

№ 13 (1282)

3 апреля 2024 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ



**Залина  
ЗАШАКУЕВА,**  
студентка второго курса  
Эльбрусского  
регионального  
колледжа

**С. 5**

**С. 4** ЯРКИЙ МИР  
ВНУТРИ



**С. 6** ТОТ -  
ТОТ САМЫЙ ТЕАТР  
С ЗЕРКАЛАМИ



**С. 13** ПЕШКОМ  
ОКОЛО ПОЛУТОРА  
ЧАСОВ В ДЕНЬ



**С. 15** ВЗМАХ  
ПЕРА  
И КИСТИ



## «МОСТЫ ДРУЖБЫ» В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ

Трехдневный туристско-патриотический слет «Мосты дружбы» прошел в Кабардино-Балкарии. Более 80 учащихся старших классов из трех субъектов СКФО - Кабардино-Балкарии, Ставропольского края и Карачаево-Черкесии приехали в Приэльбрусье. С участниками слета встретились Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ, Глава Карачаево-Черкесии Рашид ТЕМРЕЗОВ и губернатор Ставропольского края Владимир ВЛАДИМИРОВ.

Организаторы мероприятия - Министерство курортов и туризма КБР, Министерство по делам молодежи КБР, региональное отделение «Движение первых».

В работе слета также приняли участие министры по делам молодежи трех субъектов и активисты региональных отделений Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых».

Знакомство ребят состоялось на «Вечере дружбы», где каждый представил свой регион. В формате визитки школьники рассказали о своей малой родине, продемонстрировали элементы культуры и традиций, а также поделились опытом работы региональных



отделений «Движение первых». Командные спортивные и интерактивные игры выявили самых сильных, а дискуссионная площадка - ярких ораторов.

Патриотизм и сохранение исторической памяти стали ключевыми темами слета. Были организованы просмотр и обсуждение фильма «Заоблачный фронт: битва за

Эльбрус». Второй день участники проекта провели на Эльбрусе, где гиды Дарья ФРОЛОВА, Тенгиз МОКАЕВ и Изоolda ТЕТУЕВА рассказали гостям о природных и исторических достопримечательностях Кабардино-Балкарии. Ребята также посетили Музей обороны Приэльбрусья и узнали, как проходили бои на Эльбрусе. Состоялось возложение цветов к памятнику «Героям обороны Приэльбрусья».

Сотрудники Эльбурского поисково-спасательного отряда рассказали о специфике своей работы.

На встречах были обсуждены вопросы межрегионального взаимодействия, состоялся обмен опытом в части реализации молодежной политики в регионах. В частности, рассмотрены вопросы реализации окружного этапа военно-патриотической игры «Зарница 2.0», расширения межрегиональных форматов молодежного походного туризма, практика взаимодействия региональных министерств и «Движения первых». Отдельно был обсужден опыт регионов в реализации комплексной программы от Росмолодежи «Регион для молодых».

Мадина БЕКОВА

## ТУРИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ РОСТА ЭКОНОМИКИ РЕСПУБЛИКИ

Под руководством Председателя Правительства КБР Алия МУСУКОВА состоялось заседание стратегической сессии, посвященное развитию туристического сегмента экономики республики. Тематами мероприятия, организованного Министерством курортов и туризма КБР, стали формирование целеполагания и определение инструментария достижения стратегических задач в сфере туризма на период до 2030 года.



В работе сессии приняли участие руководители министерств и ведомств, главы администраций муниципальных образований, представители Парламента КБР, туристического бизнеса, санаторно-курортной отрасли, общественные деятели, сотрудники Минкурортов КБР.

Открывая заседание, Алий Мусуков отметил, что разнообразие сконцентрированных на относительно малой территории туристско-рекреационных ресурсов и их цельность, а также качественный туристический продукт определяют отнесение туризма к приоритетным отраслям экономики республики.

«Туризм мы рассматриваем не только как возможность популяризации региона и повышения его узнаваемости, в первую очередь это инструмент роста экономики республики, создание новых рабочих мест, увеличение налоговых поступлений, стимулирование развития реального сектора, увеличение вклада в общий валовой региональный продукт», - подчеркнул он.

Выступивший с докладом по итогам развития туристической отрасли министр курортов и туризма КБР Мурат ШОГЕНЦУКОВ ключевой целью деятельности обозначил усиление роли и вклада сферы туризма и индустрии гостеприимства в социально-экономическое развитие Кабардино-Балкарской Республики.

В выступлении были отражены основные направления, по которым проводится работа: статистический учет; государственная поддержка отрасли; ключевые инвестиционные проекты; санаторно-курортный комплекс; лечебно-оздоровительные местности и курорты; формирование туристской среды; маркетинг территории; кадровая обеспеченность; обеспечение безопасности; развитие туризма на ключевых туристских дестинациях; ожидаемые результаты реализации стратегии развития до 2030 года; влияние туристической отрасли на смежные отрасли. По каждому направлению проведен анализ текущего состояния, выявлены проблемные вопросы, определены предлага-

емые мероприятия и ожидаемые результаты.

Министр сообщил, что к 2030 году планируется довести турпоток в регион до 2,5 млн человек, при этом паритет между экскурсантами и туристами будет равным. Ожидаемый рост количества мест размещения (санатории, гостиницы, турбазы и т.д.) составит 41,9 процента. Объем предоставленных услуг в сфере туризма должен вырасти почти в 3,5 раза - с 13,9 млрд рублей в прошлом году до 48 млрд рублей в 2030 году. Вклад отрасли в формирование валового регионального продукта увеличится к 2030 году до восьми процентов, в регионе будет создана туристская инфраструктура, способная удовлетворить потребности как россиян, так и иностранных граждан.

