

№ 27 (1244)

5 июля 2023 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

• ЗДОРОВЬЕ

**Лейла  
ТЕММОЕВА,**  
доктор  
медицинских наук,  
профессор  
кафедры детских  
болезней КБГУ,  
руководитель  
ординатуры  
по специальности  
«психиатрия»,  
практикующий врач  
педиатр-  
психотерапевт

С. 5

С. 3

**ЗОНА КОМФОРТА,  
КОТОРУЮ  
СОЗДАЕМ МЫ**



Сс. 6,13

**ЕЩЕ ОДИН  
«СГОРЕЛ»  
НА РАБОТЕ**



С. 11

**ЯРМАРОЧНЫЕ  
БЕСЕДЫ: ЗЕМЛЯ -  
КОРМИЛИЦА  
И ЗАЩИТНИЦА**



С. 15

**ФАНТАСТИКА  
И ПРОСТЫЕ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ  
ИСТОРИИ**



## БОЛЕЕ 60 ТОНН ГУМАНИТАРНОГО ГРУЗА ОТПРАВЛЕНО В ХЕРСОНСКУЮ ОБЛАСТЬ

Глава КБР Казбек КОКОВ провел оперативное совещание с членами Правительства республики. Обсуждены вопросы оказания дальнейшей помощи районам в Херсонской области - Скадовскому и Голопристанскому, над которыми республика шефствует. На совещании отмечено, что жителям этих территорий, пострадавшим от затопления вследствие теракта на Каховской ГЭС, Кабардино-Балкария отправила более 60 тонн гуманитарного груза - вещи и продукты, в которых в первые дни люди

нуждались особенно остро: бутилированную воду, предметы первой необходимости и одежды, средства гигиены и дезинфекции, продукты питания, в том числе муку и крупы. Оказывается поддержка и по восстановлению жилья и социальных объектов, в Херсонскую область из КБР направлены строительные материалы, готовится дополнительный груз по новым заявкам.

На совещании также обсуждены вопросы подготовки кадров для горнодобывающих предприятий, запланиро-

ванного повышения оплаты труда работникам бюджетной сферы и другие актуальные задачи. В совещании приняли участие Председатель Правительства КБР Алий МУСЖУКОВ, заместитель премьера Марат ХУБИЕВ, министр транспорта и дорожного хозяйства КБР Аслан ДЫШЕКОВ, министр промышленности, торговли и энергетики КБР Шамиль АХУБЕКОВ, министр строительства и ЖКХ КБР Алим БЕРБЕКОВ, министр просвещения и науки КБР Анзор ЕЗАОВ, министр по делам молодежи КБР Азамат ЛЮЕВ.

## СБЕР ПОМОЖЕТ ЗАПУСКУ В РЕГИОНЕ КРУПНЫХ ПРОЕКТОВ

Казбек КОКОВ провел рабочую встречу с председателем Юго-Западного банка Сбербанка Анатолием ПЕСЕННИКОВЫМ. В ходе встречи обсуждены различные вопросы взаимодействия. В том числе отмечена позитивная динамика инвестиционного потенциала Кабардино-Балкарии, рассмотрены перспективные лизинговые проекты и цифровое развитие.

К. Коков отметил, что республика активно взаимодействует со Сбером в развитии безналичных платежей в транспорте, ЖКХ, образовании, здравоохранении, а также при оплате товаров и услуг в городской и сельской местности. «Важный сегмент - льготные ипотечные программы, которые являются одним из инструментов стимулирования строительной отрасли. Банк также поддерживает инвестиционные проекты в сельском хозяйстве, промышленности, туризме, обслуживает около половины физических лиц и предпринимателей ре-



спублики. Плодотворное сотрудничество в интересах региона и его жителей будем продолжать», - подчеркнул он.

На встрече приведены данные, свидетельствующие об эффективности сотруд-

ничества. Так, за первые четыре месяца этого года по трем льготным ипотечным программам уже выдано 364 миллиона рублей. В 2022 году объем кредитования субъектам малого и среднего предпри-

нимательства в регионе составил 6,7 миллиарда рублей. По программам льготного кредитования с господдержкой компании получили 2,5 миллиарда рублей на поддержку промышленных и сельскохозяйственных проектов.

В свою очередь Анатолий Песенников отметил, что кредитная организация планирует в этом году помочь запуску в регионе целого ряда крупных агропроектов, а также продолжит поддерживать застройщиков, бизнес в сфере туризма, здоровьесбережения, малых предпринимателей. Сбер уже сейчас успешно реализует в Кабардино-Балкарии несколько цифровых проектов. Это «Цифровой двойник» столицы республики, помощь врачам в дистанционном мониторинге пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями и в диагностике заболеваний, внедрение дистанционного здоровьесбережения среди социально ответственного бизнеса.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Больничные и пособия по уходу за детьми с 2024 года увеличатся

Максимальный размер пособий по временной нетрудоспособности и по уходу за ребенком до полутора лет для работающих родителей в 2024 году увеличится на 49 процентов.

Об этом рассказал председатель Социального фонда России Сергей ЧИРКОВ во время выступления на заседа-

нии комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. «После объединения ПФР и ФСС граждане страхуются с учетом порогового взноса, который был раньше в Пенсионном фонде. Это влечет увеличение максимального размера пособий по временной нетрудоспособности, по беременности и родам и по уходу за ре-

бенком, по нашим расчетам, на 49 процентов в следующем году», - сказал С. Чирков.

Таким образом, максимальный размер пособия по уходу за ребенком в 2024 году составит более 49 тыс. руб. в месяц, а к 2025 году его сумма превысит 66 тыс. руб. в месяц. Пособие по уходу за ребенком до полутора лет составляет 40 процентов от среднего заработка родителя - с 1 февраля 2023 года это от 8,5 тыс. руб. до 33,2 тыс. руб. в месяц.

## Размер компенсации инвалидам за приобретение средств реабилитации пересмотрят

Минтруд РФ прорабатывает вопрос перехода на новую методику по определению размера компенсации людям с инвалидностью за самостоятельно приобретенные технические средства реабилитации, сообщил замглавы ведомства Алексей ВОВЧЕНКО на заседании комиссии Государственного совета РФ по направлению «Социальная политика». Сейчас размер компенсации определяется по стоимости закупки Соцфонда России, а в розницу цена может быть другой. «Мы сейчас пытаемся выйти на определение справедливой цены - либо по средневзвешенным ценам, либо по анализу рынка, либо перейдем на сметную стоимость», - уточнил чиновник.

По его словам, в текущих социально-экономических условиях ведомство принимает меры по бесперебойному обеспечению людей с инвалидностью средствами реабилитации. А. Вовченко добавил, что каждый год растет финансирование на обеспечение ТСР, в 2023 году Соцфонду на это выделено более 42 млрд рублей.

## Стипендии за достижения в электронике

Студенты и аспиранты российских вузов, которые имеют значительные достижения в области электронной промышленности, с 1 сентября 2023 года могут претендовать на получение стипендии имени одного из основоположников отечественной научной школы в области микроэлектроники Камилы ВАЛИЕВА. Новая выплата утверждена Постановлением Правительства РФ, сообщается на сайте Министерства науки и высшего образования.

Всего предусмотрено 50 стипендий для студентов в размере 55 тыс. рублей в месяц каждая и 30 - для аспирантов в размере 75 тыс. рублей. Претендовать на выплату могут обучающиеся очной формы обучения на втором и последующих курсах по программам бакалавриата и специалитета, а также на первом и последующих курсах по программам магистратуры и аспирантуры. Кроме того, стипендию имени Валиева могут получать студенты вузов - участников пилотного проекта по апробации новой модели высшего образования по программам аспирантуры по научным специальностям, входящим в группу научных специальностей «Электроника, фотоника, приборостроение и связь». Также одним из преимуществ для кандидатов станет участие в работах федерального проекта «Подготовка кадров и научного фундамента для электронной промышленности».

Наталья АЛЕКСЕЕВА

## «ЗОЛОТАЯ НИВА» В САМОМ РАЗГАРЕ



Участники конкурса профессионального мастерства «Золотая нива» («Горянка», № 26, 2023 г.) из числа молодых работников СХПК «Ленинцы» Майского района продолжают уборку урожая зерновых. Уже убрано 550 гектаров полей, намолочено 2829890 килограммов ячменя.

Конкурсная таблица участников на 30 июня: Николай БОЖКО - намолочено 804640 килограммов ячменя, Александр МИКОР - 755890, Виктор ГОРДИЕНКО - 522720, Николай ЯЧНЫЙ - 261440.

Желаем всем участникам дальнейших успехов.  
Арнелла КУДАЕВА

## В вузах начнут запускать новую систему образования

Минобрнауки России совместно с вузами - участниками пилотного проекта по апробации новой модели высшего образования подготовило проект приказа об утверждении перечня специальностей, направлений подготовки и научных специальностей, в соответствии с которыми будет осуществляться реализация образовательных программ по новым уровням образования. Соответствующий документ опубликован на сайте правовой информации. Об этом сообщается на сайте Минобрнауки. Пилотный проект по апробации новой модели высшего образования будет реализовываться в рамках 113 специальностей и направлений подготовки, из которых 53 - уровень базового высшего образования, 18 - уровень специализированного высшего образования (магистратура), 42 - уровень аспирантуры. С учетом данных о реализации пилотного проекта будут определены особенности формирования новой национальной системы высшего образования и возможности ее распространения на все вузы Российской Федерации.

В апробации принимают участие шесть ведущих российских вузов: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта; Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет); Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»; Московский педагогический государственный университет; Санкт-Петербургский горный университет; Томский национальный исследовательский государственный университет.

Специальности и направления подготовки, предусмотренные проектом перечня, являются приоритетными и относятся к таким областям образования, как математические и естественные науки, инженерное дело, технологии и технические науки, науки об обществе, образование и педагогические науки. Определены уровни образования, которые будут апробироваться в рамках пилотного проекта: базовое высшее со сроком обучения четыре-шесть лет - специализированное высшее образование (реализация программ магистратуры, ординатуры и аспирантуры-стажировки со сроком обучения один-три года); подготовка научных и научно-педагогических кадров в рамках отдельно выделенного уровня профессионального образования - аспирантуры.

## СОБЫТИЕ В НАШЕМ ГОРОДЕ

В выставочном павильоне Парка столетия КБР состоялось открытие выставки «Связующие нити». Проект объединил произведения двух художников, живописные произведения и арт-объекты народного художника КБР Андрея КОЛКУТИНА и вышитые грядью картины Айгуль КАДЫРАЛИЕВОЙ, его супруги.

Посетителей выставки приветствовали сами авторы, желающие общались с художниками в неформальной обстановке. Представлено почти полсотни работ, многие из которых ранее не выставлялись в Нальчике. Экспозиция включает произведения разных лет, позволяя проследить творческий путь авторов и найти те самые нити, соединяющие сюжеты и эпохи, материалы и техники, идеи и направления.

Для подрастающего поколения кураторы традиционно подготовили путеводители по выставке.

Анжела ГУМОВА

# ЗОНА КОМФОРТА, КОТОРУЮ СОЗДАЕМ МЫ



Интернациональной семье Астемира и Наты ЖИГАТОВЫХ уже восемь лет. Он кабардинец, она армянка. Их пути пересеклись в Москве, где сейчас и живут. За это время у них родились трое чудесных детей – дочери Синамис и Тинатин и их маленький брат Джабраил. Именно для них Ната изучает кабардинский и разработала оформление алфавита. Но это лишь малая часть ее интересов и устремлений. У Астемира сейчас своя компания в области строительства и инженерии. Обо всем этом и не только в беседе нам рассказала Ната.

## ОСОБЕННЫЙ ГОРОД

Я очень люблю Москву. Здесь пошла в первый класс и, можно сказать, выросла и сформировалась как личность. Тут же мы познакомилась с будущим супругом. Это шумный, быстрый, скоростной город, где отлично развита сфера комфорта и удобства для всех людей, особенно это ощущается в плане бизнеса. В Москве можно найти и получить абсолютно все, что хочешь, 24 на 7. Это именно то, чего не хватает в любом другом городе. В этом есть как плюсы, так и минусы. Когда каждый день соблюдаешь определенный дедлайн, отсутствие пунктуальности или хотя бы режима работы в организациях может сильно сместить намеченные сроки и негативно сказаться на результате, а отсутствие минимальной клиентоориентированности колоссально влияет на всю структуру построения жизни. В работе для меня важна максимальная сосредоточенность и от меня, и со стороны других людей, с которыми происходит постоянная коммуникация по поводу выполнения той или иной задачи. В течение одного рабочего дня могу общаться с 10-15 курьерами. Несмотря на возникающие порой сложности, это очень экономит время и нервы, находясь сразу в нескольких местах одновременно одному человеку не под силу, а качественно организовать процесс работы вполне. Например, в типографии весь тираж, который необходимо срочно перепечатать, выпускают всего через 30 минут. В других городах процесс печати материала этого же объема займет три недели. Это огромная разница. Поэтому с уверенностью могу сказать, что мегаполисы – идеальная среда для роста компании и саморазвития, поскольку условия жизни в них позволяют предотвратить потери и уменьшить риски издержек, которые неминуемо отражаются на бизнесе.

## ЕДИНЫЕ ЦЕЛИ

Я убеждена, что основа создания гармоничной семьи – построение целей, которые объединяют ее членов и задают им общее направление взглядов и движения. Мне очень нравится высказывание Луция Аннея СЕНЕКИ: «Для человека, который не знает, к какой гавани он направляется, ни один ветер не будет попутным». Это утверждение прекрасно описывает семью, причем любую, не только нашу. Без построения единых целей не получится создать вокруг себя благоприятные условия, которые улучшат не только собственную жизнь, но и жизнь окружающих людей.

## ВКЛАД

На данный момент существует проект «Черкесский дизайн» @circassian.design, в рамках которого были созданы красочные иллюстрации для стихов, детский алфавит, международный сайт, на котором можно бесплатно скачать все материалы и распечатать их.

