делать, пото- му что не готова к тому, что твой мальчик внезапно повзрослел. Уже не дает обнять себя на людях, стесня- ется. Охраняет свой телефон как самое дорогое в жизни (хотя у меня никогда нет и не было привычки копаться в нем). Втихаря общается с девушкой, надеясь, что его младшая сестренка мне не донесет все подробности, которые знает. Я молчу, конечно, не хочу его смущать. Да и не знаю, что сказать. Попросила мужа поговорить с сыном, но тот считает, что разберется сам. Ладно, вам, мужчинам, виднее.

Мне теперь можно только издали и молча наблю- дать за тем, как сын пробует себя в жизни, по возмож- ности не вмешиваясь, если не просит.

Только однажды сын пришел за советом. Осторожно выпытывал, что подарить девушке на день рождения, будто бы для друга. Экономил свои карманные деньги (о чем так же по секрету рассказала младшая дочка) и не просил больше. Считаю, что это очень самостоятель- ный и взрослый подход. Мне было очень лестно, некая светлая грусть лежала на сердце, хотя и не призналась, что догадываюсь, для чьей девушки все эти старания. Видя его волнение и смущение, волновалась и сама, но помогла выбрать подходящий подарок. Точнее выбрал он сам, а я заверила его, что он подходит. После того как подарил, ходил по дому и что-то напевал. Так я поняла, что девушке понравился его выбор.

Теперь издали наблюдаю за ним. Пусть будет здо- ров и счастлив, а то, что он отдалается, это нормаль- но, так и должно быть.

**Мама взрослого сына**

## МОЙ ЩЕНОК

Я решила расстаться с женихом, потому что он задал моему щенку. Самое ироничное, что подарил мне его он, когда узнал, что мне с детства не разрешили заводить собаку. Изна- чально казалось, будто он подарил мне счастье в чи- стом виде, плакала и сме- ялась, обнимая щенка ла- брадора. Я была счастлива еще две недели, пока жених, сдвывая назад, чтобы вы- ехать со двора, не задал моего Принца. Щенка назва- ла Принц, потому что он был очень чистоплотный

и аристократичный. Даже из миски корм не высыпал, когда ел. Как вспомню, сле- зы наворачиваются. Да, я знаю, что жених сделал это не специально, но все равно не могу его видеть. В тот трагичный вечер сильно плакала и не хотела с ним разговаривать, а потом поняла, что вообще не хочу его знать. Может быть, таким образом жизнь ре- шила развести нас, может, оно и к лучшему. Было бы тяжело жить с человеком, который виновен в самом счастливом и самом тра-

гичном случаях в моей жиз- ни.

Родители недовольны, что из-за собаки я отказа- лась от счастья всей жизни. Во-первых, никто не может гарантировать, что в бра- ке меня ждало бы счастье. Во-вторых, ну не могу я ви- деть этого парня, не хочу разговаривать с ним, не хочу находиться в одном по- мещении. Что мне делать с этим? Заставить себя через силу? Родители надеются, что мое состояние времен- но, а я так не думаю.

**Ельмина Шехихачева**

## Ценное вложение

Начну с того, что я замужем лет так 16, прошла все стадии притирки и даже одна- ды почти развелась. Самой большой ошибкой за все годы брака было мое стремление экономить на себе. Первые годы, когда что-то себе покупала, муж хотел оплачивать мои расходы, но я ему не позволяла. Помню, стояла беременная, на седьмом месяце, по- среди Эльдorado и насмерть спорила с супругом, чтобы самой купить сушилку. И купила. Со временем муж устал спорить, махнул рукой и перестал оплачивать мне финансовое обеспечение. Затем и вовсе перестал считать своим долгом обеспечивать меня и даже детей. Когда осознала, что привело мое экономное поведение, было уже поздно. Наши финансовые отношения были сформированы, поздно создавать общий бюджет. Не то, чтобы я не пыталась, но любой разговор приводил к тому, что я меркантильна и хочу с него содрать деньги, а детям многого не надо. В итоге я тоже махнула рукой. Сама вино- вата.

И вот на днях одна из наших молодых сотрудниц показала кулончик, который ей ку- пил муж, и сказала, что ей стыдно просить к нему сержеж, наверное, купит сама. Я на- стоятельно посоветовала ей не мешать мужу обеспечивать ее, не идти по моему пути. Чем больше муж вкладывает в жену, тем больше будет ценить ее как актив. Может, это звучит неромантично, но зато истинно. У нас с мужем почти рабочие отношения, быва- ет, даже долги друг другу возвращаем. Не делайте так, девочки. Пусть мужья тратятся на вас как можно больше. Это закон природы, который дошел до меня слишком поздно.

**Инга Ч.**



Туберкулез легких – инфекционное заболевание, вызванное бактерией Коха. Проявляется различными симптомами – от кашля и кровохаркания до потливости и слабости без признаков нарушения функций легких. Лечение туберкулеза проводится с применением специфических препаратов. В сложных случаях может потребоваться хирургическое вмешательство. Туберкулез является причиной большинства случаев смерти от инфекционных заболеваний по всему миру, и эта проблема постоянно усугубляется, поскольку возбудитель заболевания становится все более устойчивым к воздействию имеющихся лекарственных средств. Лекарственно-устойчивые формы туберкулеза, в том числе туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью (МЛУ-ТБ) и туберкулез с широкой лекарственной устойчивостью (ШЛУ-ТБ), представляют собой более смертоносные и значительно более трудные для лечения заболевания, чем лекарственно-чувствительный туберкулез. Угроза появления супербактерий увеличивается по всему миру, поскольку ШЛУ-ТБ обнаружен на данный момент в 131 стране. Важно отметить, что заболевание может перейти в форму лекарственно-устойчивого туберкулеза, если не завершён курс лечения антибиотиками первой линии, что может быть обусловлено различными причинами. Учитывая продолжительность и сложность лечения лекарственно-чувствительного туберкулеза (ежедневный прием до четырех лекарственных препаратов в течение периода от шести до девяти месяцев) и проблемы, связанные с доступом к такому лечению, сложно сдерживать развитие устойчивости к лекарствам. После развития лекарственно-устойчивой формы туберкулеза



возбудитель может передаваться непосредственно от человека к человеку воздушно-капельным путем. Поэтому необходима разработка новых усовершенствованных методов лечения. При правильном применении более краткосрочные, простые и эффективные методы лечения могут способствовать устранению устойчивости туберкулеза к лекарственным средствам.

