

№ 13 (1230)

5 апреля 2023 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Ксения  
ЛАЧКОВА,**  
мастер спорта  
международного  
класса  
по спортивной  
борьбе,  
пятикратная  
чемпионка мира  
по спортивной  
борьбе  
панкратион,  
г. Баксан

**С. 6**

**С. 3**

**ХРАНИТЕЛИ  
РОДНОГО ЯЗЫКА  
И НАРОДНЫХ  
ТРАДИЦИЙ**



**С. 5**

**ЛЮБЛЮ  
РАДОВАТЬ  
ЛЮДЕЙ**



**С. 11**

**БЕЖАТЬ ИЛИ  
НЕ БЕЖАТЬ - ВОТ  
В ЧЕМ ВОПРОС**



**С. 15**

**ПРАВО  
НА МОЛЧАНИЕ**



## НА СРОЧНУЮ СЛУЖБУ БУДУТ ПРИЗВАНЫ 970 ЖИТЕЛЕЙ РЕСПУБЛИКИ

Глава КБР Казбек КОКОВ провел совещание по актуальным вопросам с участием глав муниципальных образований. Он напомнил о стартовавшем с 1 апреля весеннем призыве граждан на срочную военную службу. Глава республики поручил ответственным лицам и ведомствам обеспечить оперативную слаженную работу призывных комиссий, оказать содействие в оповещении граждан. Военный комиссар КБР Дмитрий ПАХОМОВ отметил, что новый призыв продлится до 15 июля, его организацией занимаются призывные комиссии, которые есть в каждом районе и городском округе. Срочная служба предстоит 970 призывникам из республики. «Уверен, службу в рядах Вооруженных Сил России они пройдут достойно», - сказал Казбек Кокков.

Он также поручил оперативно приступить к формированию подразделения государственного фонда поддержки участников СВО и их семей «Защитники



Отечества», учрежденного Указом Президента РФ Владимира ПУТИНА.

На совещании также обсуждены вопросы реализации нацпроектов, федеральных и региональных программ. Премьер КБР Алий МУСУКОВ сообщил, что по ним продолжается заключение контрактов. Особое внимание, отметил он, было уделено объектам образования: в этом году

в регионе возводятся десять новых школ, ремонтируются школы.

В ходе обсуждения развития сельскохозяйственной отрасли министр сельского хозяйства КБР Хасан СИЖАЖЕВ сообщил, что объем господдержки АПК республики на 2023 год составит более 3,3 миллиарда рублей. В Кабардино-Балкарии уже началась весенние полевые работы. Сей-

час в районах идут сев яровых культур, закладка плодово-ягодных насаждений, проведена подкормка озимых. Семенами республика обеспечена, продолжается завоз минеральных удобрений. Введены в эксплуатацию 1,6 тысячи га мелиорируемых земель, всего в этом году планируется ввести 6,5 тысячи га земель. В достаточном количестве имеются средства обработки растений и ГСМ для сельхозтехники.

В рамках поручений Главы КБР Казбека Коккова на защиту сельхозугодий и инфраструктуры от града из бюджета республики выделено 30 миллионов рублей, что на 5 миллионов рублей больше, чем в прошлом году. За последние три года новые противоградовые пункты открыты в границах сел Батех, Светловодское, Киплек, Баксаненок и поселка Кашхатау. Все 36 пунктов готовы к сезону. Казбек Кокков отметил, что финансирование этой сферы планируется увеличить.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности

На базе детского стадиона в Нальчике состоялась выездное заседание комитета Парламента КБР по физической культуре, спорту и туризму, на котором обсуждены вопросы духовно-нравственного воспитания детей и молодежи. В его работе приняли участие председатель Главы и Правительства КБР в Парламенте КБР и судебных органах Мадина ДЫШЕКОВА, депутаты, руководители и тренеры спортивных школ.

Председатель профильного комитета Арсен БАРАГУНОВ подчеркнул, что в вопросе воспитания ребенка большую роль играют как семья, общество и школа, так и спортивные учреждения.

С докладом выступил заместитель министра спорта КБР Заур ХЕЖЕВ, который рассказал о деятельности спортивных школ и региональных спортивных федераций, а также мероприятиях, проводимых ведомством, в числе которых специальные акции, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

О мероприятиях, проводимых Министерством просвещения и науки КБР, рассказал заместитель руководителя ведомства Ачмез МОКАЕВ.

Он подчеркнул, что физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности и его духовных качеств только в совокупности с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и обучением. Приоритетом в духовно-нравственном и патриотическом воспитании учащихся являются вовлечение их в социально активную деятельность, волонтерское движение и другие общественные организации. Так, на базе детской академии творчества «Солнечный город» создан «Дом Юнармии», в кадетской школе-интернате № 3 действует круглогодичный учебно-методический центр военно-патриотического воспитания «Авангард». В

рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» в 163 школах отремонтировано 174 спортивных зала. В этом году в 13 общеобразовательных учреждениях будет отремонтировано пять спортивных залов и обустроено восемь спортивных площадок.

В ходе обсуждения участники заседания затронули ряд проблем и вопросов, касающихся материально-технического обеспечения и оснащенности тренировочного процесса, методов и приемов воспитания, взаимодействия Министерства просвещения и науки с тренерами, возможности создания в регионе училища олимпийского резерва и других.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

## В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

## Стратегию детской

## безопасности утвердят в этом году

Разработка Стратегии детской безопасности в России будет завершена в текущем году. Об этом заявила вице-премьер РФ Татьяна ГОЛИКОВА на заседании итоговой коллегии Минпросвещения РФ, сообщает портал Объявляем.рф.

В 2023 году мы завершаем разработку Стратегии детской безопасности и планируем утвердить ее Указом Президента. Она направлена на сбережение детей, учителей, развитие современной комплексной безопасной инфраструктуры учебных заведений, формирование безопасной информационной среды, - сказала Т. Голикова, отметив, что пока не во всех образовательных организациях устранены недостатки антитеррористической защищенности. «Обращаю внимание еще раз на неукоснительное выполнение требований безопасности в образовательных организациях», - подчеркнула она.

По словам Т. Голиковой, Минпросвещения совместно с ФСБ России, Росгвардией, МЧС России и МВД в прошлом году разработало типовую схему обеспечения безопасности образовательных учреждений. «В нее включены все действующие требования, предъявляемые к образовательным организациям в области антитеррористической защищенности и пожарной безопасности, а также дополнительный набор требований, применение которых будет носить рекомендательный характер для руководителей образовательных организаций при решении вопросов комплексной безопасности», - пояснила вице-премьер.

С января 2023 года в ряде регионов началась апробация типовой схемы.

Наш корр.

## Современный маммограф – во второй поликлинике

Высокий уровень медицины – это прежде всего качественная диагностика. За последние годы поликлиники и больницы КБР оснащаются современной аппаратурой. Так, в нальчикской поликлинике №2 установлен новый цифровой маммограф с аппаратно-программным комплексом для получения, обработки, передачи и архивирования медицинских рентгеновских изображений в цифровом варианте.

Теперь техника выполнения процедуры стала более щадящей - маммограф сам подбирает оптимальную компрессию в зависимости от плотности тканей. Он может использоваться как для проведения прицельной маммографии, так и для скрининговых и диагностических исследований.

В ближайшее время по программе модернизации первичного звена национального проекта «Здравоохранение» такой маммограф установят в городской поликлинике №3.

По этой же программе установлены аппараты УЗИ в поликлинических отделениях центральных районных больниц

Чемского, Терского, Зольского и Эльбрусского районов. Это современный многофункциональный аппарат, обладающий высокой разрешающей способностью. Оборудование оснащено тремя инновационными датчиками для диагностики сердечно-сосудистой системы, органов брюшной полости и поверхностных исследований, например, для определения состояния щитовидной железы.

В текущем году запланирована установка рентгеновского цифрового оборудования в районных поликлиниках Черекского, Зольского и Урванского районов.

Наш корр.

## Компенсация за содержание ребенка в ДОУ

Ежемесячно родители вносят плату детскому саду за присмотр и уход за детьми. Но часть своих затрат можно вернуть, если ребенок ходит в государственный детский сад. Получение компенсации части родительской платы регулирует Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Условия получения компенсации определяют регионы.

Важно, что возврат может оформить любой из родителей либо законный представитель. Деньги перечисляются на счет того, кто подал документы. Компенсация выдается не с начисленной родительской платы, а с фактически уплаченной.

Сумма компенсации определяется из числа детей в семье и среднедушевого дохода, не превышающего величину прожиточного минимума.

Размер компенсации родительской платы составляет 20 процентов на первого ребенка, 50 на второго и 70 процентов на третьего и последующих детей. Одновременно может производиться компенсация по всем детям, посещающим детский сад, соответственно очередности дат их рождения.

В текущем году на эти цели в Кабардино-Балкарии из федерального бюджета предусмотрено 43,8 млн рублей. В 2022 году 3920 семей республики получили компенсацию части родительской платы за содержание ребенка в детском дошкольном учреждении.

Ариелла ГУМОВА

## О порядке и правилах выезда несовершеннолетних граждан Российской Федерации за рубеж

В Пограничном управлении ФСБ России по Кабардино-Балкарской Республике напомнили о порядке и правилах выезда несовершеннолетних граждан Российской Федерации за рубеж через международные аэропорты Минеральных Вод, Ставрополя и Нальчика.

В целях организации качественного отдыха несовершеннолетних граждан России во избежание спорных ситуаций на государственной границе их законным представителям необходимо заранее оформить все необходимые документы и удостовериться в отсутствии у ребенка временного ограничения на выезд.

Согласно Федеральному закону от 15 августа 1996 г. № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» несовершеннолетний гражданин РФ может выезжать из РФ совместно хотя бы с одним из законных представителей (родителей, усыновителей, опекунов, попечителей). В случае, если несовершеннолетний гражданин РФ выезжает без сопровождения, он должен иметь при себе, кроме паспорта, нотариально оформленное согласие одного из законных представителей на выезд несовершеннолетнего гражданина РФ.

Стоит отметить, что в соответствии с Федеральным законом от 1 июля 2021 г. № 268-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон

«О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» в нотариально оформленном согласии могут указываться сроки выезда и государство (государства), которое (которые) намерены посетить несовершеннолетних.

В случае указания в согласии конкретных государств пропуск несовершеннолетнего осуществляется строго в указанные государства. При этом если несовершеннолетний планирует следовать транзитом через другие государства, сведения о них также необходимо отражать в нотариально заверенном согласии.

Законный представитель несовершеннолетнего гражданина РФ вправе заявить о несогласии на его выезд из России. При этом запрет не распространяется на выезд несовершеннолетнего в сопровождении законного представителя, заявившего о таком несогласии.

Вместе с тем гражданам РФ необходимо ознакомиться с законодательством иностранных государств, которые они намереваются посетить, о необходимых документах, дающих право на беспрепятственный выезд. Данную информацию можно получить в дипломатическом или консульском учреждении соответствующего государства.

Пресс-служба Пограничного управления ФСБ России по Кабардино-Балкарской Республике



# ХРАНИТЕЛИ РОДНОГО ЯЗЫКА И НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ Семья

## ПОТОМСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГ

Фатима родом из с. Куркужин, потомственный педагог. Ее мама – Людмила Хабидовна ДУДАРОВА 40 лет проработала учителем начальных классов. Сейчас на заслуженном отдыхе. Неудивительно, что и Фатима в свое время выбрала педагогический факультет КБГУ. Но то, что педагогика – ее призвание, поняла позже. Судьба распорядилась так, что после окончания университета она работала в редакции газеты «Из рук в руки», где и познакомилась с будущим супругом, – Аслан зашел в офис по делам. 15 лет назад они поняли, что им по пути, и решили соединить свои судьбы. Вскоре один за другим родились трое детей – Азамат, Азрет и Алеза. После выхода из последнего декретного отпуска Фатима решила, что для семьи и детей будет лучше, если она станет работать в детском саду «Звездочка» №78 г. Нальчика, который открылся в 2015 году.

«До ноября прошлого года я работала воспитателем, а потом получила второй диплом и начала преподавать кабардинский язык, – рассказывает Фатима. – Все благодаря нашим детям. Я видела, как они стали интересоваться историей своего народа, обычаями и языком. Когда старший сын впервые надел фазу, сказал, что хочет каждый день в этой одежде ходить. Поэтому решила, что буду помогать им и другим детям идентифицировать себя как представителей адыгского народа».

## ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Проблема исчезающих языков небольших народов с каждым годом становится острее, – продолжила Фатима. – Многие родители жалуются, что их дети перестают говорить на родном языке именно в детском саду. Дело в том, что в группах находятся малыши разных национальностей, поэтому воспитатели и нянечки вынуждены говорить с ними на понятном всем языке – русском. Они слышат его на улице, из телевизоров и гаджетов. А это возраст активного познания мира. Родной язык в детсадах начинают проходить в старших и подготовительных группах. К этому возрасту ребенок уже думает на русском языке. При том, что в нашей семье дети слышат только кабардинскую речь, младший сын отказывался говорить на нем. Потому что произношение нашего языка сложнее, а ребенок выбирает то, что ему дается легче. И только в первом классе после урока кабардинского языка понял, что он, оказывается, не русский. «Я был в числе немногих учеников, которые понимают, что написано в книге. Знаю названия овощей на кабардинском», – с удивлением рассказывал Азрет.

В прошлом году в нескольких детских садах Нальчика были открыты экспериментальные группы, где занимаются дети одной национальности и общение происходит на их родном языке. Это вторая младшая и средняя группы. Время покажет, какой будет результат. А пока нам, учителям родных языков, приходится работать с тем, что имеем. Некоторые дети воспринимают родной язык как иностран-



**Аслан и Фатима КАШЕЖЕВЫ из Нальчика в этом году заняли второе место в ежегодном республиканском конкурсе «Семья – хранитель родного языка и народных традиций», который традиционно проходит в Центре непрерывного повышения квалификации педагогических работников Минпросвещения КБР. В одном из номеров нашей газеты (№ 9, 10 марта 2023 г.) в рубрике «Истории вещей» мы писали о семейных реликвиях семьи Кашежевых – старинных предметах с душой и историей. Супруги уверены – только тот, кто помнит и чтит предков, свои язык и обычаи, имеет достойное продолжение.**

ный, но проявляют к нему интерес, с нетерпением ждут очередной урок. Программа преподносится в игровой форме, и детям это интересно. Не могут выучить название какого-то животного или растения, рисуют выкупают их и запоминают слово.