Когда у нас родился первый ребенок,

я заметила, что для супруга важно, чтобы дети говорили на родном языке. Я не раз слышала о том, что «если жена не кабардинка, дети не будут знать язык». Понимая, что воспитание начинается с малого возраста и привития любви к книгам и чтению, стала искать соответствующую литературу на просторах интернета, на маркетплейсах, пробовала позвонить в книжные магазины в Нальчике. Детской литературы не было совсем. Замечу, что так было в 2018 году, сейчас же ситуация значительно улучшилась, что не может не радовать. У большинства книжных магазинов Нальчика, отмеченных на Яндекс.карте, не указаны номера телефонов, поэтому не смогла узнать, есть ли в них необходимая кабардинская литература, получится ли помочь мне с доставкой. Решение любого вопроса, связанного с поиском подобных книг, вызывало огромные сложности, что, на мой взгляд, было неприемлемо.

К сожалению, детскую кабардинскую литературу найти так и не удалось, зато в ходе тщательного поиска был обнаружен алфавит, с которого, как известно, начинается изучение любого языка. Однако большой проблемой стало то, что он был выпущен примерно в 70-х годах. Но через 50 лет понятие современного дизайна и потребности малышей значительно изменились. Самым простым решением в этой ситуации было перерисовать этот алфавит самой.

Так как я хорошо разбираюсь в компьютерной графике, сначала воплощение этой идеи в жизнь не казалось мне трудным. Сложности возникли дальше – я не владела языком, поэтому процесс значительно затянулся. Брала нужную информацию из интернета, а если найти ее не получалось, задавала вопросы носителям. Но иногда даже они затруднялись дать ответ. Например, как-то хотела подробнее узнать о словах на букву «ly», но от этого вопроса люди впадали в ступор, что неудивительно, ведь любому человеку, не занимающемуся изучением языка ежедневно, достаточно сложно вспомнить правила грамматики, примеры слов и предложений сходу.

Спустя время нашла преподавателя по кабардинскому языку и начала основательно изучать язык. Как вы думаете, с чего мы начали обучение? Конечно же, с знакомства с алфавитом!

Я собрала команду из пяти преподавателей черкесского языка для создания проекта, посвященного современной литературе на родном языке для малышей и детей постарше. Мы обсуждали и утверждали по несколько раз каждую букву, стараясь подобрать такие слова-примеры, чтобы даже маленький ребенок смог легко произнести их, а сам материал был преподнесен максимально понятно, интересно и ярко.

Очень долго заключительный вариант алфавита в картинках просто висел в комнате моих детей, пока разные люди, при-

ходившие в гости, не стали повторять одну и ту же фразу: «Такую потрясающую вещь нельзя запереть в комнате – уникальный продукт нужно распространять».

Хотелось бы отметить, что проект не является коммерческим. Более 50 экземпляров было отправлено бесплатно в государственные образовательные учреждения Кабардино-Балкарии, еще больше – московским группам школьников, где обучают кабардинскому языку. Также большие партии были высланы в черкесские сообщества, находящиеся в Турции и Иордании, по их просьбе. Этот факт греет душу, ведь он свидетельствует о том, что информация о проекте распространилась по всему миру и вызвала большой интерес.

Если бы не окружающие меня кабардинцы, которые узнали, что я сделала своим детям алфавит, он бы не вышел за пределы той комнаты, а тем более на просторы интернета, поэтому очень благодарна им за советы и поддержку.

Главная задача проекта – сделать процесс обучения детей приятным, легким и интересным с помощью разработанного алфавита. Получив огромное количество писем со словами благодарности за труд, положительные отзывы, я поняла, что основная цель как проекта, так и жизни была достигнута, а это высшая награда за проделанную нами работу.

За последние пять лет я с нуля собрала собственную библиотеку кабардинской литературы и расширила ее примерно до 120 книг, находясь в Москве. Уверена, что в дальнейшем их количество будет только расти. Первое, что делаю, когда нахожу книгу, запрашиваю ее тираж. Если тираж составляет около тысячи экземпляров, всегда беру книгу в двойном экземпляре, так как с наибольшей вероятностью через год ее будет невозможно найти на прилавках и переиздавать произведение тоже не будет. А это значит, что ценная информация, хранящаяся на ее страницах, будет утеряна. Если вдруг с первым экземпляром в моей коллекции что-то случится, второй точно останется про запас, и это радует.

## НАШИ ДЕТИ

Все дети в нашей семье занимаются по методике Монтессори с преподавателями. Также у них есть няня, которая дает им уроки кабардинского языка и учит основам воспитания адыгэ хабзэ.

Старшая дочь ходит на кабардинские танцы, она уже достигла возраста, когда можно посещать занятия. С уверенностью могу сказать, что, повзрослев, младшие дети обязательно присоединятся к ней.

Нашей старшей дочери Синамис пять лет. В ее голове явно преобладают аналитический склад ума и пространственное мышление. Даже когда находится на танцах, пытается просчитать каждое движение, это видно по выражению ее лица. Для Синамис важно идти к своей цели и со-

блюдать точность всегда и во всем, в том числе, под каким углом ставить ноги в следующей позиции.

Полная противоположность старшей сестры – трехлетняя Тинатин. Она на сто процентов творческая личность, воздушно, любящая танцевать, петь, учить стихи. Ее удивляет абсолютно все. Наблюдая за дочерью, могу лишь догадываться о том, насколько ярким и интересным ей видится окружающий мир, ведь мне как взрослому человеку уже сложно увидеть те краски, которыми играет жизнь в глазах маленькой Тинатин. Невероятно увлекательно и приятно слушать ее детские фантазии, в которых даже листочек, плывущий в лужице на асфальте, может превратиться в настоящий прекрасный корабль.

Третий наш ребенок – двухлетний Джабраил. По сравнению с девочками он гиперактивный. Не ходит, а бегаёт – может без остановки пробежать вместе с отцом три километра. Иногда кажется, что у него просто отсутствует режим спокойной ходьбы. Сын обожает играть в футбол, постоянно ходит на футбольную площадку, где с удовольствием наблюдает за игрой взрослых. Джабраил любит бокс, его уже научили держать лапы, надевать перчатки и боксировать.

## HEDONISM – МОЙ

### ЧЕТВЕРТЫЙ «РЕБЕНОК»

Я прошла около 15 разных кулинарных курсов известных шеф-поваров. Каждый из них делал большой акцент на качестве продуктов, в том числе специй, которые играют одну из главных ролей в приготовлении любого шикарного блюда.

На территории России найти действительно хорошие специи крайне сложно, потому что качество импортных продуктов оставляет желать лучшего. Специи же, которые обладают высокими характеристиками, стоят гораздо дороже и чаще всего продаются в магазинах премиум-класса, которых даже нет в некоторых регионах, поэтому у людей просто отсутствует возможность попробовать первоклассный продукт. Но это, на мой взгляд, неправильно – подобное удовольствие должно быть доступно каждому.

Сначала я стала закупать премиальную гастрономию для собственного пользования в розницу и тестировала продукты, пробуя разные вкусы и составы. После тщательного отбора специй, приготовления десятков блюд смогла составить список лучших приправ, которые стоит заказать оптом. Помимо невероятного аромата и вкуса, у продуктов из этой линейки был еще один существенный плюс – все они состояли из органически чистых компонентов без консервантов, химикатов и тяжелых металлов. Этим основным критерием отбора винюк придерживаюсь до сих пор.

(Продолжение на 4-й с.)

# ПОЭЗИЯ ИННЫ КАШЕЖЕВОЙ – СПЛАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ, РУССКОЙ И ЕВРОПЕЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Вышло в свет двухтомное (более 900 страниц) собрание стихотворений кабардинской поэтессы, в которое вошли все ее стихотворения из 20 прижизненных изданий.

Поэтесса, чей талант раскрылся в ранней юности, – в 1960 году стихи шестнадцатилетней школьницы опубликовал журнал «Юность». Автор многих десятков песен, которые исполняли популярные советские певцы. Патриотка родной земли, родившаяся и выросшая в Москве, но связанная крепкими духовными узами с Кабардино-Балкарией. В 1962 году здесь вышла ее первая книжка стихов «Вольный аул», а за ней «Незаходящее солнце», «Белый тур», «Кавказ надо мною», «Всегда», «Сегодня», «Незнакомое время», «Кебляга». Они, как и ее последние сборники «Кони времени», «От второго лица», «Старинное дело», свидетельствуют, как много мы все потеряли с трагически ранним, безжалостным уходом Инны Кашежевой, чей уникальный, мощный, поразительной глубины и силы талант оказался в последние годы ее жизни не востребован, недооценен по достоинству современниками.

Сегодня ее огромный творческий портфель в силу разного рода причин практически неизвестен молодому читателю. Именно этим – желанием вернуть многообразное творчество кабардинской поэтессы

в нашу повседневность, вернуть из библиотечных хранилищ, частных собраний, в которых они по большому счету оставались невостребованными, лежащими без движения, было вызвано наше решение собрать в отдельном издании стихотворения из всех напечатанных сборников Кашежевой. В источниках называется разное число оригинальных сборников: и 16, и 18 (посмертные избранные мы не берем в расчет). Но, как оказалось, таких изданий было 20. Многих нет даже в Национальной библиотеке, не говоря уже о других. Некоторые мы нашли только в Москве.

Приступив же к издательской работе (сканированию текстов, их распознаванию, последующей сверке), столкнулись с гораздо большей проблемой, чем поиск прижизненных изданий. Оказалось, многие стихотворения, кочевавшие из сборника в сборник, публиковались под разными названиями. Надо было их выявить, чтобы не допустить повторов, опираясь при этом на первую публикацию. В этом нам огромную помощь оказала Зухра ТОРОГЕЛЬДИЕВА, защитившая диссертацию по творчеству Инны Кашежевой и выпустившая на ее основе в нашем издательстве книгу о поэтессе. Благодарны мы и Лере ЭМИНОВОЙ, собравшей тексты песен на стихи И. Кашежевой. По данным интернета, их около трехсот. Откуда взялась эта цифра, неизвестно, но общими усилиями удалось найти около 80 стихотворений, ставших песнями. Они и публикуются в приложении к изданию.

К нашему подходу в подготовке этой работы могут быть, вероятно, высказаны и

претензии: например, стоит собирать под одной обложкой все напечатанное Инной, ведь в ее сборниках, особенно перестроечных лет, есть и проходные строчки. Возможно, и так, тем не менее мы решили вернуть читателям все уже известное. Так как многие ее стихи не были напечатаны. К сожалению, не сохранились они и в архиве поэтессы, который был утрачен. Здесь уместно определение: безжалостно утрачен. Это особая страница в посмертной биографии Инны Кашежевой, к которой мы сейчас не будем обращаться.

Завершив издательскую работу, поняли, что вместиť такой объем текстов в один том практически невозможно. Надо издавать два. Но последнее связано с увеличившимися затратами на полиграфию, которыми издательство, к сожалению, не располагало. Было принято решение через социальные сети обратиться к тем, кому дорого и близко имя Инны Кашежевой. И люди откликнулись. Имена всех дарителей публикуются в первой книге издания.

Сегодня «Поэзия сердца» Инны Кашежевой пришла к читателю. Тираж – 600 экземпляров, объем – более 900 страниц. Во второй книге имеется алфавитный список произведений, вошедших в издание.

...Откройте эти книги на любой странице и убедитесь: рядом с нами жила и создала выдающегося поэтесса, которая (словами З. Торогельдиевой и З. КАНУКОВОЙ) «смогла ... сделать то, что удается немногим национальным поэтам, – охватить культуру России, Кавказа, Кабардино-Балкарии как свою личную жизнь», чье «наследие настолько насыщено идеями, мыслями, темами, жанрами, художественными находками, представляет сплав многих составляющих национальной русской и даже европейской культуры, что выводит ее творчество за пределы национальной поэзии в мировую».

Мария и Виктор КОТЛЯРОВЫ

... Возьмем на себя смелость сказать, что Инна КАШЕЖЕВА – один из самых любимых поэтов Кабардино-Балкарии. Именно любимых. Свидетельств тому много.

Поинтересуйтесь в библиотеках, чьи сборники берут не к юбилеям, а постоянно, в первую очередь назовут Кашежеву...

Присмотритесь, как часто к памятникам стихотворцев приносят цветы – не в дни их рождений, официально объявленных памяtnыми датами, а просто так, согласно душевной потребности, и увидите, что раскрытая кашежевская книга редко бывает без них. Не пафосных, ярких, в корзинах, а простых, зачастую полевых...

Вспомните, чьи песни все еще продолжают звучать в фидре, заполненном незамысловатыми современными мелодиями на основе примитивных текстов, – на стихи Кашежевой, заставляя вспоминать, сопереживать – грустить и радоваться... Широко известная в Советском Союзе

## Важные дела Терского Совета женщин



На прошлой неделе состоялась заседание районного Совета женщин Терского муниципального района. На мероприятии присутствовали председатель районного Совета женщин М. ДЗАГАШТОВА, а также члены президиума – М. ДАДОХОВА, К. БАЛАТКОВА, Л. ГОГЫЛ, С. ГУЧАКОВА, М. ХАКУАШЕВА, Л. ХИБИЕВА, Л. ШАЛАМАНОВА, А. ГОШОКОВА, Р. БОРИЕВА, А. ТХАБИСИМОВА и С. ШИКЛЯШЕВА.

На заседании обсужден план мероприятий в вопросе поддержки особо нуждающихся категорий населения, а также семей и детей участников специальной военной операции. Рассмотрены вопросы празднования Дня семьи, любви и верности и участие Совета женщин Терского района в акции «Собери ребенка в школу».

В прошлом году мы собрали 40 комплектов канцтоваров для детей участников СВО, – говорит председатель Совета женщин Мария Дзагаштова. – 49 матерей и жен участников СВО получили благодарственные письма и денежные поощрения. В этом году будем чествовать наших юбиляров, которым исполнится 90 и 95 лет. Очень благодарны нашим спонсорам, меценатам, общественным организациям и главам администраций района, которые оказывают нам материальную и моральную поддержку.

Члены президиума районного Совета женщин тепло поздравили свою соратницу – заместителя главного врача ЦРБ по клинико-экспортной работе Марину ХАКУАШЕВУ с Днем медицинского работника и присвоением знака отличия «Отличник здравоохранения РФ».

