

№ 10 (1227)

15 марта 2023 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Ольга КУМАХОВА,** преподаватель театрального отделения в Детской школе искусств с. п. Старый Черек, жительница г. Нальчика

**С. 4**

**С. 5**

**ЛИТЕРАТУРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЛЬЧИК - ГАВАНА - НЬЮ-ДЕЛИ**



**С. 6**

**ЧТО ТАКОЕ ДОБРОТА? И ПОЧЕМУ ЕЕ ОБОЖЕСТВЛЯЮТ ЛЮДИ?**



**С. 13**

**СОН КАК ОСОБАЯ ФОРМА СУЩЕСТВОВАНИЯ**



**С. 15**

**ВСЕ ПРЕЛЕСТИ ЖАНРА**



## ДЕРЖАТЬ НА УСИЛЕННОМ КОНТРОЛЕ СРОКИ И КАЧЕСТВО РАБОТ

Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ провел выездное рабочее совещание с главами администраций муниципалитетов республики в администрации Баксанского района. На совещании обсуждено исполнение национальных проектов, федеральных и республиканских программ. В настоящее время завершается процесс заключения государственных и муниципальных контрактов на выполнение подрядных работ по объектам. К. Кокков поручил держать на постоянном усиленном контроле соблюдение сроков и качества выполнения работ. Также были подняты такие актуальные для республики вопросы, как санитарное состояние городов и районов, совершенствование системы уборки территорий населенных пунктов и придорожных полос.

Ольга КАЛАШНИКОВА



## Школы переходят на единый стандарт

На днях в МКОУ «СОШ №23» г.о. Нальчик состоялся педагогический совет с участием министра просвещения и науки КБР Анзора ЕЗАОВА и его заместителя Екатерины МИСОСТОВОЙ. Главной темой обсуждения стали «Обновленные федеральные основные общеобразовательные программы (ФООП): к каким изменениям готовиться школе в 2023 году».

Открывая педсовет, Екатерина Мисостова подчеркнула, что одной из главных задач российского образования на сегодня является создание условий для максимально эффективного обучения и развития каждого ребенка. С первого сентября все общеобразовательные учреждения страны будут работать по единым стандартам. Всем работникам образования придется приложить максимум усилий, чтобы переход оказался безболезненным.

В последние годы происходят серьезные изменения в стратегических направлениях, мы формируем единое образовательное пространство, переводим федеральные образовательные программы на единый учебный план, - отметила она. - Можно сказать, что в какой-то мере возвращаемся к более качественной советской системе образования. Понимаем, что со временем меняются дети и требования общества. Мы должны сформировать граждан нашей страны, обладающих достаточным уровнем знаний, чтобы в дальнейшем они могли стать успешными в жизни.

Затем представители учебного заведения рассказали о работе школы, в том числе о проведении итоговых аттестаций, а также о трудностях, с которыми сталкиваются в ежедневной работе. Заместитель директора по УВРО Ольга КАНУННИКОВА сделала развернутый доклад, посвященный подготовке к введению новых стандартов. «О реализации ФООП в 2023 г.», зашла речь и об организации системной подготовки к ГИА обучающихся 9,11-х классов, а также о важ-



ной составляющей в работе образовательного учреждения - взаимодействия школы и семьи. «Воспитание будет эффективным только тогда, когда семья почувствует себя частью педагогического коллектива, примет участие в разработке и реализации форм и методов обучения и развитии ребенка как личности», - отметила заместитель директора учебного заведения Светлана ГЕРИЕВА.

О том, как в школе изменилась оплата труда педагогических работников, рассказала директор образовательного учреждения Залина САБАНЧИЕВА. Она отметила, что по новой системе заработная плата учителей повысилась, но какие-то моменты еще требуют доработки.

В конце встречи Анзор Езаов ответил на возникшие у участников педсовета вопросы. Он отметил, что главная задача школы - обеспечить учеников базовым набором знаний, с которыми они смогли бы успешно пройти экзаменационные испытания. А министерство делает все для того, чтобы обеспечить работникам образования условия для достойного труда и заработной платы.

## Пробные ЕГЭ в новом формате

В минувшую пятницу школьники КБР сдали пробный единый госэкзамен по информатике, биологии и английскому языку. Тренировочные мероприятия состоялись в рамках федеральной апробации проведения ЕГЭ с участием обучающихся 11-х классов.

Основным отличием пробных экзаменов в этом году стало то, что информатику выпускники сдавали в новом формате - «компьютерного ЕГЭ». Площадкой для сдачи единого госэкзамена по информатике и ИКТ в компьютерной форме стал МКОУ «Лицей №2». Здесь в этот день экзамены пробовали сдавать по новым правилам 80 учеников со всех школ Нальчика.

В самой процедуре организации и проведения экзамена ничего не изменилось, - отметила член государственной экзаменационной комиссии Балкыз ЗАХОХОВА. - Мы со всей строгостью подошли к допуску учеников в экзаменационные классы. Разница лишь в том, что ЕГЭ стал прозрачнее, а результаты оцениваются объективнее в том плане, что теперь все экзаменационные задания получаем в электронном виде непосредственно в пунктах сдачи экзаменов через защищенный канал на личный кабинет ЕГЭ, а не на бумажных носителях, как это было раньше. После написания экзаменов без выноса бумажных носителей из аудитории происходит сканирование и передача материалов по сети интернет. Членом экзаменационной комиссии я являюсь более десяти лет и могу с уверенностью констатировать, что с каждым годом школьники все более ответственно относятся к экзаменам. Предпочитают подготовиться, чем надеяться на возможность как-то списать. Иногда хочется сделать послабления, снизить уровень контроля. Но это же наши будущие специалисты. От уровня их знаний зависит наше общее будущее».

Пробные экзамены были максимально приближены к настоящим. Это дало возможность проверить технологию проведения, правильность действий всех участников, а также работу компьютеров, которые предстоит использовать на итоговой аттестации. Свои знания в этот день тестировали более тысячи школьников республики. Отметим, что ответы на пробных экзаменах сохраняются в единой базе, после чего педагоги также «за компьютером» проверили их и опубликовали результаты. Те, кто сдал информатику, получили результаты сразу. Остальным итоги станут известны через несколько дней.

Подготовила Алена ТАОВА. Фото Тамары Ардаговой

## ПРОГРАММА БЕСПЛАТНОГО НЕОНАТАЛЬНОГО СКРИНИНГА ЗАПУЩЕНА В КБР

Правительство РФ запустило программу расширенного неонатального скрининга - исследований на наличие наследственных и врожденных заболеваний у новорожденных детей, сообщает Минздрав КБР.

Возможность пройти бесплатное тестирование получили и жители Кабардино-Балкарии. С начала года в республике уже проведено 1573 исследования. В первые пять дней с момента появления на свет у новорожденных берут анализ крови и проверяют на наличие 36 заболеваний. Ранее в республике тестирование младенцев проводили по пяти патологиям. В обновленном списке в том числе болезни, связанные с первичным иммунодефицитом, а также спинально-мышечная атрофия. Установить точный диагноз до появления первых симптомов крайне важно для успешного лечения. Дети, прошедшие скрининг, находятся под наблюдением специалистов и начинают получать терапию.

Ляна БАТЫРОВА

## ЭЛЬБРУС ДЛЯ ТУРИСТА

Студенческие экспедиции межвузовской программы «Открываем Россию заново» завершили первый оборотный этап. В Кабардино-Балкарии будет реализована экспедиция «Эльбрус для туриста. Приложение для всесезонного курорта», заявленная АО «Кавказ.РФ».

Было принято 47 заявок, 17 вузов и 23 организации вошли в число победителей. С апреля по июль пройдут студенческие экспедиции, которые охватят 41 регион страны.

Участники проекта займутся созданием работающего прототипа мобильного приложения ВТРК «Эльбрус». Основной задачей команда Кавказ.РФ ставит вопрос по развитию курорта, например, цифровизация «Эльбруса». Цифровой помощник, включающий интерактивную карту, конструктор активностей на ВТРК «Эльбрус» и другие сведения для планирования от-

дыха позволят туристам сделать свое пребывание на курорте более комфортным и повысят его привлекательность для гостей региона.

Студенты, участвующие в проекте «Открываем Россию заново», получат возможность проявлять свои профессиональные компетенции, отправляясь в экспедицию для работы над реальными задачами развития российских регионов, а региональные команды - поддержку лучших молодых специалистов страны.

Ариелла ГУМОВА

## СТОЛИЦА РЕСПУБЛИКИ ШАГ ЗА ШАГОМ СТАНОВИТСЯ КОМФОРТНОЙ И УЮТНОЙ

В рамках реализации национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» будет отремонтировано девять улиц в Нальчике.

Дорожники проведут работы на участках дорог, где ремонт в наибольшей степени актуален: Кабардинской, Осетинской, Пятигорской, Шогенова, Нахушева, Калмыкова, Мазлоева, Руствели и 2-й Таманской дивизии, работы рассчитаны на два года. Скоро начнется капитальный ремонт улицы Осетинской, которая является одной из наиболее загруженных городских магистралей. Она станет четырехполосной на всем ее протяжении. Приведут в нормативное состояние проезжую часть, на улице будет оборудовано современное освещение, установят элементы для безопасного дорожного движения, обновят тротуары и зеленые зоны. Обязательно будут предусмотрены парковочные места, где это необходимо. В рамках программы «Чистое небо» решено убрать все многочисленные провода под землю по улице Осетинской. Благоустроят привокзальную площадь железнодорожного вокзала и прилегающую к ней территорию. Также обновятся скверы рядом с мечетью и на углу пр. Ленина и ул. Осетинской.

Анжела КУДАЕВА

## ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Стартовал прием заявок на четвертый международный фотоконкурс «Мама и дети в национальных костюмах». Его организатором выступает РОО «Интернациональный союз женщин».

Реализация проекта направлена на сохранение и развитие этнокультурного многообразия народов России, семейных ценностей, национальной идентичности народов России в условиях набирающей темпы глобализации социума, демонстрацию национального колорита народов России посредством выражения многообразия культуры своей нации через национальный костюм с помощью талантливых работ фотохудожников.

Возрастных ограничений по участию в конкурсе нет. В фотосессии могут быть задействованы не только мамы и дети, но и папы, бабушки, дедушки, а также другие члены семьи. Заявки принимаются не только от фотохудожников, но и этно-

дизайнеров, всех творческих детей и их родителей.

Условия участия в конкурсе - на официальном сайте [www.ethno-photo.com](http://www.ethno-photo.com). Прием заявок будет осуществляться до 1 сентября. До 25 сентября на официальном сайте будут объявлены результаты.

Кроме того, организационный комитет фотоконкурса в 2023 году утвердил новую номинацию - вокальный конкурс «Кольбельная песня на родном языке». Заявки на участие в вокальном конкурсе с записью песни принимаются по электронной почте: [ethno-photo-vocals@yandex.ru](mailto:ethno-photo-vocals@yandex.ru) (форма заявки в положении). Песни участников должны соответствовать теме конкурса - исполнение кольбельной на родном языке.

Лана АСЛАНОВА



Супруги создали семью 19 лет назад. В духе патриотизма и почитания своих предков воспитывают троих детей: семнадцатилетнего сына Алибека и двух дочерей - Алину и Альбину четырнадцати и десяти лет.

- Когда педагогический состав МКОУ «СОШ № 1» им. Х.Т. Башорова нашего села во главе с директором Марьяной ШАЛОВОЙ и учителем кабардинского языка и литературы Зитой МИХЦЕВОЙ сообщили, что выбрали нас для представления школы в районном конкурсе «Семья – хранитель родного языка», мы даже испугались, - говорит Эмма Хамдохова. - Но, решив, что нельзя подводить учителей и терять их доверие к нашей семье, успокоились, подготовились и выиграли районный конкурс. Тогда не могли представить себе, что будем участвовать и в республиканском этапе конкурса. При подготовке к состязанию по возрождению, сохранению и развитию родных языков большую помощь оказали Зита Михцева и ее коллега Заира ХАБИЛОВА. От нашей семьи хочу выразить всем благодарность и пожелать послушных учеников и побольше отличников. Также хотели бы поблагодарить через вашу газету организаторов ежегодного республиканского конкурса «Семья – хранитель родного языка и народных традиций» за неизмеримый вклад в сохранение родного языка, этнической культуры, духовных традиций и пожелать дальнейших успехов в своей профессиональной деятельности.

### С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

- С супругом познакомилась в апреле 2004 года на свадьбе моей сестры. С первого взгляда оба поняли, что мы две половинки одного целого. Спустя 20 дней сыграли свадьбу.

## ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА



**Семья Казбека и Эммы ХАМДОХОВЫХ из сельского поселения Карагач Прохладненского района заняла первое место в ежегодном республиканском конкурсе «Семья - хранитель родного языка и народных традиций». Мероприятие было организовано лабораторией развития кабардинского языка ГБУ ДПО «Центр непрерывного повышения квалификации педагогических работников» Минпросвещения КБР.**

В новую семью приняли как свою дочь. Родители супруга меня многому научили, за что им очень благодарна. К сожалению, они уже ушли из жизни, нам их очень не хватает. Супруг окончил инженерно-технический факультет КБГУ по специальности «Промышленное и гражданское строительство» в 2003 году. Работал строителем, хореографом, инженером-механиком, начальником эксплуатации, но полностью реализовался, когда десять лет назад начал работать с металлом. Работа сварщика позволяет ему творить и, самое главное, помогать людям. В год создания семьи я окончила педагогический колледж КБГУ. Сейчас работаю

воспитателем в дошкольном образовательном учреждении МКОУ «СОШ № 1» им. Х.Т. Башорова с. Карагач. Дорожу своей работой, коллективом, люблю детей и общение с ними. В них - наше будущее.

### ДЫЭКЪУЭТМЭ ДЫЛЪЭЩ

- Своих детей стараемся воспитывать в духе вместе мы - сила (дыэкъуэutmэ дылъэщ). Когда все собираемся дома, стараемся говорить на родном языке – это наша семейная традиция. К большому сожалению, после исследования северокавказских языков эксперты ЮНЕСКО признали вымирающим и кабардино-черкесский язык. Многие зависят от нас. Например,

такие конкурсы, как «Семья – хранитель родного языка и народных традиций», способствуют сохранению языка и, главное, воспитывают уважение к традициям и обычаям своего народа. Надо, чтобы наша молодежь гордилась тем, что является частью адыгского народа.

Мы еще долго будем обсуждать этот конкурс, гордимся, что стали победителями. Познакомились с новыми людьми, узнали много интересного (подзабытые старинные обычаи, тамги остальных участников) и очередной раз удостоверились в красоте нашего национального костюма.