## ГЛАВНЫЙ ПРОЕКТ

Аслан родом из с. Каменномостское. В 1995 г. окончил школу №1 им. М. А. Камбиева родного села и поступил в Вологодскую специальную школу начальствующего состава. Через три года окончил учебу в звании лейтенанта. В системе УФСИН проработал пять лет и ушел в свободное плавание. Теперь работает на охранных предприятиях.

Семья для Аслана – главный проект в его жизни. Считает, что у человека без корней нет будущего. Дети должны воспитываться в духе лучших национальных традиций и обычаев. В этом процессе должны участвовать оба роди-

теля, только совместные усилия дадут положительный результат. «В этом неоценимую роль играют и старинные вещи, которые мы до сих пор храним дома, – рассказывает он. – Они, как ниточка, которая связывает нас с предками. Вещи хранят их тепло и энергию, которые подпитывают последующие поколения. До сих пор в сельском музее находятся вещи нашего рода. В детстве мы приносили их в школу, чтобы получать пятерки. А теперь понимаем, насколько важно сохранять осязаемую память о прошлом».

## БУДУЩИЕ ЗАЩИТНИКИ

Сыновья Кашежевых растут не только в духе национального патриотизма, но и любви к Родине, с пониманием, что в трудные минуты ее надо защищать. Азамат и Азрет учатся в школе №7 имени Героя Советского Союза Н.Г. Калюжного в Нальчике, являются учениками кадетского класса полиции МВД по КБР, действующего при этом учебном заведении с 2020 года. «Детей в кадетские классы набирают с пятого класса, – рассказывает Аслан. – Старший учится в седьмом классе, младший в пятом. Благодаря учебе в кадетском классе мальчики стали более собранными, выдержанными и ответственными. Видят, какое внимание им уделяют министр МВД по КБР Василий ПАВЛОВ и директор школы Заур ХАРЗИНОВ. Мальчиков важно воспитывать в духе патриотизма и любви к Родине».

Азамат три года занимался у Заура КАНОКОВА смешанными единоборствами (ММА). Есть достижения и награды. Став кадетом, решил продолжить заниматься спортом в системе МВД, сейчас вместе с Азретом занимается дзюдо у тренера у Залима ГАДАНОВА. В выходные дни мальчики занимаются английским языком.

«Алеза в следующем году пойдет в школу, но уже говорит, что тоже хочет стать кадетом, – говорит Фатима. – Всем рассказывает, что у нее «два полицейских брата». В детском саду посещает все кружки – национальных танцев, английского языка и другие, а дополнительно занимается в школе гимнастики и танца «Нирвана».

## КОНКУРС

Для нас было большой честью принять участие в конкурсе «Семья – хранитель родного языка и народных традиций», – рассказывают супруги. – Сначала победили на городском уровне, который проводился в седьмой школе, где учатся наши сыновья. А потом представляли Нальчик на региональном уровне. Это актуальный и значимый конкурс для тех, кому безразлична судьба своего народа. Конкурс полностью проходил на родном языке. Дети читали стихи, исполняли песни, танцевали, делали представление своих семей, демонстрировали генеалогическое древо рода. Они почувствовали свою причастность к чему-то грандиозному. Нам было приятно видеть такое разнообразие семей и историй. Компетентное жюри присудило нам второе место, чему мы очень рады. Для нас это большая честь.

**Алена ТАОВА**



Библиотека функционирует с 1946 года, – рассказывает Марита Анатольевна, – фонд составляет 20358 экземпляров, пополняется из федерального бюджета и за счет подаренных книг. Всего читателей – 1420, посещаемость – 11350 человек. Нам повезло, удобное расположение библиотеки, между школой и администрацией села, привлекает больше читателей из числа школьников и взрослых. Можно сказать, мы являемся значимой площадкой уникального интеллектуального ресурса местного сообщества. Учитывая потребности молодого поколения, используем новые форматы продви-

# КНИГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

**Всегда встречать своих читателей с улыбкой, для каждого находить нужные слова, подобрать или посоветовать нужную книгу – обязанность каждого библиотекаря. С 1993 года успешно справляется со всеми этими задачами заведующая Псыхурейским сельским филиалом, который входит в состав МУК «Централизованная библиотечная система» Баксанского муниципального района, Марита ХУРАНОВА. В библиотечной системе работает с 1986 года.**

жения книги и чтения. Активно работаем с отделом «Молодежной политики и спорта» района. Основной контингент – юношеская группа. Больше всего читают историю и художественную литературу. Проводим много праздников для нее и взрослых. Многие дети приходят с родителями, обмениваются мнениями о прочитанных книгах. В дни весенних каникул для читающих ребят провели неделю детской книги «Тайна живой природы». Рассказывали о жизни и творчестве Н. СЛАДКОВА, В. БИАНКИ и И. АКИМУШКИНА. Учащиеся общеобразовательной школы после обсуждения произведений приняли участие в викторине «Мы на планете вместе живем». Отгадывали загадки о лесных жителях, пробовали угадать по отрывку из произведения главного героя и назвать само произведение. В конкурсе «Птичья галерея» дети определяли птиц и находили карточки с перечнем того, чем они питаются. Ребята пообещали, что еще не раз вернутся в библиотеку на мероприятия и за книгами.

Стараемся идти в ногу со временем. В планах на будущее – также проводить различные мероприятия, акции, кружки, игры, викторины, квесты, уроки истории и литературы, многочисленные обзоры и беседы, продолжим знакомить читателей с новой литературой. Особое внимание уделяем краеведению, имеется богатый материал по этой теме: альбомы; тематическая полка по истории, о традициях и обычаях, о знатных людях. Дорожим своими активными читателями – Анзором ХУРАНОВЫМ, Ларисой БЕРЕЗГОВОЙ, Хайшат ХУРАНОВОЙ и Маей КУПОВОЙ. Х. Хуранова работает воспитателем в детском саду, она подарила нашей библиотеке 150 новых книг разных жанров: исторических, детективы, художественную литературу.

Хотела бы отметить учеников четвертых классов МКОУ «СОШ им. М.Т. Батырова», которые являются постоянными читателями благодаря классным руководителям Юле ХАТШУКОВОЙ, Рае БЕРЕЗГОВОЙ и Лене УНА-

ЧЕВОЙ. Они помогают мне в моей работе и детям прививать любовь к чтению и книге.

Библиотека продолжает работу по дальнейшему привлечению читателей. Активно ведем свои страницы в телеграм-канале и VK. На первый взгляд, работа библиотекаря не так заметна, например, как труд врача или учителя, нельзя увидеть конечного результата, но наша работа неоценима. Когда ребята возвращаются за очередной порцией впечатлений и с горящими глазами рассказывают о прочитанной книге, заново влюбляюсь в свою работу.

В выборе профессии на меня большое влияние оказала моя тетя Сусанна КАЗАНОВА, работавшая в библиотеке села Куба. Сусанна Эльдаровна была преданна своей работе и часто повторяла: «Каждый человек обязан прочитать хотя бы две или три страницы в день». Без книг и без чтения она не представляла свою жизнь, это навсегда отложилось в моей памяти. Я тоже перед сном всегда стараюсь прочитать хотя бы несколько страниц.

Начинала свою деятельность в селе с директором дома культуры Тосей АБАЗОКОВОЙ, к огромному сожалению, ее уже нет с нами. Вместе с ней ушла и эпоха нашего учреждения культуры. Но жителям села обещали, что в 2023-2024 годах будет построено новое здание. У нас талантливые дети. Приложим все усилия для их процветания, получения знаний и патриотического воспитания на благо нашей страны, республики, района и, конечно же, села.

**Анжела КУДАЕВА.  
Фото Тамары Ардавовой**

То, что Эмма КАРДАНОВА (в девичестве КОШКАРОВА) неожиданно для себя и близких связала свою жизнь с Нальчиком, было, видимо, пред-решено судьбой. Учас-ть на пятом курсе экономического факультета Московского госу-ниверситета имени М.В. Ло-моносова, она познакомилась с Билалем КАРДАНОВЫМ, вы-пускником Ленинградского госу-дарственного университета, приехавшим в Москву для по-ступления в аспирантуру. Меж-ду молодыми людьми вспых-нула любовь. Поскольку Эмма была серьезной и ответствен-ной девушкой, не сразу отклик-нулась на зов любви, решив



## • ЖЕНСКИЙ ПОРТРЕТ

блем, а среди них и обнищание значительной части населения. Председатель Нальчического совета женщин Роза БЕППАЕВА со своими коллегами приняла решение хоть в какой-то мере помогать бедствующим семьям и предложила Эмме Павловне возглавить городской Веще-вой фонд, где она проработала около четырнадцати лет. Нелегко пришлось и самой Э. Кардановой, ее семья раз-делила участь всех советских граждан: пришлось тратить немало усилий для поддержа-ния семьи, заниматься воспи-

# БЛАГОДАРНА СУДЬБЕ

по природе человеком некон-фликтным, умеющим держаться ровно, уважительно со всеми, Эмма легко наладила хорошие отношения не только в новой се-мье, но и на работе. После свадьбы Э. Карданова сразу устроилась на работу на станкозавод по полученной в МГУ специальности «экономист». В со-ветские годы это было очень важ-но, а муж трудился в городской прокуратуре. Еще с детских лет Эмма приобщилась к обществен-ной работе. Эти способности за-мечали везде, где ей довелось работать, и сразу привлекали к профсоюзной деятельности. Об-ратили на нее внимание и в Ка-бардино-Балкарском областном совете профсоюзов благодаря ее исполнительности, коммуника-бельности, оптимизму, умению окружить себя единомышленни-ками. В то время председатель этой общественной организации Роза САБАНЧИЕВА пригласила Э. Карданову на должность ин-структора производственно-массового отдела, где она про-работала всего год, но успела приобрести огромный авторитет, у нее появились прекрасные воз-можности для карьерного роста. Р. Сабанчиева всячески стремилась удержать ее в облсовпрофе, но Э. Карданова вдруг задумалась о том, что она, выпускница МГУ, эко-номист, может потерять свою ква-лификацию. Недолго думая, на-шла работу по специальности на Нальчическом электровакуумном заводе. Но и здесь пятилетний коллектив предприятия вскоре избрал ее освобожденным пред-седателем заводского профсоюз-ного комитета. В этой должности она проработала семнадцать лет, до выхода на пенсию.

Муж всегда поддерживал ее, поощрял все ее начинания, был для нее другом и помощником. Их семейная жизнь протекала в полной гармонии. Но в 1989 году в семье пришло горе: Билаль Машевич умер. К этому времени ситуация в стране резко измени-лась. Распался Советский Союз, появилось много новых про-

танием детей, а позже и внуков (их у нее четверо). Обе дочери получили высшее образование. Аниса окончила КБГУ, работает экономистом в Республиканской стоматологической поликлини-ке. Татьяна – старший советник юстиции в Следственном коми-тете КБР.

Эмма Павловна до сих пор за-нимается общественной работой. Как опытного, активного и иници-ативного работника в 2018 году ее пригласили в Нальчический Совет ветеранов войны и труда, где она возглавила комитет по работе с участниками и вдовами Великой Отечественной войны, а также труженниками тыла. Уже на протяжении более четырех лет добросовестно выполняет возложенные на нее обязанно-сти. Эмма Павловна никогда не оставляет без внимания ни одной жалобы, ни одного рационально-го предложения, умело сочетает новые и старые формы работы со своими подопечными, взяв за основу гуманизм и заботу о ближ-нем. Как общественный деятель хорошо знает жизнь подопечных, оказывает им реальную помощь, работает над проблемой повыше-ния качества их жизни. Это до-ставляет ей глубокое внутреннее удовлетворение.

Деятельность Эммы Павловны Кардановой не осталась незаме-ченной. Она отмечена многочис-ленными официальными и обще-ственными наградами. Среди них Почетная грамота Президиума Верховного Совета КБАССР, По-четная грамота Парламента КБР, медали «За доблестный труд», «Ветеран труда», Почетная гра-мота ЦК профсоюза и много дру-гих почетных грамот, дипломов и благодарностей, заслуженно полученных ею за свои трудовые достижения и общественную ра-боту.

Прожив в Кабардино-Балка-рии 64 года, Эмма Павловна не устает благодарить судьбу за то, что живет в замечательной рес-публике в окружении прекрас-ных, родных для нее людей.

Жаухар АППАЕВА

## Вы читаете? • ОПРОС Если да, то что?

**Жизнь непредсказуема. Никто не ожидал, что библиотеки в России, в том числе и в Кабардино-Балкарии вдруг станут модными: там и компью-теры, и зоны отдыха, и мини-кинотеатры, и огромное количество меро-приятий. Стрелка качнулась в пользу электронных носителей информа-ции почти до забвения книги, а затем резко пошла в обратную сторону. Вот и хорошо!**

**Карина ИВАНОВА, психолог:**

– Я читаю. Более того, могу сказать, что в самый тяжелый момент моей жизни, когда муж, с которым дружи-ли с детства, учились в одном классе и всегда клялись друг другу в любви, вдруг в сорок лет ушел к другой, бро-сив меня и дочь на произвол судьбы. Я, хоть сама и психолог, сломалась и заново собирала себя. Ходила к психологу на сеансы почти год, еще и к неврологу. Помогла моя любимая психология. Предательство близкого человека не означает, что я плохая. Я перечитала массу книг. Думаю, боль-ше никому не позволю нанести мне столь глубокую рану. За последнее время читала «Цветы для Элджерона», «Как говорить с детьми, чтобы они учились», «Вам и не снилось», «Уне-сенные ветром», «Бедные родствен-ники». Самое большое впечатление произвела книга «Воскресение» Льва ТОЛСТОГО. Вообще, когда читаю про-изведения этого автора, оказываюсь в живом мире, сверхпульсирующем, потом в реальной жизни начинаю задыхаться, мне кажется, что она ис-кусственная, мертвая. И снова хочу к Толстому, где люди живут, чувствуют, плачут, страдают.