**Консультант рубрики - врач-терапевт отделения медицинской профилактики нальчикской городской поликлиники №1 Халимат ГЕРГОКОВА.**

Заболевание протекает с формированием в тканях легких очагов воспаления и ярко выраженной интоксикацией организма. Патология известна с ранних цивилизаций, когда в народе ее называли «чахоткой». Сегодня заболевание представляет социально-экономическую проблему. Ежегодно инфекция выявляется у десяти миллионов новых пациентов. Наиболее частой формой является туберкулез легких, но не исключено поражение других органов – суставов, почек, кишечника, кожи, нервной системы, глаз и так далее.

Причиной возникновения ту-

## ЕЖЕГОДНО ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЯВЛЯЕТСЯ У ДЕСЯТИ МИЛЛИОНОВ НОВЫХ ПАЦИЕНТОВ

**Минздрав РФ в связи со Всемирным днем борьбы против туберкулеза с 18 по 24 марта объявил неделю профилактики инфекционных заболеваний. Отмечается он ежегодно 24 марта и призван повысить осведомленность общественности о губительных последствиях туберкулеза для здоровья, общества и экономики и активизировать усилия по борьбе с ним. В этот день в 1882 г. доктор Роберт КОХ объявил о том, что ему удалось открыть бактерию, вызывающую туберкулез, благодаря чему стала возможна разработка методов диагностики и лечения этого заболевания.**

беркулеза является палочка Коха. Возбудитель особенно устойчив к любым температурам, влажности, воздействию щелочи или кислоты. При этом палочки неспособны сохранять активность под воздействием солнечного света. Путь заражения при туберкулезе преимущественно аэрогенный – со слюной во время кашля, чихания, разговора от больного человека. После высыхания на поверхности палочки могут с пылью разноситься на большое расстояние. Значительно реже выявляется контактный и трансплацентарный тип передачи. Вторичный туберкулез развивается как при заражении, так и при выраженном снижении иммунитета и активации ранее имеющейся инфекции. К причинам туберкулеза также стоит отнести отдельные факторы риска: плохие социально-бытовые условия; дефицит витаминов в рационе; курение и наркомания; силикоз; сахарный диабет; патологию иммунной системы; почечную недостаточность; онкологию любой локализации.

Все формы туберкулеза можно разделить на первичные и вторичные. Первичная возникает при формировании инфильтрации у человека без специфиче-

ского иммунитета. Часто выявляется у детей и подростков, реже у больных преклонного возраста.

Первичный туберкулез может протекать в следующих формах: первичный туберкулиновый комплекс; поражение лимфоузлов. Вторичный тип патологии возникает либо при повторном заражении, либо при активации старого очага. Может протекать в виде инфильтративной формы; с формированием каверн; в виде цирротического туберкулеза; с образованием туберкулом. Выделяются следующие стадии туберкулеза, определяющие во многом симптомы заболевания: инфильтративная; распад тканей; регресс очага; уплотнение тканей.

Диагностикой туберкулеза занимаются фтизиатр и пульмонолог. Специалист оценивает наличие симптомов, результаты лабораторных и инструментальных исследований. При данной патологии информативными будут следующие виды обследований. Рентген легких назначается для оценки состояния легочной ткани и бронхов, он позволяет определить локализацию очага, его характер и степень распространенности. При выявлении кальцинированных очагов стоит

исключить ранее перенесенный инфекционный процесс. Для уточнения природы их образования назначается КТ или МРТ. При наличии симптомов туберкулеза легких назначается многократное исследование мокроты посредством ПЦР. Максимально точный результат позволяют получить иммунологические тесты. Важна также туберкулинодиагностика. К ней относят пробы Манту, Пирке, диаскин-тест. Не следует забывать, что данные методы диагностики могут дать ложноположительные результаты.

При наличии признаков патологии либо при контакте с больным человеком следует обратиться к терапевту. Важно помнить, что не всегда болезнь вызывает яркую симптоматику, поэтому даже при отсутствии каких-либо признаков стоит пройти обследование. При подтверждении заражения будет подобрано лечение туберкулеза. Оно включает целый комплекс, подобранный с учетом имеющихся признаков и формы болезни. При ярко выраженных симптомах туберкулеза легких и наличии форм, не поддающихся консервативной терапии, будет назначена операция с целью удаления очага. Уже после завершения основного курса выполняется реабилитация, включающая как прием общеукрепляющих препаратов, так и направление в санаторий.

Важно заранее думать о своем здоровье и вовремя проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры для своевременного выявления заболевания и оказания помощи.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: ОПРЕДЕЛИТЬ И УСТРАНИТЬ

**С окончанием холодного времени года природа оживает, но наш организм начинает сдавать позиции. Он растратил почти все ресурсы, накопленные летом, и переходит в режим энергосбережения. Такое состояние называют дефицитом витаминов, или авитаминозом.**

Признаки весеннего авитаминоза могут быть различными и зависят от того, каких витаминов не хватает в организме. Однако есть ряд общих состояний, с помощью которых можно заподозрить неполадки: усталость и слабость; снижение иммунитета (что делает нас более подверженными инфекциям); проблемы с кожей, волосами и ногтями (сухость, шелушение, ломкость); нарушение работы пищеварительного тракта; проблемы с нервной системой (раздражительность, депрессия, апатия); анемия (недостаток железа в крови, при котором кожные покровы и слизистые оболочки становятся бледными); сухость и покраснение глаз; боли в мышцах и суставах.

В начале весны могут обостряться хронические заболевания различного генеза, а недостаток полезных веществ способствует этому. Следует изучить причины такого состояния, чтобы по возможности не допустить ослабления организма.