Комментируя эти планы, премьер-министр заметил, что в сфере туризма в регионе необходимо переходить на более высокое качество оказываемых услуг. «Количество должно перейти в качество, иначе дальше пойдет отток туристов. Нужно сконцентрироваться именно на решении проблем развития инфраструктуры и создании современных мест размещения с качественными услугами. Для этого нам нужны кадры, которые всем этим будут управлять и обеспечивать работу всего туркомплекса», - сказал он.

В ходе обсуждения прозвучали вопросы, мнения и предложения, которые будут учтены при формировании «дорожной карты». Документ станет руководством к действиям по развитию сферы туризма на территории Кабардино-Балкарии до 2030 года.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## ОПЕРЕЖАЯ ПЛАНЫ

До конца 2030 года в Кабардино-Балкарии капитально будет отремонтировано более 200 детских садов. Это обеспечит в республике комфортные условия для обучения и воспитания детей, а также повысит качество образования в регионе.

«Проект направлен на совершенствование инфраструктуры дошкольного образования путем проведения капитального ремонта зданий государственных и муниципальных дошкольных образовательных организаций Кабардино-Балкарии. Согласно проекту с 2024 по 2030 год планируется провести работы по капитальному ремонту 203 зданий. Расчетная стоимость финансовых средств составляет 11 млрд 350 млн 631 тыс. рублей», - сказал замминистра просвещения КБР Ачмез МОКАЕВ. По его словам, ремонт детских садов имеет большое значение, поскольку от состояния образовательных учреждений зависит не только уровень комфорта детей, но и их здоровье, безопасность, а также возможность полноценного развития. Обновленные здания позволят создать благоприятную образовательную среду, способствующую росту и развитию каждого ребенка.

План мероприятий по капитальному ремонту включает не только косметический ремонт помещений, но и замену мебели и оборудования, улучшение условий для занятий спортом и игр. Кроме того, планируется обновление территории вокруг детских садов, чтобы создать безопасную уютную зону для детского отдыха и прогулок. Улучшение инфраструктуры детских садов в целом будет способствовать повышению престижа образования в регионе, привлекая квалифицированных педагогов и укрепляя доверие родителей к образовательной системе.

«Президент России озвучил, что с 2025 по 2030 год будет реализована программа модернизации инфраструктуры дошкольного образования по аналогии с модернизацией школьной инфраструктуры, планируется капитальный ремонт детских садов. В соответствии с поручением Главы республики мы хотим начать на год раньше, чем заработает федеральный проект. В этом году начнем ремонт по нескольким дошкольным учреждениям, а уже с 2025 года интегрируемся в федеральный проект и будем продолжать ремонт в его рамках», - пояснил премьер-министр Правительства КБР Алий МУСУКОВ. Он подчеркнул, что местные власти провели ревизию всех зданий детских садов и максимально охватили все населенные пункты республики. «Обсудили все с главами городов и районов и будем это корректировать по определенной ситуации», - подчеркнул премьер-министр.

Напомним, в конце февраля Владимир ПУТИН поддержал идею Главы КЧР Рашида ТЕМРЕЗОВА о введении в России госпрограммы по капремонту детских садов. Опережая эти планы, власти Кабардино-Балкарии объявили о старте собственной программы капремонта.

Таким образом, сфера дошкольного образования КБР получит средства сразу из двух уровней бюджета. Начиная с 2025 года на госпрограмму капремонта Правительство Российской Федерации направит в регионы более 400 миллиардов рублей.

Анжела КУДАЕВА

# С ТЕПЛОТОЙ ВСПОМИНАЮ СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ

Семья

**Семья АХМЕТОВЫХ образовалась в 1977 году. Супруги Хусейн и Аминат из сельского поселения Кенже городского округа Нальчик воспитали четверых сыновей. У них шесть внуков и пять внучек.**

- В молодости работала в роддоме медсестрой после окончания Кабардино-Балкарского медицинского училища, - говорит Аминат Бубовна. - Супруг был прорабом, всю жизнь проработал в строительной сфере. Когда вышел на пенсию, сыновья предложили ему заняться пчеловодством. Мы оба работали, чтобы дети жили в достатке и ни в чем не нуждались. Муж ушел из жизни в прошлом году. Продолжить дело отца собирается сын Ахмед. А я часто вспоминаю счастливые дни, когда мы всей семьей собирались на пасеке и проводили время на природе. Старшие внуки и сыновья помогали отцу качать мед, а малыши играли на лугу или собирали цветы. Муж всегда раздавал мед знакомым, родственникам и друзьям. Мы с ним из одного села, но познакомились в Нальчике. Врозь пришли посмотреть представление в цирке, а ушли вместе. В то время он только вернулся из армии, а я училась в медучилище. Каждый день встречал меня после занятий, а через три года мы создали семью.

У меня большая дружная семья. Считаю себя счастливой женой, мамой и бабушкой. С супругом прожили красивую жизнь. Мы никогда не ссорились при детях. Главным приоритетом было воспитание детей, поэтому они видели только наши любовь и уважение. У всех теперь свои семьи. Мне повезло, мои невестки самые лучшие и воспитанные. У меня нет дочерей, они мне заменили их и стали родными.

В воспитание сыновей большой вклад внесли свекор и свекровь. Они были примером нашим детям. Мы с мужем старались, чтобы подрастающее поколение выросло достойным своих предков. Мой свекор (Борис Асхадович - ред.) был кабардинцем, а свекровь (Люба МАЛКАНДУ-ЕВА - ред.) балкаркой. Родители супруга были добрыми людьми и очень любили внуков. Муж немного говорил на балкарском языке и все понимал. Сыновья хорошо понимают балкарский язык, но не говорят на нем.