### ПРОДОЛЖАТЕЛИ РОДА

- Сын с детства увлеклся компьютерными играми, повзрослев, понял, что можно создавать их самому. Посетив занятия по программированию и 3-D моделированию, решил, что в дальнейшем выберет профессию программиста. Выбор Алибека не изменился, в этом году он оканчивает школу и собирается стать профессиональным специалистом по созданию компьютерных программ. Если изменит свое решение, мы с супругом поддержим его в этом. При обсуждении этой темы шутим: «Главное, чтобы сын нашел свою профессию быстрее, чем отец».

Алина у нас - мастерица на все руки. Занимается рукоделием: умеет вязать, плести из бисера и делать интересные поделки. Альбина посещает мультстудию «Нальмэс». Ходит туда с большим удовольствием, учится там реализовывать свои идеи и создавать сказки. Не так давно занимается в этом направлении, но уже успела завоевать награды.

Ангела ГУМОВА



**Библиотека сельского поселения Исламей была основана 1 сентября 1950 года, находится в здании дома культуры с 1958 года. За время своей работы неоднократно была удостоена многочисленных грамот, благодарственных писем, дипломов, среди которых «Учреждение высокой культуры и образцового порядка» и звание «Библиотека отличной работы». С 2018 года возглавляет исламскую библиотеку Аляся ШАПСИГОВА.**

## КНИГА ОБЪЕДИНЯЕТ ПОКОЛЕНИЯ



ем всех групп читателей. Особое внимание уделяем таким группам читателей, как юношеская, учащиеся первых-восьмых классов, молодежь и пенсионеры. Работа с читателями основная и самая главная в библиотеке. В процессе работы с различными категориями читателей выявляем, что детей и подростков более всего интересуют развивающие и познавательные формы работы, позволяющие им проявлять творческую активность. Читатели старшего поколения более заинтересованы в общении, поэтому для них предпочтительнее такие формы работы, как клубы по интересам с обсуждением прочитанных книг и вечера воспоминаний. Широко пропагандируя краеведческую и национальную литературу, знакомим наших читателей с мирной и трудовой жизнью нашей республики, с прошлым и настоящим нашего края, района, села на основе традиций и обычаев нашего народа. Всестороннее раскрытие фонда ведется с использованием различных форм массовой работы - это книжные выставки, обзоры, вечера поэзии, беседы за «круглым столом», литературные

гостиные, литературные путешествия по творчеству юбиляров и многое другое. Всегда участвуем в международной акции «Читаем детям о войне», республиканской эстафетной акции «Читают правники Победы», в программе «Пусть всегда будет детство», летнего чтения «С книгой вокруг света за 90 дней лета», ежегодной международной социально-культурной акции «Библиосумерки». В библиотеке действуют клубы по интересам - «Юный патриот» и «Зеленый патруль». Основные направления работы - краеведение, история и современность, духовно-нравственное воспитание, экологическое просвещение, здоровый образ жизни, изучение литературного наследия национальных культур.

Дом культуры обещали отремонтировать в этом году. Из-за того, что пришлось работать в неотапливаемом помещении, меня прозвали «Снежной Королевой». Библиотека не переставала функционировать. Фонд составляет 40150 экземпляров. У нас сохранился полный комплект второго издания Большой советской энциклопедии 1949 года выпуска, на который обратил внимание Глава республики Казбек КОКОВ, когда посетил наше село. Он был в восторге, что книги в хорошем состоянии. Дети любят ходить в библиотеку, более старшее поколение тоже. Они не просто хотят взять книжку и уйти, но и стремятся к общению. Надеемся, в скором времени будем работать в теплом, светлом, отремонтированном здании.

Ляна БАТЫРОВА.

Фото Тамары Ардавовай

**РЖД вновь приняло решение о предоставлении 50-процентных скидок на проезд детей от десяти до 17 лет включительно с 1 июня по 31 августа.**

## Скидки юным путешественникам

Специальный тариф позволит семьям с детьми сэкономить средства на организацию летнего отдыха, сообщает портал **Объясняем.рф**. В сообщении отмечается, что летом прошлого года этой скидкой на поездку дальнего следования воспользовались более 3,1 млн детей, что на четверть превышает аналогичный показатель 2021 года. Всего же за семь лет, когда были введены скидки, ими воспользовались более 17 млн человек. Скидка предоставляется всем детям в возрасте от 10 до 17 лет включительно при оформлении проездных документов в обще и плацкартные вагоны скорых и пассажирских поездов дальнего следования (включая фирменные) и вагоны второго и третьего классов моторвагонного подвижного состава при следовании по территории Российской Федерации (от и до станций РФ). Также уже четвертый год подряд дети от десяти до 17 лет включительно в летние каникулы смогут путешествовать по специальным ценам и в купейных вагонах двухэтажных поездов. При этом цена билета для них будет со-

поставима с половиной стоимости проезда по данному маршруту в плацкартном вагоне. Приобрести проездные документы можно на официальном сайте ОАО «РЖД», с помощью мобильного приложения «РЖД пассажирам» или в билетных кассах. Скидка предоставляется автоматически при указании тарифа «Полный» и ввода сведений о детях. Возраст ребенка определяется на день начала поездки.

Скидка 50 процентов предоставляется только от стоимости проезда, плата за пользование комплектом постельного белья взимается в полном объеме (при проезде в двухэтажных купейных вагонах дополнительно взимается стоимость комплекса сервисных услуг). Скидка не предоставляется в скоростных и высокоскоростных поездах. При посадке в поезд пассажиру необходимо предъявить проездной документ и документ, удостоверяющий личность, на основании которого приобретен проездной документ (в возрасте до 14 лет допускается предоставление нотариально заверенной копии свидетельства о рождении).

## QR-коды на дипломах

**Специальные QR-коды с полной информацией о теоретических и практических навыках выпускника будут размещены на дипломах о среднем профессиональном образовании.**

Соответствующий приказ Министерства просвещения РФ вступает в силу на днях. Таким образом работодатели получат доступ к цифровому паспорту компетенций выпускника. Кроме того, в приложении появится новая таблица с информацией о содержании и условиях прохождения практической подготовки по образовательным программам федерального проекта «Профессионалитет». Также колледж будет вносить в приложение информацию не только об оценках по учебным дисциплинам, но и о месте прохождения учебной и производственной практики, видах деятельности, освоённых студентом в ходе нее, средствах обучения и воспитания, которые применялись организацией.

Ольга КАЛАШНИКОВА

**БУДЕМ ЗНАКОМЫ**

- Театральное направление в детской школе искусств с.п. Ст. Черек открыто пять лет назад. Уже четвертый год работаю в прекрасном коллективе и с талантливыми детьми. В театральной студии занимаются более 35 учащихся. Самой младшей ученице семь лет, а самой старшей 18. Радует, что дети с удовольствием посещают наши занятия. После уроков в общеобразовательной школе сразу спешат к нам. Для ребят театральное отделение как второй дом. У нас очень открытые, живые дети, которые делятся своими мыслями, планами и творческими идеями. Процесс создания чего-то нового порой полностью поглощает их, детское творчество – источник неиссякаемой энергии и креативных идей. Конечно, не все ученики захотят в будущем связать свою судьбу с театром или актерской работой. Быть профессиональным актером сцены – колоссальный труд и максимальная самоотдача. Для большинства детей обучение в нашей студии – в первую очередь огромная работа над собой. Они учатся выступать перед большой аудиторией, работают со своим голосом и его диапазоном, учатся работать с дыханием, над сценической речью и хорошей дикцией. Приобретают уверенность в себе и своих силах, проявляют свои сильные стороны и раскрывают таланты. Наши занятия помогают развить воображение и фантазию, воспитывают волю и целеустремленность, тренируют память и инициативность. Стараемся найти подход к каждому ребенку и увидеть его уникальность.

А еще детская школа искусств приобрела кукольный театр, чему дети очень рады. Теперь у учеников 80 перчаточных кукол, в планах – показать свои постановки в детских садах и школах.

Мы принимаем активное участие в районных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных конкурсах по актерскому мастерству и декламационному искусству. Занимали призовые места, получали грамоты лауреатов первой степени и гран-при. Уникальным можно назвать и то, что участники театральной студии сами пишут пьесы для своих вы-



ступлений. Вместе придумываем художественные произведения, обсуждаем новые постановки. Ребята озвучивают темы, которые им интересны, затем мы выбираем идею, придумываем персонажей, историю, которую потом будут показывать наши герои. Главный посыл всех наших постановок – донести до зрителей, как важна любовь к детям, уважение родителей и старшего поколения, взаимовыручка и взаимопомощь.

### ДЕТЕЙ УВАЖАЮ И ПРИНИМАЮ

- Что я люблю? Люблю кофе и сырники, а детей уважаю и принимаю (*смеется*). Принимаю их такими, какие они есть. Кто-то немного закрытый, кто-то гиперактивный или мечтательный, у кого-то необыкновенная фантазия. Некоторые дети немного зажаты и не доверяют посторонним людям или стесняются говорить перед публикой, а кому-то только дай задание, придумают целое огромное приключение и свой яркий красочный мир. Каждого из них стараюсь понять, принять, помочь раскрыться и проявить себя. Дети меня вдохновляют, нам, взрослым, есть чему у них поучиться – смотреть на мир с горящими глазами, улыбаться просто так, радоваться мелочам, уметь забывать грустные эпизоды, открыто проявлять свои эмоции, говорить правду, мечтать и немного верить в чудеса.

## ДОРОГА ВОЗНИКАЕТ ПОД ШАГАМИ ИДУЩЕГО

Гость нашего номера - преподаватель театрального отделения в Детской школе искусств с. п. Старый Черек **Ольга КУМАХОВА**, жительница г. Нальчика.

### СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ

- Когда просит рассказать о себе и родителях, хочется процитировать отрывок из произведения Антуана ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ «Маленький принц»: «Взрослые очень любят цифры. Когда рассказываешь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не спросят о самом главном. Никогда они не скажут: «А какой у него голос? В какие игры он любит играть? Ловит ли он бабочек?». Они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько он весит? Сколько зарабатывает его отец?». И после этого воображают, что узнали человека».

Я окончила Марийский государственный университет, кафедру культуры и искусств, с «красным» дипломом. Изначально выпускалась как преподаватель по дисциплинам культурология, история искусств и мировая художественная культура. Когда после окончания учебы пригласили остаться в том же вузе, согласилась и проработала преподавателем на родной кафедре два года. Потом решила переехать в Санкт-Петербург, а из северной столицы после десяти лет проживания оказалась в Нальчике.

В Санкт-Петербурге работала имиджмейкером (люблю моду и стиль). В Нальчике окончила колледж дизайна по пошиву

одежды. В восторге от наших педагогов, от их кропотливого подхода к обучению.

### НЕ ПРЕВРАЩАТЬ РАБОТУ В РУТИНУ

- Вся моя жизнь - сплошное хобби. Если к работе относиться как к работе, рано или поздно она превратится в рутину. Поэтому из 24 часов в сутки у меня все время свободное - занимаюсь театром, преподаю детям, общаюсь с ними. Когда выбирала профессию, хотела создавать что-то важное, нужное и полезное, при всей любви к творчеству. Еще одно из самых любимых занятий - чтение. В год читаю более 50 книг, в прошлом году удалось ознакомиться с 87 произведениями художественной и профессиональной литературы. А в этом году, когда пригласили принять участие в интернет-проекте «Больше книг» и рассказать о своих любимых произведениях, принесла с собой две огромные стопки книг. Принесла бы еще больше, если бы смогла донести.

Пишу пьесы, фотографирую, шью платья, вяжу спицами и крючком, обожаю гулять в парке и наслаждаться кофе в любимой кофейне.

### ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

- Учиться и еще раз учиться, мы учимся всю жизнь. Я по образованию преподаватель первой категории, в планах - получить высшую категорию. И, возможно, стать министром культуры (шучу).

Хочу побывать на Алтае и Байкале. Уже посетила почти все Поволжье, Карелию, Москву и ее областные города, когда жила в Санкт-Петербурге, - все его области.

**- Что для вас категорически неприемлемо?**

- Все, что аморально.

**- По каким критериям вас воспитывали родители?**

- Уметь быть собой, так как все остальные роли уже заняты.

**- Ваш главный девиз?**

- Дорога возникает под шагами идущего.

**Арнелла ГУМОВА.**

**Фото Тамары Ардаваевой**

## «Поезд Победы» побывал в Кабардино-Балкарии

Интерактивный музей «Поезд Победы» прибыл в Кабардино-Балкарию 13 марта. Экспозиция была доступна для всех желающих в течение двух дней в городе Прохладном.

Сотни зрителей смогли бесплатно посетить выставку с максимальным эффектом присутствия. Для этого нужно было пройти обязательную регистрацию на сайте проекта. Выставка-музей разместилась на железнодорожном вокзале города Прохладного, где с 10 до 19 часов было организовано посещение экспозиции.

Передвижной музей состоит из десяти выставочных вагонов, каждый из которых посвящен отдельному периоду 1940-х годов. В 2022 году состав был дополнен новым вагоном, посвященным подвигу защитников Брестской крепости.

«Поезд Победы» - первая в мире иммерсивная инсталляция, размещенная в движущемся составе поезда.

На сегодняшний день ни в одном музее мира нет такого количества многофигурных композиций в скульптуре, как в «Поезде Победы». Но не только скульптурами

уникальная выставочная экспозиция, интересно также и ее мультимедийное сопровождение: 50 видеопроекторов, 18 видеостен, 12 тач-столов, которые благодаря световым и звуковым эффектам воссоздают захватывающие воздушные бои и массивные танковые атаки, рисуют картины походной солдатской жизни и тихие воспоминания мирного довоенного времени. Все это делает экспозицию более проникновенной, а ощущения от увиденного более острыми.

Всем известно, что женщины внесли неоценимый вклад в победу над фашизмом. Эта тема нашла достойное отражение в экспозиции.

После Кабардино-Балкарии поезд-музей отправился в Северную Осетию. Там выставка разместится на железнодорожных станциях в Моздоке и Беслане.

Ранее экспозиция уже побывала на Ставрополье.

## Нальчик делится своим опытом в Суздале

Руководитель Института развития города «Арт-зал «Платформа» Аксана ШУХОСТАНОВА в рамках «Дизайн-выходных», прошедших в Суздале, поделилась опытом Нальчика. Очередной всероссийский съезд деятелей дизайна прошел с 10 по 12 марта.

В Суздале собрались ведущие профессионалы в области дизайна, иллюстрации, шрифтов, урбанистов и кураторов различных арт-проектов со всей страны. Цель проекта - сделать дизайн в России лучше и повысить его уровень в регионах. В мероприятии участвовали двести спикеров и около трех тысяч человек из 60 городов страны. Северный Кавказ на съезде представили Нальчик и Дербент. Дружеская обстановка способствовала знакомству с новыми людьми и самим городом, где население составляет более девяти тысяч жителей. Участники конференции обменивались новыми идеями, нужными контактами, получили советы ведущих специалистов отрасли.

