

Фото Астемира Шебзухова



Фатима АТЛАСКИРОВА работает в Кабардино-Балкарской противопожарно-спасательной службе инструктором ПП ПСЧ №25 по Чегемскому району. Цель ее работы - предотвращение возможности возникновения пожара. Родилась в Нальчике, училась в обычной школе в селе Лечинкай. Затем поступила в Московский институт предпринимательства и права на юридический факультет, который окончила с красным дипломом. Еще со школьной скамьи твердо решила, что купит машину и сама будет ее водить. Сказано - сделано. Поступила в ДОСААФ в Чегеме и через определенное время получила водительское удостоверение с отметкой «автоматическая трансмиссия». Казалось бы, ничего необычного и ничего интересного. Действительно, если не считать ее врожденной патологии, которая должна была ограничивать многие возможности и планы.

## Фатима АТЛАСКИРОВА: «КАЖДЫЙ ШАГ В МОЕЙ ЖИЗНИ – МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА НАД СОБОЙ»

### ЗАВОЕВАТЬ ВЕСЬ МИР ОДНОЙ РУКОЙ

- Да, должна была ограничивать, но сколько себя помню, всегда боролась, не давая болезни взять верх над собой, - рассказывает Ф. Атласкирова. - Каждый шаг в моей жизни - маленькая победа над собой и над судьбой. Сегодня я спокойно вожу машину, занимаюсь любимым и нужным делом. Хочу получить второе высшее образование. Мой девиз: завоевать весь мир одной рукой. Давно поняла очень важную вещь: ничто не может ограничить наши возможности, если есть желание и воля.

Очень благодарна своей семье, особенно дедушке и бабушке, от которых всегда получала колоссальную поддержку, они помогли мне поверить в свои силы, научили не комплексовать и добиваться поставленных целей.

(Продолжение на 5-й с.)

### БРИЛЛИАНТОВАЯ СВАДЬБА БАБУГОВЕВЫХ

Семья Хакаяши и Любви БАБУГОВЕВЫХ из п. Залукокоаже Зольского района в числе победителей регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Золотая семья». В этом году супруги отметили бриллиантовую свадьбу – 60 лет совместной жизни. Воспитали четверых детей – Мадину, Амина, Анзора и Амерби. У них восемь внуков и семь правнуков.

С. 3

### НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА - НАУЧИТЬ УЧИТЬСЯ

Учитель начальных классов МКОУ «СОШ №6» г.о. Нальчик, победитель республиканского этапа всероссийского конкурса педагогических работников «Воспитатель человека-2021» в номинации «Воспитание классного коллектива», победитель республиканского этапа II Всероссийского конкурса на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий, Жанна ДМИТРИЯН в начале этого учебного года отмечает 30-летие своей педагогической деятельности.

С. 4

### ПОЭЗИЯ НАД ОЗЕРНОЙ ГЛАДЬЮ

Загадочное «Секретное озеро» в окружении раскидистых деревьев, теплые лучи осеннего солнца, стихи, звучащие на фоне озера и словно поглощаемые его темными водами. Руководители общественной организации «Жан» провели чтения под названием «Строки на Секретном» на Голубых озерах в Черекском районе. Нынешние чтения, ставшие ежегодными, – часть проекта «Круговорот поэзии», который реализуется с 2009 года и объединяет студентов, школьников, их наставников, творческих людей и просто любителей поэтического жанра в этом знаковом месте.

С. 13

### ПОБЕДИТЬ ПРИЗРАКОВ ПРОШЛОГО

Читатель сегодняшнего номера Марина ТАГРАЕВА получила экономическое образование, но столкнулась с проблемой вакансий в этой сфере. Именно тогда ей пригодились вкус и навыки, полученные в художественной школе. В итоге, пройдя онлайн-курсы, стала декоратором. Марина говорит, что это отличается от работы дизайнера, поскольку в первую очередь она занимается оформлением. Подбирает текстиль, мебель, декоративные элементы. Специалист этого профиля знает, как улучшить дизайн помещений без капитального ремонта.

С. 15

# КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ ОТМЕЧАЕТ 100-ЛЕТИЕ СВОЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

«Это событие стало важнейшей вехой в нашей истории, сыграло огромную роль в судьбе кабардинского и балкарского народов, открыло небывалые перспективы для их развития, способствовало сохранению самобытных традиций, богатого культурного и духовного наследия, - подчеркнул он. - Прошедшее столетие ознаменовано яркими достижениями в экономическом, социальном и культурном развитии республики. Мы высоко чтим заслуги людей, чьим трудом, мудростью и волей строилась и развивалась Кабардино-Балкария, гордимся ратными подвигами и созидательным трудом многих поколений нашего народа, их значимым вкладом в укрепление российской государственности».

Глава республики заявил, что предстоящие годы должны стать этапом динамичного роста экономики и достижения на этой основе главной цели - значительного улучшения качества жизни наших людей.

\*\*\*

Жителей Кабардино-Балкарии с юбилеем республики поздравила Председатель СФ РФ Валентина МАТВИЕНКО. Она отметила, что празднование векового юбилея демонстрирует достижения и успехи региона во всех сферах. «В Кабардино-Балкарии живут люди, которые трепетно относятся к своей самобытной культуре, уважают и ценят свою историю, оберегают уникальные традиции, поддерживают неразрывную связь поколений», - говорится в поздравлении. В. Матвиенко заметила, что сегодня Кабардино-Балкария реализует проекты в приоритетных отраслях промышленности и сельском хозяйстве, наращивает производственные мощности. Регион также ведет масштабные работы по возрождению регионального металлургического комплекса и модернизации энергосистемы с опорой на гидроэнергетический потенциал. Выразила уверенность, что жители республики будут и в дальнейшем вносить весомый вклад в решение общенациональных задач. Спикер СФ заявила, что органы государственной власти Кабардино-Балкарской Республики делают

**В Кабардино-Балкарии стартовали праздничные мероприятия, посвященные 100-летию государственности республики. К землякам обратился Глава КБР Казбек КОКОВ. Он отметил, что в начале XX века впервые за многовековую историю народы Кабардино-Балкарии, исторически связанные совместным проживанием, тесными хозяйственно-экономическими и дружескими отношениями, объединились в единое государственное образование в составе России.**

многое для повышения уровня жизни людей, большое внимание уделяют поддержке предпринимательских инициатив, формированию благоприятного инвестиционного климата.

\*\*\*

В честь праздника Глава КБР вручил государственные награды. Высоких государственных наград и званий удостоены военнослужащие, отличившиеся в ходе специальной военной операции, социальные работники и врачи, учителя и ученые, работники культуры и спорта, сельского хозяйства и туристической отрасли. Всего в мероприятии приняли участие около 50 человек, удостоенных государственных наград за значительный вклад в развитие республики.

\*\*\*

Во всех муниципалитетах 1 сентября прошли праздничные концерты, выставки, соревнования, приуроченные к Дню государственности и Дню знаний. Праздничные мероприятия, приуроченные к юбилею республики, проходят в Кабардино-Балкарии со второй половины августа. Но основные торжества запланированы на 9-11 сентября. В программе - концерты, фестивали, фейерверки и многое другое.

\*\*\*

В Национальном музее КБР открылась выставка «Кабардино-Балкария. Путь через века». На ней представлен этнографический материал из фондов национального музея и районных музеев, рассказывающий о культуре народов нашей республики. В течение десяти дней жители и гости смогут познакомиться с документами и фотоматериалами по истории создания государственности КБР, с искусными образцами старинного золотного шитья, одеждой, элементами мужского и женского костюма, холодным ору-

жием, конской упряжью. Особое место среди экспонатов выставки занимают предметы археологии: изделия из бронзы, камня, обнаруженные на территории Кабардино-Балкарии. Отдельную

экспозицию выставки составили подарки-сувениры, преподнесенные к различным юбилеям Кабардино-Балкарской Республики.

\*\*\*

К юбилею республики для всех жителей и гостей Кабардино-Балкарии 9 сентября в Зеленом театре Нальчика состоится большой праздничный концерт с участием симфонического оркестра Кабардино-Балкарской государственной филармонии имени Б.Х. Темирканова, государственных ансамблей «Кабардинка», «Балкария», «Терские казаки» и популярных артистов Кабардино-Балкарии.

\*\*\*

Свыше 30 предприятий агропромышленного комплекса Кабардино-Балкарии примут участие в промышленно-сельскохозяйственной выставке «Кабардино-Балкария сегодня», посвященной празднованию 100-летия образования Кабардино-Балкарской Республики. Выставка откроется 10 сентября на центральной аллее Атажукинского сада. Предприятия отрасли представят различную продукцию: свежие овощи, плоды и грибы, плодоовощные консервы, кондитерские и хлебобулочные изделия, минеральную воду и безалкогольные напитки, продукты переработки мяса и молока. Посетители выставки смогут не только ознакомиться с ассортиментом выпускаемой продукции, но и продегустировать ее. Научно-исследовательские институты сельского хозяйства, а также горного и предгорного садоводства, Кабардино-Балкарский аграрный университет представят свои разработки. Кабардино-Балкарский филиал АО «Россельхозбанк» представит свои банковские услуги. Непосредственно на выставке можно будет получить консультации специалистов банка.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## В НАЛЬЧИКЕ НА 180-МЕТРОВОЙ ТЕЛЕБАШНЕ ЗАПУСТИЛИ НОВУЮ ИЛЛЮМИНАЦИЮ



В столице Кабардино-Балкарии состоялся торжественный запуск архитектурно-художественной подсветки телебашни. Событие посвящено 100-летию Кабардино-Балкарской Республики. Старт работе нового освещения телевизионной башни дали Глава КБР Казбек КОКОВ и первый заместитель директора Российской телевизионной и радиовещательной сети Олег АДАМОВ.

Казбек Коков выразил благодарность Российской телевизионной и радиовещательной

сети, ее генеральному директору Андрею РОМАНЧЕНКО: «Сегодня в новом образе увидим нашу старую родную телебашню, она всегда была символом Нальчика. Подарок, который сделала нам по инициативе Андрея Юрьевича компания РТРС, значимый и, самое главное, к дате, к юбилею республики, за что от всех нас большое спасибо руководству компании. Телебашня с новой подсветкой будет украшать наш прекрасный город Нальчик, делает его еще краше».

Капитальный ремонт 180-ме-

тровый телебашни, которая была построена в 1968 году, шел с февраля этого года. Полгода длился монтаж новой современной системы подсветки - иллюминации с более чем семнадцатью тысячами цветочных комбинаций и эффектов. Прежняя подсветка была установлена в 2014 году, за это время появились новые технологии.

Олег Адамов поздравил республику с юбилеем, рассказал о новых возможностях подсветки и планах дальнейшего сотрудничества с регионом. «Световая под-

светка башни модернизирована, ее функциональные возможности существенно выше, чем раньше. Здесь может быть заложен целый ряд световых программ, в дальнейшем они могут быть дописаны. На сегодняшний день охват по телесмотрению в Кабардино-Балкарии - один из самых больших в России: охвачено 99,9 процента населения. Мы приступили к работе по более широкому распространению местного радио».

В мероприятии приняли участие представители исполнительных и муниципальных ор-

ганов власти региона, РТРС и ее филиалов в регионах Северо-Кавказского федерального округа, а также телевизионных каналов республики.

Казбек Коков провел с Олегом Адамовым и директором филиала РТРС «РТРС Кабардино-Балкарской Республики» Джамбулатом ШОРОВЫМ рабочую встречу, где были обсуждены вопросы дальнейшего взаимодействия и расширения мощностей РТРС на территории региона.

Пресс-служба Главы и Правительства КБР

**ДРУГОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**

Хакяша Шамгунович родился 17 июля 1938 года в п. Залукокоаже, Любовь Жераслановна ТЕЗАДОВА - в с. Псынадаха. Встретились они, когда оба работали в коммунхозе в райцентре. Хакяша был завхозом и водителем, а Любовь бухгалтером-кассиром. Трудолюбивые и скромные молодые люди приглянулись друг другу и вскоре решили пожениться. Им было 25 и 24 года, 21 февраля 1962 г. был зарегистрирован их брак.

Оба из поколения детей военных лет. В годы Великой Отечественной войны вместе со всеми им пришлось испытать немало бед и лишений. К труду были приучены с малолетства, знали цену хлебу, не сетовали на трудности и небольшую зарплату, работали на совесть, жили, как и все советские люди в те годы, с верой и надеждой на лучшее будущее. Сумели завоевать авторитет в коллективе и у односельчан.

В 1971 году Хакяша Шамгунович был награжден значком «Отличник социалистического соревнования коммунального хозяйства РСФСР» Министерства коммунального хозяйства РСФСР и ЦК профсоюза рабочих местной промышленности и коммунально-бытовых предприятий, В 2001 г. ему присвоено звание «Ветеран труда».