## УВАЖЕНИЕ, ЗАБОТА, ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ, ДОБРОТА, ОБРАЗОВАНИЕ...

- В основу воспитания детей легло, конечно, наше адыгэ хабзэ. Прежде всего это почитание старших, уважение и забота друг о друге, человечность и доброта. На особом счету в семье всегда были знания. Все сыновья получили высшее образование. При поступлении в высшие учебные заведения советовались с нами, а мы ненавязчиво подсказывали. Старший сын - Альберт окончил Московский университет «Финансы и кредит».

Второй - Ахмед учился в Кабардино-Балкарском государственном университете имени Х.М. Бербекова на инженерно-техническом факультете. Сейчас у них общий бизнес.

Астемир окончил КБГУ по специальности «Физическая культура». Самый младший - Амир учился в Московском университете по специальности «Гражданство и право». С детства занимался тхэквондо у тренера Асланби БАЛОВА,

после переезда в Москву продолжил заниматься спортом, его заметили и пригласили в ЦСКА. Шесть лет профессионально повышал навыки по тхэквондо. После приезда из Москвы поставил нас в известность, что решил работать не по профессии, а учить детей любимому виду спорта. Мы пытались отговорить его, ссылаясь на молодость, но он был непреклонен. Тогда все поддержали его - и отец, и братья. Ученики Амира занимали призовые места. В 2020 году сбывался его мечта - был открыт спортивный центр «Академия «Пять колец», где воспитанники занимаются разными видами спорта - тхэквондо, вольной борьбой, дзюдо, гимнастикой, футболом. Сейчас Амир является главным тренером по тхэквондо Кабардино-Балкарской Республики и депутатом.

Старший внук работает в Росгвардии, другие выбрали профессии кондитера, повара, монтажера и фармацевта. Остальные внуки еще учатся в школе. Я всеми ими горжусь и радуюсь их успехам. Уверена, что и бабушка «наблюдают» за ними и радуется за них.

Как принято в кавказской семье, я живу с младшим сыном Амиром. Внуки других сыновей часто навещают меня, приходят посоветоваться, что делать в той или иной ситуации. Стараюсь давать советы, идя в ногу со временем, при этом не забывая о традициях и обычаях. Какое бы время ни было, суть жизни не меняется, меняется только форма. Говорю с ними на равных, не ругаю, поэтому они доверяют мне свои секреты и проблемы. Внучек учу вести домашнее хозяйство, наводить чистоту и поддерживать порядок в доме. Привожу примеры из своего детства. Нас в семье было пять сестер и брат. Отец никогда не разрешал нам сидеть без дела, всегда находил, чем нас занять по дому, двору или в огороде.

## В КРУГУ ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ

- Наш любимый семейный праздник, как и у большинства россиян, - Новый год. Собираемся все вместе, обязательно дарим друг другу подарки. Наша семья очень гостеприимная. У нас традиция по вечерам собираться в кругу любимых людей - родственников, соседей, друзей и весело проводить время после тяжелого рабочего дня.



**Фраза «молодежь - наше будущее» стала крылатой. Ее бессмысленно оспаривать, но не менее важно помнить, что молодежь - еще и настоящая, поскольку именно она является самой инициативной и динамичной частью общества. Ей присуще желание создавать новое и искать наиболее успешные решения. Именно такой инициативной является молодежь, с которой мы встретились в стенах молодежного центра «Нарт» Урванского района в городе Нарткале.**

Войдя в Центр, попадаешь в атмосферу доброжелательности и уюта, где все улыбаются и норовят познакомиться с «уникальным» местом, где нет равнодушия. На входе стенд с правилами поведения и рекомендациями, где все пункты актуальны.

- В декабре прошлого года одновременно с молодежным центром в Нальчике открылся и наш Центр, - говорит его директор Эльдар ШОНТУКОВ. - Центр расположен в оживленном месте Нарткалы, рядом школа, спорткомплекс и городской парк по улице Кабардинской, 115-А. Мы работаем с 10 до 20 часов, добро пожаловать, будем рады всем.

Давно мечтали о своей площадке, точке притяжения для молодежи всего района. Когда молодежь района на прямой линии с Главой республики Казбеком КОКОВЫМ озвучила просьбу о помощи в создании Центра, он нас поддержал. Открыт центр по программе Росмолодежи «Регион для молодых». Мы очень благодарны Казбеку Валерьевичу, что поверил в нас.

В Центре все помещения отремонтированы, оснащены техникой и новой мебелью. Здесь также располагаются подразделения «Российского союза сельской молодежи», районные подразделения «Движение первых», «Навигаторы детства» и местное издательство СМИ. Площадь составляет 577 квадратных метров. Молодежный центр вмещает более 200 человек и разделен на несколько зон. Среди них: медиазал, звуковая, учебная зона, зона отдыха и конференцзал, а также актовый зал, предназначенный для проведения различных тренингов, лекций и семинаров.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЦЕНТРА

- Основная цель Молодежного центра - стать точкой притяжения для молодежи и разнообразных сообществ. В задачи Центра входит организация работы по патриотическому, гражданскому, духовно-нравственному, экологическому воспитанию подростков и молодежи, а также организация и сопровождение досуговых,

## Здесь живет энергичная и талантливая молодежь

спортивных и культурно-массовых мероприятий, проведение кинолекториев, консультаций, создание благоприятных условий для неформального общения молодежи и многое другое. В Центре есть специализированный психолог, который консультирует в общих группах и проводит индивидуальные занятия. На прошлой неделе ведущий психолог молодежного центра «Нарт» Арина ПАНОВА провела с молодым активом беседу, упражнения и игры на определение своего эмоционального состояния и как его использовать для принятия верных решений, рассказала о методах самоконтроля.