Причины авитаминоза могут быть различными.

Самая простая – поступление в организм малого количества полезных веществ и недостаток витаминов. Частое употребление фастфуда, сахаросодержащих продуктов и недостаток овощей способствуют авитаминозу. Малоактивный образ жизни и нахождение большую часть дня в помещении также не способствуют оздоровлению организма.

Авитаминоз может возникнуть и вследствие нарушения процессов усвоения ви-

таминов из-за некоторых видов заболеваний или состояния организма. К примеру, патологии аутоиммунного характера или болезни ЖКТ.

Недостаток солнечного света – классический случай. Необходимый организму для нормальной работы всех процессов витамин D синтезируется в коже под воздействием солнечного света. Именно его катастрофически не хватает жителям Кабардино-Балкарии.

Следует быть аккуратными, если начали лечение в первый месяц весны. Прием некоторых лекарств может мешать усвоению полезных веществ или создать конфликт, при котором одни препараты усиливают эффект других. Как правило, лечение требует определенного воздействия от назначенных препаратов, поэтому не терпит изменения свойств, усиления или ослабления нужного эффекта.

Также играет роль наследственность. Некоторые могут иметь генетическую предрасположенность к авитаминозу.

Пожилые и беременные проходят по особой статье, им нужны высокие дозы витаминов регулярными курсами. Сколько бы полезной пищи они ни употребляли, наверняка понадобится поддержка синтетическими витаминами.

Хотелось бы отдельно сказать о длительных диетах и голодании. Когда организм обращается к своим запасам в состоянии аутофагии, ресурсов хватает не надолго. Быстрое, экстремальное похудение – это не



про здоровье. Диета должна быть сбалансированной и служить дополнением к здоровому образу жизни. Лучше, когда меню диеты составляет нутрициолог с учетом особенностей организма. При правильном питании защитные силы организма усиливаются, все процессы работают лучше, соответственно повышается и метаболизм. Хороший метаболизм – путь к здоровой стройности. Одно связано с другим, поэтому надо быть внимательными к тому, как мы питаемся осенью и зимой, чтобы к наступлению весны быть во всеоружии.

Профилактика предпочтительнее лечения, значит, нужно постараться предотвратить состояние весеннего авитаминоза.

Следите за своим питанием: убедитесь, что ваш рацион содержит достаточное количество витаминов и минералов. Включайте в рацион свежие овощи и фрукты, зелень, орехи, ягоды и другие продукты, богатые витаминами.

Принимайте витаминные комплексы или специальные добавки. Если не получаете достаточное количество витаминов из пищи, можете принимать витаминные комплексы или специальные добавки. Однако перед приемом любых добавок рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Увеличьте физическую активность – она помогает улучшить усвоение витаминов и минералов организмом.

Больше гуляйте и регулярно принимайте профилактические дозы витамина D, в нашем регионе его никогда не будет достаточно.

Избегайте стресса – он может негативно повлиять на усвоение витаминов организмом. Попробуйте практиковать методы релаксации, такие как йога или медитация. Пейте достаточное количество воды – это помогает организму усваивать витамины и минералы. Избегайте курения и употребления алкоголя. Пройдите регулярные медицинские осмотры. Лучший способ лечения – предотвратить появление патологического состояния еще до его наступления. В этом очень помогают регулярные медицинские осмотры.

Иногда случается так, что, помимо нашей воли, авитаминоз все же возникает. Тогда нужно немедленно приступить к лечению.

Если у вас есть симптомы весеннего авитаминоза, обратитесь к врачу. Он проведет обследование и назначит лечение. При недостатке определенных витаминов врач может прописать витаминные комплексы или специальные добавки. Измените свой рацион питания, включив полезные продукты, и увеличьте физическую активность. Спорт – лучший помощник в улучшении усвоения витаминов и минералов организмом. Избегайте стрессовых ситуаций, радуйте себя мелочами. Приподнятое настроение лучше любых пилюль восстанавливает нервную систему.

Авитаминоз сам по себе несложен в лечении и не считается тяжелым состоянием, за исключением критических случаев. Просто нужно внимательно относиться к своему организму и по необходимости восполнять его ресурсы.

**Подготовила Мадина БЕКОВА. Фото Тамары Ардавовай**

Каждый человек в той или иной мере проходил через родительский абьюз. Казалось бы, нет ничего плохого в привычных для нас с детства фразах: «Пока не исправишь оценки, я не желаю тебя знать», «Не реви. Ты этим меня не разжалобишь» или «А вот соседский сын (дочь) прилежнее тебя». Во взрослой жизни подобные высказывания кажутся нам безобидными, даже периодически пытаемся манипулировать ими уже со своими детьми. А если вспомнить, как обидно было слышать их когда-то самим, как сердце готово было выпрыгнуть от страха, что из-за небольшой шалости или плохо выполненного домашнего задания ты больше не нужен родителям – тем, кто для тебя является центром бытия. Мы еще не знали, что это всего лишь ниточка, с помощью которой нами умело манипулируют самые близкие люди, призванные, в общем-то, оберегать нас от всех невзгод. Но взрослым всегда нужны послушные и беспрекословные дети. Только почему-то потом хотят видеть этих же детей успешными, смелыми и самодостаточными. Но чуда не случается. Таким людям сложно найти место под солнцем просто потому, что не уверены в себе. Это еще больше злит родителей, и токсичные отношения переходят на другой уровень – между постаревшими родителями и повзрослевшими детьми. В этом случае взаимоотношения могут нести еще более драматичный характер. Родители не хотят осознать, что дети уже повзрослели и ими уже не так легко манипулировать, они даже способны припомнить им свои детские обиды. Оправдательная фраза: «Для родителей вы в любом возрасте дети» с каждым произнесенным разом теряет свой философский смысл и вызывает раздражение.