**Эльвира АППАЕВА, студентка КБГУ:**

– В прошлом году я прочитала «Му-алиму сани» («Второй учитель»), Коран, «Пророческие истории пророка Су-леймана» (мир ему). Сейчас перечиты-ваю Коран и «Достижение желаемо-го в разъяснении трех основ». Меня из-менил Коран. Ни одна книга не произ-вела на меня такого сильного впечат-ления и не изменила так сильно.

**Илона ШАКОВА, студентка КБГУ:**

– За последний год перешла от одного жанра к другому. Сначала чи-тала классиков художественной ли-тературы, затем увлеклась психологией. На данный момент читаю религиоз-ные книги. Для меня это большой ду-ховный опыт.

Хочу особо отметить книги по пси-хологии человека. Это очень инте-ресно – узнавать, что творится у нас в голове. Это помогает преодолевать внутренние переживания и страхи. Но ничто не сравнится с тем состоянием счастья, в котором пребываю, когда изучаю свою религию.

**Ирина ШОГЕНОВА, программист:**

– Читаю литературу по своей спе-циальности. Помимо этого, просматри-ваю новостную ленту. Это занимает много времени, потому что читаю и аналитические статьи, смотрю видео-материалы. Что касается художествен-ной литературы, недавно прочитала японские сказки. Хочу попытаться понять, что общего в сказках разных народов, а что их отличает. Например, меня потрясла одна деталь: в одной японской сказке умирает человек с

чистой душой, которого люди счита-ли святым, и он оказывается после смерти практически невесомым! А мне рассказывали о человеке в Ка-бардино-Балкарии, который молил-ся в мечети каждый день, но никак не мог правильно выучить молитвы, абсолютно все путал. Тогда позвали уважаемого человека, чтобы запре-тил ему посещать мечеть. А он вдруг сказал: «Не трогайте его. Вот вы знаете молитвы, но не ходите молиться, а он продолжает ходить, несмотря на ваши насмешки». Через год беспрестанно молящийся умер, он был стареньким. И вот что удивительно: он был почти невесом!

Читайте сказки не спеша. И вы пой-мете: они не только для детей, но и для взрослых. Думаю, было бы пре-красной традицией устраивать во всех школах республики одновре-менно день сказки, чтобы все дети придумывали сказку и сами сдела-ли единственный экземпляр своего произведения, используя картон, цветные карандаши, фломастеры и дарили друг другу. Вы представляе-те, какая бы это была память о шко-ле, детстве и творчестве! Абсолютно убеждена, что способность писать интересные произведения есть у всех. Пусть мы не Достоевские, не Толстые, не Чеховы, но мы есть мы. Подавление творческой личности в человеке в течение всей его жизни очевидно. Некоторые не выносят пресс и забываются, кто-то умирает. А выход есть, и он простой: просто разре-шить себе творить. Вопреки всему.

**Зухра СОЗАЕВА:**

– Читаю, как и все, русскую, совет-скую и национальную литературу. Не-давно прочитала «Алхимика» Пауло КЮЭЛЬО. Легко и интересно читается, но странное чувство отчужденности от текста. То же было при чтении рома-на «Сестра Керри» Теодора ДРАЙЗЕРА. Это так интересно: есть родные, свои тексты и есть интересные, но чужие.

Совершенно неповторимый спектр чувств испытала, прочитав «Коллек-ционер» Джона ФАУЛЗА. Речь о де-вушке-художнице, которую крадет маньяк. Девушка в его власти, как мы во власти судьбы, обстоятельств и окружения. Это чувство невыносимых тисков знакомо всем. Во время чтения думаешь о том, что знает судьба о нас, почему иногда слепа? Совершенно магическое произведение.

**Светлана КИРЕЕВА, экономист:**

– В дорогу беру Рэя БРЭДБЕРИ. Та-кие маленькие книжки, для путеше-ствий. К сожалению, иногда теряю. Да, это моя особенность: во время путешествий читаю. И так счастлива! А в другое время работаю, работаю, работаю...

(Продолжение на 6-й с.)

## Планы по развитию курорта Эльбрус до 2025 года

На территории курорта Эльбрус в особой экономической зоне потенциальные резиденты изучили два свободных участка. Заинтересованные инвесторы смогут создать на них более трех тысяч мест размещения, спортивный комплекс, тубинг-парк и променады вдоль реки Баксан.

«Мы уже во второй раз проводим «Роуд-шоу на Эльбрусе». Эта практика позволяет презентовать планы по развитию курорта непосредственно на местности. Так можно объективнее представить будущую карту курорта и оценить свои возможности», – отметил генеральный директор Кавказ.РФ Андрей ЮМШАНОВ.

Общая площадь земельных участков со-

ставляет почти 24 гектара. По первому проекту на курорте планируется построить четыре гостиницы в стиле «шалэ» на 1170 человек, детский спуск и тубинг-парк. Второй предусматривает создание парк-отеля и апартаментов на 2080 гостей, спортивного комплекса с центром скалолазания и благоустройство променады вдоль реки Баксан.

В роуд-шоу также приняли участие пред-

ставители Правительства КБР, региональных отделений «Сбербанка» и «Промсвязьбанка». Эксперты Кавказ.РФ поделились с гостями о планах по развитию курорта Эльбрус до 2025 года. Например, это увеличение протяженно-сти горнолыжных трасс до 35 км, строитель-ство шести новых канатных дорог, создание дополнительно 5700 мест размещения и при-влечение миллиона туристов в год.

«Инвесторы, которые захотят развивать наш курорт, получат все преференции участ-ников ОЭЗ. В числе основных – сниженный налог на прибыль, освобождение на время от земельного и имущественного налогов,

свободное подключение к инженерной ин-фраструктуре. Условия для ведения бизнеса мы создали, теперь важно, чтобы эти воз-можности использовались», – подчеркнул заместитель генерального директора Кав-каз.РФ Николай ГОНЧАРОВ.

Туристско-рекреационная ОЭЗ «Эльбрус» создана в 2011 году, на ее территории распо-ложено всесезонный горный курорт Эльбрус. На нем работают три очереди гондольных канатных дорог, в том числе самая высоко-горная в стране, расположенная на отметке 3847 метров над уровнем моря. Самый про-должительный горнолыжный сезон в России на нашем курорте в среднем длится с конца ноября до начала июня.

Ангела ГУМОВА



## СУРПРИЗЫ СУДЬБЫ

- Я с детства любила рукодельничать – шить, вязать и вышивать. Не люблю праздность, - говорит Марита. - Трудоголизм унаследовала от родителей, а творческую натуру от бабушек, с которыми часто проводила вечера за рукоделием. У одной из них была старая швейная машинка, бабушка научила меня шить на ней. Эта машинка до сих пор стоит у нее. В школе посещала все творческие кружки.

Тем не менее мечтала стать хирургом. В школе училась на «отлично» и шла на золотую медаль. Я так любила заниматься, что родители даже не могли уговорить меня на прогулку. Но ухудшившееся из-за постоянной учебы и занятий рукоделием здоровье внесло кардинальные изменения в мои планы. Возникли серьезные проблемы со зрением. Из-за долгого лечения пришлось пропустить год учебы. Чтобы не сидеть дома без дела, в 17 лет устроилась на работу в школьную библиотеку. А потом заочно поступила в университет и параллельно работала в школе. В сфере образования проработала 19 лет, семь из которых была учителем русского языка и литературы, затем методистом в детском саду, а в последние годы руководителем штаба ОГЭ. Несмотря на то, что никогда не планировала работать в этом направлении, очень полюбила сферу образования. Иногда хочется вернуться в своей родной кабинет и хоть на время окунуться в эту атмосферу.

## ПРОГРАММА ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ НА МЕСТАХ

- Но как бы ни любила свою работу, моя творческая душа требовала воплощений собственных идей. После рабочего дня и домашних дел ночами создавала свой маленький бренд. Разрабатывала упаковку для будущей продукции. В декретном отпуске начала шить постельное белье. Люди с удовольствием приобретали качественную продукцию, и мое маленькое домашнее производство постепенно расширялось. Через год вышла на основную работу. А когда стало сложно совмещать бизнес с административной работой, отдала предпочтение мечте.

# ЛЮБЛЮ РАДОВАТЬ ЛЮДЕЙ

**Основателя бренда «Mari Chech» по производству домашнего текстиля, спортивных костюмов для всех возрастов и женских нарядов Мариту ЧЕЧЕНОВУ знают в родном Баксанском районе и за его пределами не только потому, что создает красивую качественную одежду, но и является спонсором многих спортивных мероприятий, организованных в районе и г. Баксане.**

**- Это человек широкой души, - говорит руководитель пресс-службы администрации г.о. Баксан, общественник, спортивный комментатор Аслан КАРДАНОВ. - Марита Чеченова уже несколько лет является спонсором многих спортивных мероприятий, в которых участвуют наши дети. Радует ребят призами, спонсирует их участие в турнирах за пределами республики. А недавно благодаря ее поддержке мы смогли собрать и отправить посылку нашим ребятам, задействованным в специальной военной операции. Сегодня Марита Чеченова - гость нашей редакции.**

Название бренда - производное от моих фамилий по мужу и отцу – Чеченова-Маршенкулова. «Mari Chech» - запатентованная сертифицированная марка, созданная в моей родной республике. Можно сказать, это ответ зарубежным компаниям одежды, поторопившимся покинуть российский рынок. С их уходом перед отечественным производителем открылись широкие возможности, многие не упускают возможности заполнить освободившуюся нишу.

Поначалу шили домашний текстиль, затем добавили спортивную одежду для всей семьи. А с прошлого года активно развиваем еще и другое направление – классическая женская одежда. Вся продукция шьется по собственному лекалу. Недавно состоялась презентация блузок и юбок. К ним добавятся платья. Как педагог я люблю классику. Сейчас на рынке слож-



но найти одежду такого стиля, и люди восприняли нашу идею с восторгом.

Сейчас у меня большой цех и несколько магазинов брендовой одежды. Работа уже налажена, мы давно обслуживаем не только Кабардино-Балкарию, но и соседние регионы, а также Москву. Наши спортивные костюмы пользуются популярностью и в интернет-магазине «Вайлдбериз». А это выход на мировую площадку. Во многом это благодаря удачному соотношению качества и цены выпускаемой нами продукции. Сарафанное радио хорошо работает. Одному клиенту понравится купленная вещь, он рассказывает об этом в своем окружении, и так далее.

Немаловажную роль играет и слаженная работа нашего замечательного профессионального дружного коллектива. Они подхватывают любую мою идею и воплощают в жизнь. Как работодатель ча-

стично решаю и проблему безработицы в республике. Многие жалуются, что в КБР сложно найти работу. Молодежь уезжает в большие города. А я считаю, что трудолюбивый человек всегда найдет свое место и у нас. Было бы желание работать.

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

- Все наши лучшие качества берут начало из детства. Уже тогда я поняла, что люблю радовать людей. С детства мечтала помогать попавшим в трудную жизненную ситуацию – большим детям, одиноким старикам, малоимущим семьям. Я не олигарх. Но могу и умею дарить от души. Не люблю афишировать эту сторону своей деятельности. Считаю, что человек должен заниматься благотворительностью тихо, без самопиара. Все, что мне нужно, – это улыбка на лице человека. Однажды мы привезли необходимые продукты, вещи и лекарства малоимущей семье. Когда нас спросили: фотографироваться не надо для отчета, я была поражена. Показуха не должна иметь места в благотворительности.

Постоянным спонсором спортивных мероприятий стала три года назад благодаря старшему сыну Темирлану – кандидату в мастера спорта. Он занимался в клубе «Титан» у Казбека ТХАМИТЛОКОВА. У нас наладились дружеские отношения. И каждый раз, когда проводится очередной турнир как в Баксане, так и на выезд, стараюсь помогать с организацией, делаю призы нашим юным спортсменам. Спорт надо развивать и поддерживать. Потому что за ним – здоровое будущее нашей страны.

## НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

- У меня замечательная семья и надежный тыл. Старший сын учится в Саратове. Он будущий прокурор. Второму сыну - Аслану 12 лет, танцует в ансамбле «Амра». Во всем помогают супруг Мурат и его мама Нина, также нахожу поддержку и со стороны своих родителей - Хусена и Зареты МАРШЕНКУЛОВЫХ. Особенно папа с самого детства приветствовал любые мои, даже заведомо провальные идеи. Детей важно поддерживать. Тогда из них вырастает самодостаточные личности. Я благодарна Всевышнему за такую замечательную семью.

# НАДО ТОЛЬКО НЕМНОГО ПОМОЧЬ

**#ЛюдиКакЛюди - под таким названием с 30 марта по 3 апреля в республике в рамках VII Всероссийского инклюзивного фестиваля прошла Неделя распространения информации об аутизме. В ее рамках 31 марта в Государственном концертном зале состоялся яркий и веселый концерт, организованный государственными общеобразовательными учреждениями Министерства просвещения и науки КБР и общественными организациями КБР.**

ЛюдиКакЛюди. А как же иначе? Несмотря на нарушения в развитии, эти дети родились с такими же потребностями и желаниями, они талантливы и готовы полюбить жизнь в ее лучших проявлениях, надо только немного помочь им в этом. Именно этим изо дня в день занимаются неравнодушные к этой проблеме люди. Об этом они рассказывали на мероприятии. Потому что основные цели фестиваля - привлечь внимания людей к теме аутизма, подробно рассказать, с какими проблемами сталкиваются люди с таким диагнозом и какую помощь и поддержку им можно оказать в повседневной жизни. Фестиваль организован не только для детей, но и их родителей, чтобы дать им понять, что они не одиноки в этой ситуации.