В середине марта для гражданского патриотического воспитания подрастающего поколения, а также формирования у молодежи понимания событий, происходящих в ходе выполнения специальной военной операции, состоялась фотовыставка военного корреспондента Владимира АНОСОВА «Донбасс глазами очевидцев». Выставку посетили представители местной администрации, совета местного самоуправления Урванского района, прокурор Урванского района Денис АЛЕКСАНДРОВ, военный комиссар Урванского, Лескенского и Черекского районов Мурад БАГОВ и заместитель начальника ОМВД России по Урванскому району Тенгиз АБАЗОВ.

В соответствии с законом о молодежной политике Центр может посещать молодежь в возрасте от 14 до 35 лет. Но так как Центр

является точкой притяжения сообществ «Навигаторы детства» и «Движение первых», на мероприятия привлекаются дети младше 14 лет в соответствии с необходимой тематикой.

На базе Центра функционирует региональное отделение «Российского союза сельской молодежи». В 2024 году наша республика стала пилотным регионом, где будет реализовываться программа «Кадры для села». Цели программы - подготовка команд молодых специалистов для реализации социально значимых проектов и создание пространства для полноценной жизни, развития молодежи в селах, формирования нового образа села.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Проводим тренинги неформального образования, способные привить правильные ценности и ориентиры молодежи, по темам управление конфликтами, лидерство, командообразование, межкультурная и межличностная коммуникация, диалоги на равных, ролевые игры, викторины и другие форматы.

Привлекаем через страницы телеграм-канала и ВК. Выкладываем в социальные сети афишу мероприятий на месяц, все желающие могут присоединиться. Центр открыт для каждого, поэтому ребята возвращаются со своими друзьями и знакомыми. Главная задача нашего коллектива - создать подросткам «теплые» условия, чтобы им хотелось возвращаться в Центр. Здесь они находят новых друзей, обще-

ние и правильные ориентиры для саморазвития.

Несмотря на то, что Центр функционирует только три месяца, нас посетили много ребят разных возрастных категорий - школьники, студенты и работающая молодежь. Каждый находит здесь что-то свое, кто-то приходит и просто выполняет домашнее задание, другие разрабатывают проекты или учатся социальному проектированию, предпринимательству, используют все инструменты по неформальному образованию.

Но самое главное, молодежь чувствует себя в Центре как дома, это общее пространство и место для развития. Мы вместе развиваемся и становимся лучше. Коллектив молодежного центра «Нарт» понимает, зачем он здесь и какая на нас лежит ответственность. И, самое главное, мы получаем от нашей работы удовольствие и открыты для каждого, стараемся помочь и поддерживать. Наш Центр открытый, креативный, динамичный, поэтому здесь будут реализовываться самые смелые задумки ребят.

## ПЛАНЫ НА ЭТОТ ГОД

- Планируем становиться лучше. Многие ребята обращаются к нам со своими проблемами, и мы пытаемся помочь им, привлекаем экспертов, создавая условия для реализации, если, например, хотят научиться готовить или кому-то сложно выступать на сцене и т.д. Хочется охватить как можно больше молодежи.

Мечтаем, чтобы на базе Центра функционировало ИТ-подразделение, по этому поводу обратились с просьбой к Казбеку Кокову, когда он посетил наш Центр. Он обещал рассмотреть предложение и поддержать.

## Яркий мир внутри

В главном корпусе КБГУ прошло масштабное творческое мероприятие, организованное студентом первого курса колледжа дизайна КБГУ Амиром ИВАЗОВЫМ.



Мероприятие под названием «Человек дождя» – это целая серия тематических картин, посвященных Всемирному дню распространения информации о проблеме аутизма, который ежегодно отмечается 2 апреля с 2008 года. Дождь – буквально главный герой некоторых картин А. Ивазова. Но они не серые и грустные, как можно было ожидать, а жизнерадостные и эмоциональные. В его работах нет скучных, невыразительных мотивов, они захватывают внимание яркими красками, динамичностью и особым настроением. Амир рисует акрилом на холсте, после поступления начал пробовать новые техники. Недавно начал увлекаться гончарным делом.

Для него главным увлечением жизни является рисование, которым занимается с двух лет. У него уже прошли три персональные выставки в Национальном му-

зее. В прошлом году несколько его картин были представлены в Санкт-Петербурге в Союзе художников. Уже не первый год Амир с мамой Ренатой СОХОВОЙ проводит фестиваль «Человек дождя», целью которого является открыть таланты и других особенных детей, показать, что они многогранны и одарены.

«В этом году мы решили провести мероприятие в таком формате, поскольку Амир – уже студент и среди студентов вуза тоже есть особенные дети. Хотелось, чтобы они знали, что у них большой потенциал. Нельзя сказать, что учеба дается Амиру легко, но ему нравится. Нашей целью было дать ему попробовать что-то

другое, поэтому выбор пал на отделение реставрации. Главное – здесь создана благоприятная среда, в которой он успешно адаптирован, есть условия для дальнейшего развития способностей», – поделилась Рената Сохова.

Для аутизма в первую очередь характерны уникальные особенности социального взаимодействия, нестандартные способы обучения, острый интерес к определенным темам, сложности в повседневном общении и нестандартный способ обработки информации от органов чувств. Амир Ивазов – пример того, что при условии надлежащей поддержки, учета потребностей и благожелательного отношения люди с расстройством аутистического спектра могут пользоваться равными возможностями, полноценно и продуктивно участвовать в жизни общества.

**Ляна БАТЫРОВА.**  
Фото Тамары Ардаговой



## Ваша цель – не выиграть спор, а достичь взаимопонимания

Современная психология все чаще советует родителям перейти от диктатуры к демократии в отношениях со своими детьми. Среди ключевых советов – договариваться, а не требовать беспрекословного выполнения своих требований, будь они хоть на все сто процентов справедливы. При этом многие взрослые даже между собой с трудом договариваются, что уж говорить о параллельном мире детей и подростков.

### СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Диалог с девятилетним сыном:  
– Я с вами не поеду, дома останусь. – А вы надолго. Поэтому чтобы зря не пропадало свободное время, вот тебе школьные задания. Это сделать, потом это, потом еще это. Вернемся – проверим.