### ХОТЕЛА БЫТЬ КРАСИВОЙ

Любая необдуманная фраза, брошенная родителями в адрес ребенка, в будущем может привести к трагедии. Амина (имя изменено) с детства была миловидной девочкой. Но родители считали, что ее сестра красивее, и без злого умысла при каждом удобном случае подчеркивали это. Амина выросла с осознанием, что не достойна безусловной любви, как ее сестра. Для этого ей не хватало внешней красоты. Она должна ее заслужить. Амина уже давно сама стала мамой, но до сих пор пытается заслужить любовь окружающих. «В девичестве недовольство внешним видом привело меня к нервному срыву, - рассказывает Амина. - Не помогли даже несколько коррекций лица. Исправила нос, губы, овал лица. Но смотрела в зеркало и видела дурнушку. Я много училась, потом работала, как специалист подавала большие надежды. Пыталась быть лучшей во всем. В какой-то момент случился нервный срыв, и я долго лечилась психотропными препаратами. На тот момент родителей уже не было в живых. Но я так привыкла стремиться заслужить любовь родных, что подобные отношения транслировала на всех окружающих. В самый тяжелый момент мне помогла сестра, с

## ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РАЗРУШАЮТ ЖИЗНЬ



**Родительский абьюз - тема сложная и редко обсуждаемая, но от этого не менее актуальная. У нас, где авторитет родителей возведен на незыблемый пьедестал, не принято то что говорить, но даже думать о них плохо. С одной стороны, это хорошо. Мы обязаны им своей жизнью. Данность, которую никто не станет подвергать сомнению. С другой - стоит согласиться и с тем, что родители тоже бывают разные. Идеальных людей не существует. Каждый человек имеет право на ошибку или способен совершать неприятные поступки. Вопрос в том, становится ли такое поведение исключением или правилом. И как с этим приходится жить даже уже повзрослевшим детям? Об этом наш разговор.**

которой у нас, несмотря ни на что, оставались хорошие отношения. Хотя в свое время очень завидовала ей. Казалось, что ее все любят, ею восхищаются. Мы до сих пор самые близкие люди. Не думаю, что родители осознали вину или не уверены в себе. Это сейчас люди стали задумываться о таких понятиях, как «абьюз», «токсичные отношения» и «личное пространство». Это все и раньше было. Но так глубоко и до тошноты никто не копался в причинно-следственных связях».

### МАМА ЛЮБИТ МЕНЯ, НО...

«У меня и сейчас сложные отношения с мамой, - говорит Маргарита. - А у кого они не сложные? Разные эпохи и взгляды на жизнь. Конфликт отцов и детей был во все времена и никогда не разрешится. Так получилось, что мама воспитывала меня одна. Отец был, но в нашей жизни практически не принимал участия. Взаимоотношения в таких малокomплектных семьях всегда одинаковые. Мама любила меня, но по-своему. Мне приходилось терпеть все перепады ее настроения от неустроенности личной жизни. Никогда не могла предугадать, какотреагирует на ту или иную ситуацию. Замуж она так и не вышла и до сих пор винит в этом меня. Говорит, что боялась привести в семью чужого мужчи-

ну, вдрызг мы не сошлись бы характерами или бы он обижал меня. Я благодарна ей за это. Но никогда не была против, чтобы она устроила свою личную жизнь. Возможно, так она ослабила бы свою чрезмерную опеку. Мама требовала от меня беспрекословного послушания. Я должна была учиться на одних пятёрках. Четверка в дневнике вызывала у нее бурю эмоций. Одобрение от нее получала только тогда, когда была покорна, а значит, удобна, но стоило попытаться что-то возразить или сделать не так, сразу же обрушивалась лавина гнева, а за ней эмоциональный холод, который я ощущала каждой клеточкой своего тела. В то же время мама одевала меня лучше всех, каждый год ездил отдыхать на море. В общем, посвящая мне всю себя. Окружающие видели в ней идеальную мать.

До сих пор помню свои детские ощущения и желания. Мне просто хотелось где-нибудь спрятаться, чтобы меня не замечали или, как минимум, не чувствовать чрезмерного давления. Вопреки ожиданиям мамы я не вошла во взрослую жизнь уверенной походкой. Я робкая, замкнутая, вечно сомневающаяся и с постоянным желанием быть пониже, потише, чтобы не обращать на себя внимания. Свою семью так и не создала. А кто понравился бы маме!? Для нее «все мужики одинаковы».

Сейчас мама постарела. Но по-прежнему мир вертится вокруг ее эгоцентрических потребностей. Думаю, она так и не осознала, что я повзрослела и у меня могут быть свое мнение и желания. Тем не менее я ей за все благодарна. Даже при всех ее недостатках и скверном характере никогда не оставлю ее одну. Но от этого сама счастливее не становлюсь».

### СТАНЬТЕ ИСТОЧНИКОМ СПОКОЙСТВИЯ

Психологические травмы детства остаются с нами до конца жизни. От них практически невозможно избавиться. Никогда не знаешь, какое событие может стать пусковым крючком, чтобы эмоционально опять оказаться тем самым беззащитным испуганным малышом.

В нашем обществе многие токсичные вещи считаются нормой. Мы думаем, что раз все так живут, то и жаловаться нечего. Жаловаться, может, и не надо. Но взрослым не помешало бы вспомнить свои детские обиды, испытанные ощущения, проработать эти ситуации и сделать все, чтобы не допустить подобных ошибок по отношению к своим детям. Прошлое не вернуть, да и престарелых родителей тоже не исправить. Но можно и нужно постараться самим стать мудрее и быть источником радости и спокойствия для своих детей. Только тогда мы получим уверенных в своих силах, самостоятельных и любящих детей.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай



- Он часть нашей жизни, - говорит Инна КАФАДЖИЙ из Нальчика. - Дочь Кира давно мечтала о попугае, и вот уже пятый месяц пернатое чудо является полноправным членом нашей семьи. Раньше у нас была кошка, но с переездом пришлось оставить ее у родителей, боялись, что не привыкнет к новому месту.

Перед отправкой в магазин мы не планировали купить попугая какого-то определенного вида. Дочка предпочла волнистого попугайчика, сказав, что он ей сразу понравился.