Районный Совет женщин от всей души поздравляет уважаемую Марину Алексеевну с Днем медицинского работника и высокой наградой, – отметила Мария Дзагаштова. – Труд врачей бесценен так же, как жизнь и здоровье людей, которых они спасают и лечат, дарят им полноценную жизнь, возможность радоваться каждому рассвету и новому дню. Мы желаем, чтобы в вашей жизни, Марина Алексеевна, не было бед и невзгод, а удача, везение и успех сопутствовали в вашей важной нелегкой работе. Спасибо за ваш неутомимый труд и ежедневный подвиг. Сил вам, самообладания, оптимизма, уважения, почта и достойного благополучия. Мы уверены – наше здоровье в ответственных руках, несмотря на все жизненные ситуации. Берегите себя и своих близких.

Ангела КУДАЕВА

## ЗОНА КОМФОРТА, КОТОРУЮ СОЗДАЕМ МЫ

Семья

(Окончание. Начало на 3-й с.)

Первая оптовая партия, выставленная на продажу, разлетелась в кратчайшие сроки. Этот факт стал абсолютным показателем того, что люди действительно хотят украшать и дополнять свои блюда качественными и одновременно доступными приправами, которые выводят их на новый уровень, позволяют «услышать» великолепные вкусовые ноты. Буквально через три месяца мы вышли не только на онлайн, но и на офлайн-рынок. Сеть магазинов с продукцией Hedonism более чем в десять регионов. Спустя совсем небольшое время бренд вошел в ТОП-1 на маркетплейсах, и Hedonism смог встать наряду с магазинами-гигантами, которые зарабатывали звание лучших на рынке десятилетиями. И все это без какой-либо огромной рекламной кампании – лишь благодаря качеству и вкусу продукции, которые заслужили высшую оценку опытных дегустаторов и покупателей. Я думаю, что @hedonism.russia – пока совсем маленький «ребенок», которым точно можно гордиться. По моим подсчетам, через два года он превратится в настоящего «взрослого», который будет уверенно стоять на ногах и о котором будут знать в каждой семье, где любят готовить.

Скоро мы планируем расширить бизнес немного в другом направлении, выйти за пределы поставок и продаж гастрономии, в которую входят премиальные оливковые масла, приправы и специи, соусы, элитные чаи. Сейчас

идет активная подготовка к совершению этого большого шага. Но о подробностях расскажу немного позже.

### СЧАСТЬЕ В МЕЛОЧАХ

Чтобы устроить праздник для своей семьи, необязательно куда-то идти – можно организовать его дома. Например, попробуйте приготовить много необычных блюд и накрыть праздничный стол, как будто к вам придут гости, только без самих гостей. Представляете такую картину? Вы проводите генеральную уборку, готовите свои любимые блюда, достойные состояться с кулинарными шедеврами шеф-поваров, накрываете стол самой красивой скатертью, которую бережете для особых случаев. И вся эта атмосфера создается не для родственников, друзей или знакомых, которые вот-вот постучат в дверь, а для самых близких людей, которых видите каждый день. Это невероятное ощущение. И когда с работы вернется супруг, дети отложат в сторону занятия и игрушки, все члены семьи будут в полном восторге. Видеть их радостные глаза – огромное счастье, которое, оказывается, заключается в таких мелочах.

И напоследок хотелось бы поделиться замечательным высказыванием, справедливость которого я осознала с годами: «Счастья не становится меньше, когда делишься им». Наоборот, когда делишься им с окружающими, его становится только больше.

Алена ТАОВА,  
Мадина БЕКОВА

# ЭТИОЛОГИЯ ДЕТСКОГО АУТИЗМА ДО СИХ ПОР НЕ ЯСНА

Коррекция ребенка - кропотливая работа  
различных специалистов, работающих в тандеме



**В Нальчике открывается психолого-педагогический коррекционный центр для детей с задержкой психоречевого развития, в первую очередь с аутичным спектром, а также с задержкой развития. В Центре в полном объеме будет выполняться программа сенсорной интеграции, сообщила доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней КБГУ, руководитель ординатуры по специальности «психиатрия», практикующий врач педиатр-психотерапевт Лейла ТЕММОЕВА.**

**Сегодня мы беседуем с ней о такой сложной и пока до конца не изученной болезни, как аутизм, о том, что должно насторожить родителей в поведении малыша, о методах социализации и реабилитации детей-аутистов, действительно ли аутисты обладают сверхспособностями и о жестокости мира взрослых.**

запасом слов, однако, может оцениваться как слишком правильная и взрослая. Им сложно поддерживать простой разговор. Интеллектуальное развитие этих детей производит блестящее впечатление. Они могут накопить энциклопедическую информацию по таким наукам, как астрономия, ботаника, электротехника, и т. д. Их интересы и умственные действия также считаются стереотипными - своеобразный род аутистимуляции. При значительных достижениях в интеллектуальном и речевом развитии эти дети гораздо менее успешны в моторном развитии, могут быть неуклюжими, неловкими, страдают нехваткой навыков самообслуживания. Проявляют готовность к вербальному общению, но чрезвычайно наивны, у них плохо развито понимание подтекста происходящего. При стремлении иметь друзей, плохо понимают другого человека. Заостряют внимание на теме своих страхов в фантазиях, так как ощущают контроль ситуации. Характерна поглощенность своими собственными сверхценными интересами. Социальная адаптация таких детей значительно успешнее, чем в двух предыдущих группах. Обучение проходит по стандартам общей школы в условиях класса или индивидуально, но они нуждаются в постоянном специальном сопровождении, позволяющем им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и представление об окружающем мире и окружающих людях.

**Четвертая.** Аутизм наименее глубокий. Дети тревожны, для них характерно быстрое проявление сенсорного дискомфорта. Они в большей степени ищут помощи близких, прежде всего мамы. Чрезвычайно эмоционально зависят от мамы, нуждаются в ее постоянной поддержке и одобрении. Эта зависимость проявляется в излишне правильном поведении, страхе отступить от правил. Именно в этом проявляется стереотипность и негибкость. Отношения с миром выстраиваются опосредованно, только через взрослого человека. Так они могут контролировать свои сенсорные контакты со средой и обретают устойчивость в нестабильной ситуации. Ребенок особенно чувствителен к отрицательной оценке взрослого. При потере связи со взрослым (эмоциональным донором) ребенок останавливается в развитии

и может даже регрессировать к уровню детей второй группы. Но важно отметить, что из всех аутичных детей только представители четвертой группы пытаются вступить в диалог с обстоятельствами, как бы им ни было сложно. Психическое развитие таких детей идет с более равномерным отставанием. Характерна неловкость крупной и мелкой моторики, страдают координация движений и навыки. Имеется задержка становления речи, нечеткость и неартикулированность речи, медлительность, бедность активного словарного запаса, ограниченность в играх и фантазиях. В отличие от детей третьей группы достижения больше проявляются в невербальной области, например, конструировании, моделировании. Дети кажутся рассеянными, растерянными, интеллектуально ограниченными.

**- Ученым удалось установить, какие факторы приводят к развитию аутизма?**

- Этиология детского аутизма до сих пор не ясна. Существует несколько теорий. Это генетические отклонения или результат так называемых внутриутробных поражений плода. Также ведущим направлением для изучения является сегодня версия о существовании определенного гена, который предрасполагает к аутизму. В группе риска дети, если в семейном анамнезе имеются психоневрологические заболевания (эпилепсия, задержка речевого развития и так далее). Еще одной из причин развития аутизма считаются структурные нарушения в головном мозге, диспропорция в его лобной доли или в мозжечке, а также функциональные расстройства головного мозга, в результате которых происходит снижение когнитивных функций, то есть наблюдаются дефицит внимания, ухудшение памяти, нарушение разговорной функции. Также не нужно забывать о биохимических процессах, в частности, недостаточном синтезе различных активных веществ, например, серотонина, который не усваивается или усваивается плохо. Из причин можно назвать тяжелые роды, которые протекали с осложнениями, например, гипоксия плода, а также внутриутробные инфекции.

Мальчики сталкиваются с таким заболеванием в два-три раза чаще.

**- Почему?**

- Ученые объясняют это тем, что у девочек от природы лучше коммуникативные способности, из-за чего слабые формы аутизма у них могут быть просто остаться незамеченными.

**- Недавно появилось сообщение о том, что исследователи Еврейского университета проследили взаимосвязь между уровнем оксида азота в моче и аутизмом. Они уверены, что их исследование приблизит появление лекарства для смягчения или устранения симптомов аутистического спектра. Что вы думаете по этому поводу?**

- Я как человек науки поддерживаю все теории, которые имеют доказательную базу. Мамы часто спрашивают, можно ли вылечить аутизм, как, например, ангину. Полному излечению эта патология не поддается. Осторожно скажу: пока не поддается. В настоящее время препаратов, способных полностью нормализовать поведение аутиста, не существует. Сейчас используется комплексная терапия, которая включает целый перечень специализированных мероприятий, помогающих детям с различными формами аутизма.

**Ольга КАЛАШНИКОВА.  
Фото Тамары Ардаковой.  
(Окончание  
в следующем выпуске)**

**- Каковы масштабы проблемы?**

- Масштабность аутизма на сегодняшний день очень велика. Если, допустим, раньше я принимала раз в три-четыре месяца одного ребенка, то сейчас за месяц - двух-трех. Аутизм - болезнь, связанная с нарушением развития определенных психических функций. Это трудности в социальном взаимодействии с окружающим миром, навязчивые двигательные привычки. Точный диагноз мы можем поставить в два-три года, но признаки аутизма можно заметить и раньше, уже в шесть месяцев. Поэтому в рамках скрининга малышей в определенные возрастные периоды посещение психиатра обязательно, и мамы не должны это игнорировать.

**- Что должно насторожить родителей?**

- РДА (ранний детский аутизм) - неравномерное развитие психики с нарушением преимущественно социального межличностного восприятия и функции общения. Проявление РДА может быть замечено у ребенка в возрасте до одного года. Первым признаком является отказ от тактильного контакта. Ребенок плачет, когда его берут на руки, отворачивается, изгибается и успокаивается после того как его возвращают в кроватку. Это «удобные» дети, мама поначалу даже рада, что ребенок спокойно лежит в кроватке, не требует, чтобы его взяли на руки, он излишне хороший, просто великолепный ребенок. Но это только на первый взгляд. Ребенок не проявляет эмоций, не реагирует на маму как на особо близкого ему человека, не фиксирует взгляд на определенных предметах, которые должны быть ему интересны. Должны насторожить резкие реакции на громкие звуки при равнодушии к ярким гремещим, свистящим, пищущим игрушкам, которыми взрослые пытаются развлечь ребенка. Моторное развитие также отличается своеобразием: ребенок на руках у матери может быть либо вялым, либо избыточно напряженным. Бывает негативная реакция на позу при кормлении. Формирование навыка ходьбы запаздывает, часто отмечаются нарушения походки, ходьба на носочках, размахивание руками, подпрыгивание. В дальнейшем развитие ребенка зависит от степени нарушений и эмоциональной адаптации. Он не отзывается на свое имя, не проявляет заинтересованности к разговору взрослых, эмоционально холоден. Вообще же степень проявления симптоматики аутизма у детей может существенно отличаться - от полной неспособности контактировать с другими людьми до определенных странностей, будем называть их так, в поведении.

В результате исследовательской работы были определены четыре группы аутизма, в зависимости от интенсивности поражения базальной аффективной сферы.

**Первая,** наиболее тяжелая группа. Наблюдается полевое поведение: ребенок бесцельно перемещается по комнате, прыгает на стульях, лазает по мебели. При этом эмоциональный контакт со взрослыми отсутствует, реакция на внешние и внутренние раздражители слабая. Лицо обычно сохраняет выражение глубокого покоя. Речь отсутствует, хотя понимаемые речи окружающих может быть ненарушенными. Дети избегают шума, яркого света, громкой речи, прикосновений. Эти раздражители могут вызвать страх. Главная задача эмоциональной регуляции в данной группе - сохранение себя от воздействия внешнего мира и стремление к эмоциональному комфорту.

**Вторая.** Дети более активны, чем первой группы. Ребенок реагирует на физические ощущения: голод, холод, боль. Таким детям важно постоянство в окружающей среде: одинаковая пища, маршруты про-

гулок, места мебели и предметов в доме, привычная одежда. При изменениях привычной среды они остро реагируют, например, отказываются от пищи, могут утратить навыки самообслуживания. Проявления подобного состояния заметны с двух-трех лет. Как правило, у детей этой группы встречаются стереотипные движения, направленные на стимуляцию органов чувств: надавливание на глазные яблоки, шуршание бумагой, прослушивание одной и той же музыки. Вестибулярный аппарат стимулируется прыжками, раскачиваниями и т. д. Речь в основном состоит из однотипных речевых штампов, команд, адресованных любим присутствующим. Возможно выполнение простых просьб, исходящих от матери. Характерна чрезмерная связь с матерью. Иногда отмечается сочетание холодности к эмоциям других людей с повышенной чувствительностью к состоянию матери.

**Третья.** Дети этой группы способны к выстраиванию еще более активных отношений с миром по сравнению с первыми двумя. Их поведение можно назвать целенаправленным. Проблема заключается в том, что для того, чтобы действовать, им необходима полная гарантия успеха. Переживание риска и неопределенности они не могут вынести. Ребенок принимает лишь те задачи, с которыми заведомо справится. Стереотипность детей этой группы в большей степени выражается в необходимости сохранить неизменность собственных действий. Изменения могут спровоцировать аффективные срывы и истерики. Близкие часто оценивают такое поведение как лидерское, но такая оценка может быть ошибочной, так как неумение вести диалог, договариваться, находить компромиссы и выстраивать сотрудничество нарушает взаимодействие ребенка с другими, не способствующее вхождению в детскую компанию. Грамматически правильная речь, развернутая, с хорошим

# ЕЩЕ ОДИН «СГОРЕЛ» НА РАБОТЕ

Никто не напишет о вас в газете: «Еще один «сгорел» на работе», говорил Остап Бендер асоциальному Паниковскому в бессмертном романе «Золотой теленок» советских писателей ИЛЬФА и ПЕТРОВА. А вот для настоящего трудоголика такая перспектива вполне реальна.