Инсайт Нальчика направлен на актуальность событийного туризма. Аксана Шухостанова рассказала о деятельности института и как «Платформе» за сравнительно небольшой срок удалось вовлечь в развитие города его жителей и представителей бизнес-сообщества. Она отметила, что за все время функционирования института ими проведено более 250 мероприятий, некоторые из которых стали традиционными, такие как Цветочный фестиваль, «Астрофест», и другие. Особое внимание уделяется благоустройству города совместно с мэрией Нальчика. Создаются новые скверы, парки, первые в регионе велодорожки, проводится ремонт улично-дорожной сети и дворовых территорий. В завершение своего выступления Шухостанова поделилась планами Института развития города на 2023 год.

**Ангела КУДАЕВА**

## Подвиг учениц города Прохладного

Ученицы 8-го класса школы №1 города Прохладного Стефания АЛАГИРОВА и Вероника ВИНУКUROVA спасли жизнь человеку.

Девочки возвращались домой после уроков, когда услышали крики о помощи. Пожилый мужчина расскрежет руку болгаркой во время обрезки деревьев в своем дворе и звал на помощь.

Кроме девочек, близости на момент трагедии никого не было, супруга и соседи пострадавшего были на работе. Вероника и Стефания бросились на помощь мужчине. Рана оказалась серьезной, лезвие раскололо правую руку от кисти до локтя, своевременная помощь и решительность школьниц спасли жизнь 66-летнего мужчины. До приезда скорой помощи они остановили кровотечение при помощи ремня.

В настоящее время мужчина находится дома на амбулаторном лечении. Смелый поступок Стефании и Вероники - яркий пример человечности и решительности.

Подготовила **Мадина БЕКОВА**



## Литературное путешествие Нальчик – Гавана – Нью-Дели



**Событие сложно переоценить по масштабу и значимости – на этот раз оно прошло под знаком индийского председательства в «двадцатке». 3 марта в рамках трехдневного рабочего визита в Нью-Дели Международную книжную ярмарку посетил министр иностранных дел Российской Федерации Сергей ЛАВРОВ, где принял участие в открытии мемориальной выставки, посвященной общности мировоззрения и взаимному влиянию Л. ТОЛСТОГО и М. ГАНДИ.**

В своем выступлении Сергей Лавров акцентировал внимание на «приверженности России и Индии формированию более справедливого и демократичного полицентричного устройства» и подчеркнул, что оба государства последовательно выступают «за уважение культурно-цивилизационного многообразия современного мира». Также он уделил внимание российской стенде, торжественно открытому после многолетнего перерыва. Открытие посетили исполнительный директор Института перевода Евгения РЕЗНИЧЕНКО, первый секретарь Посольства РФ в Республике Индия Юлия АРЯЕВА, атташе Посольства РФ в Республике Индия Михаил АНЦИФЕРОВ, а также представители Русского дома в Нью-Дели.



**В этом году Международная книжная ярмарка в Нью-Дели отметила полувековой юбилей.**

О «Программе поддержки национальных литератур народов Российской Федерации», разработанной по поручению Президента РФ, наши читатели знают давно. На российском стенде среди более чем 500 книг достойное место заняли солидные антологии поэзии, прозы, драматургии народов России – шесть томов, изданных в рамках данной программы. Зарина КАНУКОВА – главный редактор газеты «Горянка», поэт, писатель, переводчик, а также один из кураторов проекта проводила презентацию антологий. Почти 300 языков и диалектов существуют в стране (193 народа), из них на 60 в наши дни пишутся художественные произведения. Многие языки исчезают, постепенно умирают, и сейчас как никогда важны понимание данной

мероприятия, проекты и акции. Зарина Канукова выступала в Академии Сахтия – государственном учреждении по переводам, рассказав коллегам о многообразии языков народов России. Присутствовавшие услышали и ее стихи на кабардинском языке.

Евгений ВОДОЛАЗКИН, Шамиль ИДИАТУЛЛИН, Афанасий МАМЕДОВ, Анастасия СТРОКИНА, Олег ШИШКИН – имена, известные каждому российскому библиофилу. Оказаться среди таких авторитетных и популярных персонажей, участвовать в диалогах и встречах – новый уровень для литературы Кабардино-Балкарии и ее культуры в целом. Мы поговорили с Зариной Кануковой о впечатлениях от поездки.

### С чем вы связываете такое повышенное внимание в последнее время к национальным литературам?

– Проект «Поддержка национальных литератур народов России» чуть ли не единственный в стране. Во всяком случае, так было до последнего времени. Но возник второй проект – издание книг отдельных национальных авторов из регионов, который осуществляется ассоциацией союзов писателей и издателей России (АСПИР) «Местоимения». Восемь авторов уже изданы, в том числе мои произведения – поэзия и драматургия под одной обложкой под названием «Сказки сердца», вышла книга прозы Сакинат МУСУКАЕВОЙ «Когда леташь, нельзя бояться» («Горянка, № 49, 2022 г.». Примечательно, что наши книги формата билингва, то есть выходят на двух языках: языке оригинала и русском. Интерес к национальным литературам по программе «Поддержка национальных литератур народов России» наблюдается уже пять лет – столько же лет самому проекту. Выходят антологии в объединенном гуманитарном издательстве (ОГИ). Отличный проект, делающий качественные переводы, рядом с ними расположены тексты на языке оригинала. Вокруг этих антологий всегда сопутствующие форумы, фестивали, чтения и презентации. Эти мероприятия кочуют из города в город, национальные авторы встречаются, переводят друг друга на разные языки

народов РФ. Это очень правильный, масштабный интерес со стороны государства. Хочется, чтобы все регионы понимали значимость подобных проектов. Хорошие редакторы и книжные издательства уже развернулись в сторону национальных литератур. Наличие новых интересных книг – показатель развития общества и уровня культуры в регионах.

### Буквально за последний месяц у вас две такие интересные поездки – Куба и Индия. Чем отличался ваш визит на Остров Свободы от посещения Индии?

– И там, и там у меня была миссия презентовать антологии национальных литератур народов России. И кубинские читатели и литературоведы, и индийские проявили искренний интерес к многоязычии РФ и литературе наших народов. Отличие российского стенда в Гаване от стенда в Нью-Дели в том, что в Индии, кроме антологий литератур народов России, было еще восемь сборников отдельных авторов проекта «Местоимения». Я презентовала оба проекта. Схожесть этих крупных литературных форумов очевидна: приглашаются страны со своими лучшими книгами, им выделяется место для оформления стендов, посетители ярмарок видят и сравнивают качество изданий, знакомятся с книгами ведущих писателей, а иногда видят их самих. Было бы ошибочным считать, что книжные ярмарки – это лишь продажа книг. На самом деле распродажа книг происходит чуть ли не в послед-

ний момент недельных мероприятий. Но какую-либо книжную продукцию, особенно для детей, здесь можно приобрести всегда.

У России всегда была возможность участвовать на подобных международных площадках. Сейчас для нас закрылись многие площадки, но открываются новые, как произошло в Индии. Менеджеры и организаторы таких мероприятий прекрасно знают, что выигрывают для стендов. И мне очень приятно, что наши включили и национальные литературы. Это всегда выглядит колоритно, привлекательно, тем более в таком внушительном объеме и солидном формате – шесть антологий и восемь замечательных сборников отдельных авторов.

### Что из увиденного вами стоит презентовать нам здесь, в России?

– В Индии внимательно относятся к многообразию языков. В том числе благодаря признанию 24 языков государственными миролетоно сосуществуют и народы, на них говорящие. Это пример для всего мира. Из того, что нам непременно нужно перенять, – отношение к детской литературе. И на Кубе, и в Нью-Дели детская литература была представлена очень хорошо. Великолепно, ярко, профессионально работают на подобных ярмарках именно детские программы. Конечно, и у нас в стране есть детские издательства, но даже на ежегодной ярмарке на Красной площади они представлены не так широко и разнообразно по подаче, как хотелось бы.

### Что обещает подобный выход на мировой уровень для пишущих на национальных языках в России, в частности, в Кабардино-Балкарии?

– В антологиях широко представлены литературы народов РФ, у которых есть современная литература. Среди них адыгские авторы (кабардинские, адыгейские, черкесские), а также тюркоязычные – очень сильные татарские авторы, бурятские и, конечно, караачево-балкарская литература. Одно то, что эти антологии изданы и наши литературы пропагандируются, – уже успех. Тем более все наши произведения и информация о каждом авторе размещены на сайте проекта в свободном доступе.

Индия готова принимать не только классику русской литературы, но и современных авторов. Как и прежде, популярна русская классика. С нами был литератор, который перевел ШУКШИНА и ЗОЩЕНКО. Чтобы привлечь к себе внимание, национальным авторам просто нужно писать интересные произведения. Для начала они должны понравиться российскому читателю, не только региональному. Тогда будут рекомендации для различных проектов международного уровня. Для нас, национальных авторов, выходом к широкому кругу читателей по-прежнему остается русский язык. Российский стенд в Нью-Дели был организован Институтом переводов.

**Алена МЯКИНИНА;  
Мадина БЕКОВА**

## Яркое участие «Эдельвейса»

Учащиеся нальчикской школы танцев «Эдельвейс» блестяще выступили на международном конкурсе хореографии «Танцы плюс», прошедшем в Железноводске, и вернулись с результатом четыре первых места, гран-при и специальный гран-при «Макс про».

В конкурсе приняли участие коллективы из Ставропольского и Краснодарского краев, Карачаево-Черкесии, Южной Осетии, РСО-Алании, Адыгеи, Сочи и Кабардино-Балкарии.

По словам организатора и руководителя школы Олеси ШОГЕНОВОЙ, на конкурс «Эдельвейс» представил шесть танцев в исполнении детей от шести до 14 лет – удж пыху, кяфа, убхский, горский, аварский девичий и бжедугский исламей.

Приглашение на конкурс школа получила еще до Нового года, поэтому к участию подготовили еще два новых танца, а к ним и новые костюмы. «На всех конкурсах члены жюри не оставляют без внимания наши

костюмы, и я всегда с особым вниманием отношусь к их созданию», – сказала Олеся Шогенова. – Это важно, потому что каждый танец имеет свою историю и свой костюм с определенными деталями и нюансами».

В жюри конкурса работали такие признанные специалисты, как хореограф из Москвы, художественный руководитель детской танцевальной школы «ТанцБаза» Ирина КОЖЕДУБ, хореограф и балетмейстер, заслуженный деятель искусств Чеченской Республики, заслуженная артистка Республики Адыгея Виктория ЕДИДЖИ, тансор международного класса, хореограф и актер Евгений ПАПУАИШВИЛИ и другие.

Подготовила Алена ТАОВА

## Время побед «Амры»

В Минеральных Водах состоялся всероссийский хореографический фестиваль-конкурс «Время побед», на котором ансамбль танца «Амра» из Баксана в номинации «Национальный танец» стал обладателем гран-при.

В этой же номинации ансамбль стал лауреатом первой степени. Организатор фестиваля – общественное фестивальное движение «Планета талантов».

Как отметили руководители ансамбля Аслан и Зита ГУКОВЫ, в номинации «Национальный танец» ребята выступили в смешанной возрастной категории с номером «Адыгский молодежный перепляс». В этой же номинации ансамбль стал лауреатом первой степени с номером «Бжедугский исламей».

Стоит отметить, что «Амра» регулярно участвует в конкурсах различного уровня и неизменно возвращается с победой, тем самым прославляя свой родной район и Кабардино-Балкарию.

## Что такое доброта? И почему ее обожают люди?

Учитель русского языка и литературы, балкарского языка и литературы МКОУ «СОШ с. Заречное» Аминат РАХАЕВА учит любви к словесности не только в классе, но и в социальных сетях. Удивительно, но факт: она писала стихи в детстве, а потом, после долгого перерыва в несколько десятилетий, снова погрузилась в творчество. После пятидесяти лет у нее открылось второе дыхание. Мать четверых детей, бабушка одиннадцати внуков, она умудряется не растеряться полностью в школе и семье, а сохранять свой мир, где значительное место занимает поэзия.

Аминат Хакимовна знает не только в родном селе, но и во всей Кабардино-Балкарии и за ее пределами: она и ее ученики активно участвуют в конкурсах и занимают первые места. Диплом победителя первой степени международного конкурса «Моя Отчизна», диплом первой степени в литературном



Аминат Мухомова (Табакоева)

конкурсе «Как слово наше отзовется» Общества книголюбцов КБР, диплом первой степени всероссийского конкурса «Литературная Россия» за подготовку

Я родилась в двадцать девятом,  
В семье зажиточной росла,  
Но началась в конце тридцатых  
Событий страшных череда.  
Отца у нас арестовали  
За то, что не вступил в колхоз,  
Хозяйство все конфисковали:  
Коров, быков, овец и коз.

Одна с детьми осталась мама.  
Сороковой год шел тогда,  
Война была не за горами,  
А следом высылка ждала.

В сорок четвертом, в женский праздник,  
На нас обрушилась беда:  
Балкарцев всех попили грязью,  
Навесив всем ярлык врага.

Пятнадцать суток эшелоны  
Везли народ наш на восток.  
Людей голодных, изможденных  
В то время там не ждал никто.

Так оказались в Кыргызстане  
Мы с мамой, семеро детей,  
Я в одиночку взрослой стала  
Как старшая из дочерей.

Нам по колхозам раскидали  
На иссык-кульских берегах  
И всех работать обязали  
В бескрайних маковых полях.

Мы были спецпереселенцы  
Без прав, без крова, без еды,  
А русские, киргизы, немцы  
Делились с нами, чем могли.  
Нас с мамой приютил священник,

### РАССКАЗ ПОЖИЛОЙ БАЛКАРКИ

Все звали Тихоном его.  
Был нелюдим он, как отшельник,  
С крестом и с длинной бородой.

Когда же с ним мы подружались,  
Слица исчез суровый взгляд,  
На лбу разгладились морщины,  
Его не злил наш детский гвалт.

Из двух своих же комнатушек  
Нам Тихон выделил одну.  
Нам повезло, могло быть хуже  
Среди чужих в чужом краю.

Он разрешил доить корову,  
Сказал: «Сажайте огорода».  
Вот так у нас случился новый  
В судьбе неожиданный поворот!

С трудом поняв его, сначала  
Всплакнула мама, чуть таясь,  
«Хвала Всевышнему!» – сказала,  
Молитву к небу вознося.

Но вскоре нас постигло горе:  
Братишка младший умер наш.  
Два дня он мучился от кори,  
На третий день покинул нас.