Когда в Залукокоаже открыли комбинат бытового обслуживания населения, супруги Бабугоевы перешли туда на работу - Хакяша водителем-экспедитором, Люба реализатором трикотажных изделий. Общий трудовой стаж супругов составляет 90 лет. За добросовестный труд и ответственное отношение к порученному делу их награждали почетными грамотами, поощряли премиями и благодарностями. Работа была не из легких, но они успели построить дом, обустроить быт и большое хо-



## БРИЛЛИАНТОВАЯ СВАДЬБА БАБУГОЕВЫХ

**Семья Хакяши и Любви БАБУГОЕВЫХ из п. Залукокоаже Зольского района в числе победителей регионального этапа всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Золотая семья». В этом году супруги отметили бриллиантовую свадьбу – 60 лет совместной жизни. Воспитали четверых детей – Мадину, Амина, Анзора и Америк. У них восемь внуков и семь правнуков.**

зяйство. Рук и энергии хватало на все, потому что жили в согласии и любви.

**ХОРОШЕЕ НАСЛЕДИЕ**

Но и после ухода на заслуженный отдых Хакяша и Люба не сидели без дела. Поддерживали детей, когда они создавали свои семьи, помогали обзавестись хозяйством. Сейчас все дети - самостоятельные люди, у всех крепкие семьи. У старшей дочери Мадины – дочь и трое внуков, у Амина трое детей, у Анзора двое детей и четверо внуков. А двое сыновей Америк живут в Москве и недавно женились.

Своих детей чета Бабугоевых с детства приучала к мысли, что человек должен приносить пользу обществу. Старшая Мадина в 1983 году окончила Пятигорский техникум советской торговли по специальности «Товароведение и организация торговли продовольственными товарами», в 2002 году Инсти-

тут экономики и управления в Пятигорске по специальности «Финансы и кредит». Сейчас Мадина Хакяшевна - директор ООО «Кооператор». В 2005 году награждена значком «За добросовестный труд в потребительской кооперации России». В 1976 году - Почетным дипломом правления Центросоюза и президиума ЦК профсоюза работников государственной торговли и потребительской кооперации «За высокие достижения в организации торговли, за обеспечение выполнения планов закупок и поставок сельскохозяйственной продукции урожая 1976 года». Отмечена Благодарностью председателя Центральной избирательной комиссии РФ Э. ПАМФИЛОВОЙ «За успешную работу по подготовке и проведению выборов Президента Российской Федерации 18 марта 2018 года», награждена Почетной грамотой треста «Узбекгидроэнер-

гострой» «За большой личный вклад по обеспечению горячим питанием и товарами народного потребления энергостроителей Ново-Ангренской ГРЭС».

Амин, Анзор и Америк окончили Серафимовичский техникум механизации сельского хозяйства. Амин по специальности инженер-механик, Анзор – строитель. После техникума братья много лет проработали по специальности, но предприятия закрылись, и они устроились в Зольские электросети. Амин стал контролером, Анзор - бригадиром монтажников-электриков. Младший Америк живет с родителями и занимается большим хозяйством. Да и за родителями, которые уже в преклонном возрасте, нужен уход.

**ЛЮДИ ЗЕМЛИ**

Бабугоевы - сельские жители и уверены, что земля – главный источник благополучия. В 1992 году создали крестьянско-фер-

**Семья**

мерское хозяйство «Бабгуйей» растениеводческого направления. «Это были тяжелые перестроечные годы. Жить было сложно, задерживали зарплату, не было продуктов на полках магазинов, - рассказывает Мадина Хакяшевна. - Отец решил взять в аренду земельный участок, чтобы семья зарабатывала и не зависела от социально-политических передряг в стране. Сажали кукурузу, подсолнечник, гречиху. КФХ, главой которого является отец, осуществляет свою деятельность и в настоящее время. Планов достаточно - приобрести технику для обработки земли, открыть магазин фермерских товаров и так далее.

**ГОРДОСТЬ И БОЛЬ**

Внуки и правнуки – главная радость супругов Бабугоевых. Они стараются окружить их искренней любовью, вниманием и заботой. Но за одного из них семья особенно переживает. Сын Амина – Ислам в качестве контрактника с первых дней принимает участие в специальной военной операции на Украине. Все с нетерпением ждут его редких звонков и радуются любой информации о нем. А недавно получили благодарственное письмо, в котором сказано: «...Мы благодарим вас за то, что, несмотря на все тяготы и лишения военной службы, именно благодаря вашему воспитанию и поддержке рядовой Бабугоев Ислам Аминович остается надежной опорой государству, своей семье, родным и близким и отдает все силы на обеспечение защиты национальных интересов России...» Родные гордятся Исламом и с нетерпением ждут его скорейшего возвращения.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.**  
Фото из семейного архива Бабугоевых

# РОСГВАРДЕЙЦЫ НАПИСАЛИ «ДИКТАНТ ПОБЕДЫ» НА ВЫСОТЕ 3500 МЕТРОВ

**Военнослужащие и сотрудники Управления Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике приняли участие в патриотической акции «Диктант Победы» у памятника «Героям обороны Приэльбрусья» на высоте 3500 метров над уровнем моря.**

«Диктант Победы» - международная историческая акция, которая позволяет гражданам России проверить свои знания об исторических событиях. Место для проведения диктанта выбрано не случайно. В 1942 году в этих местах проходило одно из самых кровопролитных и продолжительных сражений Великой Отечественной войны – знаменитая «Битва за Кавказ», в которой участвовали и военнослужащие внутренних войск. Сегодня здесь их преемники. Ежегодно интерес россиян к акции «Диктант Победы» возрастает.

Диктант посвящен памятным датам и событиям 1941-1945 гг., военной географии, историческим личностям, а также художественной литературе, произведениям изобразительного и монументального искусства о Великой Отечественной войне. «Герои битвы за Кавказ навсегда останутся в наших сердцах, нашей памяти и для последующих поколений», - отметил заместитель начальника Управления Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике полковник Алексей ТРУШИН.

Всего на территории республики было

организовано более 60 площадок для написания «Диктанта Победы». Акция в рамках мероприятий партийного проекта «Единой России» «Историческая память» на территории республики при содействии общественной организации «Волонтеры Победы» и ряда партнерских организаций прошла в четвертый раз. Участники сели за парты, чтобы проверить свои знания о Великой Отечественной войне.

В городе воинской славы – Нальчике основными площадками для участия в акции были Кабардино-Балкарский государственный университет имени Х. М. Бербекова, Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет имени В.М. Кокова, где диктант писала депутат Госдумы РФ Виктория РОДИНА, и Северо-Кавказский государственный институт искусств, где «Диктант Победы» написали Председатель Парламента КБР, член президиума регионального политсовета КБРО партии «Единая Россия» Татьяна ЕГОРОВА, депутат Государственной Думы ФС РФ от КБР Заур ГЕККИЕВ, заместитель секретаря регионального отделения партии «Единая Россия», заместитель Председателя Парламента КБР Салим ЖАНАТАЕВ.

«Это очень важная и теперь уже настоящему масштабная акция, главной целью которой является сохранение памяти о подвиге наших предков. Мы долж-

ны сделать все возможное для того, чтобы подрастающее поколение помнило, какой ценой ковалась Победа», - сказала Татьяна Егорова.

«Трудно переоценить значение этой акции как для воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма, так и для информированности граждан других стран, которых не затронула антироссийская пропаганда. Главная цель диктанта - привлечь внимание людей к событиям Великой Отечественной войны, сформировать ее правильное понимание. Знание подлинной истории наполняет душу гордостью за страну, освободившую мир от фашизма», - прокомментировала проведение акции Виктория Родина.

По словам Заура Геккиева, главными целями патриотической акции являются сохранение памяти о героизме наших предков и защита исторической правды от попыток искажения. «Для меня лично это прежде всего дань памяти поколению победителей, неравнодушные к прошлому и будущему нашей страны. Возрастающий интерес к этому проекту по всему миру, а в этом году в акции участвуют 42 иностранных государства, показывает, насколько велико историческое значение Великой Победы над фашизмом во всем мире», - сказал З. Геккиев.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

**• АКЦИЯ**



# НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — НАУЧИТЬ УЧИТЬСЯ

Учитель начальных классов МКОУ «СОШ №6» г.о. Нальчик, победитель республиканского этапа всероссийского конкурса педагогических работников «Воспитатель человека-2021» в номинации «Воспитание классного коллектива», победитель республиканского этапа II Всероссийского конкурса на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий, Жанна ДМИТРИЯН в начале этого учебного года отмечает 30-летие своей педагогической деятельности.

местными изданиями. Сегодня к числу увлечений, помимо путешествий, могу отнести и журналистику. На определенном этапе своей жизни поняла, что мне интересно и хочется этим заниматься. С позиций жизненного, житейского и педагогического опыта пишу об общечеловеческих ценностях, о значимых событиях в жизни семьи и школы. Есть публикации в республиканских изданиях Кабардино-Балкарии и Северной Осетии, эти материалы использую на классных часах, родительских собраниях с целью воспитания в детях уважительного отношения к старшим, приобщения к духовным ценностям своего народа, формирования активной жизненной позиции, осознания собственной ответственности за судьбы своей республики и страны. Хочу сказать, что путевку в жизнь мне дала газета «Горянка», где в 2015 году вышла моя первая публикация.

## ПОЧЕТНАЯ И ОЧЕНЬ НЕПРОСТАЯ

В современных условиях профессия учителя ответственная, почетная и очень непростая. Первый учитель берет на себя ответственность за судьбу каждого ученика: как сложатся отношения со школой, учебной и одноклассниками. К каждому ребенку нужно найти свой подход, чтобы не возникло негативного отношения к процессу обучения, учитывать индивидуальные особенности и способности ребенка, наравне с родителями воспитывать его, прививать лучшие качества, закладывать основу для дальнейших достижений. К сожалению, профессия учителя в современном мире ценится не так, как раньше. Изменились дети, их родители, отношение к процессу обучения, поэтому приходится преодолевать трудности и искать пути решения проблем.

Размышляя над личностью учителя в со-

временном мире, хочу отметить главные, на мой взгляд, качества, которые должны характеризовать педагога. Как и во все времена, он должен быть образованным, добрым, интеллигентным, понимающим детей, обладать важными профессиональными качествами - трудолюбием, дисциплинированностью, умением ставить цель и достигать ее.

В наш век информации и современных технологий к уровню образованности учителя предъявляются все более высокие требования. Главной его задачей становится не просто учить, а научить учиться, заложить базу и донести до учеников мысль, что дальнейшее образование и самообразование - залог успеха в современном обществе. Учитель - больше чем профессия, главное в его работе - формирование характера, развитие души, воспитание настоящего человека. Секрет успеха состоит в том, чтобы не останавливаться на достигнутом, идти вперед, повышать мастерство, совершенствовать педагогический опыт. Поэтому важным пунктом в своем саморазвитии для меня является участие в конкурсах профессионального педагогического мастерства.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

С каждым классным коллективом выстраиваю работу индивидуально. В классе, который выпустила в прошлом учебном году, среди 30 учеников был 21 мальчик, поэтому акцент в работе делала на патриотическое воспитание. Проводила уроки мужества, тематические классные часы, учила работать с журналами боевых действий времен Великой Отечественной войны на информационных сайтах, организовала встречу в городском Совете ветеранов с руководителем поискового отряда, водила в зал боевой славы Национального музея, ребята участвовали в патриотических ак-

циях «Открытие пограничнику», «Блокадный хлеб», «Окна Победы».

Родители обучающихся у меня не только активные помощники классного руководителя, но и участники воспитательного процесса. В рамках профориентационной работы мы бываем в их творческих мастерских, на художественных выставках, родители проводят мастер-классы по изобразительному искусству и кондитерскому делу.

Воспитательную работу с классом стараюсь строить по разным направлениям, способствуя всестороннему развитию личности, поэтому сотрудничаю с ДАТ «Солнечный город», Республиканским эколого-биологическим центром, Дворцом творчества детей и молодежи, Детской академией путешествий, являюсь членом комиссии по работе с молодежью в городском Совете ветеранов.

Горжусь интеллектуальными и творческими успехами и достижениями своих учеников. Роман БЕНЦО стал победителем республиканского этапа конкурса «Письмо солдату», Идар КАНОКОВ и Курман АХМАТОВ заняли призовые места в городской олимпиаде младших школьников «Всезнайка», Аскер КУНАШЕВ, Тембулат ПШУКОВ, Лаура МАРШЕНКУЛОВА и Фатима ХУРАНОВА - победители и призеры республиканской научно-практической конференции «Я познаю мир».