Назвали питомца Кешой, в честь главного героя мультсериала «Возвращение

## ИСТОРИЯ О ПОПУГАЕ КЕШЕ

блудного попугая». На тот момент ему было только два месяца, он еще не мог уверенно летать. Чтобы освоиться на новом месте, ему понадобилось несколько дней.

Кеша любит свободу. Если каждый день не выпускать его из клетки полетать, устраивает забастовку - выпрыгивает весь корм из кормушки в радиусе метра вокруг клетки. Бывает, выпускаем Кешу несколько раз в день полетать и пообщаться с нами. Каждое утро, когда чищу зубы, попугай сидит у меня на голове или плече. Так же «помогает» дочери делать уроки. Иногда сидит на ее плече, словно подсказывает правильные ответы, или на столе. Когда возвращаюсь домой с работы, тоже выпускаю его полетать. Он у нас послушный, хотя иногда и озорничает. Умеет проявлять эмоции. Когда мы все дома, летает, чирикает, давая этим понять, что рад нас видеть. Налетавшись, садится мне на плечи и осторожно, но больно, покусывает ключом, как бы щекочет, или машет крыльями, летая на одном месте. У попугаев развита эмпатия, могут сопереживать членам семьи.

Кеша обожает купаться. При каждом открытии крана старается принять вод-

ные процедуры. Его любимые места в квартире - ванная, прихожая и спальня, потому что там висят зеркала. В зоомагазинах тоже советуют повесить зеркало в клетке попугая, свое отражение в зеркале они воспринимают как другого попугая. Птица ожидает ответной реакции, если ее нет, это может обернуться агрессией или депрессией. Попугай не понимает, что отражение - это он сам.

Наш питомец очень общительный, может часами щебетать, любит внимание. Мы тоже разговариваем с ним. Бывает, и ругаем, когда проказничает с моей косметикой, обижается на меня, что сделала замечание, в отместку портит что-то еще. Но, несмотря на все проделки, он является любимцем семьи. Обожаю смотреть на него, когда он спит стоя на одной лапе. Это вызывает какое-то спокойствие, думаю, что это служит доказательством того, что он всем доволен.

Основной рацион Кешы - корм для попугаев, любимое лакомство - зерновые палочки. Воды пьет немного, поилка всегда практически полная, но обязательно меняем воду каждый день, чтобы не застаивалась.

Наша жизнь с появлением питомца из-

менилась. В первую очередь для дочери, она обрела друга. Считаю, что для правильного воспитания желательно общение ребенка с животными. Они делают нас добрее, учат заботиться и проявлять сострадание. Дарят нам свою любовь и преданность, развлекают и успокаивают, делают наш дом красивым и уютным. Кира уделяет большое внимание Кеше. С первых дней установила контакт с ним. Попугай - очень любопытные птицы. Во время занятий рисованием Кира заинтересовала Кешу, он прилетел и сел на мольберт. Дочка разговаривала с ним и показывала пальцами, что надо делать, и Кеша все повторял. Так у них завязалась дружба, с того времени он стал ручным, больше никого не боялся, почувствовал себя полноправным членом семьи.

Кеша пока не разговаривает, но мы занимаемся с ним и надеемся на успех. Както прочитала, что в «Книге рекордов Гиннесса» лидирует пернатый, который знает 1700 слов. Если до лета попугай не заговорит, заведем ему подружку. Он у нас очень шумный, а если попугаев станет двое, будет слышно даже на улице чирикание.

Ангела ГУМОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

### • НАШИ ПИТОМЦЫ



## ЖИЗНЬ ХРУПКА, КАК ФАРФОР

**Лалина СОКУРОВА преподает в музыкальной школе, любит печь шоколадные десерты и при любой возможности уютно устроиться в кресле с книгой. В литературе отдает предпочтение романам о разных эпохах, жизни обычных людей, сильных чувствах. С некоторых пор присматривается к современным авторам.**

- Наверное, взяла бы на необитаемый остров одну из недавно прочитанных книг – «Фарфор» Юрия КАРАКУРА. Это трогательная история о детстве 80-х и 90-х годов. Обычно такие истории, хотя и рассказываются взрослыми людьми, но в них чувствуется налет нежности и трепетности. Скорее это пересказ глазами взрослого с памятью об эмоциях, чувствах и переживаниях, которые он когда-то испытал. Историческая эпоха хорошо узнаваема и подчеркивается фрагментами: масло «Рама», гуманитарная помощь из Америки, бразильские сериалы, которые по вечерам приковывали всю семью к телевизору. Показана жизнь как она есть, неприглядная, у каждого свои проблемы и переживания. Это книга-ностальгия с налетом грусти и легким привкусом горечи. Именно такое послевкусие остается от прочтения «Фарфора». Внутри тебя просыпается что-то светлое, теплое, почти забытое, щемящее ощущение чего-то ушедшего безвозвратно. Книга эмоциональная, волнующая и атмосферная. Это история взросления маленького Юрочки, его детские воспоминания о бабушке Галине Сафроновне. Автор трогательно и необычно описывает события, связанные с его детством, свои мысли и чувства, душевно и трепетно.

Я ждала этой атмосферы и почувствовала, зачиталась, загляделась на воспоминания автора и на свои собственные, сопоставляя на каждой страничке: вот мы с отцом бродили по грибному лесу, вот мы с подружкой маленькие и несмышленные таскаем с поля кукурузу. Вот в памяти моя бабушка, такая же любящая, частичка моего ка-

## • КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

никулярного лета, огород, ее особенная стряпня, которая больше не повторится, ее подружки, собирающиеся на застолье и поющие песни, даже песенник похожий. Все было когда-то настоящим, а теперь стало таким далеким. Грустно сжимают сердце воспоминания, но я рада, что в моей жизни все это было, а эта книга позволила в очередной раз вспомнить, прочувствовать моменты, подчеркнуть ценность воспоминаний.