Все были мы убиты горем,  
Но надо было дальше жить,  
С рассветом шли работать в поле,  
Чтоб было чем детей кормить.

Но в жизни так бывает часто –  
Проходит ночь, сменяясь днем.  
Колхоз нам выделил участок,  
И мы построили свой дом.

### • ЕСТЬ ВОПРОС

победительницы Анастасии ЛИВЕНЦОВОЙ и много других награда всероссийского, районного и сельского уровней за литературное творчество и пропаганду искусства, за то, что неустанно сеет добро и вечное в сердца детей. В семье родителей Аминат доброта, сострадание и сочувствие не абстрактные понятия, они имеют имя – Тихон. Он был священником, жил один, привык молиться в тишине и покое. Но когда в Иссык-Куле появились ссыльные балкарцы, без раздумий отдал одну из двух комнат своего домика бабушке Аминат Хакимовны – Абидат МУСУКОВОЙ (в девичестве – ТАБАКОВЕ). Уступил не только комнату, но и все, что было, предложил отныне считать общими: и корову, и сад. Русский священник Тихон, привыкший к тишине, принял в свой дом огромную семью балкарцев и спас их от смерти. Потом семья отстроилась и переехала, но ходили к Тихону в гости, как к родному и близкому человеку. Аминат Хакимовна написала об этом стихи.

Но к Тихону ходили в гости,  
Он с нами очень вежлив был.  
Я помню тот арык и мостик,  
Через который друг наш жил.

...Тринадцать лет как вечность дились,  
И, наконец, настал тот час,  
Когда балкарцам разрешили  
Домой вернуться – на Кавказ.

Как только дали нам свободу,  
Все стали собираться в путь.  
Роденному в горах народу  
Хотелось воздух гор вдохнуть.

Легка дорога возвращения,  
Вернулись мы в родной Хабаз!  
И Малки бурное течение,  
Журча волной, встречало нас.

Жилища дружно возродили,  
Сплоченней стали мы, сильней.  
Одной семье нас выселяли,  
А возвратились пять семей.

Жизнь потекла здесь мирно, тихо,  
Но как-то раз осенним днем  
Нам сообщили весть, что Тихон  
Почил недавно вечным сном.

Как только эту весть узнали,  
Мы все у мамы собрались,  
Былые годы вспоминали,  
Что на чужбине пронеслись.

А утром все пораньше встали,  
Лакумы сделали тотчас  
И всех соседей угощали,  
За душу Тихона молясь...

Подготовила Марзият БАЙСИЕВА

### • ОПРОС

В какой форме мы подходим к пенсии? С мечтой о хорошем довольствии. Картина мечты: наконец-то можно бездельничать на законных основаниях, при этом гарантированно каждый месяц получая деньги. Насколько эти представления близки к реальности? Об этом мы спросили у респондентов.

## Поговорим о пенсиях?

### Жанна БОЗИЕВА:

Мне 61 год. Официально работала немного, в основном была занята в сфере индивидуального пошива, то работала по найму, зарплата «серая», то дома принимала заказы. Но баллы все же набралась. Уход за мамой засчитался и стаж работы в «Умельце». Сначала получала около девяти тысяч. Пережила несколько индексаций, сейчас получаю чуть более тринадцати тысяч. Что такое тринадцать тысяч? Это коммуналка и походы в аптеку. А еще надо поддерживать родственные отношения, ходить на свадьбы, поминки, одеваться, питаться... Как вы уже поняли, я работаю. Мои выходные – это дни свадеб и поминок у родственников, в общем, практически нет выходных. Кройка и шитье – кропотливая и трудная работа. Но я благодарна Всевышнему, что у меня есть здоровье работать.

### Лидия КУЛИКОВА:

Я получаю двадцать пять тысяч, мне хватает. К моей трудовой пенсии в пятнадцать тысяч прибавляется пенсия вдовы чернобыльца и еще пенсия по инвалидности. Коммунальные платежи оплачиваю в полном размере, но потом мне как инвалиду делают скидку и возвращают часть денег. В общем, хватает. Грех жаловаться. В свои семьдесят два года я не роскошествую, но на обычную жизнь это достаточная сумма. Готовим в основном дома, это большая экономия. Не люблю магазинную еду, мне она кажется безвкусной. Одежду практически не покупаю, об этом заботятся мои близкие.

### Геннадий СУДАРЕНКО:

Моя пенсия – двадцать девять тысяч рублей. Можно ли на нее прожить? Смотря какие запросы у человека. Знаю, у многих пенсия около пятнадцати тысяч, конечно, это очень мало. Я был инженером в конструкторском бюро, потом наладчиком, потому что им платили больше. В восемьдесят лет была ошутимая индексация моей пенсии. Сейчас отдыхаю, силы и молодость ушли, но все равно в каждом возрасте есть свои преимущества.

### Рита КАРДАНОВА:

Я, как и многие пенсионеры, работаю. Мы не уступаем дорогу молодым, потому что невозможно жить на пенсию. Часто за глаза, а иногда прямо в лицо высказывают претензии, приходится защищаться. Я сидела бы дома с внуками, если бы была возможность. Небольшие пенсии вносят свою лепту в отчуждение поколений.

### Малик КУЧМЕЗОВ:

Мне восемьдесят два года, ветеран труда. Работал на стройке шофером, еще в котельной, дольше всего в ремонтной бригаде в горводоканале. Пенсия – около тридцати тысяч. Всегда подрабатывал на ремонтных работах, копил деньги, на них строил дома и продавал. Мне кажется, до совершенноголетия мальчиков надо учить всем навыкам ремонта в доме: тогда они точно никогда не пропадут, люди все время строятся, а это, значит, вечный ремонт.

### Клара ШЛЯПКИНА:

У меня московская пенсия, потому что брат подарил мне квартиру в Москве, получаю двадцать пять тысяч. Много это или мало? Да, это не одиннадцать и не пятнадцать тысяч, однако откладывать не удается, то одна проблема возникает, то другая. У меня коты – это значительные расходы и еще мои любимые внуки. Никогда не жила только для себя. Просто не умею. Все, что покупаю, хорошего качества. Сливочное масло, сыр, сметана – все беру вкусное, настоящее. Не могу носить вещи за триста-пятьсот рублей. Возможно потому что плохо разбираюсь в тканях и пошиве. Я сама шью, даже иногда выполняю заказы под известные бренды. Но сейчас не хочу шить. Рисовать, прогуливаться, жить в своем ритме и много читать могу себе позволить. Утром просыпаюсь и вижу в проеме окна деревья, долго смотрю на них, люблю. Не спешу вставать. Никогда не жила так хорошо, как сейчас. Быть свободной, быть собой – формула счастья. Я нашла ее на пенсии.

Подготовила Елена АППАЕВА

## ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ НАШЕЙ ИДЕНТИЧНОСТИ • АКЦИЯ

В субботу, в канун Дня адыгского (черкесского) языка и письменности, прошла пятая традиционная международная образовательная акция на адыгском языке «Адыгэ диктант», организованная Международной черкесской ассоциацией. Мероприятие состоялось в форматах онлайн и офлайн, стартовавших одновременно.

Кабардино-Балкарии было организовано свыше 200 площадок, где участники писали диктант в режиме офлайн. В Нальчике главными площадками стали КБГУ им. Х.М. Бербекова, КБГАУ им. В.М. Кокова, Государственная Национальная библиотека КБР им. Т.К. Мальбахова. По предварительным данным, в акции приняли участие более пяти тысяч человек. К прямой трансляции акции на YouTube-канале присоединились еще около 300 участников. Проверить свои знания родного языка решили педагогические работники и школьники общеобразовательных организаций, преподаватели и студенты вузов, представители Международной черкесской ассоциации, Адыгской (черкесской) международной

академии наук, журналисты, работники культуры и общественности КБР.

Руководитель общественной организации «Адыгэ Хасэ» КБР Мухамед ХАФИЦЭ отметил важность этого мероприятия для всего адыгского народа: «Вместе с нами свои знания проверят адыги (черкесы) в 43 субъектах РФ и в странах компактного проживания адыг-черкесов. Язык народа является наиболее эффективным средством сохранения и развития его культурного и духовного наследия, поэтому целями проведения адыгэ диктанта являются повышение грамотности и популяризация родного языка как средства общения, сохранение традиционной культуры и этнического самосознания адыгского на-

рода». О важности уважительного отношения к своему родному языку сказал и.о. проректора КБГУ по кадровым и организационно-правовым вопросам Мурат ГУКЕПШОКОВ – высшего учебного заведения республики, где готовят будущих педагогов по кабардинскому языку и литературе.

В КБГУ текст из романа Мухамеда КАРМОКОВА «Къоджэм уиғъэжэйрккъым» читала доцент кафедры кабардино-черкесского языка и литературы и директор Центра адыгской культуры Кабардино-Балкарского государственного университета Мадина ЕЗАОВА. В КБГАУ текст зачитала преподаватель кабардинского языка Олеся КАРДАНОВА. В Государственной национальной библиотеке КБР им. Т.К. Мальбахова диктовала учитель кабардинского языка и литературы Марина КУМАХОВА.

Результаты диктанта можно узнать на сайте МЧА [www.intercass.org](http://www.intercass.org).

Наш корр.  
Фото Тамары Ардавой



Акция прошла в рамках культурно-просветительского форума по сохранению и популяризации адыгского (черкесского) языка «Родной язык – живая связь времен» с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

По традиции диктант писали в Кабардино-Балкарии, Адыгее, Карачаево-Черкесии, Северной Осетии-Алании, в Краснодарском и Ставропольском краях, в Сочи, а также в странах компактного проживания адыгов (черкесов) – Турции, Иордании и Сирии.

В муниципалитетах Кабар-



Начиная с 1983 года ежегодно 15 марта мировая общественность отмечает Всемирный день защиты прав потребителей. В этот день сообщества потребителей объединяются, чтобы привлечь внимание к насущной проблеме, с которой сталкиваются потребители во всем мире.



### ПЕРЕХОД К ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ЭНЕРГИИ

В 2023 году девизом Всемирного дня защиты прав потребителей провозглашено «Расширение прав и возможностей потребителей посредством перехода к экологически чистой энергии», сообщает Роспотребнадзор. Знать свои права важно, а уметь применять знания в жизни еще важнее. Благодаря Всемирному дню защиты прав потребителей каждый из нас сможет узнать что-то новое и задуматься, насколько мы экологично потребляем природные ресурсы. В условиях самого серьезного кризиса стоимости жизни, когда энергетический мир резко реагирует на проблемы с поставками и изменением климата, ключевая роль отводится обеспечению справедливого перехода для потребителей.

Действия по расширению прав и возможностей потребителей сосредоточены вокруг увеличения доступа к чистой энергии по трем основным направлениям: энергетически чистые дома (отопление, охлаждение, приготовление еды, холодильники, энергоэффективность строений); энергетически чистый транспорт; чистое электроснабжение.

Потребители как участники рынка могут внести свой вклад в переход к чистой энергии. При этом защита и расширение прав и возможностей потребителей всегда были связаны с обеспечением здоровой, устойчивой окружающей среды, справедливого распределения ресурсов и созданием экономических систем, работающих для людей как потребителей. Однако от нас всех зависит в кратчайший срок переход на экологически чистые товары, иначе будем окружены загрязнением и токсинами, вызванными производством, использованием и утилизацией неэкологичных предметов. Выбор потребителей способен повлиять на повсеместное внедрение бережливых подходов к производству товаров и услуг.

Мы также попросили жителей Кабардино-Балкарии высказаться по вопросам защиты их прав как потребителей в различных сферах.

### РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА ОПЯТЬ НЕ В ТRENDE

Индирита ЗАХОХОВА, Нальчик:

Помните, как несколько лет назад на площадках для сбора мусора в республике появились специальные контейнеры по его раздельному сбору, например, для использованной пластиковой тары. Особо добросовестные люди дома этот вид мусора начали аккумулировать отдельно и выбрасывать в эти новые контейнеры. Именно пластик загрязняет природу, так как долго не разлагается. Нам рассказывали, что из пластиковых отходов будут делать разные полезные

## Знать свои права важно, а уметь применять знания в жизни еще важнее

вещи. Потом эти контейнеры стали незаметно исчезать. Куда? Видимо, мы не готовы к реализации такой хорошей идеи. А жаль.

### ОСТОРОЖНО, ОКОННЫЕ МОШЕННИКИ!

Валерия КОСЯЧЕНКО, Прохладный:

- В конце прошлого года на городской телефон позвонила девушка, назвалась Оксаной и спросила, установлены ли у нас в квартире пластиковые окна. А у кого их сейчас нет? То есть ответ мой был предсказуем. Затем она сообщила, что представляет некий сервисный центр, который совершенно бесплатно в рамках акции готов провести диагностику состояния наших пластиковых окон. Торопитесь, посоветовала она, акция скоро закончится, если хотите, мастер готов выехать к вам сегодня. Оставила номер мобильного телефона, сказав, что будет ждать от меня звонка. Такая настойчивость меня немного насторожила. Некоторое время во мне боролись два противоположных чувства. С одной стороны, магическое слово «бесплатно», с другой - память о бесплатном сыре в мышеловке. В общем, решила повременить и поизучать вопрос.

Сначала позвонила в несколько компаний, принимающих заказы на установку пластиковых окон и дверей. Они сказали, что подобную услугу не оказывают, но предложили, если есть проблемы, прислать своего специалиста. Конечно, не бесплатно и только по предварительной заявке. При этом рассказали, что к ним периодически поступают сообщения примерно такого рода: «Как же не стыдно пользоваться доверчивостью инвалидов! К моей матери, инвалиду первой группы, приехали ваши специалисты с целью провести «бесплатную диагностику» и взяли за нее десять тысяч рублей за замену резиновых уплотнителей. Они у вас из золота? Завтра же составлю жалобу в Роспотребнадзор. Совсем обнаглели!». На самом деле эти претензии не по адресу.

Стала мониторить интернет, оказалось, что эта схема мошенническая и действует по всей стране. В общем, развод доверчивых граждан, особенно пенсионеров и инвалидов. Все это дело рук мошенников, которые пытаются нажиться на доверии граждан, часто используя чужое имя. Поэтому будьте бдительны, не попадитесь в ловушку мошенников, которые хотят обогатиться за ваш счет таким способом. Их цель - получить с клиента завышенную сумму за предлагаемые, часто не требуемые услуги. Они предлагают заменить отдельные составляющие окна, например, уплотнители или фурнитуру, выставляя за это суммы, эквивалентные цене нового окна. Часто такие работы выполняются непрофессионально и с материалами низкого качества. Вернуть свои деньги не представляется возможным. Компания исчезает из поля зрения.