## ИСТОЧНИК СИЛЫ

Несмотря на занятость, с семьей стараемся находить время для отдыха. Наша родная республика - одно из прекраснейших мест: бурные реки, чистейшие озера, снежные горы-исполины, искрящиеся водопады радуют глаз своей красотой, умиротворяют душу, дают возможность почувствовать единение с природой. Люблю бывать и на исторической родине - в Северной Осетии. Мои прадеды - выходцы из Алагирского и Дигорского ущелий. Возможность посетить старинные села, родовые башни и святилища - как глоток свежего воздуха, источник силы и вдохновения.

В связи со 100-летием образования Кабардино-Балкарии хочу пожелать жителям нашей республики крепкого здоровья, счастья, мира, добра, любви и процветания!

Подготовила Алена ТАОВА

# Материнский капитал - на услуги индивидуальных предпринимателей по обучению и присмотру за детьми

Материнский капитал периодически получает обновления, которые делают распоряжение средствами более простым и удобным. Оплата детских садов, секций и занятий, организованных индивидуальными предпринимателями, - хорошее дополнение возможностей материнского капитала. Использовать материнский капитал на услуги физлиц можно при соблюдении двух условий. Первое - наличие у того, с кем заключается договор, статуса индивидуального предпринимателя. Регистрация просто в качестве самозанятого в таком случае не подойдет. Потратить средства на услуги частного репетитора, работающего, например, по налогу на профессиональный доход либо вообще нигде не зарегистрированного, нельзя. Второе условие - наличие у предпринимателя государственной лицензии на образовательную деятельность. Она необходима не только при распоряжении средствами на обучение и содержание ребенка в частной школе или детском саду, но и в случае индивидуальных занятий с препода-

**С середины августа ПФР начал рассматривать заявления семей о распоряжении материнским капиталом на оплату услуг детских садов и школ, открытых индивидуальными предпринимателями. Теперь родители могут оплатить маткапиталом обучение детей у частных преподавателей и распорядиться средствами на услуги по присмотру и уходу, которые оказывают агентства и няни, работающие как индивидуальные предприниматели. Раньше оплатить перечисленные услуги можно было только в том случае, если они предоставлялись юридическими лицами.**

давателем, а также при найме няни для присмотра за детьми.

Для семей оплата услуг предпринимателей практически ничем не отличается от стандартного распоряжения материнским капиталом по обучению или уходу. Родителям нужно представить в Пенсионный фонд два документа. Непосредственно само заявление и заключенный с ИП договор на оказание услуг с расчетом стоимости. Документы принимаются в клиентских службах Пенсионного фонда и многофункциональных центрах, которые оказывают услуги по материнскому капиталу.

Заявление можно отправить и через портал госуслуг или сайт Пенсионного фонда. Однако владельцу сертификата после этого нужно будет представить в Пенсионный фонд оригинал договора, поскольку у ИП в отличие от вузов и школ нет обмена данными с ПФР о договорах

через межведомственное взаимодействие.

Распорядиться материнским капиталом на частный детский сад, услуги няни или обучение по дошкольным программам родители могут сразу после рождения ребенка, за которого получен капитал. По программам основного и дополнительного образования распоряжение возможно, когда ребенку исполнится три года. И в том, и в другом случае использовать средства допускается на любого из детей в семье.

Надо отметить, что обучение детей является вторым по востребованности направлением материнского капитала после улучшения жилищных условий. За все время на оплату детских садов и школ было выделено свыше 82 млрд рублей.

Подготовила Фатима ДЕРОВА

# ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ ПЕДАГОГОВ

## САДИКИ ОТРЕМОНТИРОВАНЫ. А В КУБЕ-ТАБЕ СНИМАЮТ МУЛЬТФИЛЬМЫ

Благодаря реализации мероприятия по созданию новых мест дошкольного образования национального проекта «Демография» обеспечена стопроцентная доступность дошкольного образования для детей, реализованы государственные гарантии получения дошкольного образования всем очередникам на территории Кабардино-Балкарской Республики. Эта ситуация на постоянном контроле министерства. Построенные в 2022 году три объекта начнут функционировать уже в этом учебном году.

Кроме того, в рамках государственной программы КБР «Комплексное развитие сельских территорий Кабардино-Балкарской Республики» завершается строительство детского сада на 140 мест в ст. Солдатской Прохладненского муниципального района.

К сожалению, в последнее время не раз обсуждалась тема доступности садиков в связи со слабым владением детьми родными языками. Особенно удручает в селах увеличение количества детей, не владеющих родным языком. Директор МОУ «Начальная школа-детский сад с.п. Куба-Таба» Эмма НИБЕЖЕВА сказала, что у них действует мультстудия, в этом году мультфильм по мотивам нартского эпоса «Сосруко» занял первое место на республиканском конкурсе. «Мы понимаем всю сложность ситуации. Ребенок будет знать тот язык, на котором мы с ним говорим, на котором он смотрит увлекательные мультфильмы, художественные фильмы, читает книги. Не только один детсад, все общество и в первую очередь родители должны работать в этом направлении вместе

В этом году идет беспрецедентное строительство школ в Кабардино-Балкарии, многие из них обретут совершенно новый вид. По сути, материально-техническая база выходит на новый уровень. Как подчеркнул на августовском совещании исполняющий обязанности министра просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, будет уделено пристальное внимание и профессиональным компетенциям педагогов. Ожидается, что эти меры приведут к резкому повышению качества образования.

с нами», - сказала она и подчеркнула, что в садике есть музей национальной культуры, а по пятницам учителя и дети носят национальную одежду. «В этом году на августовском совещании сделан акцент на патриотическое воспитание, а оно невозможно без знания своих корней, истории и языка. Погружение в свою культуру неминуемо даст импульс к изучению культур других народов», - сказала Э. Нибежева.

## ШКОЛЕ В МАЙСКОМ – 50 ЛЕТ, НО ВЫГЛЯДИТ КАК НОВАЯ.

### А ЕЩЕ ЗАРАБОТАЕТ ТЕАТР «РАДУГА»

В республике продолжается работа по масштабному строительству и вводу в эксплуатацию новых современных школ. С 2019 года построены четыре школы на 2414 мест (стоимостью 1 млрд 600 млн рублей).

Всего в Кабардино-Балкарской Республике в 2022-2024 гг. предусмотрено строительство 18 школ мощностью 11 474 мест в 11 муниципальных образованиях. Общая стоимость строительства указанных школ составит 10 млрд 675 млн 863 тыс. рублей.

До конца года планируется завершение строительства трех объектов: школы в с.п. Куба на 500 мест; в г. Нарткале на 500 мест; в г.о. Прохладный на 785 мест.

Наряду со строительством школ актуальным остается вопрос проведения капитального ремонта общеобразовательных организаций. В республике разработан и реализуется региональный проект КБР «Модернизация

школьной системы образования в Кабардино-Балкарской Республике», по которому в 2022-2026 годах будет отремонтировано 176 зданий общеобразовательных организаций.

Организована масштабная работа по комплексному капитальному ремонту 60 школьных зданий, рассчитанная на два года.

В текущем году завершается капитальный ремонт 20 зданий в 19 школах, начаты работы с двухлетним циклом по десяти зданиям школ в 11 муниципальных районах и городских округах.

В следующем году запланированы ремонтные работы еще 30 зданий. Таким образом, до конца 2023 года будет капитально отремонтировано 60 зданий школ.

Директор МКОУ «СОШ №3» г. Майского КБР Галина ГРИНЬКО сказала в интервью газете «Горянка», что школе в ноябре будет уже 50 лет. Однако благодаря капремонту она будет выглядеть современно. Заменены кровля и коммуникации, электропроводка, оштукатурены стены. За счет дополнительных средств, выделенных из республиканского бюджета, преобразится и фасад. «Конечно, важно, в каком здании учатся дети. Но еще более важно, с каким багажом знаний они от нас уйдут, - сказала Галина Анатольевна. - Школа должна стать менее формальной, давать знания по федеральным государственным стандартам, переход к ним приветствует вся педагогическая общественность, но этих знаний мало для гражданина страны, он должен быть думающим, глубоко чувствующим и любящим свою Родину. Поэтому «Разговоры о важном» будут вестись на высоком уровне. Еще мы открываем театр «Радуга», надеемся, в нем будут раскрываться таланты».

(Продолжение на 11-й с.)



«КАЖДЫЙ ШАГ  
В МОЕЙ ЖИЗНИ -  
МАЛЕНЬКАЯ  
ПОБЕДА  
НАД СОБОЙ»

(Окончание. Начало на 1-й с.)

## ДЕДУШКА БЫЛ И ОТЦОМ, И МАМОЙ, И ДРУГОМ

- Врожденная аномалия развития левой руки – так звучит мой диагноз. С врожденной аномалией намного легче жить, чем с приобретенной, например, в результате травмы. Потому что к новым обстоятельствам в жизни сложнее приспосабливаться, если есть с чем сравнивать, осознавать «до» и «после». Такие люди вынуждены начинать жизнь с нуля, заново к ней адаптироваться.

Дома мне с раннего детства объясняли, что не все люди одинаковые, что ничего смертельно опасного в моем состоянии нет, что нужно принимать жизнь такой, какая есть, даже иногда говорили, что моя особенность будет своеобразной изюминкой. Мама была вынуждена все время работать, чтобы поднять нас со старшим братом. Особую роль в моей судьбе сыграл дедушка по маминной линии. Он ис-

кал хирургов, протезистов, множество вариантов врачебной помощи перебрал, чтобы улучшить мое состояние, чтобы мне было легче жить. К сожалению, два месяца назад дедушки не стало. Для меня это большая утрата, он был для меня всем - и отцом, и мамой, и другом...

Начиная с полуторагодовалого возраста я перенесла десять операций под общим наркозом, последняя была очень сложной. Хирургические отделения подолгу не покидала, тем не менее ходила в школу в обычный класс и практически не комплексовала из-за своего состояния. К тому же я уже понимала, что есть ситуации намного хуже, чем у меня, в больницах наблюдала много примеров этого. Есть дети, которые вообще не ходят с рождения. Сравнивала себя с ними, радовалась, что могу свободно перемещаться. Вообще-то дети бывают очень жестокими по отношению к тем, кто не такой, как все. Много чего слышала в свой адрес, но не обращала на это особого внимания и всегда умела за себя постоять. Помню, как в пятом классе построила одноклассниц в ряд и заявила, что я самая красивая. По этому поводу мою маму даже вызывали в школу, так как после такого заявления некоторые девочки расстроились и плакали. Мама очень нервничала, идя в школу, думала, что меня обидели. А клас-

с чего начать, дело не в том, что ее обидели, она обидела своих одноклассниц...» С тех пор всегда говорю, что я самая красивая.

С девятого класса у меня появилась мечта сесть за руль собственного автомобиля. После школы прошла медицинское освидетельствование и пришла в ДОСААФ. Мой инструктор был особенно серьезен и сказал: «У вас не такой случай, как у всех, надо заниматься очень внимательно и ответственно». Права я получила, хотя многие в это не могли поверить.

## ДЮЙМОВОЧКА

- Конечно, мои родные понимали, что выбор будущей профессии у меня ограничен, убеждали, что смогу работать только в офисе, сидя за компьютером. Поэтому нужно особенно внимательно учиться и много читать. Бросать учебу ни в коем случае нельзя. И я училась, училась и училась. Когда получила диплом юриста, практику проходила в Главном управлении МЧС по КБР. Госэкзамены сдала на отлично, меня настолько затянула противопожарная сфера, что с 2018 года работаю там. Мне моя работа очень нравится. Она заключается в профилактической деятельности, посещаю множество учреждений, со многими людьми контактирую, мне моя особенность ни в чем не мешает. На работе у меня нет никаких привилегий и послаблений, с меня требуют так же, как со всех остальных сотрудников, и мне это нравится. Жалость к себе ненавижу. Я такой же человек, как и все. Правда, за мой рост и миниатюрное телосложение на работе меня называют Дюймовочкой. С такой привилегией я могу согласиться.

Если есть желание, устремление и цель, даже люди с ограниченными возможностями могут всего добиться. А когда здоровые девочки комплексуют просто из-за своей внешности, не понимаю этого и не принимаю. Главное то, что внутри.

## ГЛАВНОЕ - ГОЛОВА НА ПЛЕЧАХ

- Пока собственной семьи у меня нет. Конечно, как и любая девушка, рассматри-

## • БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ваю такую перспективу. Не могу сказать, что это моя мечта, сейчас больше планов, связанных со вторым высшим образованием. Но если получится встретить человека, который примет меня такой, какая есть, буду рада. Наверное, такой человек существует, но не буду комплексовать из-за того, что наши пути не пересекутся. В общем, все как у всех: получится – хорошо, нет – значит нет.

Не только семья, но и все родственники, а их у меня много, относятся ко мне как к полноценному человеку. И в селе на меня никто косо не смотрит. У меня есть подруги, они все обо мне знают, как родные мне. Я активный, жизнерадостный человек, всегда должна чем-то заниматься. Люблю вышивать, сейчас это родовые знаки, начинала с родового знака моего дедушки, потом друзья и знакомые стали просить тоже им вышить.