Книги с таким повествованием пробирают до мурашек. Им ничего не стоит поставить тебя на остановку из детства рядом с бабушкой или просто прокатить кружочек по улице твоего детства. Поэтому спешу предупредить - местами будет больно, местами сладко, где-то спокойно, как перед сном, а иногда волнительно. Главное - не забывайте дышать и готовьтесь к долговому, тянущемуся и вяжущему послевкусию от книги. Оно еще не скоро отпустит вашу душу, сначала будет с вами постоянно, потом отойдет, спрячется, но периодически будет возвращаться с витрин магазинов, с теплых или несогретых вечерних улиц, с подъездной темноты и пушистого снега в свете уличного фонаря. И все какое-то теплое, ламповое о незнакомом человеке, но будто и о тебе тоже, все воспоминания о твоем детстве, о твоих бабушках, о теплых днях, утрах и невозвратном, но дорогом.

Уникальная манера изложения, образный язык, откликающийся картинками, запахами и чувствами, разговор из сердца в сердце. У автора замечательный слог и прекрасные речевые обороты: «На ветру нервничают отрывные объявления», «Идем минут сорок, начинаем устывать, но вдруг лес выдыхает полем», «Дома пахнет блинами, мама, нечеткая в дыму, стоит у плиты», «...или просто посмотрит без слов, одним восклицательным знаком - как ударит», «...лес схватил дорогу и сожрал». Чудесная книга, невероятно душевная, в очередной раз напоминает нам о хрупком и ценном, которое нужно беречь.

**Лиана ШОРДАНОВА.**  
*Фото Тамары Ардавоной*

Субпродукты стоят дешевле мяса и птицы, из-за чего покупатели к ним порой относятся скептически, а многие хозяйки не любят их готовить. И зря, потому что они позволяют значительно разнообразить рацион. Надо только научиться вкусно готовить их.

- Внешний вид, запах и вкус субпродуктов, конечно, на любителя, - говорит Индира СОЗЯЕВА из г. Чегема. - Но они богаты витаминами и минералами. Обычно нам знакомо мало рецептов из субпродуктов. Мы их варим, жарим, и на этом фантазия ограничивается. На самом деле вкусных и интересных рецептов много. Даже на праздничный стол можно ставить блюда из них.



## • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## РАЗНООБРАЗИМ РАЦИОН

### САЛАТ ИЗ ЛЕГКОГО

**Ингредиенты:** 2 кг отварного легкого, 2 помидора, 100 г моркови, болгарский перец, 80 г твердого сыра, 2 яйца, 2 дольки острого чеснока, петрушка и майонез.

**Способ приготовления.** Нарезать легкое и перец маленькими кубиками, предварительно отчистив его от семян. Морковь нашинковать соломкой. Яйца взбить, обжарить и нарезать получившийся блин небольшими полосками по 5-6 см. Сыр натереть на крупной терке, дольки чеснока измельчить и перемешать с петрушкой. Все ингредиенты смешать в одной миске, затем посолить и заправить по вкусу майонезом. При подаче на стол выложить в салатницу и украсить зеленью.

### ФАРШИРОВАННОЕ СЕРДЦЕ

**Ингредиенты:** говяжье сердце, 3 луковицы, 300 г вырезанной из сердца мякоти, 3 моркови.

**Способ приготовления.** Говяжье сердце очистить от излишков жира, разрезать вдоль и замочить в воде на 2-3 часа. Обсушить и разрезать вдоль - сверху вниз, вырезать из середины мякоть, стараясь не нарушать целостности стенок. Вырезанную мякоть нарезать мелкими кубиками. Раскалить растительное масло на сковороде. Обжарить в нем мелко нарезанный кубиками лук и нарезанную морковь. Когда овощи поджарятся, выложить кусочки сердца. Добавить воду или бульон и тушить на медленном огне в течение 20-25 минут. Посолить, поперчить и отбросить на дуршлаг. Разложить разрезанное сердце на доске и слегка отбить. Выложить на него приготовленный фарш. Сердце аккуратно зашить, придавая по возможности форму целого. В глубокой кастрюле обжарить лук, добавить лавровый лист и душистый перец горошком. Влить воду или бульон и прокипятить. В полученный бульон положить подготовленное сердце и тушить в течение полутора часов.

### ГУЛЯШ

**Ингредиенты:** 1 луковица, 1 лавровый лист, 0,5 кг легкого, по 1 ст. ложке муки и томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла для жарки, перец и соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Говяжье легкое отварить до полной готовности и нарезать небольшими кубиками, выложить на сковороду, предварительно разогрев подсолнечное масло. Посолить и поперчить, добавить муку и измельченный лук, слегка обжарить. Переложить все продукты в кастрюлю. Залить два стакана бульона, оставшегося после варки субпродукта. Добавить томатную пасту и лавровый лист и тушить гуляш около 15 минут, накрыв крышкой.

### КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В КЛЯРЕ

**Ингредиенты:** 500 г куриной печени, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки муки, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Печень нарезать порционно и чуть отбить. Посыпать перцем или любимыми специями. Для кляра соединить яйца, сметану и пропущенный через пресс чеснок. Посолить по вкусу, добавить по желанию черный перец и перемешать. Добавить муку. Тщательно перемешать все еще раз. Окунуть кусочки печени в кляр и выложить на разогретую с маслом сковороду. Обжарить с двух сторон до готовности под закрытой крышкой. Подавать на стол самостоятельно или с любым гарниром.

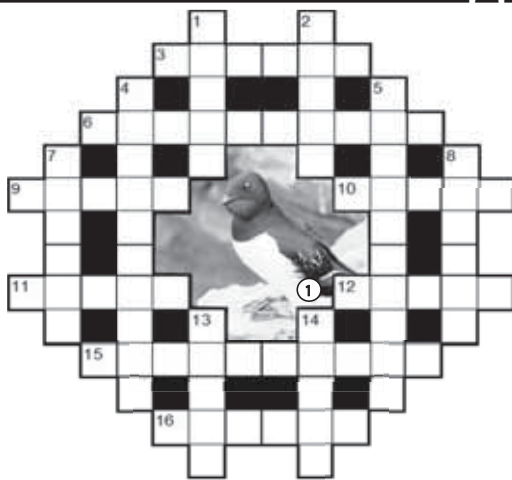
### РУЛЕТ

**Ингредиенты:** 1 кг любой печени, 2 луковицы, 2 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г плавленного сыра, 150 г сливочного масла, соль и специи по вкусу.