Понятно, что он на свободе тусит, а потом, когда возникает справедливый вопрос, что ты сделал: «Ой, я забыл!». На второй и третий раз он уже стал умнее, начал говорить, что все это время спал и вот только проснулся, за сон же не поругают.

Но есть пример и обратного. В те времена, когда мы считали, что самое страшное в жизни – фильмы про динозавров, а он что-то уже успел посмотреть и только потом я сказала, что смотреть другие части нельзя. И при том, что техническая возможность у него была, то есть доступ и свободное время без контроля родителей, он честно остальные части не смотрел, хотя и хотел. Может, на самом деле боялся.

С другой стороны, когда я сказала, что игры – это плохо и надо их сильно ограничить, ребенок в свое утреннее время (когда мы спим, а он уже нет) играл, но при приближении родителей в панике за-

хлывал ноутбук и делал вид, что просто ходит по кухне. Тогда мы ему сказали, что может играть, когда хочет, а если будет много, просто скажем ему об этом, то есть заранее бояться не надо. Помогло.

А вот с чем не помогло. Попытались объяснить: когда злишься, нельзя ломать свои вещи, книжка не виновата, что у тебя что-то не получается. Но, думаю, это особая эмоциональная часть, пытались договариваться, но ему выполнить ее сложно и вряд ли возможно.

### СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Как научиться договариваться с ребенком без слез и капризов? Полезные рекомендации детских психологов.

**Честные правила и границы.** Это поможет ребенку понять, что договоренности с вами должны быть соблюдены. Например, установите правило, что перед тем как что-то получить, ребенок должен выполнить свои обязанности. Это может быть выполнение домашних заданий или уборка комнаты. Конкретные правила и границы будут зависеть от возраста и потребностей вашего ребенка.

**Личный пример.** Дети очень восприимчивы к моделированию поведения.

Если вы хотите, чтобы ребенок научился договариваться без слез и капризов, покажите ему это на своем собственном примере. Если вы самостоятельно общаетесь спокойно и адекватно, ребенок будет больше склонен повторять ваш образец.

**Понимание.** Попробуйте поставить себя на место ребенка и понять его эмоции и потребности. Выражайте эмпатию, используйте слова и фразы, которые помогут ребенку ощутить, что его чувства принимаются. Например, скажите: «Я понимаю, что тебе нелегко» или «Мне тоже бывает сложно справиться с такими ситуациями».

**Альтернативы.** Когда ребенок начинает проявлять нежелание соблюдать правила или сотрудничать, предложите ему альтернативные варианты. Например, если он отказывается одеваться, предложите ему выбрать между двумя или тремя нарядами.

**Понятные последствия.** Важно, чтобы ребенок осознавал, что каждое его действие имеет последствия. Установите понятные и предсказуемые последствия как за хорошее поведение, так и за непослушание. Вы можете сказать: «Если ты не уберешь игрушки, не сможешь поиграть

## Транспортная доступность автовокзалов «Северный» и «Южный»

С 1 апреля автовокзал № 1, расположенный по ул. Идарова 124-А, прекратил свою деятельность по обслуживанию межрегиональных и межмуниципальных маршрутов («Горянка», № 12, 2024 г.).

Обслуживаемые маршруты перераспределены на новые автовокзалы «Северный» и «Южный» по следующим направлениям: автовокзал «Северный» межмуниципальные маршруты: Зольский район, Эльбрусский район, г.о. Прохладный, Прохладненский район и Майский район (Нальчик – Майский ч/з Ново-Ивановское). Межрегиональные маршруты: Республика Адыгея, Карачаево-Черкесская Республика, Республика Крым, Луганская Народная Республика, Ставропольский край, Краснодарский край, Ростовская область, Астраханская область, Волгоградская область, Саратовская область, города Москва и Санкт-Петербург.

Транспортная доступность автовокзала «Северный» будет обеспечена муниципальными (городскими) маршрутами: маршрут № 1 «Стрелка - Хасанья»; маршрут № 18 «Александровка (ул. Коллонтай) - Стрелка»; маршрут № 24 «Александровка (ул. Мусова) - Стрелка»; маршрут № 7 «Микрорайон Северный - консервный завод»; маршрут № 9 «Микрорайон Северный - 6-й микрорайон»; маршрут № 13 «Стрелка - Белая Речка»; маршрут № 13-А «Стрелка - Белая Речка (4-й поселок)»; маршрут № 21 «Стрелка - ГКБ 2»; маршрут № 25 «Стрелка - Белая Речка».

Автовокзал «Южный» межмуниципальные маршруты: Майский район (Нальчик – Майский ч/з Н. Черек), Терский район. Межрегиональные маршруты: Республика Северная Осетия-Алания, Республика Ингушетия, Чеченская Республика и Республика Дагестан.

Транспортная доступность автовокзала «Южный» будет обеспечена муниципальными (городскими) маршрутами: маршрут № 3 «ДК профсоюз - детская поликлиника»; маршрут № 11-А «5-й микрорайон - Дубки (НЗПП)»; маршрут № 15 «Александровка (ул. Мусова) - кардиология»; маршрут № 21 «Вольный Аул - автовокзал «Северный»»; маршрут № 23 «Кенже-1 - Автовокзал «Южный»»; маршрут № 26 «Дубки (НЗПП) - Адюх»; маршрут № 27 «Автовокзал «Южный» - Ореховая роща».

Специалистами местной администрации г.о. Нальчик будет проводиться ежедневный мониторинг работы для возможности внесения изменений в интенсивности и схему движения муниципальных маршрутов. Также в зависимости от потребности перевозчиками будут приняты меры по привлечению дополнительных единиц транспортных средств.