В общем, главное - не руки и ноги, а голова на плечах. Тогда все возможно.

## НАГРАДА

Недавно в Кабардино-Балкарской противопожарно-спасательной службе состоялось торжественное мероприятие, посвященное 130-летию создания Всероссийского добровольного пожарного общества. На торжественном собрании медалями, грамотами и ценными подарками были награждены работники организаций и учреждений, внесшие большой вклад в профилактику пожаров на территории КБР. За личный вклад в развитие делового сотрудничества, агитацию и пропаганду противопожарных знаний юбилейной медалью «130 лет ВДПО» и памятными подарками награждены сотрудники ведомства. Среди них и героиня нашей публикации - инструктор группы профилактики Фатима Атласкирова.

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото  
Астемира Шебзухова

• ИЗ ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО ДВИЖЕНИЯ КБР

# ВЫСОКАЯ И ТРАГИЧЕСКАЯ СУДЬБА

В селе Астемирово (Верхний Акбаш), расположенном у подножия Терского хребта, родилась и провела всю свою жизнь Люль КАРАШАЕВА. Здесь же романтически началась ее семейная жизнь: Хажумар КАРАШАЕВ, будучи намного старше Люль, украл ее шестнадцатилетней девушкой. Как гласит семейное предание, он снял ее прямо с тутового дерева, на котором она лакомялась ранними плодами. Пока два возмущенных рода ГУСЕЙНОВЫХ и Карашаевых не договорились между собой, Хажумар с юной невестой скрывался в Тбилиси. Судьба мужа, известного большевика Хажумара Карашаева, стала и судьбой Люль. В годы Гражданской войны дом Карашаевых стал штабом революционных сил на Терек. В августе 1918 года в течение нескольких дней отсюда руководил военными операциями по подавлению белогвардейского мятежа Серго ОРДЖОНИКИДЗЕ, бывший тогда чрезвычайным комиссаром Юга России. Сохранились воспоминания дочери Карашаевых

- К. ВОДАХОВОЙ о пребывании в их доме Серго Орджоникидзе. «Прощаясь, он поблагодарил мать за гостеприимство, - пишет она. - Отцу подарил золотые часы». Имя Люль Карашаевой неразрывно связано с историей становления женского движения в республике. В июле 1922 года она организовала в родном селе Верхний Акбаш первую в Кабарде женскую партийную ячейку. В нее вошли 19 женщин и девушек. Членами бюро ячейки стали Люль Карашаева, Муслимат ГИДОВА, Ханифа ТЕТОВА, Алина и Сейбат ШОМАХОВЫ. Процесс раскрепощения женщин в окраинных селах был сложным. Приходилось преодолевать бытовые, сословно-родовые и религиозные запреты. Не обошлось без угроз и преследований. На так называемых делегатских собраниях того периода женщины во главе с Карашаевой изучали политграмоту, проблемы нового быта и воспитания детей. Преодолевая сильное влияние духовенства, невежество населения и собственную робость, женщины

постепенно включались в строительство новой жизни. Большую организационную и разъяснительную работу Люль проводила не только в селе, но и по всему Малокабардинскому округу. Она свято верила, что открыла светлую правду жизни, и делилась этим с другими так, как делятся радостью. И потом жить для себя - это одно, иное - когда живешь для других, во имя лучшей жизни для всех. Если коллективизация приближала к высотам идеи, то страстные речи Люль Карашаевой убеждали крестьян в необходимости создания колхозов. Энергия жизни Люль Карашаевой, отдаваемая людям, от них же и возвращалась, усиленная многократно. Это придавало ей чувство полета... В апреле 1927 года от сахарного диабета скончался ее муж, перед которой медицина того времени была бессильна. Но так же, как прежде, Люль Карашаева делилась с людьми своей радостью, а они разделили с ней ее горе. В 1929 году она была выдвинута на руководящую работу - заме-

стителем председателя Кабардино-Балкарского обкома КПСС. В том же году Карашаеву избрали делегатом V Всесоюзного съезда Советов. Чувство полета, если и оставалось, было, скорее, инерционным. Радовалась успехам сына Хажпаго, окончившего Энергетический институт и Тимирязевскую академию в Москве. В 1937 году Хажпаго был репрессирован. Такая же участь постигла и ее зятя - Асланбека ВОДАХОВА. Арестовали и дочь Люль Карашаевой - Куакух и осудили на восемь лет как жену врага народа. Двоих ее малолетних сыновей распределили по детдома. Анатолий попал в Астрахань, его брат - в детский дом города Серафимовича-на-Дону. Не смирясь с подобной участью, Анатолий бежал из детдома, разыскал брата и дал знать бабушке об их местонахождении. Люль Карашаева поехала в Москву к М. КАЛИНИНУ и добилась возвращения внуков домой. К этому времени могилу ее мужа в Долинске тракторами сровняли с землей; улицу Карашаева в столице республики

переименовали в улицу Сталина. Происходившие события не укладывались в сознании простой горянки, безоглядно поверившей в идеалы новой жизни... В ноябре 1942 года, через месяц после немецкой оккупации, Люль Карашаеву, на чьем попечении остались трое внуков, арестовали как старую коммунистку по доносу кого-то из местных жителей, подвергли допросам и пыткам, после чего расстреляли в Терских Дубках. Внук Люль Карашаевой - Анатолий ВОДАХОВ до сих пор не может без слез вспоминать те трагические дни. В 1942 году ему было четырнадцать лет, и он все хорошо помнит. Остался в доме с младшим братом и двоюродной сестрой Лидой. Родителей репрессировали свои, бабушку расстреляли немцы... С этим трудно смириться... Дочь Люль Карашаевой - Куакух вернулась из карагандинских лагерей в 1946 году, когда старшему сыну уже исполнилось восемнадцать лет... Указом Президиума Верховного Совета СССР от 10 мая 1962 года за мужество и отвагу, проявленные в борьбе против немецко-фашистских захватчиков в период Великой Отечественной войны, Люль Эльдаровна была награждена орденом Красного Знамени посмертно.

З. КУАНТОВА



Коллектив Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х. М. Бербекова и жители Нальчика получили к новому учебному году новый сквер. Торжественная церемония открытия была приурочена сразу к трем знаменательным датам: 100-летию государственности КБР, 90-летию со дня основания КБГУ и Дню знаний.

## Для учебы и досуга

В рамках национального проекта «Жилье и комфортная среда» по поручению Главы республики были благоустроены семь общественных зон столицы республики. В их числе - сквер КБГУ, где любят проводить время жители близлежащих районов, а студенты вуза традиционно готовятся к занятиям, общаются и отдыхают с друзьями. Открывал новый сквер заместитель главы местной администрации г. о. Нальчик Тимур ХУРОВ, поздравив присутствовавших студентов с началом нового учебного года, выразил надежду, что подобное место рекреации будет способствовать цели развития и благополучия нашего общества. По словам специалистов администрации города, разработавших проект, новый сквер станет местом для работы и учебы на свежем воздухе, камерных выступлений, выставок, презентаций и кинопоказов. Вся инфраструктура - от фонарей и скамеек до амфитеатра в скором будущем будет работать на создание творческой среды. Студенты оценили обновленную зону рекреации положительными отзывами. Можно с уве-

ренностью сказать, что благодаря своему расположению сквер станет территорией неформального общения студентов и важной зоной городского пространства. «Перемены по благоустройству, которые проходят в нашем вузе, поражают своими масштабами. Приятно быть частью сплоченной университетской семьи, которая увеличивается в том числе и за счет иностранных студентов, ребят из Донецка и Луганска, благодаря программе господдержки получивших возможность обучаться в КБГУ», - сказала зампредела студсовета КБГУ Елизавета ХУТОРСКАЯ. С поздравлениями в честь 100-летия республики и Дня знаний обратился почетный гость мероприятия, член правления Кабардино-Балкарского регионального отделения общероссийской общественно-государственной организации «Ассамблея народов России», народный артист КБР Амурби ТЕКУЕВ, отметив, что самое главное - единство многонациональной страны, которое неоднократно сплачивало людей против общего врага.

Лилиана ШОРДАНОВА

## Подарок к вековому юбилею республики

На днях в городском округе Баксан был установлен рекорд - «самая массовая конница в черкесках». Инициаторы - местная администрация городского округа Баксан по согласованию с Администрацией Главы КБР и Министерством сельского хозяйства. Конный переход посвятили 100-летию образования Кабардино-Балкарской Республики.

Основные задачи мероприятия - не только установление рекорда, но и популяризация культуры и традиций народов Кабардино-Балкарии и Северного Кавказа; привлечение внимания молодежи к наездничеству - древнейшей традиции и неотъемлемой части культуры народов Северного Кавказа; популяризация конных переходов как средства привлечения к активному и здоровому образу жизни; укрепление межнациональных отношений, дружбы народов, проживающих в республике и других регионах Северного Кавказа.

Обращаясь к участникам конного перехода, Глава КБР Казбек КОКОВ поздравил всех с вековым юбилеем республики: «Это мероприятие еще раз подтверждает, что мы единая и сильная Кабардино-Балкария, сохраняем свои традиции, культуру, язык, любовь к коневодству. Это значимое событие для республики. Мира, добра и процветания нашей прекрасной республике и нашей прекрасной стране».

Старт конному переходу был дан на поляне Махогапс на территории с. Дыгульбегей. Поддержать организаторов мероприятия приехали всадники со всей нашей республики, Карачаево-Черкесии, Чечни, Дагестана, Ингушетии, Северной Осетии, Адыгеи, Ставропольского края. Были здесь и представители других городов России, в числе которых и единственная девушка - Мария ПЕЧЕНКИНА из Санкт-Петербурга, чтобы почтить



память погибших героев, продемонстрировать единение ныне живущих, установить рекорд. Всадники в черкесках, пройдя по горным тропам, вышли к месту финиша мероприятия - на легендарную «910-ю высоту» и возложили венки и цветы к мемориальному комплексу, посвященному воинам Великой Отечественной войны.

По итогам конного перехода главный редактор Книги рекордов России Станислав КОНЕНКО, обращаясь к собравшимся, сказал: «Рекорд в мире самой массовой конницей в черкесках установлен. Количество всадников - 525. Поздравляю с этим знаменательным событием». Кроме того, рекорд отмечен медалью недавно учрежденного Клуба мировых рекордов, а все участники перехода получают именные сертификаты, которые будут вручены им в течение месяца.

Алена ТАОВА

# «Мы выбрали село: где птицы поют, цветы цветут и много работы»

Ежегодно в Чегемском муниципальном районе проходит конкурс среди жителей сел Яникой и Каменка «Лучший огород», проводимый мусульманской организацией с. Яникой во главе с Хасаном-хаджи ЭЛЕКУЕВЫМ. И неизменно среди награжденных - почетный работник образования РФ, член Союза журналистов РФ Сакинат БЕЧЕЛОВА. Она много лет возглавляла методическое объединение учителей балкарского языка и литературы департамента образования города Нальчика. Жила в столице нашей республики. Но детство в селе Яникой связано у нашей героини с самыми счастливыми воспоминаниями, живя в городе, она всегда грезилась селом. Где птицы поют, цветы цветут и много работы. С супругом Мажитом БЕЧЕЛОВЫМ даже построили дом в Яникое, но школа детей и работа не давали вырваться на волю. А выход на пенсию помог. Сакинат и сейчас ездит на работу, она секретарь-референт Союза писателей Кабардино-Балкарии, близость родного села к городу выручает.



огород в такую жару без воды начинает умирать. Полторы недели не было воды, - вздыхает Сакинат. - Представляете себе этот кошмар? Мы так страдали, видя, как сад медленно чахнет. И вот недавно дали хороший напор. И мы с утра до позднего вечера поливали сад! Вообще, летом перебоев с водой не было, мы радовались, а тут опять! Годами не снимается проблема. Есть села в республике, где вода - просто роскошь. Как жить людям, ведь они не только пьют воду, но и выращивают урожай. От него напрямую зависит жизнь семей. Надеюсь, что когда-нибудь проблему с водой разрешат во всех селах Кабардино-Балкарии».

## СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОИ РОДИТЕЛИ, И Я СКАЖУ, КУДА ТЫ ИДЕШЬ

«Если родители работали на земле, где бы и кем бы ты ни работал, будешь скучать по земле. Кровь! Мой отец - Шарапий ДЖОЛАБОВ работал в колхозе и бригадиром, и учетчиком, очень любил землю. А его отца убили конокрады, когда попытался защитить колхозный табун. Мама - Раиса БИТТИРОВА могла работать в своем образцовом саду бесконечно. Отец и мать вырастили восьмерых детей, всех нас выучили. У нас было пятьдесят соток земли, нас с детства приучили работать на земле. Правда, мама утверждала, что образование моих сестер и братьев - моя личная заслуга, потому что я все время вязала платки. Они хорошо продавались!» - рассказывает Сакинат.