День трудогикиков, 5 июля, посвящен людям, с головой поглощенным работой и готовым жертвовать многим ради своей профессии. Его могут считать своим «профессиональным» праздником люди, ставящие работу и карьеру выше семьи, друзей, любимых людей, предпочитающие «жить на работе», иногда забывая о самых простых человеческих радостях. Под трудоголизмом специалисты понимают стремление человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия. Термин применяют (по аналогии с алкоголизмом к людям, которые имеют болезненную психологическую «трудозависимость», воспринимающим работу как единственное средство самореализации. Термин «трудоголизм» появился в 1971 году в обиходе после публикации книги американского психолога Уэйна Эдварда ОУТСА «Исповедь трудоголика».

Приведем несколько коротких историй, рассказанных жителями Кабардино-Балкарии.

## ЛЮБОЕ БЕЗДЕЛЬЕ БАБУШКА НЕ ОДОБРЯЛА

- Наверное, моя бабушка была трудоголиком, хотя в то время никто из нас не знал таких слов. Она выросла в нищей сибирской деревне, куда ее с родителями отправила советская власть в ходе так называемого раскулачивания. Бабушка любила рассказывать, как их семья работала день и ночь, чтобы вернуться к человеческому образу существования. На Кавказ переехали в поисках тепла. Но работы у нее меньше не стало, даже наоборот. Была дояркой, продавала продукты в магазине и еще у себя на участке работала. Бережно хранила всевозможные почтенные грамоты, которые ей вручали как свидетельство неперестанного тяжелого труда. Когда перебирала их, оживлялась, молодеда что ли.

Потом мы ее перевезли в город, и самыми мучительными для меня стали поездки с ней на наши шесть соток, именуемых дачей. Стоило только приступить где-нибудь в тени как бабушка появлялась рядом с тяпкой или лопатой, начинала что-то пропалывать, подравнивать изгородь или пересаживать цветы. Ничего не говорила, но всем видом показывала, что мое временное безделье не одобряет. А моя мама (воспитанная бабушкой), если вдруг вместо протирания пыли садилась посмотреть сериал, потом себя же ругала, что ничего «полезного» сегодня не сделала. Я сама критически смотрю на эти ситуации, но стала тоже замечать у себя похожие симптомы. Например, когда вижу соседок, по несколько часов сидящих на скамейке около дома, думаю: неужели больше нечем заняться?

## «МОЛОДЦЫ, ДЕВЧАТА!»

- В начале 90-х мы с подружкой устроились работать в одну частную фирму. Находились в офисе, но рабочий день был ненормированным. Можно было целый день прождать заказа, который приходилось выполнять ночью, потом



• ДАТА

ехать домой, чтобы поспать несколько часов и проснуться от звонка начальника: «Я уже в офисе, а вы где?». Времена были непростые, необходимо было держаться за любую работу, но, надо сказать, это даже вдохновляло. Самое интересное началось через полгода, когда выяснилось, что здание, где размещался наш офис, не подключено к централизованному отоплению. Отогреватели не спасали, но мы героически продолжали работать. Когда наступили настоящие холода, начальник и двое замов стали все реже появляться в офисе. Иногда только, чтобы убедиться в нашей работоспособности, появлялись поздно ночью в дубленках и спортивных шапках. Начальник говорил: «Молодцы, девчата!» и быстро уходил.

## ЛУЧШЕЕ - ВРАГ ХОРОШЕГО

- Когда я искала сотрудников в свою новую фирму, Анжели мне порекомендовала подружку. Сказала, что девушка ответственная, работоспособная и инициативная. Так и было. Анжела выполняла все на пять с плюсом, и я часто ставила ее в пример другим сотрудникам. Это вызывало тихую ненависть с их стороны, но никаких других аргументов против нее они не находили и терпели. Но человек - существо сообразительное, они быстро поняли, что можно многое не делать, Анжела все сделает сама. В итоге я платила зарплату всем, а работала в полную силу только она.

Был и другой настораживающий момент. Анжела могла позвонить мне во внеурочное время и долго обсуждать свои предложения по улучшению рабочего процесса. Не всегда они были полезные, но я терпела, считала, что человек хочет сделать как лучше. Все закончилось, когда Анжела попала в больницу с неврологическим диагнозом. Но не думаю, что ее окончательно вылечили.

## АВРАЛ - СПАСЕНИЕ ОТ СКУКИ

- Свою подружку я как-то пыталась отучить от трудоголизма. Но ей было не по себе среди щебечущих подруг, она нервно посматривала на часы в кафе, куда мы пришли «расслабиться». Откровенно скучала и ждала только подходящего момента, чтобы культурно покинуть нашу компанию. Наконец раздался телефонный звонок, и она радостно на него ответила. Потом сказала, что с нами очень хорошо, но надо срочно идти на работу. Там какой-то аврал. Но, учитывая, какой у нее был радостный вид, аврал ее не пугал.

Тем не менее считаю, что трудоголизм бывает и созидательным. Настоящие ученые, композитор, художник, писатель, хирург, создатель собственного бизнеса и т.д., как правило, полностью отдаются своему делу. Без подобной самоотдачи трудно создать что-то поистине великое. О таких людях говорят, что они нашли свое призвание. Для таких

людей их профессия не каторга, а любимое детище, какой бы сложной работа ни была.

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Специалисты выделяют несколько признаков трудоголизма. После напряженной работы трудоголику невозможно переключиться на другую деятельность. Беспокойство о работе мешает ему во время отдыха. Трудоголик считает, что удовлетворение можно ощутить лишь в работе. Ощущает себя энергичным, уверенным и самодостаточным, только работая или думая о работе. Если не работает, чувствует неудовлетворенность и раздражение. В быту такой человек обычно мрачен, неуступчив, раним, но преобразуется на работе. Завершая какое-либо дело, трудоголик испытывает разочарование оттого, что скоро все закончится. Сразу начинает размышлять о следующем деле и рабочем дне. Трудоголик органически не понимает смысла отдыха и получения радости от него. Панически избегает состояния «ничего неделания». Отсутствие работы для трудоголика - однозначно безделье и лень. После работы, чтобы понять, чего хотят близкие, трудоголику нужно сделать над собой невероятное усилие. Даже дома его мысли постоянно сосредоточены на работе. Журналы, фильмы и развлекательные программы вызывают у него раздражение (хотя может скрывать это). Обычно трудоголик ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предьявляет к себе завышенные требования. Рассказывая о своей работе, ему удобнее говорить «мы», а не «я». Неудача на работе воспринимается им как личная катастрофа.

## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ

Трудоголизм - доступный, более или менее безвредный и даже социально одобряемый способ побега от реальности. Разрушились многолетние отношения - вы берете дополнительный проект на работу, чтобы не думать о разрыве. Эпидемия коронавируса, вы в самоизоляции трудитесь по 12 часов в день, чтобы не думать о кризисе и неопределенности в будущем. И хотя такое поведение очень распространено и кажется нормой, ученые считают, что оно не так уж и безопасно.

Трудоголики практически всегда инвестируют в свой труд больше времени и энергии, чем необходимо. Не столь важно, сколько именно часов в неделю человек работает, именно такое отношение к деятельности отличает трудоголизм от здоровой вовлеченности. Трудоголик одержим своей работой и старается сделать больше, чем от него требуется, но это далеко не всегда позитивно сказывается на эффективности и необязательно приводит к высоким результатам, а скорее наоборот.

Фото Тамары Ардавовай.  
(Продолжение на 13-й с.)

## • ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

### Благодарим за профессионализм

В народе говорят, что настоящий врач лечит даже словом. Люди, о которых хочу рассказать, - врачи и медсестры от Бога, истинные профессионалы своего дела. Работают они в офтальмологическом отделении межрайонной профильной больницы города Нарткалы Урванского района.

Заведующий отделением - кандидат медицинских наук, доктор высшей категории Артур РУБАЕВ и офтальмолог-хирург высшей категории, советник президента РАЕН Юрий РУБАЕВ. Юрий Хасакоевич первым в КБР в 1979 году имплантировал хрусталик. Главное для них не звание, а осознание того, что они помогают своим пациентам, возвращая зрение. Они достигли хороших результатов в лечении хронических заболеваний глаз. Благодаря им пациенты имеют возможность видеть мир и выражают огромную благодарность за их колоссальный труд.

В этом отделении работают замечательные медсестры - Марита БАЛКАРОВА, Оксана ЕЗИЕВА, Эллада МАИРОВА, Марина БИГУЕВА, Ида АЛЬБОРОВА, Инна ЖАБОТЫРЕВА, Шаимат КАЖАРОВА, Марина ЧЕМКО, Ляна МАКОЕВА и Жанна АРАХОВА. Мне посчастливилось попасть в это отделение, где сразу почувствовала чуткое, внимательное, теплое отношение ко всем пациентам. Сегодня это редкость, чтобы так отнеслись к пожилым людям. Я уже семь лет планово прохожу лечение два раза в год, чтобы сохранить зрение, так как у меня серьезное хроническое заболевание. Благодаря профессионализму врачей и добросовестному отношению к своим обязанностям медсестер у меня не только сохранилось зрение, но есть и улучшения. За время пребывания в отделении я наблюдала слаженную работу коллектива, где один за всех и все за одного. Санитарное состояние в отделении на высшем уровне. Это заслуга сестры-хозяйки Риты ЖИЛЯЕВОЙ и санитарок. За семь лет моего лечения много слов благодарности слышала от пациентов коллектива отделения. Много теплых слов и в журнале «Отзывов и предложений».

От всей души благодарю врачей и медсестер за профессионализм, душевность, отзывчивость, качественно проведенное лечение. Побольше бы таких врачей и медсестер, готовых помочь! Желаю всему коллективу отделения крепкого здоровья, терпения, благополучия в семье, профессиональных успехов, достойной зарплаты и благодарных пациентов.

### С благодарностью Нила Лопухова Цветы для здоровья

Хочу написать в вашей газете об удивительной, доброй и отзывчивой женщине Любови Александровне. Она более семи лет работает вертебрологом. При осмотре определяет заболевание и назначает лечение лекарствами или травами. Раньше я слышала о ней, но не знала, где принимает, подсказали добрые люди.

Когда приехала в село Дыгулыгей к ней домой, меня встретила миловидная маленькая женщина. Зайдя в комнату, где она принимает, увидела - помещение было обставлено цветами, как будто я попала в цветущий сад. Были и лекарственные цветы, а один цветок, который впоследствии я назвала «цветок Бога», снижает уровень сахара в крови, чистит сосуды, лечит диабет I и II типа, то есть от ста болезней.

Любовь Александровна сразу определила, что у меня проблемы со спиной, и вправила два позвонка, при этом без боли. Рекомендую всем, у кого проблемы с позвоночником.

Хотела поблагодарить Любовь Александровну и поздравить с днем рождения через вашу газету. Пожелать счастья, любви и пусть ее день будет полон цветов, особенно роз.

С уважением Залина, г. Баксан

- Давайте поговорим об интернет-зависимости детей. В социальных сетях много видео, где дети отказываются идти на улицу, не желают даже на час отлучиться от экрана и закатывают по этой причине родителям истерики. Это интернет-зависимость. В чем ее причины и где корни?

- Прежде всего в нехватке общения со значимыми для ребенка взрослыми людьми. Роскошь обычного человеческого общения перестала цениться. Она исчезает. Посмотрите вокруг: часто ли вы видите, чтобы родители неспешно беседовали с детьми? Нет, не выходя вместе с ними домашние задания и ругая их, а просто беседовали. Смотрели друг другу в глаза? Сидели несколько минут обнявшись? Ученые выяснили, что общения необходимы каждому человеку для психологического комфорта, тем более ребенку. А смотреть в глаза малышу – значит налаживать контакт. Такие простые вещи, но уже исчезающие. А дети реагируют на эти изменения. Невозможно общение в семье – дети уходят в виртуальный мир, там и друзья, и радость бытия. К сожалению, родители часто винят детей в интернет-зависимости, не понимая, что часть ответственности за это – на них самих.

Есть и другие причины бегства детей в виртуальный мир: непринятие сверстниками; застенчивость, закомплексованность; стремление подростка быть, «как все», не отставать от сверстников; отсутствие собственных интересов, хобби, привязанностей и увлечений, не касающихся компьютера.

Просто так ребенок не закрывает дверь в реальность. Родители должны честно проанализировать ситуацию. Если ребенку дома некомфортно, у него нет личного пространства, если дома конфликты, ссоры, легко понять стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный.

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: причины и профилактика

Свадьба: вроде бы радость двух породнившихся родов и многочисленных родственников, но по факту все – в телефонах. Похороны: многие выдерживают не более пяти-десяти минут и начинают украдкой или открыто читать или просматривать посты. Прогулки в парке: некоторые умудряются на ходу смотреть на экраны своих гаджетов. Возникает вопрос: где наша жизнь? Как у алкоголиков – в бутылке, у наркоманов – в наркотиках, так и у нас – в телефонах? Где нам комфортно: в виртуальной или реальной жизни? И есть ли она, реальная? Об этом мы беседовали с психологом-консультантом в сфере индивидуально-психологического консультирования Равидой АПАЖИХОВОЙ, которая вместе с другими специалистами ведет бесплатные вебинары для родителей в Центре консультативной помощи родителям в составе КБГУ.

- Какие бывают виды интернет-зависимости?

- Зависимость от социальных сетей, азартных игр и интернет-контента, игровая.

- Как вовремя распознать, по каким поведенческим признакам?

- Зачастую наблюдаются снижение успеваемости. Возможны прогулы. Появляются проблемы с контрольными работами и экзаменами.

Увы, далеко не все родители замечают, что ребенок на глазах стал другим, потому что зачастую они сами интернет-зависимые. Но если быть наблюдательными, можно заметить частые беспричинные перемены настроения – от вялого до приподнятого, от безучастно-подавленного до приподнято-эйфоричного.