Обращаем особое внимание, что изменения не касаются межмуниципальных маршрутов, прибывающих на территорию бывшего автовокзала №2, расположенного по ул. Пачева. Указанные маршруты продолжат обслуживание пассажиров по прежнему режиму с сохранением существующей схемы движения.

**Ангела КУДАЕВА**

## • РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

на компьютере». Это поможет ребенку связать свои действия с конкретными результатами и научиться брать ответственность за свои поступки.

**Связь и коммуникация.** Спросите ребенка, почему он чувствует себя недолюбленным или несчастным, позвольте ему выразить свои мысли и эмоции. Затем объясните свою точку зрения, используя простые и понятные слова. Важно помнить, что ваша цель – не выиграть спор, а достичь взаимопонимания и сотрудничества.

**Поощряйте и поддерживайте.** Не забывайте поощрять и поддерживать ребенка, когда он соблюдает правила и проявляет позитивное поведение. Используйте слова похвалы и укажите на конкретные достижения, что укрепит самооценку ребенка и мотивацию к сотрудничеству. При этом будьте готовы к некоторым неудачам, корректируйте свой подход, исходя из опыта и потребностей ребенка. Со временем вы укрепите связь с ним, улучшите общение и сможете разрешать конфликты с минимальным количеством слез и капризов.

Многие психологи предупреждают: если ребенок проявляет черты бунтаря уже давно и по разным поводам, то есть это стало манерой его поведения, значит, ситуация носит затяжной характер, она запущена. Поэтому не следует ждать быстрых и легких изменений. Надо занимать активную позицию и постепенно, ненавязчиво возвращать утраченные доверие и взаимопонимание.

**Ольга КАЛАШНИКОВА**

# МУЗЫКАЛЬНЫЕ ДИНАСТИИ ПРОХЛАДНОГО ВЫСТУПИЛИ С СОВМЕСТНЫМ КОНЦЕРТОМ

- Семья – это не просто родственники, которые живут вместе, это люди, которые сплочены чувствами, интересами и отношением к жизни. Нет ничего дороже семьи. Семья – это связь поколений. В каждой семье – особая атмосфера, свои привычки, увлечения и традиции. Наша школа – тоже большая творческая семья, – говорит директор Детской школы искусств Наталья ПЕРЕГУДА. – Нам хотелось, чтобы этот вечер помог ближе узнать друг друга, объединиться, сделать еще один шаг навстречу взаимопониманию и единству. Повествование о династиях, семейные ансамбли на сцене – все было необычно и интересно. С первых минут особая атмосфера тепла, волнения и сердечности окутала всех присутствовавших.

Видеоролик многодетной семьи КУСМАЧЕВЫХ (фольклорное отделение), ставших победителями всероссийского конкурса «Семья – основа мира», выступление Светланы КУСМАЧЕВОЙ, видеообращение настоятеля Свято-Никольского храма Андрея МАРШАЛКИНА к учащимся ДШИ, их родителям и преподавателям стали началом понастоящему семейного творческого общения.

Открыли концертную программу дуэты многодетной семьи БАЗУКИНЫХ. Мама, Людмила Викторовна, выступила с сольными: в роли концертмейстера – с Ярославом (гитара), а затем в ансамбле с Данилой, который учится на фортепианном отделении. Сестры КОЛОМЕНСКИЕ: Любовь (домра) и Вера (флейта) исполнили «Танец маленьких лебедей». Партию рояля исполнила бывшая выпускница школы, а ныне преподаватель Ольга АБОЛЪЯНИНА. В ансамбле со своим преподавателем Ларисой НАРХОВОЙ пьесу «Паровозик» композитора ДУДИНОЙ исполнила Валерия НОЗДРАТЕНКО. Семейный дуэт флейтистов – Инна ГЕНЕРАЛОВА и ее сын Илья исполнили «Персидский марш» И. ШТРАУСА. Кто лучше мамы почувствует своего ребенка, исполняя в дуэте музыкальное произведение? Инна ПРИЩЕПОВА, также в прошлом выпускница нашей школы, исполнила партию на фортепиано.

Дебютом семейного ансамбля ЗАГОРОДНИКОВЫХ, сына Андрея (труба) и мамы Инессы Ильиничны (фортепиано), стало исполнение марша композитора ГРЕЧАНИНОВА. А чья поддержка всего важнее, когда волнуешься на сцене? Конечно, мамы! Лирично и выразительно прозвучало «Поэтическое настроение» композитора КОРОВИЦЫНА в исполнении преподавателей школы, выпускниц и представительниц музыкальных династий – Алины Владиславовны МИХАЙЛОВОЙ (скрипка) и Ирины Викторовны СПИРИДОНОВОЙ (фортепиано). Это был мастер-класс.

## С СОВМЕСТНЫМ КОНЦЕРТОМ



В концертном зале детской школы искусств г. Прохладного прошла встреча у музыкального семейного очага под девизом «Дружная семейка» в рамках проекта «Музыкальные династии». Биографии многих российских композиторов и исполнителей начинаются со слов «рос в музыкальной семье». Среди них ШОСТАКОВИЧИ, СТРАВИНСКИЕ, СКРЯБИНЫ, ЩЕДРИНЫ, АЛЕКСАНДРОВЫ, РИХТЕРЫ, РОСТРОПОВИЧИ, ДУНАЕВСКИЕ, ОБРАЗЦОВЫ, ЛЕМЕШЕВЫ.

Выступали и более многочисленные ансамбли. В составе инструментального ансамбля «Элегия» - Любовь КОЛОМЕНСКАЯ, София ЗИНЧЕНКО, Андрей ЗОРЬКИН и семья ХАЙЛОВОЙ – Наталья Валерьевна и ее сын Александр. Особенно волнующе и проникновенно прозвучал в их исполнении «Мамин вальс» ДОРЕНСКОГО. Мама и наставник в одном лице – особая ответственность и гордость.