## ЕСЛИ БЫ КОНКУРС СДЕЛАТЬ РЕСПУБЛИКАНСКИМ

Сакинат говорит, что члены жюри сельского конкурса вынашивают мысль сделать его республиканским и чтобы в качестве приза был земельный участок. Это было бы прекрасно! К сожалению, сегодня многие умеющие работать оказались не у дел: распределение земли уже произошло. Если бы конкурс стал республиканским и каждый год занявшие первые три места получали в качестве приза земельные участки, у многих появилась бы надежда осуществить свою мечту: построить дом, где рядом чудесный сад, кошки гуляют, цветы цветут, благоухают яблони и не надо страшиться дня грядущего...

Марзия БАЙСИЕВА.  
Фото автора

## ВЫТРАВИТЬ ИЗ СЕБЯ ДЕРЕВНЮ: А НАДО ЛИ?

Нередко цитируется пословица о невозможности вытравить деревню из человека, даже когда он покидает ее навсегда. А надо ли?.. «На ночь никто не закрывал двери на ключ, а мы, девушки, собирались у кого-нибудь вязать (тогда это был доходный бизнес) и, засидевшись допоздна, там и ночевали. Первая кукуруза - кто-то сварит, едим всей улицей, как и молодую картошку с сыром. Даже домашние халаты были у всех одинаковые: кто себе покупал, одаривал и всех остальных. А наша гармонь до сих пор для меня играет! Мы вместе пели и танцевали... Как бы я могла это забыть?! На четвертом курсе вышла замуж за Мажита Бечелова. Он писал стихи, его документы готовили, чтобы перевести в Литературный институт, но он остался. Был городским. С 1976 по 2011 год, целых 35 лет, я прожила в городе, но мечтала о селе. Да, можно слушать концерты БАХА и МОЦАРТА, но как же скучаешь по песням благодарных птиц, которые до последней вишенки на вишневом дереве поют и поют благодарственные песни! Хочется деревенской прохлады, обилия зелени, изобилия урожая! Да, я мечтала о том, чтобы посадить сад и чтобы с раннего лета и до поздней осени там поспедали друг за другом вкусные плоды, а наши дети и внуки лакомились ими! Хотела, чтобы мы жили, как наши предки тысячу лет назад. Не в духоте города, а на земле, сажая все (а у нас все растет) и собирая богатый урожай! И моя мечта сбылась!»

## ШЛА К МЕЧТЕ ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛЕТ

Мажит и Сакинат построили в Яникое дом, но целых восемнадцать лет никак не могли переехать. У сыновей друзья были в школе и там же любимые учителя, да и сама Сакинат была чрезвычайно загружена на работе методиста балкарского языка и литературы. Устаревшие учебники, непригодные для обучения городских детей родному языку, борьба с родителями, которые говорили: «А зачем вообще детям балкарский язык?», усталость учителей от равнодушия к своему предмету - это были серьезные проблемы, и просто все бросить было бы нечестно. Порой мы, выполняя свой долг, жертвуем мечтой. И муж, думая о детях и семье, занимался далекой от литературы деятельностью - работал дальнотойщиком. Но Сакинат и Мажит верили: когда-нибудь они приблизятся к своей мечте. И вот сыновья выучились, женились, Мажит и Сакинат вышли на пенсию... Когда же переезжать, если не теперь?! Дом ждал... уже восемнадцать лет. И сыновья впервые сказали: «Хорошо, давайте попробуем все вместе жить в доме». И переехали! Сейчас три внучки и один внук все лето и осень с бабушкой и дедушкой находятся в саду: работают, лакомятся или с кошками играют. «Я была категорически против кошек в доме, но чего не сделаешь ради внуков, конечно, уступила, они спят на наших

креслах, диванах и на нас. Теперь они, как мы, - часть семьи, заботимся о них, любим, разговариваем с ними. Ожили наш дом и сад», - говорит Сакинат.

## А ГДЕ ВОДА?

Бечеловы продают со своего сада только туи и буксусы, все остальное для семьи: груши, яблоки, сливы, абрикосы, виноград, фасоль, помидоры, огурцы, кукуруза, калина, малина, крыжовник, вишня, смородина, фундук, базилик, укроп, кинза, щавель, свекла... И каждый год сажают что-то новое. И тридцать видов цветов, которые никто не бежит срывать. Только тогда, когда они начинают мешать друг другу, можно проредить. А так - созерцать и любоваться. «Не надо спешить все употреблять по назначению. Сад и для созерцания. Цветут яблони: какой аромат, какая красота! Детей надо учить молча созерцать природу, смотреть и быть счастливыми», - говорит Сакинат.

Иногда идиллия отношений с садом разрушается: время от времени в селе исчезает вода. «В доме в подвале стоит накопительная бочка, у нас нет проблем. А вот

## ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

# К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ ПЕДАГОГОВ

(Окончание. Начало на 5-й с.)

## В НИЖНЕМ ЧЕГЕМЕ ПОЛУЧИЛИ БЕСПЛАТНЫЕ УЧЕБНИКИ

МКОУ «Средняя образовательная школа с.п. Нижний Чегем Чегемского муниципального района» введена в строй в 1976 году. Ее директор Ахмад САРБАШЕВ сказал, что капитальный ремонт преобразил ее: новые столы, стулья, доски, интерактивные комплекты, новая кровля, семнадцать новых ноутбуков для цифровой образовательной среды, кабинеты физики и химии, соответствующие требованиям СанПиНа. И еще один приятный бонус: закуплены учебники на полтора миллиона. «Теперь надо только работать на совесть! Условия созданы», - сказал Ахмад Мустафаевич.

## В БАКСАНЕ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Директор МКОУ «СОШ №3 имени Р. Калмыкова» г. Баксана Марина ХАМЖУЕВА сказала, что школа была открыта в 2003 году, но крыша протекала и нуждалась в капитальном ремонте. Педагогический коллектив, родительская общественность и ученики обрадовались возможности капремонта. На полу новый ламинат, подвесные потолки, ровные стены, новая кровля, мечты стали явью. Строители уверяют, что к концу декабря все работы будут завершены.

Директор подчеркнула, что каждый понедельник будет начинаться в школе с поднятия российского флага и «Разговоров о важном». Становятся обязательными знания многонациональной культуры России, многовековой

истории Отечества. Выпадавшие звенья патриотического воспитания встраиваются в полотно образования, становятся их неотъемлемой частью.

## «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

### И «ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

Директор МКОУ СОШ им. Р.А. Батчаевой с.п. Бабугент Фаризат МОКАЕВА сказала, что внеурочные занятия «Разговоры о важном» и «Финансовая грамотность» помогут молодым ориентироваться в сложных жизненных ситуациях. Задача школы - не только и не столько подготовить школьника к ЕГЭ, сколько дать ему необходимые для жизни знания, закалить дух. Этому будет уделяться пристальное внимание.

Елена АППАЕВА



**В сегодняшней подборке писем затронуты разные темы и проблемы, но объединяет их одно – авторы решили остаться неизвестными.**

## БЕЗ ЯЗЫКА НИКАК

На четвертом десятилетии жизни я столкнулась с проблемой незнания иностранных языков. В школе изучала немецкий, немного пыталась учить английский с репетитором, но в обоих случаях дело не увенчалось успехом. Я так

и осталась на уровне «эз кэпитал оф грейт британ».

Немецкий язык изначально вызывал во мне негативные эмоции, совсем не нравилось звучание, к тому же меня заставляли ездить на школьные олимпиады, что еще больше отвращало от грубого, некрасивого языка.

Английский нравился, но один час занятий в две недели – это несерьезно. Нужно было практиковаться чаще, о чем я не имела понятия. Все, что узнавала на уроке, улетучивалось в течение следующих 14 дней, и по дороге на новое занятие мой мозг лихорадочно пытался вспомнить хотя бы три из 12 времен английского языка.

К тому времени, как окончила школу, знание языков так и осталось на нулевом уровне, что меня сильно расстраивало.

Учеба в университете продолжила мои мучения с немецким, и я была рада на втором курсе распрощаться с ним навсегда. Неудачи в области лингвистики

привели к мысли, что мне они не особо и нужны, есть же гугл-переводчик. Я радостно переводила в интернете все непонятное, пока сидела в декрете, но выход на работу открыл мне глаза на собственное невежество. Почти все сотрудники знают английский хотя бы на плохом разговорном уровне, и мне стыдно, когда они о чем-то говорят между собой и шутят, а я не понимаю ни слова.

Пришлось приступить к учебе заново, хотя клялась больше не присутствовать ни на одном уроке, пока сжигала кипу бумаг с тестами после последних экзаменов. Наняла репетитора для себя и детей с условием, что домашних заданий не будет. Не хочу, чтобы мои дети так же мучились, когда вырастут. Пусть лучше учат язык, пока маленькие. Они даже пока не понимают, что занимаются, просто весело болтают с репетитором и громко повторяют «странный алфавит». Вырастут и не заметят, как учили.

## Как я учила английский

Я люблю делать все сама и не люблю тратить деньги впустую. Мама иногда называет меня мышонком из-за моего стремления везде экономить. Ношу одежду, часть из которой сшила сама, делаю обложки для своих тетрадей, даже маникюр ни разу не доверила мастеру из салона. Кажется, что все делают его неправильно, а я могу лучше. Согласно, это смахивает на паранойю, тем не менее это мой характер, считаю, не такой уж и плохой.

Когда возникло желание изучать языки, решила начать с базы – английского. Мама сразу же сказала, что лучше раскошелиться на учителя, но я упрямо искала метод самостоятельного изучения. Читала много отзывов, искала сайты для взаимопомощи в освоении, набивалась в друзья носителям языка, пыталась переписываться с иностранными студентами. Но проблема была в том, что говорить нужно, когда хотя бы знаешь несколько правильных предложений. Поняв, что надо начать с банального изучения слов, засела за работу.

Большой вклад в мое самообразование внес человек, который записал информативное видео, с чего начать изучение английского.

За один час я смогла понять то, что не получалось долгое время. Небольшой успех меня вдохновил, и я с удвоенным усердием набросилась на несчастный язык. Наверное, он убежал бы от меня, если бы мог, так рьяно и фанатично взялась за него.

Постепенно мир English начал мне открываться. Четко помню день, когда смогла без подглядывания в словарь составить крошечный рассказ о себе без единой ошибки. Моей радости не было предела!

Понемногу атакуемые мной англоязычные пользователи интернета начали отвечать или просто заблокировали меня. Несколько из более терпеливых даже стали моими друзьями.

Спустя год у меня уже был ломаный разговорный английский, через два года – более уверенный говор. Возможно, кто-то посчитает двухлетний срок слишком долгим, но для меня это большая победа. Некоторые годами учат иностранный язык и не достигают успеха, а я смогла сама, без помощи преподавателей, достичь хорошего уровня владения английским.

## ОТЛИЧНИКИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Еще несколько лет назад не могла и представить, что мои дети будут учиться не на одни пятерки. На сегодняшний день, пожалуй, я бы даже не особо хотела, чтобы они стремились стать отличниками. Как показывает практика, отличники гораздо меньше времени уделяют вещам, которые реально могут пригодиться в жизни: изворотливости, креативности и быстроте мышления. Говорю не о быстром решении математических задач, а о различных ситуациях, требующих немедленного и быстрого решения.

Будучи отличницей, я всегда была настроена быть хорошей для всех, и это до сих пор живет где-то в уголке сознания, что статус золотой девочки надо поддерживать. На деле быть хорошей для всех не получается и по жизни меня сопровождает фоновое чувство вины. Поэтому хочу, чтобы мои дети были такими, какие есть, никому не угождали, не пытались прыгнуть выше головы, жили для себя.

Многие могут подумать: как же это связано с пятерками? Косвенным образом, но гораздо сильнее, чем кажется.

И еще одна причина, из-за которой не буду настаивать на отличных оценках: это не надо никому. Вообще никому. Раньше можно было поступить без экзаменов на некоторые факультеты, если есть золотая медаль или красный диплом колледжа. Сейчас на это никто не смотрит и статуса не прибавляет. Я не говорю, что между отличником и троечником нет разницы, но она настолько мала, что не стоит таких огромных усилий.

Университет я также оканчивала с красным дипломом, который благополучно пылится в папке среди моих документов. Ни один работодатель ни разу не поинтересовался его цветом и содержанием. Я уверена, они даже не знают точно, что написано внутри и есть ли там что-нибудь.

Поэтому, считаю, время, которое уходит на выведение идеального почерка и заучивание сотого стиха Лермонтова, можно потратить на скорочтение, развитие боевых навыков, начальные уроки по бизнесу и экономике. А меня вполне устроит и средняя оценка в дневнике.

## Мои советы помогут

Зная, сколько мучений проходят некоторые, пытаюсь освоить иностранные языки, решила поделиться способами, как облегчить этот сложный путь.