**Способ приготовления.** Печень промыть и вымочить, если есть время. Снять с нее пленку и удалить протоки, овощи очистить. Печень отварить в соленой воде до готовности. Куриная или индюшачья печень варится быстрее, чем другие. Овощи порезать произвольно и обжарить на растительном масле. Посолить по вкусу. Готовую печень порезать кусочками, сложить в чашу блендера, добавить жареные овощи и измельчить. В горячий печеночный фарш добавить кусочки сливочного масла. Снова перемешать в блендере смесь. Фольгу смазать растительным маслом, разложить на ней ровным слоем пахнет. Сверху распределить тертый сыр. При этом отступая от ближнего края 1-2 см, а от дальнего края на 2-3 см. Осторожно свернуть рулет с помощью фольги и отправить в холодильник на 2-3 часа остывать. Затем снять фольгу, обрезать красиво края и оформить по вкусу.

**Подготовила Лана АСЛАНОВА.**  
*Фото Тамары Ардавоной*

## КРОССВОРД



**Ответы на кроссворд**  
**По горизонтали:** 3. Дюгонь. 6. Гоммашвили. 9. Вальс. 10. Сбори. 11. Каюта. 12. Сталь. 15. Синтезатор. 16. Кортик.  
**По вертикали:** 1. Лерник. 2. Жидиво. 4. Гольфстрим. 5. Алабастрон. 7. Гавиал. 8. Артель. 13. Этнос. 14. Базис.

**По горизонтали:** 3. Морское животное отряда сирен. 6. Первый Остап Бендер нашего кино. 9. Самый известный и романтический из балльных танцев. 10. Выручка от продажи билетов. 11. Помещение на судне или корабле, оборудованное для проживания людей и различных служебных целей. 12. Сплав железа с углеродом. 15. Электронный музыкальный инструмент. 16. Прямой тонкий кинжал с рукоятью и заточенным с обеих сторон клинком.

**По вертикали:** 1. Птица семейства чистиковых. 2. Сжатое поле и то, что осталось на нем. 4. Теплое морское течение в Атлантическом океане. 5. Грушеобразный или вытянутый сосуд цилиндрической формы с округлым дном. 7. Пресмыкающееся семейства крокодилов. 8. Объединение людей для совместной работы. 13. Исторически сложившаяся общность людей. 14. Совокупность отношений, лежащих в основе надстройки.

**Составила**  
**Фатима КАРАЦУКОВА**

## Дизайнер Карина ОРКВАСОВА представила новую коллекцию своего бренда на Московской неделе моды

Масштабное отраслевое событие впервые объединило представителей индустрии из половины регионов России, а также из Бразилии, Китая, Индонезии, Коста-Рики и других стран.



На показах второй Московской недели моды побывали 60 тысяч жителей и гостей столицы. Онлайн-трансляции мероприятия собрали свыше пяти миллионов просмотров. Об этом сообщила Наталья СЕРГУНИНА, заместитель мэра Москвы.

Масштабное отраслевое событие проходило в столице страны с 1 по 8 марта. В показах, работе маркета и шоурума приняли участие бренды из 48 городов, в чис-

ле которых Астрахань, Воронеж, Волгоград, Екатеринбург, Иваново, Иркутск, Медвежьегорск, Ростов-на-Дону, Тюмень и Якутск. Одним из самых запоминающихся стал показ бренда из Нальчика KADELI.

Представители бренда из Кабардино-Балкарской Республики представили одежду в элегантной манере, правда, не обошлось и без эпатажных деталей. Жакеты, платья-рубашки и другие вещи отличались деконструированным кроем. Элементы авангарда выражались и в ультрадлинных рукавах – сейчас этот горячий тренд. Игра фактур, базовых оттенков, декора в виде нити с листьями, переплетение перекрестных бретелей стали лейтмотивом новой коллекции KADELI.

Показы проходили в центральном выставочном зале «Манеж»

и на международной выставке-форуме «Россия» в павильоне № 75 ВДНХ. Более четырех тысяч моделей продемонстрировали модные образы, над созданием которых трудились 140 стилистов и 130 визажистов.

В «Манеже» посетители познакомились с творчеством 70 отечественных и 13 зарубежных дизайнеров. На ВДНХ можно было увидеть работы не только профессионалов, но и студентов российских школ моды, в том числе Национального института дизайна, Российского государственного университета имени А. Н. Косыгина, Московского художественно-промышленного института и Онлайн-Академии брендинга и дизайна METRICS.

Гостями мероприятия стали такие известные личности, как итальянская актриса Орnella МУТИ, ее дочь - певица и модель

Найке РИВЕЛЛИ и звезда голливудских блокбастеров Лили ЦЗИ. Иностранцы увезли с собой не только сувениры и впечатления, но и одежду, обувь и аксессуары российского производства.

Освещать Московскую неделю моды приехали журналисты из 19 стран, в числе которых Сербия, Объединенные Арабские Эмираты, Индия, Турция и Марокко.

Благодаря работе маркета 69 отечественных брендов смогли расширить свою аудиторию и найти клиентов в самых разных точках страны. Еще 38 местных и 12 зарубежных представителей индустрии разместили свою продукцию в шоуруме. Многим из них удалось установить новые связи, повысить продажи и провести переговоры с потенциальными партнерами. Объем

делок, по предварительным данным, составил около 150 миллионов рублей.

В образовательной программе приняли участие 39 спикеров из числа профессионалов отрасли. Ключевые темы лекций и дискуссий - история национально-го костюма, прогнозирование трендов, использование искусственного интеллекта в отрасли, культурные коды и особенности потребительского рынка других стран.