Еще до начала концертной программы в фойе ГКЗ гостей встречала выставка творческих работ детей, были подготовлены стенды специалистов, где родители могли получить профессиональную консультацию. Ребята пользовались возможностью позаниматься творчеством и от души повеселиться с аниматорами.

Никого не оставила равнодушными концертная программа с участием детей с РАС. Открывая мероприятие, Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА отметила, что этот день появился в календаре не так давно, но с каждым годом он набирает все большую значимость в обществе. Это еще один весомый повод обратить внимание широкой общественности, государственных институтов, общественных фондов, специалистов и просто неравнодушных людей к проблеме аутизма. «Все эти мероприятия направлены на понимание сути аутизма, умение поддержать детей с такими особенностями развития и их семьи, отметила она. - Взаимодействовать с ними, во-

влекать их в активную социальную и общественную жизнь. Нам необходимо принимать все меры, чтобы жизнь таких людей, в первую очередь детей и их родителей, была комфортной, помочь адаптироваться человеку и жить самостоятельно. Правильная поддержка позволит им стать не только активными членами общества, но и успешно проявить себя в творчестве».

Депутат Государственной Думы РФ Виктория РОДИНА поблагодарила педагогов и специалистов, которые делают многое для адаптации детей с РАС, и вручила ряду педагогов благодарственные письма.

«Задумывая этот праздник, мы стремились сделать его уютным и комфортным для всех. Самое главное, что мы сегодня видели радость и смех детей. В первую очередь хочу поблагодарить педагогов всей системы, которые работают с нашими детьми, поблагодарить родителей и пожелать вам видеть радость ваших детей», - сказал министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ. Минпросветом за многолетний добросовестный труд в системе образования КБР, личный вклад в воспитание подрастающего поколения были награждены более 20 педагогов и специалистов коррекционных организаций республики.

Стихотворение «Может, я с другой планеты» прочитал Эльнур АПШЕВ. Нет, они с нашей планеты, нам надо научиться жить с такими детьми и принимать как равноправных членов общества. По данному ВОЗ, сегодня примерно каждый 59-й новорожденный имеет признаки расстройства аутистического спектра (РАС), причем количество таких детей продолжает расти. Родиться такой ребенок может в любой семье – вне зависимости от расы, национальности и социального положения родителей. А, значит, это наша общая проблема и решать ее нам вместе.

Фото Тамары Ардавовой



Ксения родилась и выросла в Нижегородской области в небольшой деревне Кугланур. В школу пошла в пять лет, поэтому и в вуз поступила раньше. Получила высшее педагогическое образование в Чувашском государственном педагогическом университете, экономическое в Нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского. Потребовались воля и дисциплинированность, чтобы совмещать учебу, тренировки и выступления на чемпионатах. В женскую взрослую сборную России по панкратиону Ксения попала, когда ей было 18 лет. Древний вид единоборств панкратион входил в соревнования античных олимпийских игр. В последние годы ведется активная работа по возрождению панкратиона не только как вида спорта, но и как олимпийской дисциплины. Важными критериями развития любого вида спорта являются массовость, зрелищность, посещаемость зрителей - у панкратиона все это есть.

### ШАГ ЗА ШАГОМ В БОЛЬШОЙ СПОРТ

- Первый мой выход на чемпионате мира был не совсем удачным, но затем с 19 лет я не проигрывала ни одного чемпионата мира в течение пяти лет. Первый титул получила в Венгрии, затем были успешные мировые стар-

## ВСЕГДА «НА КОНЕ» БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Спорт сопровождал Ксению ЛАЧКОВУ с детства, когда она начала заниматься легкой атлетикой и волейболом, а позднее единоборствами. Семья девушки хозяйка хозяйства, где были и лошади, поэтому в седле она держалась уверенно с малых лет. Сейчас Ксения - мастер спорта международного класса по спортивной борьбе, пятикратная чемпионка мира по спортивной борьбе панкратион. Живет и работает в г. Баксане. Теперь все свое время Ксения уделяет конному спорту, в котором имеет первый спортивный разряд. За плечами четыре успешных старта на сорок и восемьдесят километров, готовится пройти дистанцию в сто километров с жеребцом помеси арабской и кабардинской пород по кличке Азарт.

ты в Грузии, Турции и Румынии. На протяжении своей спортивной карьеры несколько раз переезжала в разные города, в которых тренировалась. Пять лет назад впервые приехала в Баксан на сборы. Нужно было готовиться к бою, поскольку главный тренер сборной России по панкратиону Аслан БЖЕКШИЕВ был отсюда, то и готовилась я здесь. Бой выиграла, потом были еще турниры, к которым готовилась опять же в Баксане. Так и осталась здесь, начала работать, потихоньку приобрела жилье. Переехав в Кабардино-Балкарию, получила еще и юридическое образование в КБГУ им. Х.М. Бербекова.

### В СЕДЛЕ НЕ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

- Верховую езду давно хотелось перевести из хобби в разряд профессиональной деятельности. Все свободное от работы время я провожу на конюшне, рядом со своим любимцем по кличке Азарт. Тренирую его уже два года, начала выступать на дистанционных конных пробегах. Для дистанции в сто километров нужна особая подготовка, именно этим сейчас плотно занимаюсь. Предварительно делаю старт на сорок километров, чтобы конь втянулся в соревновательный процесс. Азарт - молодой жеребец, ему в этом году исполняется шесть лет, это как раз тот возраст, с которого можно проходить стокилометровую дистанцию. Подготовка ведется поэтапно, надеюсь, это позволит выступить в апреле, как я и планировала. Дальнейшая цель - 160 километров. Эта дистанция чрезвычайно сложна и для лошади, и для всадника, нужны годы тренировок. Главное - цель поставлена, очень надеюсь, что мы с Азартом и эту дистанцию успешно преодолеем.

### КОГДА ПОДДЕРЖИВАЮТ, ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

- В семье родителей нас двое детей, разница в возрасте со старшим братом небольшая,

мы росли вместе и учились. Когда я поступила в университет, переехала к брату, с тех пор уже живу отдельно от родителей. Леонид, мой брат, открыл стоматологическую клинику в Москве. Семья меня всегда поддерживала, в мой адрес не было упреков и критики, что занимаюсь не женским видом спорта. Папа в молодости занимался армейским рукопашным боем, много лет проработал егерем, следил за лесом и животными. Мама работает в районной администрации поселка Шаранга Нижегородской области. Несмотря на то, что мы сейчас находимся в разных уголках страны, семья по-прежнему крепкая и дружная. Я всегда чувствовала поддержку, родные следили за моими успехами в спорте, смотрели трансляции чемпионатов и даже приезжали на мои бои, переживали и радовались. Поначало хотели, чтобы я переехала в Москву, но постепенно убедились, что мне здесь хорошо и спокойно, а это для них самое важное. Я обрела дом здесь, в Кабардино-Балкарии. Баксан - маленький город, но мне именно это и нравится. В больших городах чувствую себя некомфортно, суется и ускоренный темп слишком давят. Здесь дышится свободно, я знаю, что в любой момент могу поехать в горы, отдохнуть и набраться сил. Вокруг потрясающая природа, мне очень нравится здесь жить и вдвобавку уже три года занимаюсь любимым делом - тренирую детей в секции кикбоксинга. Уже есть достижения, мои ученики становились призерами республиканских соревнований по кикбоксингу. Также работаю женским фитнес-тренером в спортивном клубе. В планах - и дальше развиваться в тренерской деятельности, продвигаться в спортивной карьере. И, конечно, мечтаю, чтобы у меня появилась своя семья.

**Лиана ШОРДАНОВА.**  
*Фото Тамары Ардавовай*

## На страже памяти

В рамках ведомственной акции «На страже памяти» сотрудники городского отдела вневедомственной охраны Росгвардии привели в порядок памятник погибшим в годы Великой Отечественной войны защитникам столицы республики. Росгвардейцы удалили грязь и пыль с мемориальных плит, очистили площадку вокруг памятника от листьев, сухих веток и травы. Память павших героев почтили минутой молчания.

## Росгвардия - абитуриентам

Управление Росгвардии по Кабардино-Балкарской Республике сообщает о приеме документов для поступления в военные образовательные организации высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации.

В качестве кандидатов для зачисления в вузы Росгвардии рассматриваются граждане Российской Федерации, имеющие среднее общее или среднее профессиональное образование, не имеющие судимости и каких-либо оснований, препятствующих оформлению допуска к сведениям, составляющим государственную тайну.

Абитуриентами могут стать граждане, не проходившие военную службу (в возрасте от 16 до 22 лет) и прошедшие военную службу (до 24 лет). Предварительный отбор осуществляется

в Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

## НОВОСТИ СПОРТА

числе две золотые. Победителями первенства стали Хусин БЛИЕВ (55 кг) и Амрхан КУНИЖЕВ (60 кг). На второй ступени пьедестала почета - Рустам МАКОЕВ (55 кг) и Астемир ХАЧЕТЛОВ (82 кг). Бронзовые медали получили Казбек ТАРКАНОВ (55 кг), Адам ХУПОВ (60 кг), Аскер ПЕКОВ (67 кг) и Амир КИПОВ (82 кг). Завоеванные медали для наших спортсменов означают прямое попадание на первенство России U-23, которое пройдет с 7 по 9 июня в Альметьевске, Республика Татарстан.

\*\*\*

Дзюдоисты из Кабардино-Балкарии завоевали почетные медали международного турнира «Мемориал Василия Ощепкова», прошедшего в хабаровском СЗК «Платинум Арена». Это промежуточный этап серии профессиональных соревнований «Russian Judo Tour». Борьба за медали и при-

зовые места развернулась между 185 спортсменами из семи стран мира. В нелегкой борьбе за титул чемпиона турнира Ислам ШОГЕНОВ одержал победу в финале в схватке с лидером второй части турнирной сетки Сергеем СКОРБОГАТОВЫМ из Красноярского края. Еще один спортсмен из КБР - Ислам ЦИКАНОВ в стартовый день соревнований стал серебряным призером «Мемориала Ощепкова».

\*\*\*

2 апреля в Казани завершилось первенство России по олимпийскому тхэквондо (WTF), в котором спортсмены Кабардино-Балкарии завоевали две бронзовые медали. В соревнованиях приняли участие лучшие юниоры до 21 года из 57 регионов России. Уверенно пройдя отборочный цикл весовой категории до 58 кг, воспитанники тренера Амира АХМЕТОВА уступили соперникам в полуфиналах. Дамир АХМЕТОВ и Даниил ЯХНЕНКО поднялись на третью ступень пьедестала почета.

**Ляна БАТЫРОВА**

### ОПРОС

## Вы читаете? Если да, то что?

(Окончание. Начало на 4-й с.)

В детстве я была счастлива только во время чтения. У меня была большая красивая книга «Хочу все знать!». Там были картины ВАСНЕЦОВА в цвете! А еще у меня было около трехсот сказок в одном сборнике братьев ГРИММ. Все знала, что я люблю читать и счастлива чтением. В последнее время думаю о том, что тот ребенок, засыпавший с книгой в руках, до сих пор живет во мне. Хочу дать ему начитаться! Поменьше работать и побольше читать. В каждом человеке живет ребенок, просто кто-то забыл его совсем, а кто-то помнит и лелеет. Я почти забыла. И если удастся его вспомнить и читать, как в детстве, буду счастлива. Счастье - это не секунды, не дни или отдельные годы жизни, счастьем должна быть вся жизнь. Да, иногда через боль и слезы, но фон жизни, непреходящий фон - это счастье.

**Аслижан ГАЗАЕВА, педагог:**

- Я работаю в школе и читаю все произведения авторов, которых мы проходим по программе. Это многое дает, творчество одного человека - это целый мир, где многое взаимосвязано. Ученикам интересна такая методика, когда педагог говорит не только об одном произведении, но и о творчестве автора в целом, его творцах, удачах и поражениях. Сейчас читаю поздние романы талантливого прозаика Алима ТЕППЕЕВА и многое открываю для себя. Классиков надо перечитывать вдумчиво. Книжки требуют времени и внимания.

**Марина К., верстальщица:**

- Нет времени читать. И многие мои знакомые не видят книг годами. Все извлеклось от книг, они же есть в интернете. Нет, мы хотели бы читать, но где взять свободное время? Работа, дети, муж, домашние дела... Я страдаю от хронического недосыпания. А вы о чтении... Мне бы просто выспаться. До трех ночи стираю, глажу и готовлю. У меня трое детей, это огромная нагрузка!

**Михаил БОБРОВ, предприниматель:**

- Последнее, что читал, - «Легенды» ВЕЛЛЕРА. Не все вызвало доверие. Да, любопытно, конечно, но правда ли - вот вопрос. Но язык залихватский, бодрит, немного лечит от депрессии. На мой взгляд, книги должны помогать жить, особенно сейчас. Многие сказано о женщинах в книге «Бегущая с волками». Книги не только для знакомства с миром писателя, они часто сдвигают в нас что-то намертво устоявшееся, мы начинаем развиваться в самых неожиданных направлениях.

**Подготовка  
Елена АППАЕВА**



# БЕЖАТЬ ИЛИ НЕ БЕЖАТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС • ПРЕМЬЕРА

На прошлой неделе в ДК Кенже прошли два премьерных спектакля молодежного адыгского театрального коллектива «Сырин» национального фонда «Черкесский мир». Театр представил спектакль «Къежэ!» («Бег») по одноименной пьесе Зарины КАНУКОВОЙ. Это уже второй спектакль, который ставит с воспитанниками студии режиссер Ислам КАНКУЛОВ по пьесе драматурга.