Начну с того, что для начала вам понадобится хотя бы смутное представление о том, что собираетесь изучать. Алфавит нужен обязательно и желательнее обратить внимание на акцент, который хотите приобрести. Тот же английский совершенно по-разному звучит в британском наречии и с американским акцентом.

Далее определитесь, в каком формате хотите знать язык: научиться говорить, писать, уметь читать или все вместе. Если вас интересует только разговорная речь, это достаточно быстро и про-

сто. Есть один секрет, как заговорить легко: смотрите сериалы. Какие угодно (обращайте внимание на акцент актеров) с субтитрами. Поначалу вас будет бесить сам факт, что вы ничего не понимаете, не успеете читать титры и вообще, что это скучно. Через какое-то время придет осознание, что вроде бы что-то понимаете, но это будто кажется. Затем понемногу иностранный язык будет все более и более понятным, пока не осознаете, что можете на нем говорить.

Я знаю многих, кто использовал этот способ, начал отлично говорить и понимает разговорную речь. Но есть один минус: слушая сериалы, вы не научитесь читать или писать и потом будет трудно освоить письменную речь.

Другой способ, не менее эффективный – учить язык фразами. Все мы помним, как в школе носили тетрадки с иностранными словами и транскрипциями. Но запомнить столько слов, затем научиться их склонять и составлять в предложения гораздо труднее, чем учить фразы целиком. Переводя слова в уме и подбирая окончания, будете путаться «в настройках», а если знать, какую фразу надо использовать, ответ придет сразу, а окончания сформируются автоматически.

Чтобы улучшить акцент или речь в целом, «заведите» себе умную колонку, которая будет читать вам на иностранном языке.

Надеюсь, мои советы кому-то помогут, они и правда действуют.

## ДОМ ИЛИ ШКОЛА?

Еще одно первое сентября промелькнуло, через год дочке уже идти на свою первую линейку. А я все так же нахожусь перед трудным выбором между домашним обучением и школьным.

Конечно, для дочери хочется школьной жизни, друзей, белых бантов и большого рюкзака. Однако понимаю, сколько лишнего времени тратится на школу, и склоняюсь к домашнему обучению как к предпочтительному варианту, который освободит больше времени для других полезных занятий.

На самом деле в школе нечего учить целых одиннадцать лет. Девяти лет достаточно с лихвой, как и было в самом начале. И в шесть лет отдавать ребенка тоже, мне кажется, рановато. Семь-восемь лет – более подходящий возраст. При виде, как малыши идут домой и тащат ранец, как альпинисты, приходит мысль: так ли это все необходимо? Хорошо, что у меня еще есть год на размышления. Может, к тому времени что-то изменится в системе обучения и я смогу точно определиться.

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



Загадочное «Секретное озеро» в окружении раскидистых деревьев, теплые лучи осеннего солнца, стихи, звучащие на фоне озера и словно поглощаемые его темными водами. Руководители общественной организации «Жан» провели чтения под названием «Строки на Секретном» на Голубых озерах в Черекском районе. Нынешние чтения, ставшие ежегодными, – часть проекта «Круговорот поэзии», который реализуется с 2009 года и объединяет студентов, школьников, их наставников, творческих людей и просто любителей поэтического жанра в этом знаковом месте.



## Поэзия над озерной гладью

В 2018 году литературные встречи на природе стартовали с чтений на Чегете в Международный день поэзии, а уже в августе состоялись первые чтения на Верхнем (Секретном) Голубом озере. Осенью проект продолжился «Рифмами на Рице» в Абхазии, завершился «Круговорот» в Пятигорске мероприятием «Вирши на Машуке». Проект так полюбился участникам, что ежегодно их число растет, присоединяются все новые желающие, а «старички» с гордостью вспоминают, как стали свидетелями рождения прекрасной литературной традиции в республике. И вот уже который год здесь, на озере, чтецов тепло, по-домашнему встречает семья Азрета и Фатимы МОККАЕВЫХ.

На берегу Рицы в Абхазии стихи звучат на абхазском, адыгском и русском языках. На «горных» и «озерных» чтениях в Кабардино-Балкарии стихи читают не только на кабардинском, балкарском, русском, но и на английском языке. Закладывая традиции чтений на озерах, организаторы помнили английских романтиков стар-

шего поколения – поэтов «Озерной школы» Уильяма ВОДСВОРТА, Сэмюэла КОЛРИДЖА и Роберта САУТИ. Именно они заложили новые традиции английской поэтической школы. Отрицая строгость и помпезность классицизма, поэты воспевают безыскусственную жизнь на лоне природы в живописном озерном крае на севере Англии. Озерная школа стала знаковым событием для развития всей европейской поэзии.

С напутственным словом к участникам мероприятия обратился заместитель директора регионального филиала ПАО «Ростелеком» по работе с корпоративными и государственными сегментами Ахмед БЕКИШЕВ. Задорный тон мероприятия задали ведущие – Инара БАЙСУЛТАНОВА и Джамал ТЕУНОВ. Главные участники чтений, конечно же, школьники и студенты. Чтецы из с.п. Кашхатау ежегодно приходят на озерные



встречи. В «Строки на Секретном» в этот раз дружно влились учащиеся с.п. Бабугент, а также школы с.п. Зарагич и юные артисты первого молодежного адыгского театра «Сыринэ» фонда «Черкесский мир».

Ребята читали стихи любимых поэтов на родных языках. Наставники детей – учителя Лариса

КУЛЬБАЕВА, Жаннет БОЗИЕВА и Лейля АТАЕВА (КАРДАНОВА) («Горянка», №36, 2018 г.) тепло приветствовали всех участников. Лейля зачитала несколько авторских стихотворений на русском, кабардинском и балкарском языках. В составе коллектива «Сыринэ» ребята из Нальчика и Баксана, Чегема, Псыгансу, Урожайного, Старого Черка, Уруха и Урвани. Юные дарования, с которыми занимается режиссер и актер Ислам КАН-

КУЛОВ, уже не раз проявили свой актерский талант на сцене, здесь же с удовольствием выступали в ином формате. Для всех ребят это была отличная возможность пообщаться не только между собой, но и с журналистами. Молодой поэт и журналист Марина МАЗУРЕНКО (Веда Вереск) прочитала несколько стихотворений

из своего сборника «Сказки ветра над черной водой», покорила ребят искренним исполнением авторских произведений. Не остались в стороне постоянные участники чтений – журналисты, теле- и радиоведущие Сакинат ГЕДУЕВА и Инна ЖУГОВА. Подводя итоги мероприятия, автор проекта – поэт, главный редактор газеты «Горянка», директор КБРОО «Жан» Зарина КАНУКОВА выразила благодарность всем участникам, в особенности учителям, за усилия, которые они прилагают, чтобы привить детям любовь к литературному слову и неравнодушное отношение к делу сохранения родных языков и популяризации национальной литературы.

Цикл литературных встреч проходит при поддержке Министерства просвещения и науки КБР, администраций Черекского и Эльбрусского районов КБР, Кабардино-Балкарского филиала публичного акционерного общества «Ростелеком».

**Лиана ШОРДАНОВА,**  
председатель КБРОО «Жан».  
Фото автора

## Осенняя детоксикация по аюрведе

Аюрведа смотрит на проблему накопления токсинов в теле глубже, чем современная диетология или классическая медицина. Для решения проблемы предлагается два варианта подхода.

Первый и, наверное, логичный – снизить образование токсинов с помощью особого питания и усиления агни (пищеварительного огня), второй вариант основан на непосредственном выведении токсинов.

Согласно принципам аюрведы токсины образуются при употреблении несвежей или холодной пищи, холодных напитков и переедании. С одной стороны, организм получает удовлетворение от вкуса, с другой – страдает его состояние. Поэтому основной секрет детоксикации заключается не столько в самом очищении, сколько в увеличении пищеварительного огня.

Сильный агни и следование естественным биоритмам – первое правило выведения токсинов. Стимуляция агни происходит при употреблении пряностей и острых трав, например, имбирного чая со специями.

**Осень – время года, когда природа успокаивается, а мы обретаем покой вместе с ней. Этот период идеально подходит для детоксикации организма. Аюрведическая медицина значительное время уделяет очищению организма от токсинов как в форме специальных лечебных курсов, так и в ежедневном режиме.**

Соблюдение постов, монодиеты и разгрузочные дни также помогают организму очиститься от ненужных веществ. Если сложно обходиться без пищи, можно устроить разгрузочный блок из трех-пяти дней на отварном рисе и кокосовой воде, употребляя их в возможно меньшем количестве.

Рассмотрим еще несколько общих советов для осенней детоксикации.

### 1. Избегайте натуральных соков.

Осенью избегайте натуральных фруктовых соков, так как они могут способствовать постоянному чувству холода и истощения. Они также могут стать причиной плохого кровообращения, обезвоживания, беспокойства и проблем со сном. Казалось бы, обычный сок и столько возможных реакций организма. Исключе-

ние составляет теплый лимонад, который ускорит выведение токсинов из организма.

### 2. Наслаждайтесь горячими блюдами и сезонными овощами.

Осенью, когда температура падает, рекомендуются теплые, горячие и острые блюда. Идеальный выбор – супы из одного вида овощей, в которые можно добавить киноа и красную чечевицу. Выбирайте сезонные овощи. Придерживайтесь простых ингредиентов, которые легко усваиваются. Используйте специи: куркуму, имбирь, фенхель, тмин и черный перец. Также рекомендуются кунжутное и миндальное масло. Топленое масло с добавлением трав поможет при детоксикации, проблемах с печенью и очищении кожи.

Понаблюдайте за своей едой: какой у нее вкус, какой цвет, какой запах? Если едите в компании, ведите позитивные разговоры. Распределяйте еду каждый день равномерно. В конце приема сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, прежде чем вставать из-за стола.

### 3. Пейте теплую воду.

Теплая вода не только согреет тело, но и поможет в детоксикации. Она ускоряет выведение токсинов из организма, а также помогает обеспечить адекватное увлажнение. Начиная каждый день со стакана теплой воды и пейте ее в течение дня. Можно добавить в воду для вкуса лимон.

### 4. Пейте травяные чаи.

Еще одно отличное очищающее средство – каждый день пить теплый травяной чай. Вода и чай – не одно и то же, поэтому разделяем их как разные пункты. При детоксикации в рационе не должно быть сахара, поэтому избегайте подсластителей, даже мед.

(Продолжение на 14-й с.)

# Сайт знакомств

Я в разводе. Мы с бывшей женой расстались после десяти лет брака. После продажи общего дома нам удалось купить по небольшой квартире и разъехаться по разным городам. У нас не было детей, и как следствие постепенно исчезали общие темы для разговоров, а любовь рассеялась.

До сих пор не могу сказать о ней ничего плохого и надеюсь, что с ее стороны то же самое. Иногда даже думаю о том, какая она стала и что у нее нового, но признаюсь, она больше не хочет со мной общаться, да и я воспринимаю это как закрытую главу своей жизни.

С самого начала свобода мне нравилась, спустя много лет семейной жизни это казалось изменением в лучшую сторону. Но вдруг столкнулся с такими вещами, как покупка продуктов, стирка и уборка. У меня никогда не было проблем с готовкой, и все же когда вынужден готовить регулярно, кулинария теряет свою прелесть. Свободное время проводил в спортзале или на природе. По вечерам отдыхал с хорошей книгой, сериалом или работал. Будучи интровертом, не тянулся к большим компаниям, что помогало оставаться трезвенником.

Постепенно начал дичать без женской руки. Стрелки на брюках смотрели с двойным укором,

на любимом свитере гордо красовался большой треугольный след от утюга. Думаю, физически я выглядел неплохо для своего возраста, особенно на фоне ровесников, даже чувствовал себя «моделью», но внешний лоск куда-то неумолимо исчезал.

В итоге стал немного угрюмым и неряшливым любителем одиночества, и все чаще закрадывалась мысль о создании новой семьи.

Однажды вечером за работой выпил энное количество чашек кофе, и как следствие сон ушел в неизвестном направлении. Бесцельно блуждая по просторам интернета, наткнулся на один из сайтов онлайн-знакомств, где начал регистрироваться и заполнять профиль. Мне было очень весело, сайт казался мне игрой, где можно создать страницу ради забавы и забыть на следующий день. Я хотел рассказать о себе достаточно, чтобы быть интересным, но не слишком много, чтобы оставаться загадочным.

Через пятнадцать минут профиль выглядел так: «Леонид, 44 года. Выпускник технического университета, факультет строительства. Спортивная фигура, каштановые волосы. Родился под знаком Тельца. Люблю спорт, интеллигентный юмор, кулинарию и путешествия. Если хотите узнать больше, пишите».