Второй, еще более опасный вариант - под видом работников оконного серви-

са или производителей окон грабители или профессиональные аферисты проникают в квартиру. Их цель - проникнуть в жилье и, проведя псевдодиагностику окон, внимательно рассмотрев, есть ли в помещении ценные вещи для совершения в дальнейшем кражи. Цель профессиональных аферистов - убедить клиента в необходимости замены или покупки новых окон с большими скидками. Вместо скидок клиент получает цену значительно выше среднерыночной.

Мошенники могут представить на подпись фиктивный договор или предложить оформить кредит на дому. Получив деньги или необходимые для оформления кредита документы, псевдоспециалисты бесследно исчезают.

Мошенники окон могут предъявить поддельное удостоверение с печатью. Злоумышленники основательно готовятся, чтобы войти в доверие к потенциальной жертве: осваивают профессиональные термины и навыки специалистов, одеваются в спецодежду с бейджем, на котором указаны подставные имя и фамилия (возможно и с фото); имеют при себе профессиональные инструменты; вежливы и внимательны в общении. Могут даже провести некоторые манипуляции с окном (регулирующим ключом покрутить фурнитуру, нанести смазку).

Оконные мошенники в качестве своих жертв выбирают пожилых, одиноких людей и доверчивых женщин. Чаще всего на уловки попадают люди, не пользующиеся интернетом, а также привыкшие всем доверять и всему верить. Самый лучший способ обезопасить себя от мошеннических схем - не вступать в контакт с такими людьми. Если возникли проблемы с окнами, в первую очередь необходимо обращаться в компанию, где эти окна приобретались. Если по какой-то причине (компания уже не существует) нет возможности сделать это, лучше в спокойной обстановке, не спеша, поискать другую сервисную компанию. Для этой цели посмотреть в интернете сайты компаний по ремонту пластиковых окон.

### ЕГИПЕТ, МЫ ЖДЕМ ТВОЮ КАРТОШКУ!

Светлана МАРШЕНКУЛОВА, Нальчик:

- Несколько сезонов весной в сетевых продуктовых магазинах с успехом продавалась египетская картошка. Почему ее нет в этом году? Продавцы ничего вразумительного не смогли сказать. Могу предположить, что на поставки повлияли санкции.

Другие предложения этого товара проигрывают или в качестве, когда картошка больше похожа на горох, или в цене (на рынке, она хоть и хорошего качества, но очень дорогая). Сетевые магазины стали завозить картошку из Белоруссии, эта страна славится ее качеством, но такой объем вряд ли обеспечит всех.

Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото Тамары Ардавой

## Читаем и слушаем



Если вам интересно, кто из молодых музыкантов творит историю на ваших глазах и хотите услышать, как звучит современное музыкальное искусство, книга Сергея УВАРОВА «Голос миллениалов» для вас. Союз композиторов России и издательство «Композитор» выпустили новый тираж, теперь книга доступна в мягкой обложке, а также в электронном формате.

Книга дает возможность услышать голос молодого поколения в российской музыке. Герои книги - российские композиторы, родившиеся в эпоху перестройки и ярко заявившие о себе в 2010-х годах. Развернутое интервью, музыковедческое эссе и полная партитура одного произведения - так представлен каждый из героев книги. Впервые публикуются партитуры, выбранные автором книги, музыковедом и культурологом Сергеем Уваровым, и дополнены QR-кодами, благодаря которым можно послушать музыку авторов-миллениалов. Героями книги стали Александр ХУБЕЕВ, Денис ПИСАРЕВСКИЙ, Алина ПОДЗОРОВА, Николай ПОПОВ, Анна ПОСПЕЛОВА, Эльмир НИЗАМОВ, Николай МИХЕЕВ, Константин КОМОЛЬЦЕВ, Роман ЦЫПЫШЕВ, Марк БУЛОШНИКОВ и Настасья ХРУЩЕВА.

Для меломанов из Кабардино-Балкарии приятной новостью стало то, что героем книги оказался и наш земляк - композитор Мурат КАБАРДЮКОВ, член Союза композиторов Российской Федерации, член Союза композиторов Санкт-Петербурга, народный артист КБР, автор музыки к фильмам Александра СОКУРОВА, Владимира БИТКОВА, Виктора АЛФЕРОВА, Ильи УЧИТЕЛЯ и других, инициатор масштабной антологии адыгской классической музыки «Симфония Кавказа». В сборник «Голос миллениалов» вошла аудиозапись произведения Мурата Кабардюкова «Липа» для виолончели и фортепиано. Эта книга - первая попытка осмыслить творчество целого поколения отечественных композиторов. Они заявили о себе в 2010-х, но уже стали заметными фигурами в концертной жизни страны. Что общего у них и у других тридцатилетних композиторов, кроме возраста? Чего ждать от этого поколения в искусстве и не только? Можно ли их считать новаторами и что вообще можно назвать новаторством сегодня? Сергей Уваров задает эти вопросы героям книги и приглашает читателей сделать свои выводы: «Голос миллениалов» - не только о музыке и современном искусстве. В первую очередь мне хотелось создать мозаичный портрет поколения, к которому я и сам принадлежу. Думаю, даже людям, далеким от искусства, будет интересно понять, с чем пришли в этот мир миллениалы, что их объединяет и отличает друг от друга. Как они мыслят, ощущают себя в этом времени и видят свое будущее».

Доктор искусствоведения, профессор Московской консерватории Михаил САПОНОВ сказал, обращаясь к читателям: «На полку эту книгу не ставьте. Она настоящая. Раскрыть не успеете, а молодые творцы уже глядят в упор. Их партитуры тут же. Как и их признания. А музыка готова ворваться через цифровые окна (QR). Сквозь них же потом долетят и обновления. Спешите уловить!».

Лиана ШОРДАНОВА

Сегодня застилаю постель и внезапно вспомнила, какой я была десять лет назад, когда сделала первые шаги к изменению своей жизни. Страшно осознавать, насколько все поменялось, а тогда было чувство, что так будет всегда. Я окончила институт и устроилась на работу в банк. Казалось, выбрала то, что мне нужно и нравится, и пойду по этой лесенке, постепенно поднимаясь и строя карьеру. Собираюсь замуж за человека, с которым встречалась со школьных времен, казалось, что я его любила, несмотря на то, что он уехал учиться в другой город и мы редко виделись.

Как много всего мне казалось... Я жила в фантазиях и мечтах, но все меняется. Нет, мечтаний у меня не убавилось, даже стало больше, но на многие вещи стала смотреть по-другому. На что-то проще, а чему-то, наоборот, стала придавать большее значение.

В один прекрасный момент, глядя на своих банковских коллег, которые делали уроки со своими детьми по телефону и состарились на одном рабочем месте, поняла, что так жить не хочу. Стало страшно оттого, что могу состариться, сидя здесь, за окошком кассы, и выдавая деньги. Иногда я плакала, просыпаясь утром, оттого, что мне нужно идти на работу. Тогда оглянулась вокруг. Начала размышлять о том, чем бы хотела заниматься и чтобы за это еще деньги хорошие платили. Выбор был очень трудным. Оказалось, что мои творческие способности нужны в городской газете, которая только появилась на свет, но в зарплате я, несомненно, теряла. Тогда мой друг сказал, что важен не только размер зарплаты, но и нравится ли тебе то, что делаешь. До сих пор благодарна ему за то, что он повлиял на мой выбор, хотя в редакции уже не работаю.

Из декрета я вышла работать в молодежный центр. Снова смена вида деятельности, эта работа не похожа ни на службу

## Десять лет жизни



в банке, ни на деятельность в редакции, платят здесь еще меньше, но я пошла работать, потому что хочу, чтобы мои дети, подрастая, не сидели на скамейке, потягивая пиво, а имели интересный досуг, умели и любили помогать другим, научились работать в команде.

В нашем маленьком городе некуда пойти с детьми, с этой проблемой столкнулась, гуляя со своей племянницей и другими мамами. Мы сами организовали клуб для мам, встречались, общались, устраивали семинары детских психологов и занятия по методике Монтессори. Моя сестра в то время испытывала серьезные проблемы со здоровьем, поэтому племянница почти всегда была со мной. Вместе мы выбирались на природу, рукодельничали, проводили мастер-классы для детей. А потом открылся молодежный центр, и я отправилась на собеседование. Все то, чем он должен был заниматься, долгое время я делала бесплатно для своей любимой племянницы.

Это были трудные и чудесные два года,

но не хочу превращать свой рассказ в отчет о проделанной работе.

Нашла еще много интересных дел, но главное в моей жизни вовсе не работа. Этого я не знала десять лет назад. Пять лет назад вышла замуж. Нашла человека, который похож на меня. Не внешне, мне кажется, что мы родственные души. Нам было легко вместе дурачиться и ходить в кино, смотреть аниме и веселиться с друзьями, играть в настольные игры и путешествовать. Сначала мы просто были в одной компании, у нас были другие отношения, но постепенно появились чувства, я влюбилась. Написала ему признание в стихах, а он отчитал меня за это. За то, что опередила его в этом. Наверное, этот момент остался бы самым неловким в моей жизни, но мой молодой человек все-таки устроил особенный день и признался в своих чувствах без пафоса и свидетелей.

Отношения на расстоянии с моим бывшим одноклассником - студенческим принцем оказались пустой фантазией. Через пару дней после его возвращения

## • СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ СЮЖЕТЫ

выяснилось, что у моего суженого есть другая девушка, которая отказалась выйти за него и назло ей он вернулся. Я поехала домой, к родителям, неделю пролежала на диване, отпросилась с работы, ничего не хотела. Мой будущий муж вытащил меня, растормошил, показал то, ради чего стоило жить дальше. Раны затянулись не сразу, но мы это больше не обсуждали. С ним я словно нырнула в глубину, на новый уровень человеческого понимания, а все ненужные поклонники, лишние пустые разговоры и знакомства остались шелухой на поверхности.

За эти десять лет услышала два предложения руки и сердца.

Первый диалог был таким:

- Слушай, выходи за меня.

- А это на всю жизнь, в горе и в радости, пока смерть не разлучит нас?

- Ну, не знаю...

Второй:

- Слушай, выходи за меня, только знаешь, это на всю жизнь, в горе и в радости, пока смерть не разлучит нас.

- Ну, не знаю...

Ясно видно, насколько я изменилась на пути от одного человека к другому.

Могла ли я десять лет назад подумать, что выйду замуж за второго? Сейчас у нас двое детей, сыну четыре года, дочке три месяца. Счастье растет день ото дня, он любит меня, а я люблю его, прошлое осталось позади, но оно многое меня научило. Да, я совершила ошибки, но не корю себя за это. Просто тогда не могла иначе. Надеюсь, я немножко поумнела, но взрослеть не собираюсь, в душе мне по-прежнему семнадцать лет. Снова играю в куклы, которые шью маленькой дочке, обожаю своего разумного сыночка и счастлива, что сама могу сделать нашу жизнь интересной и яркой.

## Если суждено...

Раньше мне казалось, что после расставания дороги назад уже нет, что это конечная станция. Конец отношений - конец существования другого человека в моей жизни. Но судьба распорядилась иначе, как это обычно и бывает, если человек зарекается.

Всегда усмехалась про себя, когда мне говорили, что если людям суждено быть вместе, когда-нибудь они все равно воссоединятся. Думала, что подобные вещи говорят только для того, чтобы успокоить. Это должно было случиться со мной, чтобы поняла, как это бывает на самом деле.

Не понимаю до сих пор, к чему были все эти страдания. Почему мы пошли сложным путем. Неужели для того, чтобы мое сердце снова начало биться, сначала нужно было разбить его и пройти через всю эту боль?

Наверное, так вот высший замысел, я всегда знала, что он особенный, даже когда решила с ним расстаться. Не такой, как все. Мой, но не принадлежит мне. Были парадоксальные и противоречивые ощущения. Мне сложно описать это чувство. Но это именно то, к чему я так долго стремилась, не зная о его существовании. Это было самым важным для меня. К сожалению, я никогда не была более уверенной в своих чувствах, чем в тот день, когда он ушел. Боль, которая по-

следовала за этим, не была похожа ни на что.

Казалось, что захохотусь от своих рыданий. Думала, что никогда не смогу перестать плакать. Сложно чувствовать такую сильную любовь и потерять ее. Считала, что никогда не смогу такой негативно настроенной, утраченная любовь очень меняет человека. Лучше не испытывать такую трансформацию, потому что она убивает частичку души. И все же, несмотря на то, что, никогда не испытывала к нему ненависти. Просто не могла. Винила его в эгоизме, в боязни своих чувств, в незрелости, в том, что он меня не ценил, и во многих других вещах. Но продолжала каждый вечер упоминать его в своих молитвах. Это вошло в привычку, от которой не могла избавиться. Хотела, чтобы у него все было хорошо, чтобы он был счастлив, пусть мы больше и не вместе. Думала, что его частичка навсегда осталась в моем сердце.

Спустя годы после нашего разрыва, даже когда искренне верила, что все уже в прошлом, он все равно оставался на задворках моего разума.

Я искренне верила, что он покинул мое сердце... До тех пор, пока он не позвонил.

Спустя какое-то время я дала ему второй шанс. Дала второй шанс нашей любви. Я простила его. Да, это было рискованно, все уговаривали меня не делать этого.

Доверилась своему чувству. Несмотря на все произошедшее, любовь никуда не делась, она по-прежнему была жива. Но на этот раз она была зрелой.

Теперь он знал, чего хочет. Знал, что ему придется долго и усердно работать, чтобы вернуть мое доверие. Понимал, что мне нужна его полная преданность, и он был готов к этому.

Ему больше не было страшно. Он был уверен во мне и в нас...

На этот раз стремился исправить прошлые ошибки. Лечил мои шрамы и больше никуда уходить не собирался.

Мы снова познаем друг друга. Изменился не только он. Все, через что прошла я, сделало меня другим человеком с другими стандартами, требующим уважения к себе.

В любви нет четких правил. Но если любовь настоящая, если двумя людям суждено быть вместе, они находят способ воссоединиться. Некоторые думают, что это правильно, другие нет. На самом деле решение само по себе не может быть верным или неверным. Это будет видно спустя время - истина всегда относительна.

## «ЧТЕНИЯ НА ЧЕГЕТЕ-2023»

21 марта, в Международный день поэзии, в Эльбрусском районе Кабардино-Балкарии на высоте 2700 метров пройдут «Чтения на Чегете».

Площадкой для поэтического марафона также станет средняя общеобразовательная школа в поселке Терсколе.

Гора Чегет - популярное место для профессиональных лыжников и восходителей. А литературный клуб «Жан» из Нальчика ежегодно напоминает, что в советское время здесь читали стихи, исполняли песни такие поэты-барды, как Владимир ВЫСОЦКИЙ и Юрий ВИЗБОР. «Ай» - первое высокогорное кафе в Советском Союзе, построенное в 60-х годах, и сейчас принимает гостей.