«Сырин» постепенно занимает особую нишу интеллектуального экспериментального театра. Премьера предыдущего спектакля «Унащхэ» («Крыша») состоялась весной прошлого года, после чего он был показан в разных районах республики («Горянка», № 16, 27 апреля 2022 г.). Учредители изначально настояли на некоммерческом формате работы, на все показы вход свободный. Режиссер Ислам Канкулов в очередной раз проявил себя как прекрасный профессионал – в спектакле все безукоризненно выверено и подчинено единой режиссерской задаче. Пьеса «Бег» пронизана тонкой иронией. Абсурдная трагикомедия о том, как избежать превращения человека в исполнительную машину, – тема, актуальная во все времена. Гротеск, сатира, характеры, нелепость всего происходящего, мастерски сплетенные драматургом и поданные режиссером, делают сюжет невозможным и реальным, превращая его в комедию положений, поворачивая действие к зрителям неожиданными гранями повествования о том, как система

пытается сделать из человека пустышку, которую так просто смять и подчинить. Кто-то ломается, кто-то восстает, пытаюсь выйти из замкнутого круга, который всеми силами затягивает обратно. На сцене борются нелепость, автоматизм, подчиненность, обывание человека и попытки сохранить свою индивидуальность. Что если для этого придется предать, подставить, подсидеть? Можно ли обыграть кукловода, который навязывает ненормальные правила игры? Убедив его поменять правила, в итоге приходим к тому же, с чего начали. Обращаясь к театру абсурда, режиссер и актеры решают сложнейшие задачи. В «Беге» темп поначалу кажется замедленным, постепенно ускоряясь, заставляет зрителей следить за нелепым психологизмом взаимоотношений героев. Зал чувствует атмосферу спектакля, действующие в нем особые драматургические законы. Игра в подобных пьесах – особая трудность. Сочетание тонкой сатиры, гротеска и юмора, доходящего до абсурда. А за всем этим – точное и неожиданное понимание чело-

веческой природы. С этой задачей юные исполнители справляются прекрасно. И это еще один повод его посмотреть. По замыслу художника спектакля Мадины САРАЛЬП, декорации практически отсутствуют, одеяния героев одинаковы, подчеркивая стремление уравнивать независимо от пола и физических данных. Музыка к спектаклю также подобрал Ислам Канкулов, безошибочно определив, какие сцены стоит выделить драматическим накалом, не проваливаясь в комедийные моменты. Для хореографа Асият КУШКО-ВОЙ это был первый опыт работы над театральной постановкой, однако она поделилась, что благодаря единой отлаженной схеме подготовки, сложившейся в коллективе, влиться в процесс не составило сложности.

На пресс-конференции, состоявшейся после премьерного показа, Ислам Канкулов подчеркнул, какую обширную работу проделали юные актеры. «По сравнению с предыдущим спектаклем «Унащхэ» («Крыша») работа над этой постановкой и мне, и актерам далась сложнее.



Но ребята не жаловались, четко понимали поставленную задачу, работали в полную силу. Видя их решимость, я забывал о своих опасениях. В современном театре и в кино многое основывается на элементе игры. Этот подтекст легко считывается в пьесе, более глубокий замысел выходит на поверхность на протяжении всего действия. Для меня как режиссера первостепенной была задача создания образов, поскольку спектакль необычный, открытый финал предполагает недосказанность и многозначность. Я думаю, со своей задачей мы справились». Режиссер также подчеркнул, какой прогресс произошел у ребят в отношении родного языка. Трое актеров, придя в студию, не могли свободно говорить на родном языке, сейчас они справляются с ролями и отвечают на вопросы из зала. За время работы в студии ребята стали больше проявлять интерес к разным театральным жанрам, изучать и разбирать классические и авангардные постановки. При наборе в состав театральной студии предполагалось, что ребята пройдут курс театральную подготовки в течение двух лет, после чего получат сертификаты о прохождении курсов актерского мастерства. В составе студии произошли небольшие из-

менения, однако основная часть ребят занимается с самого начала, все без исключения намерены завершить обучение. Автор пьесы – писатель, драматург Зарина Канкуова пояснила, что это вторая пьеса, которую ставит театр-студия «Сырин», но третья, написанная для школьников и молодежи: «Пьесы разные по жанру, первая, «Мафлэгу» («Поезд»), – детективная история, основанная на компьютерной игре. Вторая, «Унащхэ» («Крыша»), вскрывает социальные проблемы взаимоотношений в семье и в подростковом коллективе. Нынешний спектакль по жанру относим к абсурду, гротеску, в национальной драматургии, на мой взгляд, необходимо освоение новых жанров. Пьеса подходит и для взрослых актеров, но подростки справляются с ней безукоризненно. Важно, чтобы молодежь задавалась подобными вопросами и училась мыслить вне шаблонов».

Стоит порадоваться тому, что театр «Сырин» продолжает обогащать свой репертуар и экспериментировать. Зрителям также придется немного потрудиться, чтобы вникнуть в «правила игры», тогда спектакль никого не оставит равнодушным.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## А жизнь продолжается

Нита медленно вошла в дом и так же медленно опустилась на банкетку в прихожей. Пришлось бороться с ремешками туфель на шпильках, никак не желающими поддаваться онемевшим пальцам девушки. Понемногу ее накрывала паника, а вдруг она не сможет их снять и навечно останется в тесных туфлях? «Что за глупые мысли, соберись!» – сказала Нита самой себе, тряхнув головой.

Полное имя – Анита, вдохновленное певицей Анитой Цой в пик ее популярности, девушке не нравилось, поэтому все звали ее Нита. Благодаря своему необычному имени она встретила его. Того, о ком в лучших традициях мелодрам плакала в подушку, с кем мечтала провести всю жизнь. Парень захотел узнать, кого это на свадьбе троюродных родственников зовут Нитой. В нем вырыло любопытство, и он пригласил девушку на танец. Двигаясь по кругу, производил впечатление героя из нарточного эпоса, что, впрочем, было лишь видимостью. Ему понравилась хрупкая Нита, и было принято решение завоевать ее. Природная скромность и стеснительность девушки его умиляли. Асад тоже производил впечатление влюбленного, но когда дело доходило до выбора – пойти с Нитой погулять или посмотреть футбол с друзьями, предпочтение отдавалось последнему. Он искренне считал, что девушка должна его понимать и идти на уступки. «Ты должна принимать и уважать мои решения», – говорил он Ните каждый раз. И она с готовностью проявляла понимание и терпение. Понимала, когда Асад неделями не выходил на связь, а самой позвонить не позволяла гордость. Или когда он отправлялся в горы в компании парней и девушек на несколько дней, открыто проигнорировав ее слабые возражения. Сама Нита, разумеется, не могла никак поехать одна, тем более в компании молодого челове-



ка, что совсем не смущало Асада. Ей казалось, он даже рад, что Ните априори такое не подходит.

Шло время, терпение девушки подвергалось все новым испытаниям. Но она была полна решимости дотерпеть, чтобы в конце этой истории стать самой счастливой невестой в белой фате и с букетом из белых тюльпанов.

Но сегодня она поставила точку в их многолетних отношениях. Шесть лет знакомства не сподвигнули Асада сделать Ните предложение, он только все больше и больше отдалялся. Вот и сегодня вечеринку в честь получения престижной работы он праздновал в кругу друзей и знакомых, среди которых была и Нита. Она несколько часов ждала, что Асад проведет с ней немного времени, но он был занят новыми коллегами, среди которых была красивая девушка, так и норовившая взять его под локоть или случайно коснуться (по любому поводу). Нита наблюдала за этим действием из самого темного угла зала, пока не позвонил

### • СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

брат, приехавший забрать ее домой. Она встала, отвела Асада в сторону, коротко пояснила, что все кончено. Пока парень осмысливал ее слова, она быстро выскользнула из кафе и забилась в спасительный салон машины брата.

Старший брат, всю жизнь игравший роль второго отца в ее жизни, с удивлением спросил, что случилось.

– Я его бросила.  
– Рад слышать.

До дома ехали в тишине. Высадив сестру у дома, брат уехал по делам, а Нита поднялась на негнущихся ногах по ступенькам. На борьбу с ремешками ушли остатки сил, она тихо плакала, пробираясь в свою комнату.

Следующие недели проходили как в тумане. Звонки Асада и сообщения, на работе сочувствующие взгляды подруг – все смешалось в сумбурный ряд бессмысленных действий. Нита была подавлена, но не жалела о своем решении. Даже испытывала некое облегчение вопреки страданиям сердца.

Неответственных звонков со временем становилось все меньше, Нита понемногу снова начала замечать мир вокруг. Поймав себя, заливающую смехом над глупой шуткой коллеги, она осталась довольна – значит, все возвращается в привычную колею. Мечта оказаться в загсе рядом с Асадом не сбылась, но девушка не сожалела. Она знала, что поступила правильно. В основе жизни должно быть уважение к себе в первую очередь, Нита поняла, что не смогла бы жить счастливо, даже если бы ее прототип из нарточного эпоса сподобился сделать ей предложение. Боль от разлуки пережить можно в отличие от предательства своих принципов и идеалов. Сознательная девушка смело смотрела вперед, в светлое будущее, которое сулило ей много счастливых моментов.

Мадиа БЕК.  
Фото Тамары Ардавовай



## НАХЛЫНУЛИ ВОСПОМИНАНИЯ

Недавно у нас в микрорайоне выключили свет. Мы с мужем достали свечи. Я расплакала маршмэллоу и шпажки. Дочки поджаривали маршмэллоу, а мы с мужем чуть-чуть «поностагировали».

На самом деле если бы не отключение света, мы бы и не поженились.

В 2003 году я с моим будущим мужем, а на тот момент незнакомым парнем застряла в лифте.

Мне было 19 лет. Утром заскочила в лифт, только двери закрылись, и... выключили электричество. Оказалась запертой в очень-очень пыльном парне.

Позвонили по номеру телефона на щитке, нам пообещали, что скоро вытащат. 15 минут в лифте. Парень начал кому-то звонить и говорить, чтобы его не ждали, застрял в лифте. Оказалось, что он работал помощником мастера, занимался ремонтом квартир.

Жанна Р.

## Посоветуйте моему брату

Дорогие девушки! Мой брат набросал письмо, объяснил свою ситуацию. Жальтесь над ним и дайте совет, пожалуйста.

«Мне 27 лет. Познакомился на курсах девушки. Она моложе чуть-чуть. Общались нормально. Она мне очень понравилась. Я предложил сходить на свидание. Позвал буквально на свидание. Не «в кафе» и не «в парк». Позвал на свидание. Она сказала, что не хочет идти. Я уточнил, не хочет на этой неделе или вообще. Она сказала, что «просто не хочет».

Ну не хочет и не хочет. У меня к этому моменту были довольно сильные чувства. Думал, что тоже нравлюсь. Этот отказ меня немножко сломал. Правду говорят, что «сердце разбито». У меня прямо в груди болело до конца дня. Не хотелось есть, не хотелось пить...

Я решил отвлечься, стал вечерами читать детективы. Один вечер пролетал за другим. Потом у нас было совместное занятие. Я с ней поздравился. Она ответила «привет», а потом начала дружить со мной разговари-

Вероника Л.

## Что это было?

Мне было шесть лет. Очень хорошо запомнила этот возраст, потому что за год до школы со мной случилась странная история. Это произошло у бабушки в доме. Мне нужно было лечь спать, но спать я не хотела и нашла для этого предлог - попить воды. Пошла на кухню, поставила стакан на стол и подошла к подоконнику, на котором стоял графин с водой. В отражении окна увидела, что позади меня по воздуху проплыл серый клубок. Он был большой и похож на один из тех клубков пряжи, который был у бабушки, только раз в десять больше. От неожиданности я закричала во весь голос и повернулась. Клубка не было. А еще пролила воду из графина. Пришла бабушка и сделала мне нагоняй за пролитую воду. В историю с клубком она не поверила и сказала, что невеста какую чушь выдумываю - лишь бы спать не ложиться. Тем вечером я боялась заснуть...

Прошло много времени. У меня уже свои дети. И теперь история повторилась. Только сначала почувствовала кожей, что позади меня кто-то есть. Я снова стояла на кухне. Но на этот раз чистила овощи. Подняла глаза и в отражении зеркала увидела клубок. Он был чем-то похож на тот, который видела в детстве, но этот был другой - как будто три клубка разных размеров были переплетены вместе.

Непередаваемое чувство. Это не страх и не холод. Все мое тело было покрыто мурашками.

Я повернулась, и опять ничего. Хотя точно видела, как клубок проплыл позади меня.

Сестра сказала, что я накручиваю себя. Но это не так...

Наида Н.

## Запрет на красивых и незамужних

В июне прошлого года к нам на работу пришла стажироваться новая девочка. Только университет окончила. Настоящая умничка. Работу выполняла ответственно. Где не понимала, старалась выикнуть и спросить совета. Отработала два месяца, и... не взяла. В течение двух месяцев у нее была оплачиваемая стажировка. Я не знаю, по какой причине ее не взяли, но догадывалась.

Наша начальница не особо симпатичная и совсем не приятная женщина, а это уже третья красивая незамужняя кандидатка, которая не прошла отбор завистливой начальницы. Прослеживается личный мотив, который совсем не идет на пользу организации.

Самое забавное то, что без работы девочку не оставила. Встретила ее на остановке, она сказала, что работает в той же должности, но только у наших конкурентов. Взяла без стажировки и испытательных сроков. Очень рада за нее. Девочка до последнего не понимала, почему не прошла стажировку. Думала, что не тянет.

Мешно и грустно, конечно... Начальница видит в симпатичных умных девочек конкуренток. Но на самом деле здесь нет никакой конкуренции. Не понимаю, почему люди мешивают личную жизнь с рабочими моментами.

Дарина В.

## Уборщица мечты

Как и перед каждым руководителем офиса, передо мной периодически остро встает вопрос поиска хорошей уборщицы. И вот в процессе очередного поиска пришла сотрудница из отдела кадров с предложением взять на работу человека с ОКР. Я понятия не имела, что означает эта аббревиатура, но предупредила, чтобы человек был спокойным, ответственным и неконфликтным. Меня заверили что, так оно и есть.

Когда знакомясь с новой сотрудницей, ничего странного не заметила. Объяснила, что нужно делать и чего от нее хочу. Говорю, главное - это чистота в помещениях.