Я знаю, что это, вероятно, было не самым оригинальным, но что поделаешь. Приложил две свои лучшие фотографии. Одна из них была с отдыха в Италии. Другая обычная - щетина на лице, пила в руке и красиво ухоженный сад бывшего дома позади меня. Выбирая фотографии, наткнулся на снимки с бывшей женой. Удивительно, подумал я, будто на незнакомого человека смотрю на женщину, с которой прожил столько лет. Вдохнул и нажал «загрузить».

Утром сайт знакомств начисто испарился из моей памяти и напомнил о себе лишь через две недели, когда меня снова мучила бессонница. На странице висело несколько предложений, но выбор оказался сложным и длился более месяца. Мне не понравился вид одной дамы, так как у нее в руке была сигарета. Другая обескуражила меня сумками для покупок, еще одна высокомерным описанием. Я хотел найти что-то подходящее внешне прежде чем начинать общение. Иногда перебрасывался с кем-нибудь парой слов, но безрезультатно. Честно говоря, от своеобразной рутинности был немного разочарован и перестал искать, потеряв надежду. Все эти сайты знакомств – ерунда полнейшая, думал я.

Но через несколько месяцев я вернулся на сайт. Не помню, что снова привело меня туда, может, скука, может, снова бессонница, кто знает. В тот день я заметил ее. Ее звали Юлия, она была на два года младше меня. Поставил лайк и как ребенок ждал ее реакции. Когда Юлия оценила мое фото в ответ, был безумно рад и написал ей. Она ответила, и понеслось, как говорится.

Мы могли переписываться часами, я даже иногда засыпал на работе из-за нашего ночного об-

щения. Юлия работала в юридической компании, жила на другом конце города и пока не хотела распространяться о большем. Я тоже старался не афишировать свои личные данные - фамилию или место работы. Мы уже постепенно подходили к мысли о знакомстве в реальной жизни, однако внезапно она перестала мне писать, а со временем ее профиль просто исчез. Я этого не понимал, мне нужны были ответы. У меня даже не было номера ее телефона, не сохранил фотографии и не знал, где она работает и как ее фамилия. Я уже смирился с тем, что, может быть, ее и не было, а по ту сторону был кто-то другой.

Горький привкус этого опыта был настолько сильным, что я тоже удалил свой профиль. Было принято решение сосредоточиться на работе, на себе и на спорте, но иногда возникало гнетущее чувство, понимал, что скучаю по ней, даже если ее не существует. Однажды наша компания заключила контракт в Сочи и нуждалась в человеке, который разбирается в этом вопросе. Выбор пал на меня. Кроме того, я взял несколько выходных, чтобы еще и отдохнуть. Собрал вещи в небольшой чемодан и поехал в аэропорт.

Мое место было посередине. Попытка выбить место у окна – не вышло, места раскуплены. Справа от меня был студент, слева – пустое место. Я надеялся, что там никто не сядет и место останется свободным. Дверь в самолете уже закрывалась, когда появился кто-то еще. Она осмотрела ряды и поспешила к своему месту. Я думал, что схожу с ума. Это была она, Юлия с сайта знакомств! Увидев меня, она замерла. Однако после слов стюардессы заняла свое место. Не знаю, кто из нас был удивлен

*Сентиментальный сюжет*

в большей степени, но я начал разговор первым, у меня было много вопросов.

Юлия решила зарегистрироваться на сайте знакомств, чтобы доказать подружке его бесполезность, и встретила меня. Когда поняла, что испытывает чувства к незнакомому человеку из интернета, испугалась и удалила свой аккаунт. По ее словам, она боялась, что человек по ту сторону экрана окажется совсем не тем, кем представляется.

Полет закончился прежде чем я успел понять, что самолет взлетел. Мы разговаривали, выходя из самолета, в здании аэропорта, пока ждали такси, по дороге в гостиницу (решил проводить – боялся, что опять исчезнет). Я очнулся только после стандартных слов консьержа: «чем я могу вам помочь?»

Удостоверившись, что Юлия устроена, помчался в свой отель.

Не помню, как работал в течение той недели, в памяти осталось лишь ожидание – тягучее и тоскливое и почти детская радость от каждой встречи с Юлией. Рядом с ней еда за ужином казалась необыкновенной, а закат с веранды маленького ресторанчика особенно красивым. И я понял: если отпущу ее сейчас, буду жалеть всю жизнь.

Через неделю появился к ней с кольцом, через месяц сыграли свадьбу. Моя история со счастливым концом, тем не менее не советую сайты знакомств. Мало ли кто окажется по ту сторону экрана...

## Осенняя детоксикация по аюрведе

(Окончание.  
Начало на 13-й с.)

### 5. Пот.

Потоотделение - лучший способ избавиться от лишних токсинов. Сауна - отличный способ попотеть и расслабиться. Обязательно пейте достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания.

### 6. Йога.

Каждое утро начинайте с поз йоги, которые помогут вывести токсины, расслабиться и укрепить тело, сохранить мысли сфокусированными. Вы также можете попробовать тай-чи и ходьбу.

### 7. Вредные продукты.

Избегайте алкоголя, кофеина, курения, сахара, полуфабрикатов, мяса и молочных продуктов.

### 8. Жизнь без стресса.

Полная детоксикация также требует очищения в эмоциональном плане. Старайтесь проводить дни без стресса, насколько это возможно, с минимальными планами работы или вообще без нее. Стресс может вызвать расстройство желудка и предотвратить вывод токсинов из организма. Планируйте свое время так, чтобы можно было спокойно сосредото-

читься на упрощенной диете, релаксации и йоге. Позвольте уму отдохнуть от постоянного потока информации. Во время детоксикации максимально отключитесь от социальных сетей и электроники, тем самым уменьшая стимуляцию органов чувств и давая отдых уму. Сообщите друзьям и семье, что хотите провести цифровой детокс и что они не смогут с вами связаться по электронной почте, телефону и в социальных сетях.

### 9. Сон.

Только при достаточном количестве сна все процессы в организме могут проте-

кать нормально, поэтому старайтесь спать не менее восьми часов в сутки.

### 10. Прогулки на природе.

Гуляйте на свежем воздухе каждый день хотя бы 15-30 минут. Известно, что времяпрепровождение на природе оказывает на организм лечебное воздействие. Лучший выбор – зеленый фон (парк, лес) и неспешная прогулка наедине с природой.

В ритме делового активного рабочего режима трудно соблюдать все эти правила, но вы можете взять несколько советов на заметку, которые вам удобно использовать, и сразу почувствуете себя лучше.



Читатель сегодняшнего номера Марина ТАГРАЕВА получила экономическое образование, но столкнулась с проблемой вакансий в этой сфере. Именно тогда ей пригодились вкус и навыки, полученные в художественной школе. В итоге, пройдя онлайн-курсы, стала декоратором. Марина говорит, что это отличается от работы дизайнера, поскольку в первую очередь она занимается оформлением. Подбирает текстиль, мебель, декоративные элементы. Специалист этого профиля знает, как улучшить дизайн помещений без капитального ремонта.

• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН

# ПОБЕДИТЬ ПРИЗРАКОВ ПРОШЛОГО



Для любителей остросюжетного жанра рекомендую роман Дафны ДЮ МОРЬЕ «Ребекка». Прежде всего хочется отметить необычную стилистику произведения: повествование ведется от первого лица героини, имя которой так ни разу и не прозвучало. Всю историю и других героев мы видим только ее глазами, перед нами раскрывается ее внутренний мир. Безымянная девушка отнюдь не является безликой: в романе постепенно вырисовываются ее характер, внешность, процесс взросления. Она присутствует в действии и постепенно становится частью жизни своего окружения, завоевывает симпатию и уважение людей, сама этого не осознавая. Роман поражает эмоциональной насыщенностью и настроением. При минимуме действия и концентрации внимания на переживаниях и размышлениях героини автор умело поддерживает читательский интерес атмосферой ожидания чего-то трагического. В мирном летнем поместье витает ощущение грядущего несчастья - не только трагедии, но и невозможности счастливой семейной жизни. Героиня рисует в мечтах картинку будущего, которого бы ей хотелось, а реальность поместья Мэндерли одну за другой разбивает их. Девушке досталась тяжелая доля - вступить в соперничество с покойной женой своего супруга Максима Уинтера - Ребеккой, личностью яркой, блестящей,

многими любимой и ненавидимой. Героиня сравнивает себя с умершей Ребеккой и считает, что проигрывает в сравнении. Шури Максима - Френк Кроули пытается помочь ей правильно оценить ситуацию: в одной из бесед он говорит, что доброта, искренность и скромность часто значат больше, чем внешний лоск и яркость образа, но девушке кажется, что его слова продиктованы лишь дружеской галантностью. Читатель намного раньше кульминационного монолога Максима понимает, что с Ребеккой не все так однозначно. Наблюдая со стороны, мы видим и понимаем то, что ускользает от героини, слишком юной и чистой, чтобы плохо думать о людях. В этой двойственности восприятия: глазами героини-рассказчицы и благодаря точности ее описаний заключается одна из главных притягательных черт романа. Сюжет разворачивается неспешно, как это принято в английской литературе: с подробным описанием быта, кухни, интерьера, природы. Это создает эффект присутствия. Описания жизни героини в Монте-Карло до замужества, а затем в Мэндерли визуализируются без усилий, ощущаются аромат цветов, запах моря и роз, а также пыльный воздух библиотеки. Мир романа затягивает, хочется читать его помедленнее, чтобы не упустить ни одного слова и ни одной подробности. Мне кажется не совсем верным относить это произведение к любовным романам. Он не о любви. Он о взрослении юной женщины и об утрате мужниной жизненных целей. Героиня осознает себя сильной и независимой личностью как только понимает, что Максиму нужна ее поддержка и он готов ее принять. Максим же всю жизнь жил интересами Мэндерли. Потеряв все это, ему нужно обрести что-то другое, чтобы жизнь снова обрела смысл. В финале романа герои меняются местами: героиня обретает уверенность в себе и смысл жизни, а герой теряет их.

Победила ли Ребекка? Трудно сказать. Конечно, для Максима потеря поместья была сокрушительным ударом. Он жил ради Мэндерли, ради поместья в свое время не решился на развод, ради него подверг риску свой второй брак. Но это один из тех ударов судьбы, который либо убивает, либо делает сильнее. Рекомендую прочитать роман и сделать свои выводы.

Лилиана ШОРДАНОВА

## СЕКРЕТ ДОБРОГО УТРА

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Вкусный, сытный и быстрый завтрак – то, что даст заряд бодрости до обеда или на весь день. Поэтому очень важно иметь под рукой несколько проверенных рецептов блюд, которые готовятся легко и съедаются быстро.

- Из-за постоянной утренней суматохи часто не хватает времени не только на то, чтобы позавтракать, но и приготовить полезную еду. Для меня выручалочка – омлет, который любит вся наша семья. Но просто взболтать яйца и пожарить неинтересно, - говорит Ирина УЗДЕНОВА из Нальчика. – Есть огромное количество вариаций этого блюда. К тому же в нем большое количество витаминов не только группы В, но и D и E. Все это поможет поддержать иммунитет и улучшить состояние желудочно-кишечной системы.

**СЫТНЫЙ**

**Ингредиенты для теста:** 2 яйца, 300 мл теплой воды, 300 мл теплого молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 10 г сухих дрожжей, 420 г муки.

**Для начинки:** 1 красный перец, 1 зеленый перец, 1 луковица, 1 помидор, зеленый лук, укроп, 200 г сыра, 1 картофелина (не вареная).

**Способ приготовления.** Яйца слегка взбить, добавить соль, сахар и дрожжи. Влить теплое молоко и воду. Все хорошо перемешать. Постепенно ввести муку и тщательно размешать венчиком. Тесто получится как на оладьи. Накрывать крышкой и оставить на 30 минут. Овощи измельчить. Сыр и картофель натереть на крупной терке. Все добавить в тесто и перемешать. Смазать сковороду растительным маслом. Выложить смесь частями, как блины, и обжарить каждую лепешку по 10-12 минут с каждой стороны на медленном огне.

**С СЫРОМ, ШПИНАТОМ И ОРЕХАМИ**

**Ингредиенты:** 4 яйца, 150 мл молока, щепотка соли, 200 г свежего шпината, 70 г тертого сыра, 50 г орехов по вкусу.

**Способ приготовления.** Взбить яйца с молоком и солью. Смазать сковороду маслом. Обычно приветствуется высокий и пышный омлет, но для этого рецепта он должен быть достаточно тонким, поэтому или возьмите посуду большого диаметра, или разделите смесь на несколько порций. Обжарить омлет до состояния, когда нижняя часть станет прочной, а верхняя еще не готова. На половину яичного блина выложить шпинат, сыр и измельченные орехи. Накрывать начинку второй половиной омлета и обжарить до готовности с двух сторон.