«Чтения на Чегете» - встречи литераторов и любителей поэзии, приуроченные к Международному дню поэзии, стартовали в 2018 году. Автор проекта - Зарина КАНУКОВА, кабардинский поэт, писатель, журналист, главный редактор газеты «Горянка». Участники «Чтений на Чегете» популяризируют творчество поэтов Кабардино-Балкарии, Северного Кавказа, а также знакомое для людей старшего возраста место, закладывая новые традиции для будущих поколений.

Скоро здесь встретятся члены

литклуба «Жан» с гостями из Абхазии, чтения продолжатся в самой высокогорной школе в Терсколе, где пройдет поэтический марафон. Ростелеком обеспечит трансляцию мероприятия на интернет-ресурсе Министерства просвещения и науки КБР.

Стихи прозвучат на русском, кабардинском, балкарском и абхазском языках.

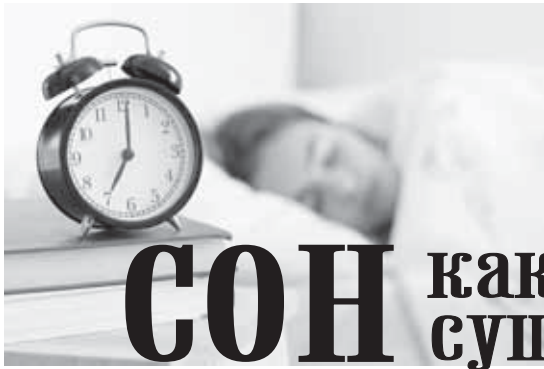
Эстафету вслед за Эльбрусским районом примет Черекский, где летом на Голубых озерах пройдут чтения с участием гостей из соседних республик.

«Чтения» - часть большого литературного проекта «Круговорот поэзии», в рамках которого проходят поэтические встречи в Нальчике, в Черекском районе на Голубых озерах, в Приэльбрусье, в Пятигорске на горе Машук и на озере Рица в Абхазии.

Мероприятие пройдет при поддержке Министерства просвещения и науки КБР, Министерства курортов и туризма КБР, Кабардино-Балкарского филиала ПАО «Ростелеком».



• ЗДОРОВЬЕ



# СО Н как особая форма существования

Всемирный день сна ежегодно отмечается в пятницу перед днем весеннего равноденствия. В 2023 году это 17 марта. В среднем каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Сон - особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность. Поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил, а длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни.

Медики называют плохой сон степенью к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям. В то же время нормальный сон - один из действенных способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и т.д. Специалисты утверждают, что недосыпание не только снижает работоспособность, но и приводит к нервным расстройствам. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, как бы «счищая» с нейронных соединений ненужные белки.

Однако много спать не менее вредно, чем недосыпать. По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет семь-восемь часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны. Детям для нормальной работы организма необходимо спать не менее десяти часов в сутки. Полноценный сон может снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности, улучшить поведение.

## КАК СПИТСЯ, ТАК И ЖИВЕТСЯ

Наш консультант - врач-невролог дневного стационара **нальчикской поликлиники № 1 Сатаней САБАНОВА.**

Здоровый сон - один из ключевых факторов физического и душевного здоровья человека. В условиях отсутствия или нарушения сна страдают функционирование организма и качество бодрствования, то есть как наш организм отдыхает ночью, так он

и будет работать днем. Крепкий сон восстанавливает потраченные за день силы, как лучший косметолог разглаживает морщины, убирает следы усталости и восполняет энергию. Недосыпание же замедляет выработку гормонов роста, мелатонина, что приводит к снижению защитных свойств организма, ухудшению иммунитета, состояния кожи, волос, снижается работа мозга, сердечно-сосудистой системы, страдают психологическое здоровье и репродуктивность.

Что же рекомендует современная медицина для нормализации сна? Есть поговорка: как живется, так и спится. На самом деле ее стоит переформулировать: как спится, так и живется. Одна из самых частых проблем - недосыпание, а ведь сон - это биологическая потребность человека, такая же, как и прием пищи. В современном мире, особенно в городах, человек испытывает много стрессов, нарушение сна - распространенное явление. Но это не причина для паники, а повод обратиться к специалисту.

Лечение требует нормализовать состояние нервной системы. Существуют золотые стандарты, такие как здоровый образ жизни (питание, отказ от курения, свежий воздух), но, к счастью, и медицина не стоит на месте, появляются все новые и новые виды препаратов. Конечно, хочется принять одну таблетку и решить проблему раз и навсегда. Но каждый случай индивидуален, при этом необходимо совмещать лечение медикаментами с психологическими тренингами. Проведено много исследований, которые

показывают, что результат зависит не только от препаратов, но и от настроения самого пациента.

Что важнее и эффективнее - таблетки или психологический тренинг? В 2017 году все европейские рекомендации по лечению бессонницы поменялись. Если раньше на первом месте была фармакотерапия, то сейчас при бессоннице показана когнитивно-поведенческая терапия у всех возрастных групп. Она позволяет справиться даже с длительными нарушениями сна без применения лекарств. Программа терапии бессонницы включает разные направления: методику ограничения сна, коррекцию образа жизни, работу с мышлением, гигиену спальни, методику контроля стимула.

Фармакотерапия показана, когда когнитивно-поведенческая терапия недоступна, неэффективна или пациент по каким-то мотивам отказывается от нее. Не стоит забывать, что таблетки купируют симптомы, а терапия учит справляться с ситуацией наиболее эффективно и продолжительно.

Бессонница оказалась одним из самых неприятных побочных эффектов коронавируса. Ее испытывают многие переболевшие COVID-19. Сейчас даже появился термин «коронасомния». Коронавирус поражает нервные клетки и может влиять на центр мозга. Из-за повреждения структур мозга появляется органическая бессонница. Еще одной ее причиной являются постоянная стрессовая ситуация, тревога за родных и близких. Также к нарушению режима привела самоизоляция, то есть ограниченная двигательная

активность человека, что способствовало появлению бессонницы. Нужно изменить отношение ко сну, так как он обеспечивает наше долголетие, хорошее самочувствие и качество жизни.

## КОГНИТИВНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ - ЭТО НЕ ЛЕКЦИИ

Пока люди не столкнутся с бессонницей лично, не считают это серьезной проблемой. А главная ошибка, которую допускают практикующие все, у кого появилось длительное расстройство сна, - попытки самостоятельно справиться с бессонницей, не имея ни малейшего представления о том, как это сделать правильно. Имея лишь общие и достаточно смутные представления о процессе сна, человек зачастую совершает нелогичные, с точки зрения специалистов, действия.

Постепенно привыкает к мысли, что спать нормально не получается, что большинство попыток заснуть заканчиваются неудачей или многочасовым лежанием в постели в тревожном ожидании, когда же наступит сон. На основе этого у плохо спящего человека формируются ложные убеждения о процессе собственного сна. И часто уже именно они, а не сам фактор, вызвавший бессонницу, мешают полноценному отдыху. Чаще всего встречаются следующие ситуации.

**Страх спальни.** Человек убежден, что не может заснуть в спальне. Эта комната ассоциируется у него с невозможностью заснуть. В результате он ложится спать в

других местах, усугубляя дезадаптивное поведение.

**Боязнь не заснуть.** Человек заранее уверен, что заснуть легко у него не получится, но надо заснуть обязательно, потому что завтра рабочий день. Ложится в постель рано и предпринимает мучительные попытки погрузиться в сон. Естественно, вероятность наступления сна в этом случае еще больше снижается.

**Нарушение восприятия сна.** Здоровый человек просыпается несколько раз за ночь (например, для смены положения тела). Но быстро засыпает. В большинстве случаев такие пробуждения и вовсе не откладываются в его памяти, то есть ему кажется, что он глубоко спит всю ночь. Но в сознании пациента с бессонницей каждое пробуждение не просто фиксируется мозгом, но и воспринимается в гиперфорированной форме. В результате формируется ложное ощущение, что большую часть ночи он бодрствовал, хотя фактически это не так.

Общие профилактические и поведенческие рекомендации по лечению бессонницы врач может дать уже на первичном амбулаторном приеме вне зависимости от причины нарушения сна и возраста взрослого пациента. Исследования показали, что даже одной консультации иногда может оказаться достаточно, чтобы решить проблему стадии хронической инсомнии. При этом важно, чтобы пациент пришел на прием сознательно и был готов работать над проблемой, а не ждал волшебную пилюлю.

Следует понимать, что когнитивная поведенческая терапия - это не лекции о здоровом образе жизни, режиме сна и бодрствования. В первую очередь это индивидуальная работа с пациентом. При этом сам больной должен осознавать личную ответственность за положительный результат терапии. Занимаясь самолечением в силу плохой осведомленности в сомнологии, можно лишь усугубить собственное состояние.

Ольга КАЛАШНИКОВА

- Долго думали, что подарить на день рождения дочке, - говорит Арина ДЫШЕКОВА, жительница Нальчика. - Аманде исполнилось шесть лет, дочка давно мечтала о питомце, поэтому, взвесив все за и против, решили купить собаку. Остановились на породе чихуахуа кобби-мини. Это порода декоративных собачек, которые обладают милым характером, небольшими размерами и кукольным обликом. Выбрали гладкошерстную породу, чтобы меньше линяла, есть и длинношерстные. У первой шерсть короткая, но при этом плотная.

Аманда назвала питомца Кикки. Мы приобрели собаку в Георгиевске. У Кикки есть родословная и свой паспорт, где владелицей записана дочка. Поэтому она вдвойне чувствует ответственность за животное. А Кикки в благодарности ходит за дочкой по пятам.

У этой породы собак много плюсов, один из главных - никакого постороннего запаха в квартире. Есть две разновидности чихуахуа - дир и кобби. Мы выбрали кобби, они менее подвержены различным

## АМАНДА И КИККИ

заболеваниям. Официально это самая маленькая в мире порода собак. Согласитесь, далеко не каждая собака может уместиться в кармане или на ладони. И кикки милая, ласковая, проницательная и интеллектуальная. Очень понятливая, может часами сидеть на руках, ее даже можно брать с собой в общественные места, где это не запрещено. Если посадить в специальную переносную сумочку, не доставляет никакого неудобства.

С ее появлением наша жизнь стала красочной, даже можно сказать, что у нас появился еще один ребенок. Это маленькое живое существо нуждается в большой заботе, ласке и ответственном уходе. А она в свою очередь одаривает всех жителей дома беззаветной любовью. Кикки очень веселая, белого



окраса, у нее большая голова, на которой широко посажены уши и выпуклые глаза. А носик чихуахуа расположен так, будто смотрит вверх, поэтому мордочку этой породы собак еще называют «личико младенца». Становление характера и рост этой породы завершаются в семимесячном возрасте. Наша еще растет.

## • НАШИ ПИТОМЦЫ

Когда мы забирали ее у заводчика, он нас предупредил, что нельзя выгуливать кобби в ошейнике, поскольку он может передавить шею и даже сломать ее. Лучше всего надевать шлейку с поводком.

Такая маленькая, да удаленная, как мы говорим о ней в кругу семьи, когда звонко реагирует на незнакомого человека и охраняет территорию. Сейчас учим команду «тихо». Темперамент Кикки несоизмерим с ее габаритами.

Спит Кикки отдельно в своей розовой корзиночке, на кровати или диване ей спать не разрешаем. Если прыгнет, может сломать лапки, поэтому следим за ней, как за маленьким ребенком. Любит поесть, балуем ее кашками, отварными мясом и рыбой. Мы уже не можем представить наш дом без этой красавицы, полноправного члена семьи. Она сразу вилась в нашу семью, словно ждала именно нас, особенно Аманду.

Ангела КУДАЕВА

# КАК ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

## ШАР, НАДУТЫЙ ДО ПРЕДЕЛА, НЕПРЕМЕННО ЛОПНЕТ

Психолог Фаризат МУРТАЗОВА утверждает, что все, что нам надо для удлинения жизненного пути, - это расслабиться. «Мы все живем из месяца в месяц, из года в год в невероятном напряжении. Но шар, надутый до предела, лопнет. Надо уметь расслабляться и получать удовольствие. От чашки кофе. От красивого заката. От прогулки. Самая главная беда нашего поколения - чрезмерная заикленность на себе. Из-за этого человек не видит ни красивых деревьев, ни неба, смотрит, но не видит. Слушает красивую музыку и не получает удовольствия. Отступить от себя на шаг, отступить и отпустить - это важно. Если нет удовольствия в жизни, нет ярких эмоций, впечатлений, радости, душа начинает умирать. А душа и тело связаны. Вернуться в радость возможно, как бы далеко вы ни уходили от нее».

Многие возвращают себе способность смеяться заново, потому что так давно не смеялись, что отвыкают и привыкают жить без смеха. А смех - вещь лечебная, как утверждают врачи. «Просто смотрите комедии и смейтесь. А можно и без причины смеяться. Смех без причины - признак дурачины, говорят в народе. Но если долго не смеяться, можно и заболеть. Помните Несмеяну в сказке? Почему ее отец готов был отдать все за ее смех? Потому что она умирала, увядала без радости, - говорит психолог Виола ТЕКУЕВА. - Так же, как мы нуждаемся в солнечном свете, в воде и питании, мы нуждаемся и в радости. Все, что вам чуждо и неприятно, надо отодвинуть. Окружите себя людьми, общение с которыми дарит радость».

## ГЕРОНТОЛОГИЯ БЫСТРО РАЗВИВАЕТСЯ

- Наука, изучающая старение человека, называется геронтологией. И она во всем мире стремительно развивается, - говорит врач Геронтологического центра в Нальчике Светлана БИТТИРОВА. - Совершенно очевидно, что важную роль играет питание. Оно должно быть здоровым. Фастфуд надо полностью исключить. Утром каша - овсяная, гречневая или рисовая. Можно еще добавить глазунью. Ароматный зеленый чай, а также настойки из сборов трав тоже полезны. Кроме того, надо каждый день есть салаты, заправленные оливковым маслом. Картошку и макароны свести к минимуму. Компоты, свежие овощи и фрукты приветствуются.

В выставочном павильоне Парка 100-летия республики открылась необычная выставка «Трэш-Ток» дагестанского художника Закарья ЗАКАРЬЯЕВА. Организатором мероприятия в КБР является Институт развития города «Платформа», выставка проходит при поддержке администрации города Нальчика. Проект «Трэш-Ток» включает 80 фигур, в создании которых было использовано 1,5 тысячи клавиатур, в Нальчике художник привез лишь часть своей экспозиции.