Офисный корпус занимает около четырехсот квадратных метров.

Сотрудница приступила к работе в пять вечера. Когда все засобирались домой, работа уборщицы продолжалась. Ну ладно, пусть убирает. Предупредила, чтобы после окончания работы не забыла отметиться у охранника, так как он закрывал помещение.

На часах семь вечера - она все еще работает. Уже восемь - она продолжает работать. Утром посмотрела в

приложении через камеры видеонаблюдения - она закончила работу в полтретьей ночи.

Утром на работе все ахнули. Такой чистоты не было никогда. Окна были такими чистыми, что даже не было видно самих стекол.

На следующий день уборщица закончила чуть раньше - в девять вечера.

Она периодически задерживалась до глубокой ночи, чтобы отмыть окна. Даже ивечные горшки были протерты от потеков грязи и следов высохшей воды. К слову, все уборщицы до нее управлялись за час-полтора, и у нас не было претензий, вроде бы чисто. Но мы узнали значение слова «чисто» только теперь.

Я решила, что за обычную зарплату нашей фее чистоты работать нельзя, это было несправедливо. Согласовала с бухгалтерией премию в двойном размере от оговоренной на собеседовании суммы.

Обсессивно-компульсивное расстройство само по себе является психическим заболеванием, но это единственная патология, которая, наверное, приносит пользу.

С.Н.

## ЗАЧЕМ?

Начну с того, что я совершенно не понимаю причину вранья своего мужа. Он врет как-то глупо и там, где это совсем не нужно. Не знаю, когда это началось, но ловила его на глупом вранье всегда. Наверное, раньше не уделяла этому столько внимания, хотя следовало бы.

Чтобы вы понимали, насколько глупая у него ложь, приведу примеры.

В понедельник после работы он остался с коллегами и пропустил по

кружке пива. Мне сказал, что завален работой. Узнала о том, что он с друзьями пил пиво, случайно - в соцсети появился пост нашего общего друга. А там муж в баре с коллегами.

Ну пошел пить пиво - скажи прямо... Зачем врать? Не понимаю просто. Я ни разу его не пилила и не ревновала.

В среду купил себе новую сумку для ноутбука. Я спросила, где покупал.

Он начал оправдываться и сочинять какие-то небылицы. Хотя за две недели до этого сам говорил, что собирается купить новую сумку. Забыл, наверное. Потом сообразил. Почему-то мне так стыдно стало за его ложь.

Обиделась на него за то, что врет. Не понимаю, почему он так себя ведет, все равно же правда выйдет наружу...

Патимат Р.



# ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, позволяющий поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. В этот день в 2023 году свое 75-летие отметит Всемирная организация здравоохранения, учредившая праздник в 1950 году. Его девиз в этом году – «Здоровье для всех».

Здоровье, по определению ВОЗ, – это не просто отсутствие болезней. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека на 20 процентов определяется средой обитания, на 50 – образом жизни, и только 10 его процентов зависят от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, избыточный вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, – необходимые условия для сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

**Консультант рубрики – заведующая терапевтическим отделением нальчикской поликлиники № 3 Амина ШОГЕНОВА. Стаж работы – 12 лет, терапевт, кардиолог.**

Понятие «здоровый образ жизни» включает целый комплекс компонентов. Это не просто диета или занятия спортом. ЗОЖ – это формирование стиля жизни, направленное на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение многих планов и идей. Придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ, позволяют долгие годы наслаждаться жизнью и получать от нее максимальное удовольствие.

Здоровье человека в любом возрасте более чем наполовину зависит от образа жизни. Другими факторами, влияющими на состояние организма, в порядке убывания считаются окружающая среда и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Остановлюсь на некоторых часто задаваемых вопросах.

**– Как устранить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?**

– Прекратить курить, контролировать массу тела и пищевое поведение, двигаться (шесть тысяч шагов в день), корректировать уровень холестерина и артериального давления, при необходимости обмен глюкозы, уменьшать психоэмоциональные перегрузки, ежегодно вакцинироваться от гриппа. Например, снижение уровня холестерина в крови до нормы уменьшает смертность на 24 процента, нормализация артериального давления – на 20 процентов, отказ от курения – на 12.



Профилактика сердечной недостаточности включает нормализацию артериального давления, применение статинов при ишемической болезни сердца и эмпаглифлизина при сахарном диабете.

**– Какие пациенты относятся к категории высокого риска по сердечно-сосудистым осложнениям?**

– Те, которые имеют хотя бы один из факторов: выраженную артериальную гипертензию выше 180/110 мм рт. ст., семейную форму нарушения обмена холестерина, общий холестерин более 8.0 ммоль/л.

**– Каковы основные рекомендации по здоровому образу жизни и питанию дают специалисты?**

– Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. В понятие ЗОЖ входят: занятия спортом; полноценный отдых; сбалансированное питание; укрепление иммунитета; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; хорошее эмоционально-психическое состояние.

Рацион питания должен быть разнообразным, включать молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу; отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки из ржаной и отрубной хлеб.

Достаточное употребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается два литра чистой воды в день в обычное время и три литра в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или спустя час после приема пищи.

Калорийность суточного рациона не должна превышать норму. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

Забудьте об переживаниях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причем наиболее калорийную пищу употребляйте на завтрак и в обед. Употребляйте овощи и фрукты в необходимом количестве. В день это минимум пять различных овощей и фруктов. Идеальным считается употребление овощей и фруктов из разных цветочных групп в сыром и приготовленном виде в течение дня. Именно в таком сочетании организм получает оптимальный набор витаминов, минералов, антиоксидантов, сложных растительных соединений и растительной клетчатки.

## • ДАТА

**– Каковы основные правила диеты, снижающей риск сердечно-сосудистых заболеваний?**

– Снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м<sup>2</sup>), необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м<sup>2</sup>, особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижение употребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышение физических нагрузок (ходьба, спорт).

Большую часть калорийности питания – 50-60 процентов должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят холестерин из кишечника. Употребление простых углеводов (сахара, меда) – не более 30-40 г в сутки. Белок должен составлять не менее 10-20 процентов калорийности, т.е. 100-120 г в сутки, в том числе растительный, которым богаты бобовые продукты и орехи.

Необходимо обеспечивать организм витаминами в физиологическом количестве, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е) и фолиевой кислотой. Употребление жира должно соответствовать примерно 30 процентам калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин – 50-65 г в сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные) – 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. Это растительные масла (подсолнечное и оливковое) и жир рыбы. Ограничение употребления животных жиров ведет к снижению употребления содержащегося в них ХС.

Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией. Если у вас бывают эпизоды повышения давления (> 140/90 мм рт. ст.), исключите избыточное употребление алкоголя (не более 70 г водки или 250 г сухого вина в день); ограничьте употребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок, увеличьте употребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи).

**– Как заставить себя делать зарядку, если не хочется?**

– Делайте зарядку сразу после пробуждения, даже если не хочется. Начать можно с потягиваний прямо в кровати. Спешить не нужно, резкие движения запрещены. Достаточно заниматься 10-15 минут, сделав пять упражнений на все группы мышц, чтобы почувствовать себя бодрее. Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении. Это обеспечит быстрое пробуждение мозга за счет насыщения клеток кислородом, если позволяет погода, делайте упражнения на улице. Так они принесут еще больше пользы здоровью. Завершайте гимнастику контрастным душем, если нет противопоказаний. Он отлично бодрит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет.

Регулярно проходите медицинские обследования. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также изучение медицинскими специалистами других факторов риска помогут снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на раннем этапе.

Несоблюдение этих достаточно простых рекомендаций приводит к росту числа неинфекционных заболеваний. Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной более 70 процентов всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом являемся мы сами.

## ЗНАК «СДЕЛАНО НА КAVKAZE» ДАСТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ РЯД ПРЕФЕРЕНЦИЙ • ПРОЕКТ

Как сообщает Кавказ.РФ, разработка совместного проекта уже началась. Система добровольной сертификации «Сделано на Кавказе» будет способствовать развитию потребительского рынка региона и позволит товаропроизводителям Северного Кавказа расширять рынки сбыта и увеличивать объемы производства. Сертификацию таких товаров будет осуществлять орган по сертификации, подведомственный Роскачеству. Знак «Сделано на Кавказе» сможет не только популяризировать территорию производства, но и станет дополнительной гарантией качества», – отметил руководитель Роскачества Максим ПРОТАСОВ, на которого ссылается ведомство.

**Производство, изготовленную на Кавказе, планируют маркировать специальным знаком «Сделано на Кавказе» с целью популяризации территории производства и дополнительной гарантии качества. Сертификация таких товаров будет проводиться в Роскачестве. Это совместный проект ведомства с институтом развития Кавказ.РФ.**

Производители, зарегистрированные в системе сертификации «Сделано на Кавказе», будут занесены в специальный открытый реестр и получат ряд преференций. Среди основных – возможность параллельной сертификации продукции на соответствие стандартам халяля, а также требованиям органической и «зеленой» продукции, ускоренное получение российского знака качества.

Генеральный директор Кавказ.РФ Андрей ЮМШАНОВ отметил особую важность по созданию благоприятной для роста местного бизнеса среды. «Кавказ исторически известен своей кухней и традициями гостеприимства. И сейчас в регионе выпускается качественная и экологически чистая продукция. Мы будем рады создать возможность купить проверенные, качественные товары с Северного

Кавказа по всей стране, а местному бизнесу – увеличить объем и рынки сбыта», – подчеркнул он.

Планируется также, что предприятия под брендом «Сделано на Кавказе» смогут пройти диагностику эффективности бизнес-процессов, приняв участие в премии Правительства РФ в области качества. Это позволит производителям провести системную работу по повышению производительности и развитию систем менеджмента качества. Кроме того, зарегистрированные в системе товары получат дополнительную поддержку от Роскачества в продвижении в федеральных торговых сетях.

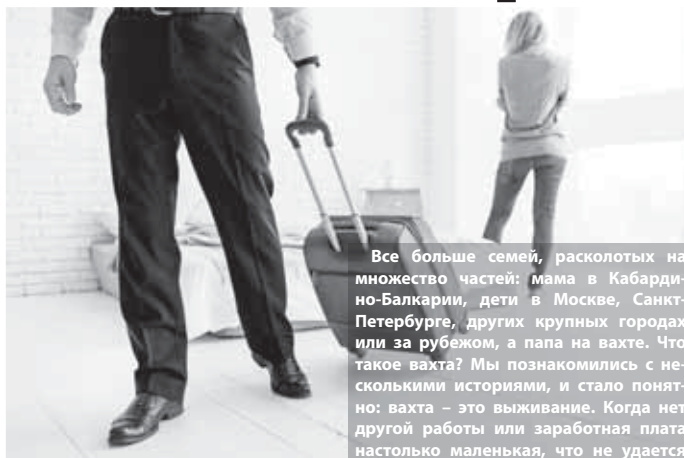
## ПАПА – САМЫЙ ДОРОГОЙ МНЕ ЧЕЛОВЕК

- Так было с самого моего рождения: папа был мне ближе, чем мама. У меня не было секретов с мамой. Все свои тайны я доверяла папе, и мои проблемы всегда решал он. Когда сказала, что хочу поступать на медицинский в Москве, он обрадовался, но мы долго обсуждали мои возможности и пришли к выводу, что я вряд ли поступлю на бюджет. Я никогда не была отличницей, но стараниями и прилежанием достигала хороших результатов. Знала: если поступлю, буду неплохим врачом. Папа сказал: «Не думай о деньгах. Я что-нибудь придумаю, достану их хоть из-под земли».

Он был инженером в одной из строительных фирм, но она закрылась. Потом с родственниками сколотили бригаду, находили объект и делали ремонт под ключ. Но было то густо, то пусто. Сами искали объект и не всегда находили. Порой приходилось обивать пороги хозяев, чтобы заплатили за фактическую работу. Папу это оскорбляло. И тут предложили вахту. Это была реальная возможность заработать деньги на мое образование. Через год оканчивал школу брат, надо было и его устраивать на учебу, он увлекся дизайном ландшафта. Папа уехал, дома сразу стало тоскливо. Я готовилась к ЕГЭ, была напряжена. Мама тоже молчала. Брат все время по вечерам звонил папе, а с нами мало говорил. Дома тогда были корова, овцы и куры. Все они то терялись, то находились, приходилось просить о помощи родственников. Однажды мама сказала: «Так не пойдет. Надо скотину продавать. Я не хочу никого ни о чем просить». Продали, и чувство нусты усилилось. Однажды вечером, когда мы общались по ватсапу, папа сказал: «Когда-нибудь мы будем вместе, как прежде. Я чувствую, вы совсем там расклеились, мне это мешает работать и жить. Хочу вечером видеть вас не грустными, а радостными. Мне придется здесь долго работать... Или вы хотите остаться без образования?»

Папа выдерживает там не более двух месяцев, потом месяц дома. Самолет домой и обратно оплачивает его организация. У него идет стаж. Там отличное питание. Просто люди оторваны от семьи. Проще молодым парам: они работают целый год без отдыха и зарабатывают приличные деньги. Приезжают домой и покупают квартиры и машины.

## Когда безысходность хватается за горло



Все больше семей, расколотых на множество частей: мама в Кабардино-Балкарии, дети в Москве, Санкт-Петербурге, других крупных городах или за рубежом, а папа на вахте. Что такое вахта? Мы познакомимся с несколькими историями, и стало понятно: вахта – это выживание. Когда нет другой работы или заработная плата настолько маленькая, что не удается содержать семью, приходится уезжать далеко и надолго. Что происходит, когда папа уезжает? Об этом рассказывают наши респонденты. К сожалению, их опыт столь печальный, что мы решили не называть имена.

Когда папа работал в Крыму, - прокладывали трубы, строили компрессорную станцию, которая качает газ, там умер от сердечного приступа его друг. После этого папа не захотел там работать, появился страх. Сейчас работает на границе с Китаем. Зимой бывает так холодно, что техника стоит.