**ФРИТТАТА**

**Ингредиенты:** 4 яйца, 120 мл молока, 70 г тертого сыра твердых сортов, 6 томатов черри, 1 болгарский перец, щепотка соли, 1 чайная ложка растительного масла.

**Способ приготовления.** Помидоры разрезать пополам и избавиться от лишней жидкости. Перец очистить и разрезать на крупные кусочки. Яйца взбить с солью и мо-

локом, добавить сыр. Сковороду со съемной или металлической ручкой смазать маслом. Красиво разложить помидоры и перец и аккуратно залить яичной смесью. Обжаривать на плите, пока не схватится верхний слой. Затем поместить сковороду в духовку (не забыв сняв пластиковую ручку), разогретую до 200 градусов. Запекать около 10 минут.

**С ГРИБАМИ И ПРЯНОСТЯМИ**

**Ингредиенты:** 6 яиц, 150 мл молока, щепотка соли, 5 шампиньонов, 1 чайная ложка растительного масла, пряности по вкусу - базилик, прованские травы и так далее.

**Способ приготовления.** Грибы помыть и нарезать тонкими пластинами. Обжарить на масле до полуготовности. Смешать яйца, молоко, соль и пряности, вылить смесь в сковороду поверх грибов. Быстро и аккуратно перемешать, накрыть крышкой и жарить около 10 минут.

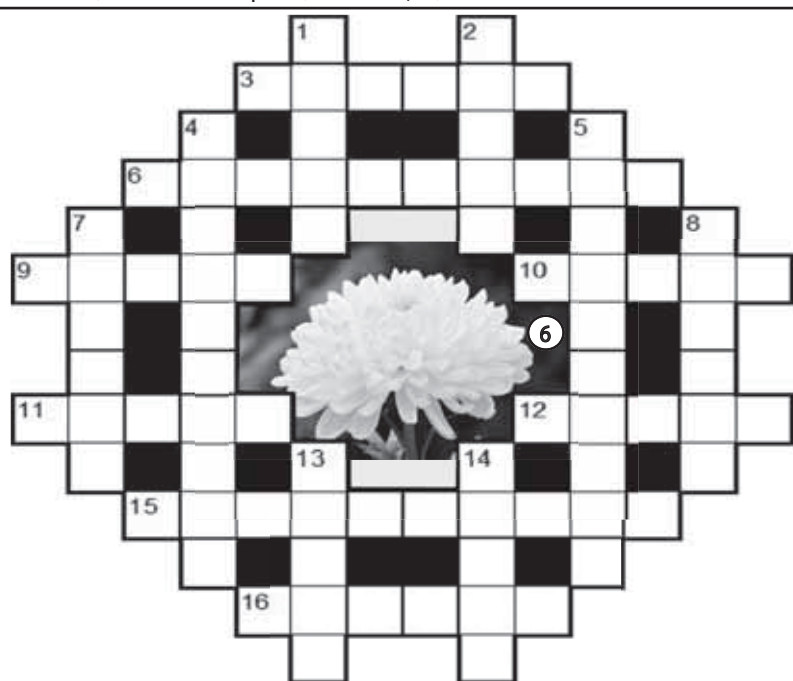
**ЯПОНСКИЙ**

**Ингредиенты:** 3 яйца, 1 ст. ложка молока, 1/3 ч. ложки соли, 1/3 ч. ложки перца, морковь, репчатый лук и зеленый лук по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла.

**Способ приготовления.** Морковь, лук репчатый и зеленый измельчить. Куриные яйца хорошо взбить до пены и процедить через мелкое сито. Добавить молоко, нарезанные овощи, зеленый лук, соль, перец и перемешать. В разогретую и смазанную маслом сковороду налить тонкий слой яичной смеси и обжаривать на слабом огне 1-2 минуты. Начиная от края аккуратно сворачивать блинчик в рулет, оставив 1/3 блинчика несвернутым, передвинуть блинчик на освобожденное место в сковороде, сковороду смазать маслом и налить тонкий слой яичной смеси на освобожденное место, продолжать жарить на слабом огне примерно одну минуту, затем свернуть блинчик в рулет. Продолжать так жарить, пока не закончится яичная смесь. Выложить яичный рулет на доску и разрезать на небольшие кусочки. Подавать японский омлет с соевым соусом или соусом терияки.

Лана АСЛАНОВА. Фото автора

## КРОССВОРД



**По горизонтали:** 3. Магматическая горная порода. 6. Изображение этого цветка помещено на японском национальном гербе, а также на орденах и монетах. 9. Нераскрытый цветок. 10. Скульптурные группы этого барона украшают не только Санкт-Петербург, но и Неаполь и Берлин. 11. Цветок в волосах женщины на картине Поля Гогена «Женщина с цветком». 12. Женский головной убор с завязывающимися под подбородком лентами. 15. Фараон Древнего Египта XVIII века из династии Нового царства, правивший приблизительно в 1332-1323 годах до н. э. 16. Архитектурный элемент, при-

меняемый для отражения звука в определенном направлении.

**По вертикали:** 1. Травянистое растение семейства зонтичных, употребляемое в виде зеленой или сушеной зелени в качестве пряной приправы к пище; кориандр. 2. Виноградная порция. 4. Индийское хлебное дерево. 5. Вещество, поддерживающее структуру продуктов. 7. Бараночное изделие в форме тора из пшеничного теста, как правило, более крупное по размеру, чем сушка или баранка. 8. Изобретатель фонографа. 13. Самая знаменитая кукла. 14. Государство в Африке.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

**Ответы на кроссворд**  
 По горизонтали: 3. Фиолит. 6. Пионит. 9. Тирае. 12. Капор. 15. Тутанха-мон. 16. Абасон.  
 По вертикали: 1. Кинза. 2. Кисть. 4. Артокарпус. 5. Эмультатор. 7. Бублик. 8. Эдисон. 13. Барби. 14. Табор.

## НАСЛЕДИЕ ВЕЛИКИХ МАСТЕРОВ

К столетию республики в Музее изобразительного искусства им. А.Л. Ткаченко развернулась масштабная выставка произведений искусства из фонда музея. В экспозиции широко представлены жанры портрета, пейзажа и натюрморта. Масштабно представлены живопись, графика, декоративно-прикладное искусство, наиболее ярко отражающие историю и самобытность народов, проживающих в республике.

Красоту уникальных национальных орнаментов мастера воплощали в ардженах и кийизах, совершенствовались в чеканке, резьбе по дереву, керамике, предметах быта и национальном костюме. В залах музея можно увидеть изделия мастеров декоративно-прикладного искусства - В. ТУБАЕВА, З. УТИЖЕВА, З. КАЛМЫКОВА, В. МОКАЕВА, И. ХУДОБИНА, А. ПАЗОВА. Деревянные чаши и подносы, украшенные затейливой резьбой, керамика и предметы быта из меди и латуни с национальным орнаментом. Здесь же выставлены народные инструменты работы мастера В. ОЙБЕРМАНА, золотое и серебряное шитье В. МАСТАФОВА. Скульптура мастеров Г. БЖЕУМЫХОВА, М. ТХАКУМАШЕВА и В. СЛАВНИКОВА, выполненная в различных техниках и материалах: дереве, гипсе, бронзе, отличается выразительностью и возвращает к знакомым образам. В юбилейной экспозиции представлены работы нескольких поколений художников Кабардино-Балкарии - А. ГЛУХОВЦЕВА, М. АЛЕХИНА, И. БРЮММЕРА, Н. ГУСАЧЕНКО, М. ВАННАХА, Н. ТРЫНДЫКА и других. Молодые художники республики приобщались к шедеврам мирового искусства и оттачивали мастерство

в ведущих художественных вузах страны. Уже в 60-70-е годы прошлого столетия в Нальчик возвращается поколение художников, имена которых в настоящее время известны не только в Кабардино-Балкарии, но и за ее пределами: Г. ПАШТОВ, Я. АККИЗОВ, А. СУНДУКОВ, В. АБАЕВ, Х. КРЫМШАМХАЛОВ и другие. В экспозиции широко представлены графика - иллюстрации З. БГАЖНОКОВА к стихам К. КУЛИЕВА и А. ГЕДГАФОВА, а также роману А. ШОГЕНЦУКОВА «Камбот и Ляца», ксилография и линогравюра Г. Паштова и Я. Аккизова, а также иллюстрации к книге «Нарты» (1962 г.) А. Глуховцева.

Тематика произведений разнообразна и охватывает период становления республики и до наших дней. Отдельное место занимают портреты известных исторических личностей, прославивших республику: Ю. ТЕМИРКАНОВА, Т. ЗУМАКУЛОВОЙ, Б. ПАЧЕВА, А. ТУХУЖЕВА, А. КЕШОКОВА, М. КИПОВА. Выставка позволяет в полной мере проследить за становлением художественного искусства в республике, но, главное, увидеть одновременно более сотни уникальных экспонатов.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Астемира Шебзухова



М. Тхакумашев. «Портрет Али Шогенцукова», гипс тонир.



Экспозиция в зале музея



В. Курданов. «Ровесники Октября», 1988 г.



В. Плотников. «Дирижер Ю. Темирканов», 1971 г.



В. Славников. «Музыканты», 1968 г.



А. Жилев. «Несыгранная роль» (портрет А. Тухужева), 1987 г.



Какие только разновидности фасоли не увидишь на прилавке Сакинат ХУТОВОЙ, торгующей на зеленом рынке: черная крупная и мелкая, красная, каштановая, белая, фиолетовая, «далматинец»...

- Я продаю и другие овощи и фрукты, - говорит она. - Но предпочтение отдаю фасоли. Некоторые сорта выращиваю сама. Дополнительно купила участок и полностью засаживаю фасолью. Культура неприхотливая, особого ухода не требует, хранить ее тоже легко. Вместе с тем пользуется большим спросом у покупателей. Сначала выращивала всем нам привычную фасоль, которую мы называем «адыгэ джэш» - адыгская фасоль. Не знаю историю происхождения такого неофициально-

го названия, но предполагаю, что из-за того, что кабардинцы любят выращивать и употреблять именно этот сорт. Со временем так увлеклась, что стала выращивать и другие бобовые.

Сразу отмечу: нельзя выращивать фасоль на одном и том же месте несколько лет подряд. Необходимо соблюдать принцип севооборота. Иначе урожай значительно снизится, что и произошло в моем случае. Хорошими предшественниками являются свекла, морковь, лук, огурцы, помидоры,

## ПРИВЫЧНАЯ И НЕПРИХОТЛИВАЯ САД-ОГОРОД

баклажаны, картофель, перец и капуста. Также можно посадить фасоль на грядке между огурцами, картофелем и поздней капустой. Им это только на пользу. Заметила, что на участке, где она росла, на следующий год дают хороший урожай другие культуры.

Много солнечного света - главное условие выращивания всех бобовых культур. Даже полутень допустима лишь на пару часов в сутки. В поливе особо не нуждается. Только в очень засушливый период, когда почва полностью высохла. Поливать следует только по утрам или вечером, когда земля немного остыла. В этом году июнь и июль были довольно комфортными, поэтому обошлась без поливов.

Если почва тяжелая, в нее лучше добавить песок, торфяную крошку или опилки. Во время сбора урожая не нужно выдергивать растение целиком. Достаточно срезать надземную часть, корень впослед-

ствии станет естественным удобрением.

К сожалению, как бы я ни ухаживала за растением, его иногда поражают вредители и болезни. Без специальных опрыскивателей и химикатов не обойтись. Тля - главный переносчик различных заболеваний. От нее необходимо избавляться. Нужно удалить все зараженные участки и обработать растение однопроцентной бордоской жидкостью. Она же помогает и при корневой гнили. От мучнистой росы поможет однопроцентная суспензия коллоидной серы.

Если на листе и бобах появляются пятна коричневого цвета, немного приплюснутые, а вокруг них граница темная, это антракноз. Болезнь атакует фасоль во время вегетационного периода, приносит большой вред в момент формирования всходов и плодов. Они покрывают весь плод, делая его непригодным к употреблению. Источник болезни - резкая

смена погоды и загущенность посевов.

Собирать фасоль нужно только после ее полного созревания. Затем еще достаточное количество времени сушить на солнце в хорошо проветриваемом месте. Иначе ее поразят жучки.

До сих пор вспоминаю картину, как бабушка во дворе раскладывала длинную ткань, сверху распределяла стручки фасоли и после нескольких дней сушки била по ним длинной палкой. Делалось это для того, чтобы стручки раскрылись и из них было легче доставать семена. Затем вечером мы всей семьей сажидились в круг и чистили фасоль, взрослые рассказывали интересные истории, а мы слушали их. Потом целый год мама готовила фасолевый суп, джэш либже и пирожки с фасолью. Для меня это были самые лучшие времена - без забот и хлопот.

Лана АСЛАНОВА.  
Фото автора

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.  
Тираж 1315. Заказ 1799.  
Время подписания в печать  
по графику - 18.00  
Фактически 6 сентября 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