У интернет-зависимого ребенка болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам и старым друзьям. Вы чувствуете, как дистанция между вами изменилась, ребенок начинает уходить от вас, хотя физически рядом.

Значительное эмоциональное отчуждение неизбежно. Ухудшение памяти и внимания, приступы депрессии, страха, тревоги, появления фобий – все это интернет-зависимость, которая разрушает личность ребенка. Никто не говорит, что дети и интернет не должны пересекаться. Но психологи, психиатры, педагоги и врачи настоятельно рекомендуют дозировать интернет в жизни ребенка. Уход в виртуальный мир сопровождается полным равнодушием к реальному, дети зачастую становятся нерешительными, лживыми и даже отказываются от своих хобби. Им хорошо только за компьютером. Они не могут остановиться. И с каждым разом увеличивают время нахождения в сети. Ребенок не может быть здоровым физически и психически без прогулок, солнца, игр, сверстников. Если ему не помочь, может выпсть из реальности.

- А физические симптомы есть?

- Сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине. Хочу обратить внимание родителей: ребенок начинает нерегулярно питаться, пропускать прием еды. В совокупности с пренебрежением личной гигиеной и



расстройством сна это может привести к различным болезням.

- Можно ли сказать, что бегство в виртуальный мир связано с дефицитом любви к ребенку?

- У детей, которым уделяется мало внимания, наблюдаются слабость самоконтроля, неустойчивая самооценка, неуверенность в себе и будущем. Они начинают искать остров покоя и счастья, где ни о чем не надо думать, в интернете.

- Есть ли профилактика интернет-зависимости?

- Родители обязаны контролировать, сколько времени дети проводят в сети. Мамы и папы должны обучить ребенка планировать свою деятельность. Проводите вместе много времени. Если отец возьмет сына на рыбалку, ребенок увидит, что есть и другие виды досуга. Обязательны прогулки всей семьей, старайтесь вместе ужинать. Главное – не переставать любить ребенка, когда у него появляются реальные проблемы с учебой и поведением из-за интернет-зависимости. Надо вместе с ним подучиться, подняться, поговорить о проблеме, обратиться за помощью к психологу. Главное – не запускать проблему, потому что она реально опасна.

Мария БИАСИЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай



Ярмарки на площади Абхазии в субботу и воскресенье стали для многих местом встречи, чего изменить никак нельзя.

Просто завязались человеческие отношения между продавцами и покупателями: здесь и небольшие продуктовые презенты, с одной стороны, и благодарность – с другой, и долгие расспросы про жите-бытие... Ярмарочная специфика! Я тоже люблю такую неповторимую атмосферу, но все же часто думала: почему у нас не так, как во всем мире, где площадки на центральных проспектах – территории славы, где памятники, свидетельствующие об истории края, а рынок на окраине? Но после общения с торгующими женщинами поняла: любое преобразование формата этой ярмарки сейчас будет крайне болезненным. У многих торговцев тяжелое материальное положение. Людей спасает земля. Да, огороды хоть и маленькие, но каждый квадратный метр приносит небольшой доход, играющий решающую роль, чтобы сводить концы с концами.

### БЕСЕДА ПЕРВАЯ

Почему отцы бросают детей?

- Здравствуйте. Я журналист, можете немного рассказать о роли ярмарки в жизни вашей семьи?

- Можем (женщина улыбается). Мы из Псыхуря. Продаем с мужем здесь все, что выращиваем на своих двенадцати сотках. Воспитали пятерых детей, у нас восемь внуков, можно было бы и отдохнуть, но не можем себе позволить это.

- Почему?

- Потому что только за газ с ноября по март мы платим семьдесят тысяч. А пенсия моя – тринадцать тысяч шестьсот рублей. Я проработала поваром в санатории «Грушевая роща» тридцать шесть лет. Там сейчас повара готовят на двоих человек, а мы кормили тысячу восемьсот! Зарплата была мизерная. Вечером начальник давал килограмм сметаны или фарш, и я летела домой на крыльях: приготовлю еду и сэкономлю немного денег. Обидно: и получала мало, и пенсия небольшая, а трудилась изо всех сил! Как-то приходила одна журналистка, хотела взять интервью, а я сказала: «буду плакать, лучше не надо».

- Нет, плакать не надо.

- А как не плакать? Видите нашего мальчика? Не с кем дома

## ЯРМАРОЧНЫЕ БЕСЕДЫ: земля - кормилица и защитница

оставлять, это мой внук. Целый день здесь с двумя мной и мужем. Дочь развелась, вернулась домой с двумя детьми. Зять не платит ни копейки алиментов. Дочь писала в Москву во все инстанции, письма пересылаются в Нальчик, замкнутый круг... Скажите, что случилось с нашими мужчинами? Почему отцы бросают детей?

- А судебные приставы не могут призвать его к ответственности?

- Если бы... Мужчины моего поколения были ответственными. А сейчас разводятся и забывают своих детей, как будто их и не было. Ну вот, я плачу. Говорила же...

### БЕСЕДА ВТОРАЯ

Один год до пенсии. Надо дотянуть!

- Мы с мужем из Урвани. В свое время купали участок, пятнадцать соток, построили дом. Теплица была, отапливали дровами, но сейчас муж болеет, не можем топить. У мужа пенсия тринадцать тысяч, только за газ платим зимой семь тысяч рублей, летом легче, тысяча пятьсот всего. Сажаю в саду малину, клубнику, чеснок, один год до пенсии надо дотянуть. Я пятнадцать лет проработала на обувной фабрике, родила четверых сыновей. Двое уже умерли. Мне не хватает года стажа, одна пожилая женщина обещала, что оформит меня опекуном, но потом ее другие перехватили. Выручила родная тетя, ей восемьдесят лет, детей нет. Но и тут загвоздка: она хочет, чтобы я хотя бы раз в неделю приходила к ней, а я не могу. Мои молодые уходят на работу, а я сижу с их детьми, как поеду к ней? В общем, даже не знаю, сможем ли мы этот год вместе дотянуть, не откажется ли она? Деньги, конечно, у нее не беру. Но и здесь зарабатываю очень мало, зато не прошу у детей. Не хочу просить. Земля – кормилица и защитница. Выручает.

Даже не знаю, что бы я делала, если бы не эта ярмарка. В Дубках места нет. На Зеленом рынке иногда стою у дороги, но там не разрешают. Единственный выход – суббота и воскресенье здесь.

### БЕСЕДА ТРЕТЬЯ

Газон – это хорошо. Но мы ничего теперь не можем продать!

- Здравствуйте. К вам репортер. Почему грустные?

- Потому что ничего не можем продать.

- А что случилось?

- Потеряли место. Мы стояли там, где сейчас газон. Там знаете, какое проходное было место! На рынке главное – где ты стоишь. Сейчас мы оказались между одеждой и цветами, сюда мало кто забредает.

- А нет возможности попробовать поговорить на другом месте?

- Попробовали. Пришла женщина и сказала, что в сезон яблок она там торгует. Мы все там поместились бы прекрасно, но она вызвала своего сына, тот напал на моего мужа, пришлось вызывать полицию.

- Страсти какие!

- А тут только не редкость. Начинают за место бить друг друга, и такое полицейским удается утихомирить драчунов. Если бы всем торговцам дали по три метра, мы бы все оказались на выгодных позициях. На Новый год приходили чиновники, говорили, что поделят территорию по справедливости – по три метра каждому. А теперь говорят: разберите сами. А у некоторых здесь по десять метров. Но попробуй им предложить поделить территорию, побойт же!

В разговор вступает покупательница:

- Я только у нее покупаю. Потому что у других пальмовый сыр за пятьсот-шестьсот рублей, а у нее натуральный за триста рублей. А какие у нее сметана и молоко! К сожалению, большая часть продукции сейчас на рынке – пальма. А она работает честно. Но я ее еле нашла. Прежде действительно стояла на самой проходной линии.

- Если все настолько сложно, почему бы просто дома не сидеть, вы же заслужили покой, в конце концов?

- Нам дети предлагают помощь, но мы с мужем категорически отказываемся. Пока можем, будем работать. У меня в месяц на одни только лекарства уходит много денег. А еще к родственникам надо ходить на свадьбы и похороны. Внуков побаловать тоже хочется. Детей уже вырастили, выучили, теперь внуки...

### БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ

Киви – 350, имбирь – 850 рублей...

- Здравствуйте, почему киви такое дорогое?

- Да, в это время киви стоило обычно 120 рублей. В этом году сложно и долго перевозить фрукты через таможену, все затраты на перевозку отражаются на цене. И имбирь очень дорогой. Все привозное стало для многих недоступным.

- Вы перекупщица? Просто очень много товара у вас.

- Да, перекупщица. Работаю напрямую с производителями. Знаю, кто и как выращивает. У многих столько химикатов, что их продукция буквально в течение одного-двух дней гниет. Я бываю на полях, смотрю, как работает производитель. Увы, многие не соблюдают никаких технологий. Но есть и те, кто очень вдумчиво трудится, не перебарщивает с нитратами.

На ярмарке спешить не надо. Спросите, походите. Просто внимательно присмотритесь к товару. Здоровье – в еде. Что покупаем, у кого – это важно.

Елена АППАЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай



## ПОИСК

Хочу обратиться ко всем малым и большим организациям города Нальчика: как вас найти? Когда мне нужны врач, сантехник, мебель или еще что-то, каждый раз пытаюсь искать через всемирную сеть. Почти 99 процентов попыток оказываются неудачными. Вас просто нет в паутине. Вас «не существует» для пользователей интернета. А ведь могло быть иначе, если бы озоботились созданием простых сайтов с перечнем услуг и другими элементарными данными, полезными для потенциального покупателя.

Сегодня любой бизнес зависим от социальных сетей и поисковика. Если вас нет на первой странице поиска, значит, вас просто нет. Мало кто листает вторую страницу поиска, если не нашел нужное на первой. Но наша республика не слишком велика, столица тем более.

Е. Дадова

## Этот парень – Казанова

Вечерами, когда нам обоим не спится, мы с моей свекровью достаём вкусняшки из холодильника, завариваем чай и устраиваем девичник, пока мужчины спят. Алкоголь не употребляем, нам и без него весело. На днях во время такой посиделки мама вспомнила случай, когда муж украл меня первый раз. Было неожиданно, что по дороге домой закинут в машину и толпа орущих парней отвезет домой к моему парню.

Тогда страх сковал меня, я почти ничего не видела и не понимала. Мы были знакомы всего несколько недель, я не собиралась замуж ни за него, ни вообще. В моей голове была только сессия. Стою в углу спальни, женщины забегают на меня посмотреть, а я тихо досаую, что наших долго нет, ведь завтра у меня зачет. Было жутко страшно: вдруг меня отдадут, не спрашивая моего согласия. Но, к счастью, приехали семь родственников во главе с моим старшим братом и без лишних слов вывели меня оттуда. Мы вышли за дверь, брат крепко держит меня за руку, а на ступеньках друзья несостоявшегося жениха с ним же во главе пели песню «Казанова». Увидев, что я ухожу, мой парень так и застыл с недопетой песней на губах. До сих пор помню его растерянное лицо в зеркале заднего вида.

Свекровь вспоминала этот случай и смеялась. Они с родственниками готовили целый день, предвкушая празднование никаха. Мама говорит, ее даже мысль не посетила, что я могу уйти. По ее мнению, любая девушка, не только я, с радостью осталась бы, если бы сын соизволил ее украсть. «Они так радостно пели «Казанову», а ты им все обломала», - хихикает она, я тоже смеюсь.

В соседней комнате спит этот самый Казанова, за которого я все же вышла замуж через два года с красивым нысаиз - меня забирали по всем правилам из дома родителей, и все было по традиции.

Марьяна П.

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Наверное, одно из самых неприятных ощущений в жизни – отказывать человеку, который в тебя влюблен. Мне пришлось сделать это, потому что мои родственники обманным путем свели меня с парнем. Пригласили в кафе посидеть в семейном кругу, а там сидит полноватый лысеющий мужчина с высокими надеждами. Конечно, он мне сразу не понравился. Богатый внутренний мир – это хорошо, но если человек нравится, он тебе приятен. Простите, но я не могу влюбиться только в мозги мужчины, хотя и в этом случае у моего нового знакомого особо нечего мне предложить. Ради вежливости посидела минут пятнадцать, потом ушла, даже не сделала заказ.

Парень расценил вежливость за стеснительность и решил, что я просто скромная, а так не прочь завести отношения. По его мнению, если девушка не убегает с криками, значит, ты ей понравился. Мне не понять такую логику. Я же ясно сказала, что встречать-

ся не хочу и чтобы он мне не звонил. Мои замечательные родственники, конечно, снабдили его и этой информацией. По какому принципу они решили, что тот парень мне подходит, и почему решили, что вообще могут устраивать мне свидания вслепую, непонятно.

Парень названивал и писал всю неделю, присылал разные стишки, пытался шутить в сообщениях. Дико меня достал, я решила встретиться с ним снова, чтобы резко и доходчиво объяснить положение дел.

Приходит весь такой надушенный резкими духами (и почему мужчины думают, что чем резче аромат духов, тем они мужественнее?). Я стояла в спортивном костюме и кроссовках с пучком на голове. Долго не таянула, жестко сказала ему, что он мне не нравится и чтобы больше меня не беспокоил. Широкая улыбка угасла с каждым моим словом, пока к концу тирады его лицо не стало угрюмым и злым. Презрительно на меня посмотрев, он произнес: «Я думал, ты другая, а ты такая же, как и все. У меня такой хороший день был, а ты все испортила».

Мне не хватало слов от возмущения, поэтому просто ушла. Почему я виновата в том, что он мне не нравится, и почему он вообще решил, что достоин особенной девушки?! Вот же самомнение у человека! Надо было сразу его грубо отшить или просто развернуть и уйти не разговаривая. Иногда вежливость может обернуться совсем не тем, чего ожидаешь.

Ася, 28 лет

## КАНИКУЛЫ НУЖНЫ ДЛЯ ОТДЫХА

Дорогая «Горянка» и читатели, пишу с целью немного повозмущаться на правах родителя. Снова задали ребенку на лето кучу домашнего задания. Одна большая книга для чтения, еще несколько – тетради по математике, русскому языку и прочее для самостоятельной работы.