Во время проведения Московской недели моды в центре дизайна Artplay прошел второй сезон фестиваля модных короткометражек World Fashion Shorts. На экранах показали 62 ленты.

Организатор мероприятия - Фонд моды при поддержке Правительства Москвы.

Подготовила  
Мадина ТХАЗЕПЛОВА



### Выставка

Современное выставочное пространство павильона парка столетия КБР не стало площадкой для интересных художественных решений и экспонентов. Проект «Край родной» здесь представили молодые художники из Дагестана Ханум ОМАРОВА (ХАЛИЯЕВА) и Патимат КУРБАНОВА.



### УЗОР ТРАДИЦИЙ И СОВРЕМЕННОСТИ

В самом многонациональном регионе России – Дагестане смешалось более сорока разных народностей с различными культурными и ремесленными традициями. Дагестан, как красочный ковер, в который каждая национальность вплетает свой узор и свой самобытный орнамент. В произведениях художниц отражена любовь к культурному и природному ландшафту Дагестана. Они работают в совершенно разных техниках: одна использует печатную графику, другая живопись. Экспозиция раскрывает разные грани региона, соединяя портреты, пейзажные зарисовки и изображения традиционных орнаментов. Пространство символов и красок наполнено ярким колоритом восточного базара, сказок и мифов. Как всегда, оригинальное выставочное решение, когда одна часть работ находится привычно на уровне глаз, а другая расставлена на мольбертах, создается ощущение, словно мы заглянули в мастерскую. В натюрмортах Патимат Курбановой узнаваемы традиционные изделия из глины – кувшины привлекательной обтекаемой формы. Рядом дары щедрого южного края – хурма, дыни, яблоки и, конечно, спелый гранат. Он присутствует не только на картинах, но и вне их, здесь гранат служит элементом выставочного оформ-

ления. Картина с изображением ругуджинской невесты в национальном костюме погружает зрителя в колоритный свадебный обряд села Ругуджа. По традиции платье обшивается серебром, а лицо скрывает ткань, украшенная жемчугом и драгоценными камнями. Это исключительно свадебное украшение, надеваемое девушкой один раз в жизни и передаваемое из поколения в поколение, от матери к дочери.

Атрибуты женского наряда – налбные украшения, нагрудные подвески и ожерелья можно увидеть в печатной графике Ханум Омаровой. Художница создавала работы, вдохновленная жизнью и творчеством Фазу АЛИЕВОЙ, великой женщины и поэта. В лингворыворах серии – неисчерпаемая красота декоративно-прикладного искусства Дагестана. Узнаваемая обработка металла – оксидирование и чернение особенно распространены в селах Амузги, Кубачи и Гоцалы.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

### Лучники КБР показали отличные результаты

В Нальчике прошли открытый чемпионат и первенство Кабардино-Балкарии по стрельбе из лука в помещении. В состязаниях приняли участие более 70 участников из семи регионов Юга России.

По итогам соревнований лучники Кабардино-Балкарии показали высокий уровень подготовки. Победителями в своих категориях стали Дарина РАХ-МАНКУЛОВА, Рустам ДЫШЕКОВ, Яна КУЛЮШИНА и Наталья КУЛЮШИНА.

Серебряными призерами стали Алия БАЛУЕВА, Инал ГУРИЖЕВ, Анна СРЕЛЬНИКОВА, Тембулат САСИКОВ, Салима ШОГЕНОВА, бронза у Тамары КАРДАНОВОЙ, Ахмеда КИШЕВА, Дисаны БАЛКАРОВОЙ и Фатимы БЖАХОВОЙ.

В своих подгруппах и классификации выступали и спортсмены спортивно-адаптивной школы, которые принесли высшие награды в копилку команды КБР, Ахмед КИШЕВ, Тамара КАРДАНОВА, Магомед БАЗИЕВ и Дисана БАЛКАРОВА.

### Всероссийская ярмарка трудоустройства

5 апреля с 10 часов пройдет всероссийская ярмарка трудоустройства «Работа России. Время возможностей» для предприятий промышленной сферы, сельского хозяйства, строительной отрасли, в сфере информации и связи, а также имеющих значительную потребность в кадрах.

В ходе мероприятия соискатели рабочих мест получат информацию о предприятиях, имеющих вакансии, требования, предъявляемых к кандидатам, уточнят условия труда, размер заработной платы, социальные гарантии, ознакомятся с программами профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования в рамках нацпроекта «Демография», пройдут профориентационное тестирование.

Ярмарка трудоустройства состоится по адресу: г. Нальчик, пр. Шогенцукова, 28, Государственный киноконцертный зал.

### Для талантливых сценаристов, операторов, продюсеров

Стартовал V сезон Национального открытого чемпионата творческих компетенций ArtMasters. Он проходит при поддержке Минкультуры России.

«Для нас проект ArtMasters – один из эффективных инструментов, с помощью которого работа в учреждениях культуры и искусства становится более привлекательной для талантливой молодежи», – отметила министр культуры России Ольга ЛЮБИМОВА.

Тема соревнования – «ArtMasters 5.0. Новое поколение в искусстве».

Для специалистов в сфере backstage и цифрового искусства.

Категории и направления.

Юниоры (от 14 до 17 лет): «3D-дизайнер», «Видеомонтажер», «Звукорежиссер кино и медиа», «Сценарист», «Художник-аниматор» и другие.

Основная (от 18 до 35 лет): «Веб-дизайнер UX/UI», «Режиссер монтажа», «Художник театра кукол», «Звукорежиссер», «Оператор кино и ТВ», «Драматург театра и кино», «Продюсер», «Стилист», «Фотограф» и другие.

Успейте подать заявку до 27 апреля. Подробности на сайте <https://artmasters.ru/>

Подготовила Мадина БЕКОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

Телефоны  
42-26-75 – отв. секр.;  
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 1444. Заказ 544.  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 19 марта в 17.00  
Индекс - 31222

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
И ИЗДАТЕЛЯ:  
360000,  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5  
E-mail: gazeta.goryanka@list.ru