## МУСОР В МЫСЛЯХ И В ИСКУССТВЕ

В современном искусстве трэш-арт - направление, связанное с включением мусора в арт-объект либо с созданием творчества исключительно из мусора (англ. trash - мусор). При создании каждой скульптуры было использовано от 15 до 30 клавиатур. Перед посетителями выставки предстают цифровизированные образы людей и животных, исторических и вымышленных персонажей, узнаваемые символы - эмодзи. На стенах графические работы художника, поддерживающие основную тематику. Однако именно объемные фигуры с первого взгляда завораживают и привлекают взгляд. Это нечто совершенно неординарное, глубокое по задумке и гениальное в своем исполнении. На постаменте торс в черном одеянии с капюшоном, вглядываясь в него, понимаем, что внутри нет лица. Узнаваемое изображение горца в папахе и национальном костюме при ближайшем рассмотрении оказывается таким же набором клавиш и проводов. Фигура во фраке с головной лья подписана «Арсланбек» (в переводе с арабского - «лев»). Цветной символ с поднятым большим пальцем, знакомый по всем мес-



«Кочевник»

сенджером эмодзи, словно приобретает человеческое лицо. Создается странное ощущение, будто привычное изображение объектов разбилось на пиксели. Клавиши либо сохранили свой привычный цвет, либо были окрашены, чтобы подчеркнуть яркость персонажа. «Это проект, над которым я работала три года. «Трэш-Ток» - размышление о том, как меняются люди и их взаимоотношения в цифровую эпоху, особенно это актуально в по-

Молодые не думают о возрасте. У них совсем другое течение времени. Но после пятидесяти неизбежно возникает вопрос: как прожить долго и счастливо, хотя бы до восьмидесяти лет? Потому что появляются сомнения из-за букета болезней... Какие факторы влияют на продолжительность жизни?

## НА ВКУС ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ

В некоторых странах ученые проводят исследования, власть имущие предпринимают реальные шаги по следам исследований. И это может изменить ситуацию. Например, раньше Финляндия не относилась к странам, где люди жили долго, а сейчас относится. Так что же они сделали? В пятидесятых - шестидесятых годах ученые выяснили, что финская почва бедна селеном. Соответственно и в организме финнов его было недостаточно - в стране были высоки младенческая смертность и ранняя старость. На государственном уровне здесь была разработана программа «селенизации» населения - селен стали целенаправленно добавлять в продукты питания. В течение двадцати лет смертность в Финляндии стала снижаться.

Но, кроме того, в Финляндии запретили продажу крепкого алкоголя и стали разбавлять соль третью хлористого калия - на вкус это не влияет, но при этом соль перестает наносить вред здоровью. А еще в финских столовых стали предлагать вместо хлеба в свободном доступе овощи.

Пока трудно понять, что именно повлияло на рост продолжительности жизни в Финляндии. Все, что применили финны для оздоровления своих сограждан, полезно.

Интересно, что у японцев, традиционных долгожителей планеты, показатели стали ухудшаться: «Макдональдс» творит свое черное дело.

## О, СПОРТ, ТЫ - МИР!

- Конечно, питаться булочками, конфетами, шашлыком, газировками, употреблять жирные блюда ежедневно в больших количествах и ведя малоподвижный образ жизни, сложно дожить до столетия. Надо заниматься спортом, - говорит Светлана Биттирова. - Дышите чистым воздухом в парках, причем дышать надо глубоко. Сейчас в наших скверах и парках есть спортивные тренажеры. Позанимайтесь! И душа, и тело обязаны трудиться. Застой ведет к смерти. В Кабардино-Балкарии исключительный климат. Много солнечных дней. И воздух чистый, горный. Много скверов со спортивными

тренажерами. Почему бы нам не выходить из квартир в открытые пространства и не заниматься спортом?

## ПЛАНИРОВАТЬ И ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ - ЗДОРОВО!

- Тело сразу же откликается на жизнь души, - говорит Фаризат Муртазова. - Если у вас нет планов на жизнь, оно решает, что вам необязательно жить. Но если вы наметили планы, организм постарается вас не подвести. Да, говорят: «Расскажи о своих планах и распусти Бога», но вместе с тем в нашей жизни зачастую происходит именно то, что мы просчитали, к чему приложили усилия. Мы обязаны видеть нашу жизнь чудесной. Заболели - надо верить, что исцелимся. Потеряли работу - найдем более высокооплачиваемую. Но самое главное, мы должны постараться понять, что хотим сделать с собственной жизнью. Будем лечить людей? Будем учить? Писать книги? Сажать сады? Надо определиться с желаниями, и космос постарается помочь. Нелзя быть мнительными и недоверчивыми. На самом деле рядом всегда есть хотя бы один человек, который ждет нашего успеха и обязательно обрадуется ему.

Помните ученого-онколога, который лечил людей, возвращая их к мечтам? Вспомнить, что мы хотим, и начать двигаться в нужном направлении, это помогает жить. Если была мечта стать учителем именно в начальных классах, надо перечувствовать даже в пятьдесят лет. Чтобы зайти в класс, учить и быть счастливыми. И жизнь продлится.

## ИЗ ТУПИКА ЕСТЬ ВЫХОД

Психолог Виола Текуева считает, что из любого тупика есть выход. «Многие слишком рано складывают крылья, образуя вокруг себя ауру беды. Но ведь сегодня не длится вечно, неизбежно наступает завтра, а там - чистый лист. Нельзя нести вчерашний груз в будущее. У каждого времени своя история. Не путайтесь во временах. У прошлого - своя история. И если вы там грешили, покайтесь и отпустите. Позвольте настоящему дышать, быть, у настоящего времени есть своя история, и она зачастую не связана с прошлым. А в будущем может начаться третья история. Важно не копить груз маленьких преступлений из зависти, черствости, неотзывчивости, потому что они раздавят вас. А вот добрые дела создадут вам крылья для полета. И будет долгая счастливая жизнь».

Елена АППАЕВА

## • ВЫСТАВКА

## Предупрежден, значит, вооружен

## • ЗА РУЛЕМ

Скрип тормозов - явление раздражающее для многих водителей. Каждый спешит вовремя поменять колодки, что очень правильно. Но бывают и такие случаи, что они начинают издавать неприятный звук с появлением первых лучей весеннего солнца, что и произошло с моими колодками. Скрип тормозов настораживал меня, и внутренний голос подсказывал, что он не похож на звучание изношенных колодок. Водители знают, что, помимо износа, причиной скрипа тормозных колодок часто является влага, сдобренная грязью, пылью и дорожными реагентами, а иногда и небольшой камешек, попавший между колодкой и тормозным диском. В таких случаях попробуйте несколько раз подряд нажать на педаль тормоза, конечно, не создавая аварийных ситуаций, в основном это помогает. Еще, как известно, зимой на тормозных дисках и колодках образуется ржавчина, которая также может вызвать пресловутый скрип. Опять же систематически понажимайте на педаль тормоза, что в процессе механических нагрузок может помочь нивелировать проблему. Колодки и диск притрутся, удалится очередной слой появившегося рыжего налета. Но если ржавчина возникла внутри, обязательно вовремя поменяйте колодки, не допустив заклинивания колеса. Я не знаю, что именно было с моими колодками, дорожные реагенты или камешек стали причиной скрипа тормозных колодок, но на второй день все прошло. Но в запасе у меня уже пара колодок, как говорит латинская мудрость, предупрежден, значит, вооружен.

В Кабардино-Балкарии в этом году запланировано строительство девяти объектов зарядной инфраструктуры для электрического автомобильного транспорта. В перечень территорий и дорог федерального значения, определенных в качестве пилотных для создания зарядной инфраструктуры для электротранспортных средств до 2024 года, включена и наша республика. При этом включение в этот перечень позволяет оказывать помощь потенциальным инвесторам (юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям), реализующим проекты по строительству зарядной инфраструктуры для электромобилей.

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай



• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



ВСЕ ПРЕЛЕСТИ ЖАНРА

Гость нашего номера Марина КУПОВА получила экономическое образование. В период окончания учебы разработала стратегию создания своего интернет-магазина, чем и занимается уже несколько лет. Говорит, что любовь к чтению ей привили еще в детстве родители и как-то, заметив, что давно не брала в руки книгу, поставила перед собой план – читать хотя бы одну в месяц. Послаблений себе не позволяет, к тому же с собой всегда можно взять электронную или аудиокнигу.

- Пожалуй, взяла бы с собой на необитаемый остров «Фиалки по средам» Андре МОРУА – сборник новелл на все случаи жизни. Правдивые, написанные живым и легким языком, они могут и развлечь, и заставить задуматься о жизни. В историях видны общий стиль повествования и легкая описательность, они различны по своему объему. В центре внимания – социальная, нравственная и психологическая дилемма, где-то ситуации карикатурные, сатиричные, где-то сентиментальные и ироничные, но преподносятся реалистично, хочется верить, что такой расклад вещей имел место. Используются диалоги, рассуждения, письма и стихотворения. Наиболее интригующими для меня новеллами стали «Биография», «История одной карьеры», «Рождение знаменитости», а также «Фиалки по средам», закольцовывающие сборник. Изумительно воплощена идея одержимости деньгами, накопительством и сохранением богатства в «Проклятии Золотого тельца», ностальгична картина, открывающаяся в «Соборе», неотвратима, нелепа и иронична «История одной карьеры», болезненно печальные моменты в «Муравьях» и в новелле «Добрый вечер, милочка».

В книге рассматривается много тем: искусство, драматургия, театр, актерское мастерство, писательство, живопись и работы художников, любовь, брак, супружеская жизнь, счастье, богатство и важность денег. Также поднимаются вопросы признания, известности, лжи ради достижения цели, репутации, славы, сплетен, легенд, созданных вокруг определенных личностей. Герои обсуждают прожитое, раскрываются правда и лицемерие общества, то, как люди умело входят в роли, надевают маски, создают иллюзию чего-то значительного, скрывают неприглядные тайны, изображают фальшивые эмоции и счастье. Удивительно гармонично вплетаются в новеллы парадоксальные и грустные моменты, а также разговоры на литературные темы. Большинство историй драматичны, в них скрыты маленькие тайны, главные герои – в основном мужчины, которым предстоит откровение после какого-либо случая, осознать свои заблуждения, упущенные возможности, чувства, обнажить неприглядную реальность, потерянные годы, раскрывать глаза на прошлое. Можно наблюдать, например, трансформацию неизвестного человека в того, кем все восхищаются, или как легко люди могут забыть о бывших связях и увлечениях. Как ненавидеть человека при жизни, но отдавать ему должное после смерти, или создать видимость заслуг, но как в реальности невозможно предусмотреть все заранее.

Женщины в произведениях Андре Моруа либо коварные, расчетливые, непокорные и хитрые, либо тактичные, умные, но несчастные и печальные. Некоторым героиням присущ дух соперничества. Практически в каждой есть внутренний конфликт, комплекс ожиданий, целей, благодаря которым выстраивается линия поведения. Персонажи неидеальны, часто тонут во лжи, живут в иллюзиях, в которые, несомненно, верят. За ними интересно наблюдать, поскольку все это вызывает размышления. Невольно начинаешь думать, кто прав в ситуации, что следовало сделать, почему все закончилось именно так. Сюжеты описывают простые ситуации с тонким юмором, в этом разноплановом издании определено найдется произведение, которое может зацепить. Для меня это сборник достойных историй. Советую прочитать его любителям творчества Андре Моруа и короткой прозы в общем.

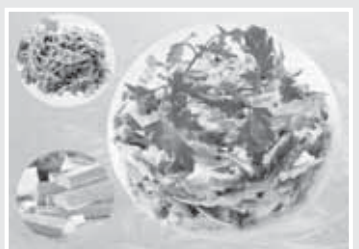
Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой

РАЗНООБРАЗИМ МЕНЮ

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

После зимы у многих накопилась усталость. Хочется тепла, свежести и ярких красок. Быстрым и доступным способом поднять себе и близким настроение может стать вкусный ужин или обед.

- Календарная весна наступила. Но пока еще нет сезонных овощей и фруктов. А те, которые сохранились до весны, уже практически не содержат витаминов, – говорит Ариана ХАРЗИНОВА из Нальчика. – Хотя сейчас нехватки в свежих овощах нет. Они продаются в супермаркетах круглогодично. Но качество таких парниковых продуктов оставляет желать лучшего. Поэтому стараюсь разнообразить наше повседневное меню интересными и полезными блюдами.



ЯИЧНЫЕ КЕКСЫ

**Ингредиенты на шесть кексов:** 6 яиц, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки черного перца, 3/4 стакана резаного шпината, 0,5 стакана нарезанного кубиками красного болгарского перца, 8 помидоров черри, 0,5 стакана измельченного лука-шалот, 70 г сыра фетта.

**Способ приготовления.** Смазать маслом шесть отверстий в стандартной форме для кексов с антипригарным слоем. Взбить яйца, соль и перец. Добавить болгарский перец, помидоры, лук и измельченный сыр фета. Можно добавлять овощи по выбору, если они не водянистые, например, кабачки и баклажаны должны быть приготовлены перед тем как добавлять их к яйцам, так как они выделяют много воды. По желанию – кусочки мяса или колбасы. Разлить смесь по отверстиям. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут или до тех пор, пока верх не станет светло-золотистым. Подавать на стол сразу или дать остыть, затем хранить в герметичном контейнере в холодильной в течение трех-четырёх дней или в морозильной камере в течение трех месяцев (замораживать две минуты в микроволновой печи или убрать на ночь в холодильник).

ШАРИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ С НАЧИНКОЙ

**Ингредиенты:** 4 картофелины, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, 10 шампиньонов, соль и перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Картошку отварить с солью. Воду слить, поперчить. Натолочь толкушкой вместе с яйцом. Приготовить начинку из овощей. Лук и морковь нашинковать, грибы нарезать на кусочки. Обжарить в масле подготовленные овощи и грибы. Соль и перец добавить по вкусу. Из картофельного пюре слепить лепешки, в центр положить по ложке начинки. Руками сформировать шарики. То же сделать со всей картошкой. Шарики положить на противень, смазанный маслом, и запечь в разогретой до 190 градусов духовке до золотистого цвета.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

**Ингредиенты:** 500 г морской капусты, 200 г крабовых палочек, 150 г огурцов, 3 ч. ложки кун-

жута, 4 ст. ложки растительного масла, 170 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки уксуса, 1 щепотка кориандра и молотого перца чили.

**Способ приготовления.** Морковь нашинковать. Крабовые палочки разморозить. Смешать все ингредиенты для маринада: 1 ст. ложка растительного масла, соевый соус, сахар, уксус, кориандр и острый перец чили. Чеснок выдавить через пресс и добавить к остальным ингредиентам. Все тщательно размешать. Количество сахара и перца регулировать на свой вкус. Добавить маринад в морковь и хорошо размешать. Переложить в небольшую баночку и хорошо утрамбовать. Оставить минимум на два часа в теплом месте. Если убрать морковь на ночь в холодильник мариноваться, она станет еще вкуснее.