Папа выучил и меня, и брата. А мама жила одна в селе в двухэтажном доме несколько лет. Она боится оставаться одна, мы все знаем это. Но ради нашего образования родители пошли на большие жертвы. После учебы брат вернулся домой, и я спокойная хотя бы за маму. А папа снова на вахте.

### УСПЕЛ ПРОПРОЩАТЬСЯ С ДЕДОМ

- Когда наш отец улетел в Якутию, заболел дед. Врачи сказали: «Надежды нет, это его последние дни». Друзья отца быстро собрали деньги и купили ему билет. Руководство откликнулось, и его отпустили. Более того, возместили все расходы. Отец успел попрощаться с дедом. Сейчас он говорит: «Я устал, хочу быть дома». Вдали от дома он поседел. Но здесь нет работы, и он уезжает снова и снова. Это похоже на пытку. Да, мы сделали ремонт в доме, закрыли все дол-

ги по коммунальным платежам, у нас есть деньги, но нет счастья.

### АЭРОПОРТ – МЕСТО ВСТРЕЧ

- Я работаю в Москве. Когда папа летит в Нальчик через Москву, мы встречаемся в аэропорту. Час или два вместе, рука в руке. Обнимаемся и плачем от избытка чувств. Я каждый вечер звоню папе. Рассказываю о моих пациентах, об отношениях с начальством и даже о своих свиданиях. Потому что боюсь, что, живя вдали друг от друга, мы станем чужими. И меня преследует страх, что там, вдали от цивилизации, папа может заболеть и умереть. Иногда прощаюсь по ночам и плачу. И он знает об этом. «Я здоровый мужчина, пожалуйста, не беспокойся обо мне», - просит он. А я продолжаю бояться.

### ТАМ И ЖЕНЩИНЫ РАБОТАЮТ

- На вахте работают и женщины. Некоторые приехали с мужьями, есть и одинокие.

## • СОЦИУМ

Мой отец любит нашу маму преданно и нежно, я знаю, он не предаст ее. Но бывает и по-другому, и семьи рушатся. То у жены роман случается, то там у мужа. Из года в год месяцами не видеть друг друга сложно. Вначале с моим отцом в Благовещенск ездили и двое его племянников, но потом они женились и жены поставили условие: или вахта, или семья. Они выбрали семью, но признаются, что перебиваются здесь случайными заработками. Я понимаю их жен. Представьте себе это расстояние: восемь часов на самолете из Москвы до Благовещенск, потом столько же на автобусе. Если я выйду замуж, точно не захочу, чтобы мой муж работал за тысячи километров. Но это все от безысходности, деньги есть в больших городах и на вахте. Вся страна на вахте.

Мой отец тяжело проходит акклиматизацию: разница во времени - шесть часов. Каждый раз приезжает похуевший, а дома расцветает. Он проходит месяц, и он опять начинает собираться... На вахте ввели новшество: кого опыт и навыки, у того высокие категории, у отца - шестая. У начинающих, без опыта, первая категория. То есть и там, на краю земли, деньги легко не достаются.

### ПЛЕМЯНИК – ЭКОНОМИСТ

- Мой племянник - экономист, получил прекрасное образование в Москве. Мы долго уговаривали его вернуться в Нальчик. Наконец приехал, женился, родился сын. Его знакомая открывала магазин, пригласила его как напарника. Он столько сил туда вложил, а через несколько лет ему не нашлось там места. В Нальчике экономисту сложно найти работу. Вот он и уехал. У него низшая категория. Строительной специальности нет. В планово-экономическом отделе работают непонятные люди, в документах - полный беспорядок. Он наводит порядок. Обещали хорошую должность. Там четко отслеживают, кто на что способен. А жена здесь дочку ждет. Известно, что у них впереди. Да и работать надо, и семью содержать, но выдержит ли он разлуку, не затоскует ли? Мы все ему звоним, шутим, рассказываем о себе. Когда он начинает смеяться, немощно становится легче. Такая жизнь...

Елена АППАЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

## «ПИСЬМО СЧАСТЬЯ», КОТОРОЕ ЛУЧШЕ НЕ ПОЛУЧАТЬ

В прошлом номере газеты («Горянка», № 12) мы писали о камерах в нашей республике, которые будут фиксировать непристегнутых водителей и пассажиров, и что за такое нарушение полагается штраф в размере одна тысяча рублей. При этом водителя могут привлечь к ответственности неограниченное количество раз в день. В интернете оживленно идет обсуждение этой темы. Автолюбители интересуются: на каких улицах установили камеры, фиксирующие непристегнутые ремни безопасности? Как их определить и чем они отличаются от обычных камер?

Обсуждающие тему водители разделились на несколько «лагерей». Одни считают, что ездить непристегнутым - не только нарушение правил дорожного движения, но и небезопасно. Другие уверены, что каждый делает выбор сам, пристегивать ремень безопасности или нет. Некоторые подошли к этому вопросу с юмором и решили приобрести футболки с изображением ремня безопасности.

Мы решили обратиться к статистике, а вы для себя делаете выводы.

Эффективность ремней безопасности доказана десятилетиями их существования. Согласно имеющимся исследованиям использование этого средства пассивной безопасности почти на 50 процентов снижает вероятность гибели водителей и пассажиров на передних сиденьях и на 25 процентов пассажиров на задних сиденьях. При этом пассажир на заднем сиденье, не пристегиваясь, рискует не только своей жизнью, но и жизнью впереди идущих людей. Возможность гибели пассажира, сидящего спереди, во время ДТП увеличивается в пять раз, если пассажиры сзади не пристегнуты. Это показал анализ более ста тысяч ДТП. Почти 80 процентов пассажиров передних сидений могли бы выжить, если бы пассажиры на задних сиденьях были пристегнуты.

Хотела бы добавить, что неправильное расположение ремня тоже является нарушением. Если

водитель пропускает ремень под руку, это приведет к штрафу, и владелец машины обязательно получит «письмо счастья». Поскольку он эксплуатирует ремень безопасности способом, противоречащим его техническим характеристикам.

Кроме того, что водителя оштрафуют за непристегнутый ремень безопасности, ему придется заплатить штраф и за непристегнутых пассажиров (1000 рублей, ст. 12.6 КоАП РФ), и за отсутствие детского кресла (3000 рублей, ч. 3 ст. 12.23 КоАП РФ). К тому же пассажира оштрафуют на 500 рублей, ч. 1 ст. 12.29 КоАП РФ, если остановают сотрудники ГИБДД.

Если вы не согласны и хотите обжаловать постановление о нарушении правила дорожного движения, можете сделать это. Но если ссылаетесь на то, что ремни безопасности в машине демонтированы, вас оштрафуют на 500 рублей. Непристегнутыми могут быть только пассажиры задних сидений в автомобилях, в которых защитные ремни конструктивно не предусмотрены.



## • ЗА РУЛЁМ

### ДОРОГАЯ ИГРУШКА

Для проведения краш-теста используется качественный манекен, когда проводят испытания, организаторы всегда пристегивают его ремнями безопасности. Мотивируя это тем, что если их не пристегнуть, могут быть серьезно повреждены, а они стоят недешево. При спровоцированной аварии профессионалы знают, что может случиться, если не были использованы ремни безопасности.

### УЧИТЫВАТЬ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Госавтоинспекция подчеркивает, что использование ремней безопасности является обязательным, но далеко не единственным условием для сохранения жизни и здоровья на дорогах. Их эффективность максимальна, когда соблюдены и другие меры безопасности, такие как адекватная скорость, отказ от рискованных маневров, недопустимость нетрезвого вождения.

А вы что об этом думаете?

Удачи на дорогах!

Ангела ГУМОВА.

Фото Тамары Ардавовай



• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН



Татьяна СЛОНОВА не представляет свою жизнь без чтения книг. На большинстве детских фотографий она запечатлена с книгой в руках. И хотя по настоянию родителей получила экономическое образование и работает бухгалтером, читает каждую свободную минуту. Друзья и коллеги не ломают голову, что подарить на праздники, а за обеденными посиделками обсуждают очередное произведение, которое передается из рук в руки.

## ПРАВО НА МОЛЧАНИЕ

- Взяла бы на необитаемый остров роман Алекса МИХАЛИДЕСА «Безмолвный пациент», который стал самым настоящим сюрпризом. Не ожидала, что банальный на первый взгляд детективный триллер обернется такой запоминающейся историей. Обычно книги такого формата читаю и тут же забываю все детали и подробности, но история Тео Фабера и Алисии Беренсон еще долго не сотрется из моей памяти.

Уже с самого начала роман выглядит многообещающе: если просто убийством искусственного в детективах читателя не удивить, то молчание убийцы оказывается весьма нетривиальной и любопытной деталью, стимулирующей воображение. Повествование ведется от лица психотерапевта по имени Тео, мысли Алисии читаем в форме дневника. Никто так и не смог подтвердить или опровергнуть вину Алисии. А она хранит молчание, запертая в стенах психиатрической лечебницы на принудительное лечение. Тео пытается помочь Алисии, разговорить ее на сеансах терапии и раскрыть тайну смерти ее мужа. Главный герой зачарован этой неразгаданной загадкой и самой личностью преступницы, навещает знакомых и родственников Алисии, чтобы понять, что же произошло шесть лет назад. Стремясь помочь своей пациентке, Тео не замечает, как над его собственной головой сгущаются грозные тучи. Он уверен, что ему удастся сделать то, что до него не получилось ни у одного врача. Сможет ли он достучаться до Алисии? Захочет ли услышать правду, если она начнет говорить?

Автор отлично продемонстрировал на примере своих героев, как детские психотравмы могут сказаться на всей будущей жизни человека, как причудливо ведет себя психика, пытаясь справиться с горем и утратой, как мы обманываем самих себя в надежде скрыться от боли. В сюжете романа изящно вплетен древнегреческий миф об Алкесте, которая согласилась пожертвовать

своей жизнью ради любимого мужа Адмета. Впоследствии ее удалось вернуть из царства мертвых, но с тех пор она не проронила ни слова. Неспросив Алисия подписывает свою последнюю картину именем Алкесты - именно здесь стоит провести параллели для раскрытия тайны. В этой книге много боли. Сначала она еле просматривается сквозь возведенные стены молчания и притворства, но чем ближе к финалу романа, тем ярче и отчетливее сквозит эта боль в каждом из главных героев. Тео не менее Алисии травмирован своими непростыми отношениями с отцом в детстве. Именно поэтому он и пришел в профессию - только психотерапия способна исцелить человека с глубоко раненой душой. Как важно, чтобы рядом был хоть один человек, с которым чувствуешь себя в безопасности, от которого исходят эмпатия и поддержка. Для Тео таким человеком становится Рут. Сеансы психотерапии с Рут, описываемые Тео Фабером, - одни из немногих эпизодов в книге, которые греют душу. В прошлом Алисии тоже много травматичного опыта, который в итоге привел ее к пограничному расстройству личности и параноидальным наклонностям. Самый болезненный и тяжелый момент всей книги - история из детства, связанная с отцом. Слова Алисии «он убил меня» не выражают и сотой доли того, что почувствовала маленькая девочка, подслушав разговор отца с тетей.

Прием, который использует писатель для усиления эффекта от неожиданной развязки, далеко не нов, тем не менее надо признать - все получилось чрезвычайно эффектно и очень подходяще к атмосфере романа. Несмотря на легкий шок, книга читается легко. Автор смог вовлечь в напряжение, в интригу, в запутывание, когда не знаешь, кому верить. Однозначно рекомендую любителям этого жанра.

Лилиана ШОРДАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

## ВАЖНОЕ В РАЦИОНЕ БЛЮДО

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Международный день супа во всем мире отмечается пятого апреля. В современном ритме жизни это блюдо становится особо актуальным. Людям не хватает времени на приготовление нормальной домашней еды, а перекусы и полуфабрикаты стали нормой. Тогда как суп - важная часть ежедневного рациона и одна из гарантий здорового организма. Пользуются супом и щадящее отношение к измученному болезнью организму подтверждают и врачи. Они прописывают легкие бульоны и овощные супы для восстановления организма больного. Чтобы донести важность этого блюда до человечества, и был создан праздник. Поделиться любимыми рецептами супов мы попросили многодетную маму АРИНУ ДОКШУКИНУ из Нарткалы.



### СУП С САПОЖКАМИ

**Ингредиенты:** 2 литра воды, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, соль, зелень и черный перец по вкусу.

**Для фаршированных сапожков:** 150 г макарон-сапожков, 300 г фарша, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, соль и черный перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Одну луковицу и 2-3 зубчика чеснока почистить и измельчить. В миску выложить фарш, добавить лук с чесноком. Посолить, поперчить и тщательно вымесить. Начинить этим фаршем макаронные изделия в форме сапожков.

В кастрюлю налить два литра воды и довести до кипения. В это время приготовить зажарку. Лук измельчить, морковь натереть на крупной терке и обжарить на сковороде с растительным маслом. Сырой картофель натереть на крупной терке (нужен для загущения супа). Добавить его в кипящую воду, следом - зажарку и сразу опустить подготовленные сапожки. Посолить и варить до готовности - 10 минут с момента закипания. Главное - не переварить макароны. Они должны остаться немного недодаренными. Выключить плиту и оставить суп настаиваться еще минут 5-10. За это время сапожки доходят до готовности, но при этом остаются целыми.

### С ЧЕРЕМШОЙ

**Ингредиенты:** 150 г черемши, 150 г картофеля, 1 средняя морковь, 1 печеный лук, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 мл бульона или воды, соль и специи по вкусу.

**Способ приготовления.** В кипящий бульон высыпать нарезанный кубиками картофель и варить в течение 10 минут. Добавить зажарку из лука и моркови, довести суп до кипения и через пару минут добавить мелко нарезанную черемшу. Дать потомиться в течение 10 минут и снять с огня.