Получается, даже на каникулах ученик должен заниматься каждый день. А отдыхать когда? Как родитель не вижу объективных причин заставлять детей жертвовать летними каникулами ради заучивания и решения учебного материала, его даже не проверят никто.

Когда первый раз задали летние задания, дочка с усердием выполнила все, что было нужно. Учительница сказала, что за это будут ставить оценки и они по-

влиять даже на годовую оценку. В итоге никто ничего не проверял, оценки не выставляли. Дочка была сильно разочарована. С тех пор только «из-под палки» садится за летние задачки. В этот раз я разрешила ей ничего не решать и не заучивать, учительница тоже предупредила. Она недовольно заявила: «Это для вашего же блага, чтобы ученики не забывали выученное». При этом она не знает, что там в собранных тетрадях, верное решение или нет, читал ученик произведения или нет. Тогда какой смысл?

Пусть отдыхает, ничего моя дочка не забудет. А если забудет, найму ей репетитора и сама помогу, чем смогу. Но не дам перегореть уже в июле ради галочки.

Отчаянная мама

## Курорты строгого режима

Каждый год мы с родителями ездим на море. Не люблю море. Но это победы. Мои родители слишком строже. Настолько, что отдых превращается в пытку. Через два дня в Турции с ними начинаю мечтать, чтобы поскорее наступил сентябрь, и я могла бы надеть спастельную шольную форму. Школьный наряд – единственный, к которому не придирается мой отец. Вся остальная одежда у меня или слишком короткая, обтягивающая, вызывающая или расцветки попугая.

Если выбираю длинное платье земельного цвета, закрытое и широкое, он говорит, я как цыганка, потерявшая свой табор.

Так что же мне надевать? На море все то же самое. Не то, что испустить днем на пляже, не могу находиться там даже в пляжных платьях. Отец начинает сверлить меня взглядом, а мама ворчит. Мне разрешено немножко окунуться после наступления темноты в безлюдном месте.

Спрашивается: зачем папа везет нас туда?! Ах да, они с братом не вылезают из воды и загорают

до хрустящей корочки, им все нравится. На меня и на маму (мама тоже из их лагеря) им плевать.

В этом году я отказалась ехать, просто не поехала. Папа покричал, но потом согласился оставить меня с самой строгой тетей, когда поняла, что я действительно не поеду. У меня праздник! А эта самая «строгая тетя» собирается взять меня с собой в Приэльбрусье втайне от отца, пока его не будет.

Может, нас потом прибудут за это, если узнают, но я хоть раз в жизни отдохну как человек.

Ида К.

## Эра диванных специалистов

Настали времена, когда любой желающий может назваться гуру, экспертом, аналитиком... Прямо как в Библии: сказали будь, и появилось. Прошли трехнедельные курсы, прочитали несколько книг про успешный успех, и пожалуйста: перед вами серьезный специалист по продаже воздуха.

На самом деле страшно от того, насколько люди не осознают опасности своего невежества. Я знаю нескольких девушек, которые работают косметологами, но не только не имея образования в этой узкой области, но и не обладая медицинским образованием вообще. При этом спокойно делают уколы ботокса, к примеру. Такая смелость меня даже пугает. А если все пойдет

не по плану и у пациента будут осложнения? Тот, кто колет, не знает анатомию головы и шеи, не понимает, как расположены мышцы, фасции, нервные пучки и сосуды. Но втыкает иглу с ботулотоксином, ориентируясь на остаточные знания от короткого курса специализации у какого-то блогера. Видели, сколько дипломов висит на стене у косметологов? Почти все они являются не более чем предметом интерьера.

Привожу в пример косметологию, но дело касается любой сферы бизнеса. Пожалуйста, прежде чем платить кому-то за работу, убедитесь, что он действительно дипломированный специалист.

Надя С.



## ЭЛЕКТРОМОБИЛИ НА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ

• ЗА РУЛЕМ

аспекты, связанные с переводом автомобиля на газовое топливо.

Автомобилисты разделились на два непримиримых лагеря. Одни считают, что это плохо отразится на двигателе машины, расход бензина и газа одинаков, другие выступают за экономичность газового топлива. Действительно, расход бензина тратится меньше, но за счет разницы в цене газовое топливо считается более выгодным. Пропан расходуется на 10-20 процентов больше, чем бензин, а метан на 10 процентов меньше. Например, расход топлива на сто километров составляет: бензина - 11 литра, пропана - 12,65 литра, метана - 9,9 литра. Поездка длительностью 500 километров на бензине АИ 92 обойдется в 2604 рубля, на пропане - в 1467 рублей, на метане - в 1034 рубля.

Значит, начнем с экономичности - при сравнительно одинаковом расходе (плюс-минус) применение газа, естественно, более экономически оправданно ввиду его стоимости (примерно в два раза дешевле бензина).

Экологичность. Газ содержит меньше различных смол и примесей в сравнении с бензином, именно поэтому продукты его сгорания более экологичны и наносят меньше вреда окружающей среде (огромный плюс).

Моторное масло в двигателе темнеет и разжижается намного быстрее при газовом топливе, можно говорить о большем интервале замены. Считается, что двигатель будет чище. Безусловно, кроме плюсов, есть и минусы, но в данном случае мы вправе выбирать, каким топливом заправлять свою автомашину.

Двигатель на заводе разрабатывается под определенное топливо, более того, под определенное октановое число, соответственно все узлы и агрегаты рассчитаны под него, и если вы применяете другой вид топлива, не исключено, что можно получить ряд негативных последствий: снижение мощности, частую замену свечей, прогорание клапанов.

Обязательно нужно внести изменения в конструкцию транспортного средства, отметки ГБО в ПТС, проверять оборудование каждые два года. Ездить на машине с незарегистрированным ГБО не разрешается - оштрафуют на 500 рублей, а машину могут отправить на штрафстоянку. Продать или подарить авто без переоформления не получится - ГИБДД не зарегистрирует сделку.

Немаловажными являются и уменьшение полезного пространства в автомобиле или проблема запуска в холодную погоду. Этот пункт во многом обусловлен безграмотной установкой ГБО, а именно тем, что не меня-

ется геометрия двигателя. Запускаясь на газе зимой можно, но для этого должна быть соответствующая степень сжатия.

И самое опасное, на мой взгляд, наверное, никому не надо объяснять, что резервуары с горючим газом, да еще и под давлением являются взрывоопасными. В сравнении с газом бензин в разы безопаснее с этой точки зрения. Но считается, что современные газовые системы имеют специальные клапаны, которые при разгерметизации не позволяют газу выходить наружу. Если все сделано качественно, смело можно использовать ГБО. Машина с ГБО может ездить на газе и бензине, поэтому внутри салона ставят переключатель с одного топлива на другое. Например, когда в дороге заканчивается газ, автомобиль автоматически переключится на другое топливо. Но газовых заправок меньше, чем бензиновых, и это большой минус.

Установка ГБО на машину стоит определенных средств, часто немалых. Но главный фактор в решении на установку газобаллонной аппаратуры - ваш ежегодный пробег, который позволит оценить, насколько быстро окупится эта система и целесообразно ли на нее тратить деньги. Подсчитать срок окупаемости можно на онлайн-калькуляторе. Нужно ввести стоимость установки под ключ, годовой километраж и средний расход топлива. Экономический эффект зависит от пробега в год, если ездить на машине редко, переход окупится только через несколько лет. Не каждый водитель эксплуатирует машину много лет подряд, продает ее раньше. А установка оборудования стоит от 30 до 50 тысяч в зависимости от модели автомобиля и объема устанавливаемого баллона.

Хотела бы отметить, что при установке ГБО на новый автомобиль в некоторых случаях можно лишиться гарантии на двигатель. Но не изменится стоимость страховки, при расчете цены полиса тип топлива не учитывается.

Я задала несколько вопросов в разных автосервисах.

- Портит ли газ двигатель автомобиля - как мне объяснил автомеханик, портить двигатель может только ГБО старого образца, которое уже не выпускают. Современное оборудование оснащено компьютером, который управляет подачей газа.

- Опаснее ли ездить с газовым баллоном - мне сказали, что машина может загореться независимо от типа топлива. Но основная причина возгораний не газ и не бензин. Пожар чаще всего возникает из-за неисправной электропроводки. В этой ситуации без разницы, чем заправлена машина: она в любом случае может загореться. Сами по себе ни бензин, ни газ, ни дизельное топливо не загорятся - нужен источник огня.

Буду считать свой экономический эффект и делать выводы.

Удачи на дорогах!

Ангела КУДАЕВА.

Фото Тамары Ардавовай

• ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## ДЕД

Жизнь расставила точки,

И кумиром стал дед!

Я люблю его очень,

Он как мать и отец.

И всему, что умею,

Научил меня он.

Оттого не робею:

Его слово - закон.

Вместе долгие годы,

Оставаясь вдвоем,

Мы вели разговоры

О войне, о былом,

О друзьях его ратных

О добре и любви,

Горизонтах закатных,

О красотах земли.

Дед всегда был спокоен

И уверен в себе.

Я хочу быть

достойным

Жить, как он, на земле.

А недавно тревога

в мое сердце вползла -

Он сидел на пороге

И смотрел ордена.

Сам регалий не носил,

Говорит: будет срок.

А сейчас меня просит:

«Пусть открыт коробок».

И слезинка скучая

В его синих глазах,

Будто Синяя птица,

Дарит прошлому взмах.

Я хочу, чтобы дед мой

Еще долго пожил

И глазами своими

В этом мире светил.

Чтобы с гордостью

правнук

К деду друга привел,

Ну а тот подтвердил бы,

Кто герой, кто орел... .

Кто сберег над Россией

И закат, и рассвет,

Бережет и поныне

Ее внутренний свет.

Зоя Морозова,

88 лет, ветеран

войны и труда

## ЕЩЕ ОДИН «СГОРЕЛ» НА РАБОТЕ

• ДАТА

(Окончание. Начало на 6-й с.)

Наконец, как и у любой зависимости, у трудоголизма есть «порочный круг», посредством которого человек втягивается в разрушительное поведение. В самом начале, конечно, труд должен приносить удовольствие или как минимум временное удовлетворение. Но со временем оказывается, что облегчение, вызванное погружением в работу, быстро проходит, поэтому нужно инвестировать все больше и больше времени и сил, чтобы получить удовольствие. В итоге трудоголизм доходит до состояния, когда ему просто «надо» работать, хотя уже не хочется и деятельность не приносит удовольствия. А отсюда уже один шаг до выгорания, проблем со здоровьем, психикой и отношениями - как у любых зависимых людей.

Вы всю жизнь страдаете от заниженной самооценки и

стареетесь доказывать всему миру, что достаточно хороши? Для вас в центре всего - достижения, результаты и награды? Тогда риск стать трудоголиком растет. На вероятности трудоголизма также влияют демографические факторы. Больше всего подвержены зависимости от работы молодые, хорошо образованные люди, которые выросли в семьях как минимум среднего класса. Женщины страдают от трудоголизма больше мужчин, одиночки - больше, чем семейные.

Есть определенные тревожные симптомы, которые могут вам понять, когда пора обращаться к специалисту. Ученые сформулировали десять признаков, по которым можете заподозрить у себя трудоголизм: вы постоянно торопитесь и «заняты»; хотите постоянно контролировать все, в том числе происходящее на работе; склонны к перфекционизму; сложно выстраивать личные отноше-

ния; иногда работаете «запоями» - садитесь и не можете остановиться, пока не будете полностью обессилены; вам сложно расслабиться, отвлечься от работы и просто провести время в свое удовольствие; иногда не помните, о чем говорили или как добрались до определенного места, потому что были слишком утомлены после работы или заняты мыслями о ней; часто бываете нетерпеливы, раздражительны; у вас занижена самооценка, чувствуете себя недостаточно компетентными, беспомощными и бессильными; игнорируете свои потребности, ставите свои нужды, такие как сон и еда, ниже обязательств.

Как и любая зависимость, трудоголизм сначала делает что-то для человека, а потом делает что-то с человеком. Вырваться из замкнутого круга можно, если вовремя прибегнуть к помощи специалиста.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Ярким событием июня в мире музыки стал XV Международный юношеский конкурс пианистов имени В. И. Сафонова, состоявшийся в Пятигорске на сцене Ставропольского государственного театра оперетты. На одной сцене встретились юные пианисты и преподаватели из разных регионов России, представители разных исполнительских фортепианных школ. 71 участник конкурса из семи федеральных округов 35 городов Российской Федерации и Китайской Народной Республики соревновался за право стать лучшим пианистом. Среди финалистов конкурса были представители КБР - учащаяся 33-й школы города Нальчика, воспитанница первой музыкальной школы Нальчика Диана БОЛИЕВА, ставшая лауреатом III степени, и учащийся гимназии №2 г. Нальчика, ученик музыкальной школы №1 Адам МАСАЕВ.

## Юные дарования республики

Большой интерес у участников конкурса и их преподавателей вызвали мастер-классы именитых членов жюри. Конкурсные программы участников включали исполнение русских и зарубежных композиторов, в том числе С. РАХМАНИНОВА. И это не случайно, так как конкурс проходил в год 150-летия со дня рождения великого русского композитора.

Наших юных пианистов подготовила преподаватель по классу фортепиано музыкальной школы №1, учитель высшей категории с 40-летним стажем Магина ШОГЕНОВА. По возвращении в республику юных дарований и их наставницу в торжественной обстановке чествовали в родной музыкальной школе, где они дали свой первый сольный концерт.

Об участии в конкурсе детей нам рассказала Магина Натальевна:

Международный юношеский конкурс пианистов имени В. И. Сафонова проводится раз в два года и пользуется большим престижем. За 30 лет его существования из Кабардино-Балкарии всего пять человек были удостоены права принять в нем участие. В их числе Диана и Адам. Это свидетельствует о том, насколько сложно и престижно стать его участником. К этому событию мы с Дианой и Адамом готовились в течение года. Среди участников были и такие, кто готовился по два-три года. Проходит конкурс в три этапа. Первый в онлайн-формате. Мы отправили жюри видеозапись игры ребят на фортепиано. Нелегко выучить и исполнить шесть сложных произведений. Многие участники учатся в школах при консерваториях, занимаются у именитых преподавателей из Москвы, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону, Саратова.