Младшая группа общешкольного хора весело и задорно исполнила итальянскую народную песню «Четыре таракана и сверчок». Руководитель младшего хора - Виктория Андреевна МАРШАЛКИНА, концертмейстер – Ирина Николаевна ЕЛАНСКАЯ, музыкальные семейные династии которых довольно многочисленные.

Каждый из перечисленных ансамблей по-особому трогает,

интересен, индивидуален, вызвал благодарную реакцию слушателей.

Были в концертной программе и сюрпризы. Мама и сын ДАНИЛОВЫ подготовили песню «Журавли» Я. ФРЕНКЕЛЯ. Маргарита пела, а сын Александр играл на электрогитаре. Два родных человека – мама и сын, которых, помимо кровных уз, связывает радость творческого взаимодействия. Еще один увлеченный гитарой юный музыкант преподнес музыкальный сюрприз. Анвер ОЗРОКОВ под собственный аккомпанемент исполнил песню Виктора ЦОЯ «Звезда по имени Солнце», очень эмоционально, всей душой прочувствовал каждое слово.

В финальных номерах концерта прозвучали песни учащихся вокального отделения, ярко и празднично завершившие концертную программу.

Младшая сестра «певческой династии» КУЧМЕЗОВЫХ, Милана, подарила слушателям песню «Аист на крыше». Максим КЛИМЕНКО прекрасно исполнил сложную и глубокую песню «Небо всегда за нас». А его старшая сестра Юлия в дуэте со своим наставником Ольгой Николаевной АНСОКОВОЙ исполнила песню «В жизни тысяча дорог», которая завершила концерт и поставила многоточие, ведь в жизни так много всего увлекательного, важного и интересного.

Всем мамам, которые выходили на сцену со своими детьми, вместе со словами благодарности были вручены букетики тюльпанов. Особая благодарность Маргарите ДАНИЛОВОЙ, постаравшейся сделать праздник еще красивее.

На пути нашего дружного коллектива учеников, родителей и преподавателей встречаются трудности и препятствия, но чаще всего нас посещает радость от творческих побед, которых было немало, потому что мы настроены на счастливое восприятие себя и окружающего нас мира. Как говорил мудрец: «Счастье – это единственное, что приумножается, когда им делишься». Для наших преподавателей счастье – это блеск в глазах их учеников, их личные победы и достижения. Результаты труда, который они вложили в своих детей. Большое спасибо всем за активное участие в нашем вечере, думаю, время, проведенное вместе, понравилось участникам, они смогли отдохнуть, отвлекаться от проблем и пообщаться друг с другом. Надеюсь, такие вечера станут традицией.

Ребята, любите, цените и берегите своих родителей, их вам никто не заменит. И помните слова Марины ЦВЕТАЕВОЙ: «Не слышком сердитесь на родителей, помните, что они были вами, а вы будете ими».

Ольга КАЛАШНИКОВА

## ЖИВИ НАСТОЯЩИМ

- Я родилась в Баксане, после развода родителей в 17 лет прожила в сельском поселении Былым. Окончила в селе МОУ «СОШ имени А.М. Ахматова». Сейчас учусь на втором курсе в Эльбурском региональном колледже Министерства просвещения, науки и по делам молодежи КБР по специальности «поварское и кондитерское дело».

В детстве, постоянно наблюдая за готовкой мамы и помогая ей, со временем поняла, что мне нравится готовить. А когда пришло время выбирать профессию, решила стать поваром и радовать людей вкусными блюдами. Обожаю делать лакумы. Но это не единственная специальность, которой хочу обучиться профессионально. В планах – стать дизайнером, массажистом и фотографом. Пока решила начать с поварской деятельности.

Но на первом месте у меня моя семья. Через вашу газету хочу выразить слова благодарности всем, кто участвовал в формировании моей личности. В детстве меня часто ругали, я была очень подвижным ребенком, делала то, что не всегда нравилось домашним. Большое спасибо им за советы и воспитание. Сейчас с гордостью могу сказать, что меня воспитали настоящим человеком. Стараясь развиваться и постоянно обучаясь, поэтому не упускаю возможности участвовать в различных конкурсах, езжу на форумы и т.д. Живу, никогда ни о чем не жалею, не оглядываясь в прошлое, не пытаюсь заглянуть в будущее, живу настоящим. Но при этом хочу достигать всех поставленных целей. Самое любимое изречение: «Будь крепко, как старый лакум» (смеется). Но у меня есть один недостаток – не могу говорить «нет», может, это особенность моего характера.

Гость нашего номера - студентка, активистка и творческая личность **Залина ЗАШАКУЕВА** из сельского поселения **Былым Эльбурского района.**

### ХОББИ

- Одно из самых моих любимых произведений – книга Антуана де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ «Маленький принц», которую часто перечитываю. Была безмерно рада, когда узнала, что аллегорическая повесть-сказка переведена на балкарский язык. Это, наверное, самая переводимая книга в мире после Библии и Корана.

Когда у меня спрашивают про любимых писателей, вспоминаю школьное время, когда совсем не любила читать. Только в конце восьмого класса почувствовала желание взять в руки книгу. С тех пор читаю одну книгу за другой, любимые жанры: психологию, фантасти, художественную литературу, сказки. Очень сожалею, что упустила столько времени, не погружаясь в мир чтения. Хочется сказать подрастающему поколению словами Константина ПАУСТОВСКОГО: «Читайте, читайте и читайте...» Это расширяет словарный запас, развивает грамотность, учит любить нашу землю, ее поля и леса, небо, реки, искусство и ценить саму жизнь.