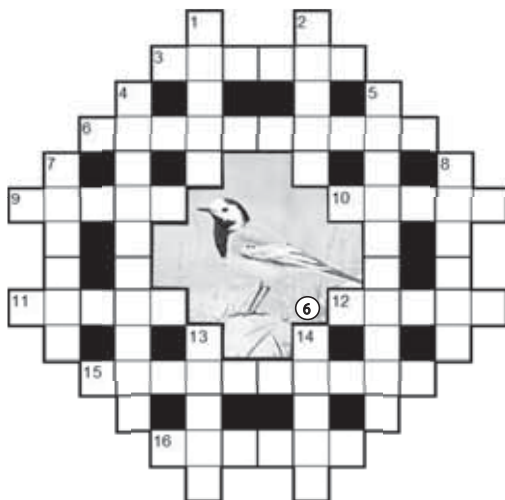
Из морской капусты слить всю жидкость. Нарезать тонкой соломкой огурец и крабовые палочки. Добавить в миску к морской капусте все нарезанные ингредиенты – огурцы, крабовые палочки и маринованную морковь. Все хорошо размешать и добавить 3 ст. ложки растительного масла на свой вкус. Поддумайте кунжут на сухой сковородке, постоянно помешивая лопаткой. Остудить и посыпать им сверху салат.

БРУСКЕТТА С ПОМИДОРАМИ

**Ингредиенты:** 4 куска белого хлеба, 3 помидора, 30 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 10 г бальзамического крема, 30 г свежей зелени, соль и молотый черный перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Поджарить хлеб на сухой сковородке или в духовке до золотистой корочки. В духовке это займет три-пять минут при температуре 200 градусов. Помидоры нарезать мелкими кубиками. Нарубить чеснок. Помидоры и чеснок обжарить в разогретой сковородке с оливковым маслом. Готовить их пару минут, чтобы прогреть, не потеряв вкуса свежего помидора. Добавить в сковороду бальзамический крем, перемешать и снять с огня. Поджаренный хлеб пропитать оливковым маслом, разлив понемногу на каждый ломтик. Сверху выложить теплые помидоры, посолить по вкусу, посыпать свежемолотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью.

Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовой



КРОССВОРД

**По горизонтали:** 3. Государственная смета. 6. Птица семейства воробьиных, певчая, имеющая длинный хвост. 9. Французский писатель-гуманист, автор романа «Гаргантюа и Пантагрюэль». 10. Индийский ударный музыкальный инструмент. 11. Музыкальное состязание среди рэперов. 12. Горчичный газ. 15. Устойчивый западный ветер в верхней части тропосферы в тропических широтах. 16. Пресмыкающееся семейства крокодилов.

**По вертикали:** 1. Речка, попавшая в название популярного шампанского. 2. В этом итальянском городе уважаемым людям вручают на память золотую каравеллу – символ города. 4. Силовой вид спорта, заключающийся в поднятии и фиксации максимального веса одной рукой. 5. Скоростное судно с надводными крыльями. 7. Степной сурок. 8. Город в Северной Осетии. 13. Фигура пилотажа. 14. Свод правил.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

**Ответы на кроссворд**  
14. Устав.  
По вертикали: 1. Дюссо. 2. Генья. 4. Армлифтинг. 5. Экраноплан. 7. Бабайк. 8. Аларп. 13. Вираж. 16. Кайман.  
По горизонтали: 3. Бюджет. 6. Бюджет. 9. Трасюэка. 10. Табра. 11. Баттл. 12. Иприт. 15. Антипас.-

# МАГОМЕД ХАБИЧЕВ: Я – ЧЕЛОВЕК КОСМОСА

В Музее изобразительных искусств имени А.Л. Ткаченко открылась юбилейная персональная выставка Магомеда ХАБИЧЕВА, приуроченная к его семидесятилетию. В ней представлены живопись, графика и скульптура.

Руслан ЦРИМОВ, который учился вместе с юбиляром на художественно-графическом факультете Карачаево-Черкесского госуниверситета, назвал Магомеда «рабочим искусства» и подчеркнул, что художник практически не спит. «С удовольствием смотрю на все, что он сделал!» - завершил Р. Цримов свою речь. А сделано немало. И на всем печать преданного служения искусству. Степень погружения впечатляющая.

Работы мастера были на многих престижных международных выставках, он – лауреат премии имени Петра Столыпина, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, дипломант международных выставок «Тюркский мир» (Казань), «Диалог культур в пространстве академической школы» (Москва - Париж), «Здравствуй, Кавказ!» (Грузия), «Дни культуры КЧР» (Турция). Также ряд работ художника находится в частных коллекциях в России и далеко за ее пределами.

Одноклассник Анатолий ЖИЛОВ тоже поздравил коллегу и отметил, что следит за его творчеством. «Такую большую экспозицию вижу впервые. Его можно поздравить, он стал мастером», - подчеркнул А. Жиров.

«Магомед Хабичев ощущает себя прежде всего скульптором, работает со многими материалами - металлом, деревом, камнем. Темы его работ разнообразны - представители культуры России и Карачаево-Черкесии, герои эпоса, абстракция, космос, земля...» - отметила искусствовед Нина ЛЕОНТЬЕВА.

«Огромное спасибо Магомеду Хабичеву, который привез столько работ! Это просто мастер, который показал нам, что умеет: от академических произведений до абстракции. Магомед говорит, что космос ему ближе всего, и в этом мы с ним солидарны!» - отметила в свою очередь председатель Союза художников КБР Жанна КАНУКОВА, пожелав художнику творческого долголетия. Посетители задали вопрос юбиляру: «Почему вам так близка тема космоса?» Он ответил не задумываясь: «Я – человек космоса!» Да, как часто мы об этом забываем, причисляя себя только к земле. Магомед Хабичев приподнимает нас над планетой, указывая на неразрывное родство со Вселенной.

На выставке доминирует скульптура. Лица земляков послужили основой для создания мощных образов. Это и легендарный поэт Исмаил СЕМЕНОВ, и простые люди. Автор ищет в камне, дереве и металле скрытые смыслы, и его находки очевидны.

Если говорить о форме, он – поклонник круга. «Я был на многих международных выставках. И знаете, смотришь на огромную скульптуру, а она не огромная, пространство и воздух ее пожирают. Другое дело – круг. Это совершенная форма. Она охраняет саму себя», - сказал М. Хабичев.

## ВСЕ ТОЛЬКО ВПЕРЕДИ

В городе Алексинской области прошли Всероссийские детско-юношеские соревнования по стрельбе из лука среди детей и юношей с поражением опорно-двигательного аппарата. В соревнованиях приняли участие более 40 спортсменов со всей России. В личных соревнованиях среди девушек убедительную победу одержала 14-летняя жительница Нальчика Дисана БАЛКАРОВА.

## Выставка



Он также сказал, что освоил компьютерную графику: она помогает мастеру быстрее работать, экономит время. Эскизы к скульптурам занимают много времени, а компьютерные технологии позволяют быстрее претворить замысел в жизнь.

Поэт Аскер ДОДУЕВ рассказал о совместной с М. Хабичевым поездке в Анкару, где проходила выставка художника. «Весь самолет был в его работах. Часть Магомед продал, часть подарил. Он не только талантливый, но и очень открытый, доброжелательный человек», - сказал А. Додуев и вручил юбиляру медаль Кайсына Кулиева.

Поэт и писатель Абдуллах БЕГИЕВ отметил, что на выставке ощущает восторг и изумление. «Я знаю все его работы, он продолжает дело гениального скульптора Хамзата КРЫМШАМХАЛОВА, углубляя и расширяя его достижения. Ученик сильнее учителя – так и должно быть», - подчеркнул А. Бегиев.

Магомед Хабичев поблагодарил всех, кто пришел на открытие его выставки. «Главные судьи – зрители, они принимают нашу работу и дают оценку. Я благодарен всем пришедшим, связь должна продолжаться. Такие встречи на выставках обогащают художника и дают ему новый импульс», - отметил юбиляр. Также он добавил, что будет рад приехать в Нальчик с тематическими выставками. И это неудивительно: кто хоть раз побывал в Нальчике, живет с мыслью о последующих встречах с нашим городом и жителями республики – очень эмоциональными и благодарными зрителями.

Елена АППАЕВА.  
Фото автора

В борьбе за золотую медаль воспитанница Спортивно-адаптивной школы г. Нальчика Дисана Балкарова уверенно прошла всю турнирную сетку и стала победительницей. Подготовили спортсменку Александр и Наталья КУЛЮШИНЫ.

Стрельбой из лука Дисана занимается немногим более трех лет. За это время добилась больших результатов. Спортсменка признается, что первые два года были самыми тяжелыми. У Дисаны нарушена работа опорно-двигательного аппарата, каждая тренировка для нее – преодоление себя и расширение своих возможностей. Несколько лет постоянных занятий привели ее к желаемому результату. Сейчас девушка за одну тренировку делает до 200 выстрелов. Тренеры считают, что она уже многого достигла, но главные ее победы – в будущем.

Интервью Дисаны Балкаровой читайте в одном из наших номеров.  
Алена КАРАТЯШЕВА

## ВАЖНА ЛИ ВНЕШНОСТЬ ДЛЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ? • ОПРОС

Исследования в области социальных наук доказывают, что внешний вид человека оказывает существенное влияние на его жизненный опыт и возможности, но история может оказаться более сложной, чем мы можем ожидать. Считается, что привлекательные люди больше пользуются различными привилегиями.

Пословицы предостерегают нас от суждения о других исключительно по внешности: с лица воду не пить; внешность обманчива; не суди о книге по обложке. Часто наш жизненный опыт доказывает, что это действительно так. Однако не стоит забывать о том, что если мы хотим улучшить качество жизни, нужно ей соответствовать – как визуальное, так и внутренне. Когда чувствуем себя хорошо, у нас больше энергии и мы лучше относимся к другим. Можем сосредоточиться и делать меньше ошибок. Влияет ли внешний вид на производительность? Что важнее в жизни и отношениях – характер или внешность?

**Марина СЕРГЕЕВА, руководитель агентства недвижимости:**

Природные данные по моему опыту не имеют большого значения. Возможно, мы машинально оцениваем незнакомого человека на первый взгляд, это первое впечатление. Далее человек раскрывается в беседе, неважно, кем он выступает, здесь подключаются другие факторы: манера речи, харизма, опрятность, то есть образ в целом. Даже со скромным бюджетом можно выглядеть достойно, стильно, не говоря уже о манерах, это вопрос воспитания и способности работать над собой. На мой взгляд, человек симпатичный внешне от природы может быть менее успешным в силу того, что его образ негармоничен, неопрятен, он не следит за речью, его поведение не соответствует общепринятым нормам. Для меня важно то, как человек сам себя ощущает, он неизбежно транслирует это и окружающим. Со стороны наблюдаю и восхищаюсь сотрудниками, которые при скромных внешних данных наделены чувством вкуса и стиля, что позволяет им выглядеть и чувствовать себя достойно.

**Мадина АТМУРЗАЕВА, психолог:**

Внешний вид, безусловно, имеет значение. Осанка, причёска, одежда и отношение к себе многое говорят о нас. Эта мощная невербальная коммуникация рассказывает историю о том, кто мы, как относимся к другим и к себе. Если мы говорим о физических данных, исходя из своей практики могу сказать, что это не всегда гарант успеха. Ко мне часто обращались люди, у которых при наличии привлекательной внешности была сильно занижена самооценка. Наиболее важным аспектом внешности является то, что она показывает, как люди относятся к себе. Уверенность в себе имеет решающее значение для успеха, ухоженные люди выглядят уверенно, даже если не всегда это чувствуют. Красота – это ментальное здоровье. Если вы красивы сами для себя, значит, красивы и для других людей. Как только перестанете бегать от своей внешности, прятать ее, примите себя таким, какой вы есть, сразу станет легче расти над собой. Когда говорю о том, чтобы принять себя такими, какие мы есть, имею в виду приведение своего «Я» в гармонию, но никак не дальнейшее безделье. Если человек независимо от пола, возраста и прочих факторов чувствует себя комфортно с правильно выбранной причёской, одеждой, нравится себе в отражении в зеркале, уже на 50 процентов чувствует успех, это прочно вошло в сознание. Имея такую уверенность в себе, человек способен убедить в этом и окружающих, нас воспринимают такими, как мы себя презентуем обществу. Благодаря тому, что внешность на высоте, и речь человека становится более уверенной, окрашенной в позитивные эмоциональные тона, возможно, слегка приправленной деликатным чувством юмора. Это привлекает людей и настраивает на конструктивный подход к решению поставленных задач. Бонусом к привлекательной внешности также идут и комплименты, которые определенно поднимают настроение, уровень самооценки, а следом и уверенность в себе.

**Камалия АБАЗОВА, студентка:**

У меня хорошие природные данные, с детства росла с ощущением, что я любима и меня ценят окружающие. Это помогло сложиться правильной самооценке. Однако не могу сказать, что в жизни у меня все гладко благодаря внешним данным. Порой складываются ощущения, что с меня больше спрос. Например, в начале учебы приходилось доказывать преподавателям, что я не пустышка, а девушка с мозгами. Опять же от сверстников частенько слышала насмешки и стереотипные шуточки про блондинок. Может, ошибаюсь, но, по моим наблюдениям, девушки со скромной внешностью принимают более благосклонно и дружелюбно. Для меня лично важна приятная внешность, но это скорее не о физических данных. Все люди непохожи, и это замечательно. Здесь скорее надо говорить о той самой «изюминке», а это нечто труднообъяснимое – блеск в глазах, обаяние, искра, которая заряжает человека изнутри и которую обязательно почувствуешь, находясь рядом с ним.

**Ислам МАКОЕВ, актер, ведущий:**

Внешний вид объективен, а красота субъективна. Красота – в глазах смотрящего. Эта аксиома применима всегда и везде. Тех, кто нам дорог, мы принимаем такими, какие они есть, потому что находим в каждом свою уникальную красоту. С большой долей вероятности такими же и мы видим людям, которые любят нас. Оценивать физические атрибуты – это поверхностное мышление, нужно расширять свой взгляд на внешний вид. Если мастер создает совершенный продукт, балерина завораживает грацией, а художник передает невообразимый мир красок, мы не задумываемся о природных данных. Именно это и есть истинное проявление красоты в любом деле.

Подготовила Лиана ШОРДАНОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.  
Тираж 1473. Заказ 516.  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 14 марта в 17.00  
Индекс - 31222

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

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