### ЧЕЧЕВИЧНЫЙ

**Ингредиенты:** 300 г красной чечевицы, 1 большая картофелина, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г сливочного масла, лимон (или лайм, по вкусу, перед подачей на стол), орегано, базилик и сушеная мята по вкусу, 1,5 литра любого бульона, соль и перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Растопить в казанке масло и обжарить в нем томатную пасту. Затем добавить промытую чечевицу, чищеную и порезанную на маленькие кубики картофелину и промытый рис. Все слегка обжарить и налить любой бульон, какой имеется у вас. Можно варить и на воде, но с бульоном суп получается более наваристым. Варить на слабом огне, пока чечевица не разварится практически до пюреобразного состояния. Посолить, поперчить, добавить любимые специи и варить еще пять минут на слабом огне. Слегка остывший суп взбить погружным блендером. Подавать на стол по желанию с лимоном или лаймом, выдавить их в суп.

Лана АСЛАНОВА.

Фото Тамары Ардавовай

## Сквер Памяти будет благоустроен

В Прохладном начались работы по благоустройству сквера Памяти в рамках национального проекта «Жилье и городская среда».

Это одно из самых оживленных общественных пространств города, здесь установлены памятники героям Великой Отечественной войны, адмиралу Арсеню Головки, воинам-интернационалистам, стенды с биографиями героев Советского Союза и России.

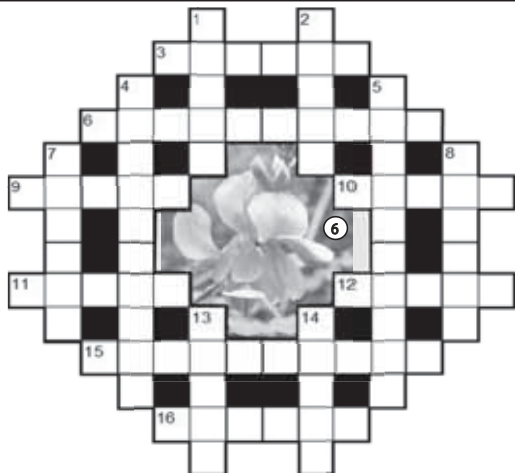
«Сквер Памяти - знаковый объект, где сконцентрирована значительная часть мероприятий культурной жизни Прохладного. На территории сквера ежегодно проводятся митинги, патриотические акции и памятные мероприятия. Нам предстоит проделать большую работу по преобразованию этой территории», - сказал глава администрации города Вячеслав АРХАНГЕЛЬСКИЙ.

В сквере будут заменены плиточное покрытие, скамейки, урны и освещение. Пока идут монтажные работы.

Окончание ремонта планируется в третьем квартале текущего года.

Наш корр.

## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Эколог. 6. Индусофера. 9. Актау. 10. Дзюро. 11. Баута. 12. Сталь. 15. Идеограмма. 16. Италия.  
По вертикали: 1. Аксис. 2. Корфу. 4. Антарктида. 5. Хризантема. 7. Акмар. 8. Одепелло. 13. Кофра. 14. Базис.

**По горизонтали:** 3. Ученый, защищающий природу. 6. Кустарник семейства бобовых, из листьев которого делают краситель басма. 9. Областной центр Казахстана. 10. Японская борьба вольного стиля. 11. Одна из самых популярных венецианских масок. 12. Сплав железа с углеродом. 15. Условное изображение, выражающее целое понятие. 16. Государство, столица которого когда-то была целой империей.

**По вертикали:** 1. Животное семейства оленевых. 2. Остров в группе Ионических островов. 4. Континент, на котором именуются все часовые пояса. 5. Первое упоминание этого садового цветка содержится в трактате Конфуция. 7. Двойная звезда в созвездии Эридана. 8. Постельная принадлежность. 13. Предмет женской одежды. 14. Совокупность отношений, лежащих в основе надстройки.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

## ЗЕЙТУН АХМАТОВ ПОЛУЧИЛ ГРАНТ ПРЕЗИДЕНТА РФ

Наш университет не только одно из успешных учебных заведений России, но и научный центр. Еще с советских времен наши химики нискали себе славу неутомимых исследователей, достигающих высоких результатов. Эта планка выдерживается и сейчас. А в эти дни стало известно об очередном успехе физиков: старший научный сотрудник кафедры теоретической и экспериментальной физики Кабардино-Балкарского государственного университета имени Х.М. Бербекова Зейтун АХМАТОВ стал победителем конкурса 2022 года на право получения грантов Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых – кандидатов наук.

Зейтун Ахматов является победителем конкурса «Умник» в 2018 году, ключевым исполнителем грантов РФФИ, экспертом Фонда содействия инновациям, автором 32 научных статей. Тема поощренной президентским грантом работы молодого ученого – «Исследование капиллярных и электронных свойств слоистых углеродных материалов интеркалированных атомами металлов».

«Изучение электронных и динамических свойств графеноподобных структур (двухслойного и многослойного графена и их интеркалированных модификаций) является одной из актуальных научных задач, так как на их основе будут создаваться новые быстротейшие транзисторы, аккумуляторы и конденсаторы большой емкости, – пояснил З. Ахматов. – Транзисторы и другие логические элементы на основе графеноподобных структур (ГС) с управляемой запрещенной зоной позволяют в разы сократить потребляемую энергию, при этом на порядок увеличить быстроту работы устройств, в которых они будут использоваться в дальнейшем».

Зейтун Ахматов поблагодарил за помощь в выборе актуального научного направления, а также постановку интересных современных задач профессора кафедры теоретической и экспериментальной физики КБГУ Азамата ХОКОНОВА.

Также молодой ученый отметил важность сотрудничества с БНО ИЯИ и СКФУ (г. Ставрополь), благодаря которому удается находить выход на уникальные установки и проводить технически сложные эксперименты.

«Большую роль сыграло мое ежегодное (с 2015 года) участие в международной «Фортоской конференции», посвященной уравнению состояния вещества и взаимодействию интенсивных потоков энергии с веществом. Конференция дает отличную возможность расширить свой научный кругозор, набраться опыта у ведущих зарубежных и российских ученых, а также быть в курсе новейших исследований. Настоятельно рекомендую всем нашим молодым ученым, аспирантам и студентам участвовать в ее работе, – подчеркнул Зейтун Ахматов.

Наиш Каш.



## КОНЦЕРТ-ЭКСПРОМТ

В колледже искусств СКГИИ состоялся концерт пианистки Александры ДОНЕЦ и саксофониста Сергея ГВОЗДЕВА. Дуэт выступал перед аудиторией экспромтом. Концерт решили провести во время беседы директора колледжа культуры и искусств Валерия ШАРИБОВА и музыкантов.

Александра Донец на этот раз приехала в Пятигорск на конкурс юных музыкантов, сопровождая свою дочь, и заехала в любимый Нальчик. Первый раз она приехала в Кабардино-Балкарию, чтобы оздоровиться.

Марзлит БАЙСИЕВА.  
Фото автора



## ЛЮБОЧКА

Все любители кошек могут с уверенностью сказать, что без кота и жизнь не та, – говорит Изольда ТЛУПОВА из Нальчика. – Для меня кот – символ тепла и уюта в доме. Когда мой питомец устраивается рядом со мной на диване и мы вместе смотрим телевизор, для меня это самый лучший отдых. В такие моменты чувствую, как восстанавливаются силы после тяжелого рабочего дня. Супруг и дети смеются над мной, когда обсуждаю с «моей подругой» очередной сериал.

Питомца целенаправленно выбирала по полу – девочку, мне кажется, они по природе ласковее и с ними всегда легче договориться. Кроме пола, осознанно выбирала и породу. Изучив характеристики многих пород кошек, остановилась на сибирской из-за ее незаурядного интеллекта. Эта порода даже вошла в классическую литературу, есть мнение, что именно ей принадлежал «кот ученый» из произведения ПУШКИНА «Руслан и Людмила». Поэтому ласково зову ее Любочка. Отмечают еще одну особенность этой породы – по характеру эти кошки больше похожи на собак. Если питомец замечает какую-то опасность, тут же сообщает домочадцам. Не знаю, какова была реакция собаки, но Любочка «спасла» мою кухню, чем очень удивила и обрадовала. В один из вечеров мыла на кухне посуду, а в другой комнате зазвонил телефон. Я по инерции побежала снимать трубку и забыла закрыть кран. Если бы не Любочка, затопила бы квартиру снизу. Говорю по телефону, а кошка настойчиво зовёт – то подбегает ко мне, то бежит на кухню. Кошка никогда не была настолько настойчивой, и я не сразу поняла такое ее поведение. Тогда, не дождавшись окончания моего разговора по теле-

• **КОТОВОД**  
фону, она так громко промяукала, что я вскопала и побежала на кухню, думая, что с Любочкой что-то случилось. Так она предотвратила «потоп», предвещавший много проблем.

Привезли кошку в возрасте двух месяцев из Северной Осетии. У нее есть ветеринарный паспорт с отметкой о вакцинации и рекомендациями по уходу и содержанию.

Эта порода формируется до пяти лет, нашей еще нет и года. Мне кажется, вырастет очень большой, любит поесть, ее любимое лакомство – творог. Если кто-то ест на кухне, Любочка тут как тут. У всех выпрашивает свою долю, но знает, что на кухонном столе ей запрещено трапезничать.

Сибирская кошка считается гипоаллергенной. Шерсть у нее длинная с подшерстком, вокруг шеи пышный воротничок, на задних лапах пушистые «штаны». Мягкий подшерсток согревает в морозы, а шерсть водонепроницаема. Пучки шерсти растут даже между пальчиков на лапках. Что мне особенно нравится в ее внешности, – маленькие «остроконечные» уши, придающие мордочке сходство с рысью. Сибирская порода кошек чем-то напоминает породу мейн-кун – они такие же большие и величественные.

У нашего питомца шикарные пушистый хвост с чередованием темных и светлых участков, образующих различные рисунки и по всему шерстяному покрову животного. Покупаем Любочку только по мере загрязнения. Специально купили шампунь для длинношерстных кошек. Купаться не любит, но не прочь понежиться в моих объятиях, укутанная в большое махровое полотенце. Как истинная «подруга» больше всех в семье любит меня. Никогда никого не будит по ночам. Не любит одиночества и когда переставляем мебель. Любит спать в комнате, где находится я. А когда была совсем маленькой, спала в моих тапочках. Со временем стала не помещаться в них, а привычка осталась, долго не могла понять, в чем причина. Почему любимым «дом» не пускает ее, мучилась, пытаясь «попасть» в свое убежище. При такой очередной неудачной попытке я решила выбросить тапочки.

Продолжим вместе смотреть сериал, упялая ее любимое лакомство – творог, которое полезно ей для прочности и роста костей. Я благодарю Любочку буду сидеть на творческой диете, чтобы сбросить лишние килограммы к летнему сезону.

Анжела КУДАЕВА

## ДАВАЙТЕ ОТКАЖЕМСЯ...

Что обычно носят женщины, которым за сорок или ближе к пятидесяти?

Бесформенное серое пальто, длинную темную юбку в блеклый мелкий цветочек, странное мешковатое платье... Или, наоборот, яркую обувь, а то и платье кричащих оттенков, мини и не менее броский жакет. Почему-то эта цифра становится для некоторых своеобразным рубежом, за чертой которого стиль вдруг заканчивается? Потому что получаются две крайности. Одни раньше срока «сдаются», чувствуя себя старыми, а другие стремятся молодиться. И тот, и другой вариант выглядят нелепо. Не лучше ли остановиться на том, что скрывает недостатки и подчеркивает достоинства? Стилисты идут от обратного. Дают советы, какие вещи носить женщинам после 45 категорически нельзя или делать это с осторожностью.

### ОБТЯГИВАЮЩАЯ ОДЕЖДА

Даже если вы думаете, что выглядите в таких вещах хорошо, обтягивающая одежда – табу. Лишние выпуклости, которые появляются с возрастом, выглядят не очень привлекательно в обтягивающей одежде. Единственным исключением из этого правила может быть вечернее или коктейльное платье.

### МНОГОСЛОЙНАЯ

Только потому, что вы не выглядите привлекательно в обтягивающих вещах, не значит, что должны выбирать только свободную одежду или носить вещи со складками. Найдите что-то правильного покроя и что хорошо на вас сидит.

### МАССИВНЫЕ УКРАШЕНИЯ

Легкая струящаяся одежда и массивные украшения не должны быть основой вашего стиля. Придерживайтесь простоты и элегантности. Позвольте проявиться той зрелости, которая формировалась в вас на протяжении четырех десятков лет. 40 лет – замечательный возраст для того, чтобы начать носить жемчуг.

### УЗКИЕ КОЖАНЫЕ БРЮКИ И МИНИ-ЮБКИ

Скажите этим вещам безоговорочное «нет». Нужно приложить много усилий, чтобы иметь стройные ноги в таком воз-



расте. Не многим из нас это удастся. Поэтому лучше держаться подальше от вещей, которые подчеркивают недостатки вашей фигуры. Необходимо выбрать юбку согласно пропорциям своей фигуры.

### ДЖИНСЫ-КЛЕШ

Такой тип джинсов хорошо выглядит только на определенных типах фигуры, какими бы ни был возраст. Если клеши вам не идут, он испортит ваш образ. Следовательно, лучше держаться от них подальше.

### БЛЕСТКИ

Блестки – еще одна вещь, которой стоит избегать в макияже, аксессуарах или в одежде, особенно на джинсах. Чувствуйте себя комфортно в том, что носите. Вы же не хотите послезавтра свое 40-летнее тело в одежде женщины намного моложе вас. Носите вещи, подходящие вашему возрасту, и будете выглядеть восхитительно.

Еще хочу обратить ваше внимание на комментарий известного историка моды. Как-то он затеял рубрику «вопрос – ответ», в которой ответил на интересующий многих вопрос – от каких атрибутов гардероба нужно избавиться, чтобы не выглядеть нелепо. «После 40 нельзя все, что имеет отношение к подростку. Например, розовый цвет девочки до 11 лет», – ответил мэтр.

Подготовила Мадина БЕКОВА

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 1415. Заказ 690.  
Время подписания в печать  
по графику – 18.00  
Фактически 4 апреля 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