Нам было приятно, когда прошли первый тур. Еще больше обрадовались, когда узнали, что попали в финал. Наши воспитанники выступали в возрастной категории 10-13 лет. Надо отметить, что уровень подготовленности 10-летних и 13-летних разный. Поэтому десятилетнему Адаму сложно было соперничать со старшими конкурентами. Рада сообщить, что Диана и Адам попали в реестр самых талантливых детей России. Это значит, что за их успехами будут следить и помогать в достижении профессиональных высот.



циями и волнением, что очень важно для артиста.

**- На ваш взгляд, какая современная молодежь?**

- К сожалению, преобладает лень. Тому виной - компьютеры и телевидение. Молодые не хотят думать, упорно и подолгу трудиться над чем-то, всегда куда-то торопятся. Я думаю, с этим связано и то, что у нас стало меньше учеников. Если раньше в колледже на одном курсе учились 20 человек, то теперь их всего пять. С одной стороны, это неплохо, потому что поступили только те, кто действительно осознанно выбрал эту профессию.

**- Как думаете, гендерные различия отражаются на таланте ученика?**

- Мальчиков в этой сфере мало. Но в их исполнении рояль звучит иначе, более убедительно, чем у девочек. Можно предположить, что они физически сильнее и экспрессивнее нажимают на клавиши. Девочки мягкие, спокойные, меньше силы прилагают во время игры на музыкальном инструменте. Тем не менее на конкурсе им. Сафонова победила девочка из Таганрога. Все композиции исполнила безупречно.

**- С какого возраста лучше приобщать ребенка к музыке, а в каком уже поздно?**

- Лучше всего начинать с пяти лет. Без нажима, понемногу знакомить с музыкой на занятиях, которые продолжают не более получаса в день. В девять лет уже возможно. А в десять уже поздно. Для них музыка уже не станет профессией.

**- Что для вас ваша работа?**

- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

**- У меня была возможность работать в Москве. Но мне не хочется расставаться со своими учениками, коллегами и Нальчиком. Для меня важно место, где работаю сейчас. Хочу, чтобы у меня было больше таких талантливых детей, как Диана и Адам. Но с сожалением приходится признавать, что среди современной молодежи мало кто выбирает классическую музыку, а по-настоящему талантливых еще меньше. Но они у нас есть, и это радует. Многие мои воспитанники (солисты и ансамбли) становятся победителями международных, региональных и республиканских конкурсов.**

## Наступает жара. А как вы ее переносите?

Были непривычно долгие дожди. Теперь вроде бы что-то произошло. И мы мгновенно задумались: жара лучше, чем дожди? Надо признать, это наша природа - в любой погоде найдем изюминку. Хотя прекрасно все - и дожди, и жара. И все же мы поинтересовались у наших респондентов: как вы переносите жару?

**Магина ХАПАЕВА, учитель информатики в школе:**

- Жару переношу очень даже неплохо. Более того, люблю это время года. Даже могу сказать, что жду. Весь учебный год приходится много работать в школе, а на каникулах в селе еще больше работы. Надо заниматься огородом. Сажаю все полезное, а бесполезные сорняки беспощадно уничтожаю. Собираю урожай. Еще и домашние хлопоты. То есть хочу сказать, что жаркое время года для меня - хорошее подспорье. Вот и стараюсь со всей этой работой справиться в период летних каникул. Но было бы преступлением угробить это изумительное время только на работу на земле, хотя мне это очень нравится. Земля лечит, притягивает к себе, земля на ладонях - удивительное ощущение. Но летом надо какое-то время и просто отдыхать. Ничего не делать. Это обязательно. И взрослые, и дети должны на некоторое время останавливаться. Потом столько сил после такого перерыва. Каждая семья выбирает сама территорию полного релакса, мы с детьми едем на побережье Черного моря. Шум воды, солнце, счастье возможны только летом.

**Ирина ДАУРОВА, заслуженная артистка КБР, преподаватель музыкального колледжа СКГИИ:**

- Это время года в основном провожу на берегу моря, потому что там менее выражена аллергия. Тем не менее люблю лето и жару. Хотя и нахожусь большую часть лета в Сочи, даже там не могу долго загорать на берегу и бездельничать, нахожу возможности работать. Недавно приехала с конкурса «Новая волна. Сочи-2023». Скоро опять поеду туда. И так каждый год.

**Лариса АЗАМАНОВА, предприниматель:**

- Я живу и работаю в Москве. Конечно, летом очень сложно, передвигаюсь на автомобиле, но иногда приходится ехать в метро, где очень многолюдно. В отпуск или в выходные на несколько дней стараюсь приехать в родной Нальчик. Здесь и при температуре 25 мне приятно, дышится легко. А так у меня и дома, и на работе кондиционер. У меня кожа белая, поэтому под солнцем не загораю, а сгораю. Поэтому мне приходится немного труднее, чем другим. Но все равно лето - очаровательное время, мы все его ждем.

**Ангела КУЛИЕВА, врач-дерматолог высшей категории:**

- Лето - прекрасное время года! Дни длинные, обилие солнечного света способно улучшить настроение за счет повышения уровня серотонина - гормона счастья. Солнце насыщает и витамином Д, укрепляющим иммунную систему. Неудивительно, что люди любят лето. Но есть и обратная сторона. Летняя жара может серьезно сказаться на нас, когда термометр поднимается выше 30 градусов по Цельсию. Как врач скажу: не позволяйте высокой температуре воздуха портить вам жизнь и бодрое настроение духа. Как защитить себя от жары: есть много способов, не поленились, откройте в интернете информацию. С жарой можно ужиться, не надо страдать.

**Марина ДОЛОВА, заслуженный врач КБР, заведующая поликлиникой №3 г.о. Нальчик:**

- Стараюсь не быть на солнце. Пью много воды в течение дня. В помещениях воздух охлаждаю кондиционером. Вообще, жаре предпочитаю холод.

**Валера КАНЧУКОВ, профессор КБГАУ:**

- Очень люблю путешествовать, особенно в горы. В любое время года с друзьями и женой уезжаем в Карачаево-Черкесию или в Осетию. И, конечно же, горы родной Кабардино-Балкарии - наше любимое пространство. Много мест повидали, и могу ответственно заявить: можно никуда не выезжать из республики и отлично отдохнуть у себя. Летом в горах прохладно, зимой красиво, можно покататься на лыжах, посмотреть обледенелые водопады. Мы летом счастливы, жару переносим легко. У нас нет жары в привычном смысле этого слова. Очень сбалансированная погода. Тем не менее даже у нас надо пить много воды. Так говорят врачи.

**Азамат АТАЛИКОВ, студент:**

- Я плохо переношу жару, начинает болеть голова, плавают черные точки перед глазами и дышать трудно, возникает сонливость. Мне двадцать два года, особых проблем со здоровьем нет, но давление, как правило, понижено, видимо, из-за жары. Поэтому стараюсь чаще пить кофе, избегаю открытых пространств. А вечерами хожу пешком по набережной реки Нальчик.

**Олеся ГЯЗОВА, пенсионерка:**

- Жара для меня - настоящее испытание. Говорят, сидите дома. Но как все время не выходить из дома? Хочется поработать в огороде, за малиной поухаживать и собрать, травку пощипать, принести какую-то пользу. Я не привыкла сидеть сложа руки. Несмотря на жару, утром встаю рано вместе с солнцем и иду в огород, часов в двенадцать возвращаюсь домой, сижу во дворе в тени цветов. В целом люблю лето за обилие фруктов, яркость цветов и солнце. В знойные часы надо спастись в тени. Лето быстро проходит, как одно мгновение.

Подготовила Елена АППАЕВА



## ФАНТАСТИКА И ПРОСТЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ИСТОРИИ

### • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

позже снимут фильм «И грянул гром», история о том, как малейшее изменение в прошлом может повлечь за собой глобальные последствия в будущем. Рассказ популяризировал эффект бабочки и заставил задуматься о том, что на самом деле мир – хрупкая система, которая может разрушиться в любой момент. И, конечно, «Золотые яблоки солнца» – настоящий гимн человеку, способности которого переходят границы его бренного физического тела. И дело даже не в сюжете, который представлен фантастическими событиями полета земного космического корабля к

**Алина ШОГЕНОВА** окончила факультет безопасности компьютерных сетей, занимается тестированием программ. В свободное время катается на велосипеде и занимается плаванием. Книги в ее жизни играют большую роль, считает, что под любое настроение и в любой период можно найти подходящее чтение.

- Пожалуй, взяла бы с собой на необитаемый остров книгу «Золотые яблоки Солнца» Рэя БРЭДБЕРИ. Это сборник рассказов на самую разную тематику, в большинстве которых действие происходит в недалеком будущем.

Акцент от космоса смещается на Землю, на смену вселенским размышлениям приходят социальные, а время словно убагает вспять. Здесь встречаются настоящие сказки восточного типа («Золотой змей, Серебряный ветер»), причти в реалистичных декорациях («Здравствуй и прощай», «Огромный огромный мир где-то там», «Вышивание»), антиутопии о власти машин над людьми («Пешеход», «Убийца»), очередное приключение Сеси Эллиот и, наверное, один из самых поэтичных рассказов автора («Апрельское колдовство»), немного фантазмагорий о космосе («Пустыня»), историй о человеческих взаимоотношениях («Мальчик-невидимка», «Я никогда вас не увижу», «Луг»), включая расовые предрассудки («Большая игра между черными и белыми»). Найдутся в сборнике и триллеры – например, «Фрукты с самого дна вазы» и «Мусорщик». В сборнике мы найдем безусловные шедевры. «Ревун» – самый пронзительный рассказ об одиночестве и лучшее из коротких произведений мастера, где потрясающая смысловая мощь сочетается с лаконичным текстом, а «Электростанция» – магическая картина обретения веры необычным путем.

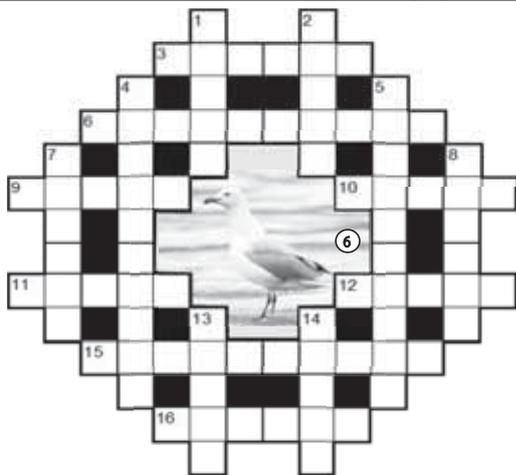
Ну и, конечно, есть здесь самый известный и переиздаваемый рассказ писателя, по которому

солнцу с определенной гуманитарной миссией, а в эмоциях и чувствах главного героя – командира экипажа космического корабля. Его действия отражают глубокий внутренний мир, что само по себе настоящее чудо, «когда себе я надою, я брошусь в солнце золотое». Этот рассказ очень поэтичен, в его основе оптимистичная и безбрежная вера в торжество человеческой цивилизации, научно ничем не обоснованная и фактически никак не подкрепленная. В наш прагматичный век такие литературные сочинения читать необходимо. Но это, скорее, поэзия в прозе. Герои рассказов оказываются в непривычных, опасных и даже смертельных ситуациях, думают, действуют, стараются достичь своей цели, пока не угасла надежда на спасение. Повествование увлекает, затягивает, так и хочется зайти в это космическо-фантастичное завтра.

«Золотые яблоки» – коктейль из разнообразных историй, не объединенных между собой, пожалуй, ничем, кроме темы романтики и духовного поиска. Но в каждом без исключения произведении мастер умело делает акцент на центральной идее и доносит ее до читателя настолько эффективно, что любой однажды прочитанный рассказ Брэдбери останется в сознании навсегда. Каждая история как волшебный плод, мастер щедро дарит их нам, остается только с благодарностью принять эти дары. Ставлю отличную оценку и, конечно, рекомендую к прочтению.

**Лиана ШОРДАНОВА.**  
Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



**По горизонтали:** 3. Малави. 6. Бургомистр. 9. Венок. 10. Эвбел. 11. Шоссе. 12. Спрос. 15. Сиклираль. 16. Юбилей.  
**По вертикали:** 1. Банги. 2. Аягил. 4. Мусорщик. 5. Сварнополь. 7. Гелиос. 8. Легион. 13. Акаба. 14. Анкер.

**По горизонтали:** 3. Государство в Африке. 6. Птица семейства чаек. 9. «Корона» из одуванчиков. 10. Остров Греции в Эгейском море. 11. Дорога с твердым покрытием. 12. Популярность, повышающая цену товара. 15. Складка слоев горных пород. 16. Годовщина чего-либо.  
**По вертикали:** 1. Столица Центральноафриканской Республики. 2. Порообразующий минерал, сплошные зернистые кристаллы. 4. Русский композитор XIX века, автор оперы

«Борис Годунов». 5. Город на Северном Кавказе. 7. Древнегреческий бог, которому был посвящен знаменитый Колосс Родосский. 8. Основная воинская единица Древнего Рима. 13. Город в Иордании, являющийся ее единственным морским портом и курортом. 14. Качающаяся вилка, обеспечивающая равномерный ход часов.

**Составила**  
**Фатима КАРАЦУКОВА**

### • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Лето в самом разгаре, а это значит, что гости нашей рубрики делятся исключительно летними рецептами. Выбор свежих овощей, фруктов и ягод сейчас большой.

- Поэтому хочется разнообразить ежедневное меню моей любимой семьи, - говорит жительница Нальчика Карина АЛИЕВА. - Я по профессии педагог, но в душе кулинар. Всегда в поиске оригинальных и вкусных блюд. Когда нахожу, с удовольствием готовлю их. А главными дегустаторами и ценителями моих экспериментов являются родные люди.



## КУЛИНАРНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

### ПИРОГ С ВИШНЕЙ

**Ингредиенты:** 150-200 г вишни без косточек, 3 яйца, 180 г сахара, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 1 щепотка соли, 190 г муки, 200 мл кефира любой жирности, 20 мл растительного масла, сахарная пудра для подачи на стол.

**Способ приготовления.** Муку просеять в любую емкость. Если вишня свежая, помыть и удалить косточки. Если замороженная, разморозить и слить жидкость. Добавить в ягоды одну столовую ложку муки из общего количества (можно использовать крахмал). В оставшуюся муку добавить соду и разрыхлитель, перемешать и замесить тесто. Отдельно взбить яйца, сахар и соль. Залить кефир комнатной температуры и растительное масло, перемешать до однородности. Затем сразу добавить всю муку с содой и разрыхлителем (можно использовать только последний компонент в количестве одной чайной ложки). Получится довольно жидкое тесто, как нежирная сметана. Форму для выпекания смазать сливочным маслом. Присыпать мукой, а излишки удалить. Вылить тесто в форму. Сверху выложить вишню. Можно поменять процессы местами, результат от этого не изменится: сначала выложить на дно ягоды, а затем залить их основой. Поставить в разогретую до 180° духовку на 40-45 минут. Готовность проверяется деревянной шпажкой, которая должна выходить сухой из теста.

### РАГУ С КУРИЦЕЙ

**Ингредиенты:** 1 филе куриной грудки, 2 помидора, 1 болгарский красный перец, 300-400 г картофеля, 1 морковь, 1 репчатый лук, соль и приправы по вкусу.

**Способ приготовления.** Картофель почистить и нарезать крупными кубиками. Куриное филе нарезать кусочками. Помидоры тоже измельчить, морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать кубиками, лук тонкими полукольцами. В сковороде слегка обжарить лук. Поверх лука выложить слой куриного филе и обжарить до золотистой корочки. Для аромата и яркого сливочного вкуса добавить в сковороду кусочек сливочного масла, переложить в нее все подготовленные овощи, подлить стакан кипятка и посолить. Тушить до готовности картофеля под закрытой крышкой на маленьком огне.

### ДЕСЕРТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

**Ингредиенты:** 500 г крыжовника, 1 кг сладкой творожной массы, 200 г сметаны 20-процентной жирности, 30 г желатина, 30 г сахара, шоколад и цукаты из апельсина.

**Для бисквита:** 100 г сливочного масла, 200 г муки, 2 яйца, 50 г сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 50 г мака, 1 ст. ложка сока лимона.

**Способ приготовления.** Для бисквита яйца взбить в пышную пену. Масло растопить и остудить. Смешать все ингредиенты, выложить тесто на застеленный пергаментом противень, выпекать при 180 градусах 20 минут. После приготовления остудить.

Желатин замочить в 1/3 стакана воды, прогреть до растворения. Крыжовник измельчить в блендере с сахаром, 2/3 крыжовника смешать с 1/3 желатина, выложить на бисквит и охладить. Творожную массу смешать со сметаной, оставшимся крыжовником и желатином, выложить следующим слоем и охладить. Когда будет готов, нарезать, украсить шоколадом и цукатами.

### РАТАТУЙ

**Ингредиенты:** 1 кг кабачков, 200 г картофеля, 2 болгарских перца, 1 кг помидоров, 250 г репчатого лука, 1 яйцо, растительное масло, соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара.

**Способ приготовления.** Мелко покрошить лук. Очистить помидоры от кожицы и тоже измельчить. Перец очистить от семян и порезать кубиками. Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Кабачок разрезать вдоль, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть в сковороде три столовые ложки масла. Добавить лук и, помешивая, обжаривать, пока не станет мягким. Добавить помидоры, увеличить огонь и готовить, раздвигая помидоры лопаткой, еще 15 минут. Отдельно разогреть небольшое количество масла на маленькой сковороде. Высыпать перец, накрыть крышкой и готовить на медленном огне, периодически помешивая, 25 минут. В глубокой сковороде в большом количестве масла жарить картофель 5-10 минут, пока не станет золотистым. Достать картофель шумовкой и дать стечь лишнему маслу. Кабачок положить в кастрюлю, влить небольшое количество воды, закрыть крышкой и тушить пять минут на медленном огне, потом слить лишнюю воду. Далее все объединить. Добавить сахар в смесь лука и помидоров и шумовкой переложить к ним перец. Следом добавить картофель и кабачок. Посолить и готовить, помешивая, пять минут. За пару минут до готовности вмешать в рататуй слегка взбитое яйцо.

**Лана АСЛАНОВА.**  
Фото Тамары Ардавовай



## САНАТОРИЙ «ДОЛИНА НАРЗАНОВ» ЗАВОЕВАЛ ПРЕМИЮ «МАРШРУТ ПОСТРОЕН»



Нальчикская здравница заняла первое место в номинации «Отпуск для здоровья». Лучшее направление оздоровительного и медицинского туризма выбирали среди 39 предприятий санаторно-курортной сферы, представляющих различные регионы Российской Федерации.

Определение победителей проходило в два этапа. Сначала – народное голосование, по итогам которого был сформирован шорт-лист. В за-

**Диплом победителя конкурса, сертификат на размещение новости в туристическом проекте «Отдых в России» и памятные призы на днях торжественно вручены в московском офисе медиагруппы «Комсомольская правда».**

вершение авторитетное жюри выбрало лучших в каждой номинации.

«Долина нарзанов» – один из старейших санаториев курорта Нальчик. Мы сохраняем многолетние традиции санаторно-курортного лечения и одновременно стараемся идти в ногу со временем, внедряя новые инновационные методы лечения и восстановления», – отметил генеральный директор санатория Ибрагим ЧАПАЕВ.

«Маршрут построен» – уникальная премия медиагруппы «Комсомольская правда» в области развития внутреннего туризма и путешествий. В 2023 году она проходила во второй

раз, заявки принимали по 11 основным номинациям: «Главный маршрут», «Точка притяжения», «Место силы», «Искусство гостеприимства», «Персона года», «Отпуск для здоровья», «Доброта спасет мир», «Национальное наследие», «Событие года», «Промышленный маршрут», «Идея года». Была и специальная номинация проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – «Гастрономический маршрут года».

Всего более 400 участников представили на конкурс свои объекты, маршруты, «места силы», «точки притяжения» и т.д.

**Наш корр.**

Когда мне в руки попала книга «Утраченное искусство воспитания», делала большие паузы в чтении, настолько была взволнована ее содержимым. Почерпнула из нее самый главный элемент воспитания – как научить своего ребенка быть самостоятельным.

## АКОМЕДИДО, ИЛИ КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



Родители-мама, о которых рассказывает автор, придерживаются одного простого правила, чтобы привить детям с малых лет способность выполнять рутинную работу регулярно и по своей инициативе. Это именно тот случай, когда все наши привычные режимы дня для младенцев, кормление по времени и прочее перестают действовать. Узнав, что правила ухода за младенцами, которых придерживались в советские времена и даже позже, написаны бездетными мужчинами для детей, попавших в дома Малютки, была сильно удивлена. На самом деле жесткие рамки не совсем подходят ребенку, растущему в полноценной семье. Надо дать ему свободу, если хотите сделать самостоятельным.

По идее, каждый ребенок рождается жадным до жизни, с желанием делать то же, что и взрослые. Задача взрослых – сохранить это стремление. Малышу ничего прививать не нужно, от этой мысли сразу становится легче. Просто дайте ему попробовать.

Уже неоднократно было сказано, что ребенок учится на примере взрослого, поэтому, когда выполняете работу любого характера, убедитесь, что он находится вблизи и может наблюдать. Гаджеты надо убрать подальше, чтобы не отвлекать малыша от созерцания вашего добровольного труда. Пусть видит, что вы охотно делаете то, что нужно.

Разрешите ему помочь вам, а если не просит сам, предложите что-то сделать. В случае, когда малыш категорически отказывается, не заставляйте его. Но не пре-

кращайте просить помощи каждый раз, когда выполняете какую-то работу.

Дети должны пробовать – это ключ ко всему. Еще не изобрели лучшего учителя, чем опыт, поэтому позвольте малышу ошибаться и учиться на своих промахах. Разумеется, не нужно давать острый нож и считать порезы уроками. Нужно выделять ребенку ту часть работы, которая ему по силам. Например, раскатать тесто, принести дедушке доску, когда он мастерит, подавать инструменты папе, когда он возится с машиной. При этом матери и отцу следует относиться к происходящему спокойно, будто так и должно быть. Не возмущаться работой ребенка, не хвалить его, но в случае необходимости поправить сделанное и объяснить, как правильно, спокойным тоном.

Возможно, малыш разложит вещи криво или пожарит несусальный блин. Это хорошо, он учится, проявляет инициативу. Вскоре научится все делать правильно, а родителям придется набраться терпения и раз за разом разрешать себе помогать.

Ребенок должен осознать, что бытовые дела, домашние задания или уборка во дворе – не разовая работа, а регулярная, изо дня в день, поэтому ее надо выполнять.

Со временем ребенок начнет самостоятельно выполнять привычные дела. Будет ощущать свою значимость и вклад в общую семейную рутину, ему будет приятно поддерживать привычный порядок и уклад. Тогда он станет самостоятельным аккомедидо.

**Мадина БЕКОВА.**  
**Фото Тамары Ардаевой**



## ТОШКА-КАРТОШКА

– Когда мы спросили дочку, что подарить ей на день рождения, сразу ответила – попугайчика, – говорит Инна ШАВАЕВА из Нальчика. – Скрепя сердце, я дала согласие и в ближайший выходной отправились в зоомагазин. Дочери Аделине было тогда всего шесть лет, поэтому боялась, что не сможет ухаживать за ним. Это большая ответственность, забота и внимание. Она давно просила завести ей именно волнистого попугая. Хотела, чтобы он разговаривал с ней. Так у нас появился Тошка. Дочка назвала его в честь персонажа псака Тотошки из любимой книги «Волшебник Изумрудного города», сократив название, чтобы легче было произносить.

Тошка выбирала дочка, он сидел в клетке с десятками своих собратьев, вертелся во все стороны, поклеивая соседей по жердочке, которые пытались его потеснить. На вопрос, почему именно его, дочка ответила, что он самый яркий и красивый. Столько счастья было на лице дочери, когда мы возвращались домой с клеткой с зеленым попугаем, не забуду этот день никогда. Она чувствовала себя героем дня.

Через два месяца после регулярных занятий Тошка заговорила. До сих пор не могу привыкнуть к этому. Все члены семьи приложили большие усилия, чтобы добиться результата. Особенно он любит говорить Тошка-картошка, здоровае-

по утрам. Что удивительно, пародирует интонацию всех членов семьи. Больше всего любит свободу, выражение «свободна как птица» точно относится к нему, радуется, когда выпускаем его расправить крылья. Большой шалун, все тетради Аделины в его дизайнерских решениях, красная превращает в кружева. Сначала учителя делали замечания, но со временем привыкли.

Прошлым летом соседи ездили отдыхать и попросили поухаживать за аквариумом, хотели оставить ключ, но я попросила перенести аквариум к нам. Через неделю стали замечать, что количество мальков гуппи резко сократилось. Тошке нравилось, когда мы выпускали его из клетки, сидеть на краю аквариума и наблюдать за рыбками. Мы даже предположить не могли, что попугай лакомится ими. Пришлось целый месяц выпускать Тошку только под нашим наблюдением. У нас сохранилось фото, где он рыбакит.

Питомец активен в первой половине дня. После пяти вечера стихает и начинает ужимать. Спокойно ест с руки дочери. Любимые лакомства – яблоки и огурцы, забавно ест банан. Умеет различать сорта яблок, самый любимый – Гренин Смит. Неоднократно проверяли, кляли на стол несколько

сортов, всегда выбирал свои любимые яблоки. Могу долго наблюдать, как Тошка умилительно разгрызает клювом овощи и фрукты. А еще у него привычка, когда дети едят бургеры, налететь на еду, вцепиться в нее клювом и быстро, пока не поругали, улететь. Прекрасно понимает, что эта пища для него под запретом, тем не менее пытается схватить хотя бы маленький кусочек. Вместе едим семечки, я очищаю для него их, а если забываю про него, напоминает, произнося: «Тошка-картошка».

Научился открывать дверцу клетки, поэтому дочка фиксирует ее с помощью канцелярских прищепок. Клетка оборудована всем необходимым – и для стачивания клюва, и для развлечений. Обязательно должно быть зеркало, чтобы попугай не чувствовал себя брошенным, если надолго оставим его одного. Общение для попугаев – жизненная необходимость, как для нас с вами. Но если перестает обращать внимание на владельца, зеркало лучше убрать. Дочка ставит зеркало Тошке утром перед отправкой в школу, а по возвращении убирает.

Через два года после его появления на день рождения Аделины моя двоюродная сестра подарила еще одного волнистого попугая –

девочку. В честь дарительницы мы назвали попугая Танечкой. В их отношениях с Тошкой царил полный матриархат. Он долго ухаживал за ней, устраивал целые представления, даже выучил ее имя. Все закончилось трагически. Через полгода утром обнаружили ее лежащей на дне клетки. Некоторое время попугай находился в депрессии, помогало лишь зеркало, которое вернуло его в обычное состояние.

Чтобы Тошка не будил нас слишком рано, в пять часов утра накрываем клетку темной тканью. Для его здоровья это необходимо, так как попугай должен спать около 12 часов. Мы, бывает, ложимся поздно, горит свет или работает телевизор, это мешает заснуть Тошке.

За время его проживания у нас сделала вывод: чем умнее птица, тем больше внимания требует к себе. Семья очень рада, что он появился в нашей жизни, несмотря на линьку два раза в год и требования повышенного к себе внимание. У него особая энергетика, улавливает малейшие изменения в нашем поведении. Когда у кого-то в семье плохое настроение, Тошка чаще щебечет, тем самым поднимая всем настроение. Такой у нас великолепный пернатый друг.

**Ангела КУДАЕВА**

**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 **1488**. Заказ **1431**.  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **4 июля 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