Еще занималась национальными танцами. К сожалению, из-за переезда в Тырныуз после поступления в колледж пришлось оставить занятия, но никогда не упускаю возможности потанцевать на мероприятиях или свадьбах. Люблю петь, каждый раз пред-



### БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ставляю, что я артистка и выступаю перед большой публикой. С танцами связано много историй и воспоминаний, я посвятила этому увлечению семь лет. Многие говорят, что хорошая пластика и умение танцевать – это с рождения, но хочу отметить, что желание и труд все перетрут. Вспоминаю вечера, когда во время глажки белья включала «песинку» и работала над пластикой рук и плавностью движений.

Считаю, что мы должны беречь нашу культуру, чтить обычаи и традиции. Благодарна моим педагогам за их труд и вклад в сохранение танцевальной культуры, которую они передают подрастающему поколению. Во время выездов нашего танцевального коллектива на конкурсы я познакомилась с разными интересными людьми, с другими культурами, их национальными костюмами и хореографией.

### ПЛАНЫ

- Мечтаю открыть небольшой ресторан или кофейню. Давно придумала дизайн помещений, то есть имею полное представление о том, что планирую. Приложу максимум усилий, чтобы это осталось не только мечтой, но и реализовалось в реальные проекты. В ближайших планах – начать изучать кабардинский язык, недавно попробовала произнести несколько слов, но, признаюсь, было трудно выговорить. Но я не боюсь трудностей.

Ангела КУДАЕВА.  
Фото Тамары Ардавовай

### • АКТУАЛЬНО

## По нацпроекту «Демография» смогли переобучиться 850 тысяч человек

Более 850 тысяч человек за пять лет прошли переобучение в рамках нацпроекта «Демография», уровень трудоустройства составил около 80 процентов, сообщает Минтруд РФ.

Уточняется, что около 15 тыс. россиян подали заявки на портале «Работа России» на бесплатное переобучение по нацпроекту за первые две недели с момента старта программы в феврале, сейчас доступно уже более 3,4 тыс. образовательных программ. В 2024 году бесплатное переобучение распространено более чем на 160 приоритетных для рынка труда направлений. Чаще всего оставляются заявки по таким профессиям, как оператор станков с программным управлением, специалист по управлению персоналом, специалист по эксплуатации беспилотных авиационных систем, бухгалтер, социальный работник и экскурсовод.

С 2024 года получить востребованную в своем регионе профессию смогут люди с инвалидностью и те, кто фактически осуществляет уход за ребенком и находится в отпуске по уходу за детьми до трех лет. Это могут быть мать или отец, опекуны или другой родственник ребенка. Как и в 2023 году, воспользоваться господдержкой смогут россияне в возрасте от 50 лет, работающие мамы детей дошкольного возраста, отдельные категории молодежи до 35 лет, ветераны СВО, безработные или находящиеся под риском увольнения.

Наталья АЛЕКСЕЕВА

# TOT – тот самый театр с зеркалами

В Москве в декабре 2018 года состоялось официальное открытие обновленного Театра Олега Табакова (TOT) на Сухаревской площади. В том же году в апреле театр возглавил народный артист России, председатель Союза театральных деятелей РФ Владимир МАШКОВ.



Театр удивляет своим внутренним убранством каждого зрителя. Здесь всюду зеркала, 2500 квадратных метров отражающегося пространства. Как утверждают свидетели, о здании, похожем на «кристалл таланта», мечтал еще сам Олег ТАБАКОВ. Владимир Машков воплотил его мечту в жизнь. В программке он же, художественный руководитель, объясняет так: «Театр – зеркало реальной жизни. И чем чище, чем правдоподобнее и точнее зеркало, тем глубже эмоциональное проникновение в душу зрителя.» А на открытии объявил: «Олег Табаков хотел, чтобы в театре всегда было много народа. За счет зеркал мы увеличили количество зрителей ровно в два раза: с 388 до

776. Мы продолжим идти путем, который показал наш учитель...»

Первый этаж называется «Внимание», вмещает в себя зеркальную нишу, цилиндрическое зеркало Хикса, блестящую поверхность водопада и много других отражающих и отражающихся поверхностей. Где бы вы ни находились, постоянно встречаетесь с самими собой. Разнообразные по форме зеркала отражают вас то в одном, то в другом зеркале.

На первом этаже еще есть особая комната, тоже за зеркальной дверью. Она называется «зал Бесконечности». Минус первый этаж носит название «Подсознание», там зеркала не везде, а только в определенных местах.

Второй этаж носит название «Воображение». Здесь витражи ручной работы и зеркальный коридор с фотографиями артистов театра. Заканчивается галерея очередным стеклом – экраном в рамке. В рамке можно увидеть не только свое отражение, но и голограммы всех актеров труппы. Они как бы «подходят» по очереди, улыбаются и даже обнимают. Здесь все делают фото на память. Зрительный зал как бы завершает путешествие по театру. Сцена, окантованная деревянной рамой, выглядит как картина. По словам В. Машкова, в основу концепции интерьера легла система Станиславского: «нулевой» этаж символизирует подсознание (здесь расположились туалетные



Фото Дины ЖАН

комнаты и ресторан, первый – внимание (фойе, лестница, зеркала), второй – воображение, третий – чувства (оба этажа украшены разноцветными витражами средневековой тематики). А зрительный зал – это «оценки» и «действия» со стороны актеров.

## О тех, кто совсем недавно жил и любил

Алена ЛАПТЕВА – постановщик спектакля, является также актрисой театра, задействована в представлении в одной из женских ролей. В спектакле заняты молодые актеры труппы и настоящие мамы – Алексей УСОЛЬЦЕВ, заслуженные артисты России Сергей БЕЛЯЕВ, Анна ГУЛЯРЕНКО и Марина САЛАКОВА. Алена Лаптева за литературную основу взяла девять рассказов В. Шукшина. Рассказ «Охота жить» дал название спектаклю. Прозитительный, как и все рассказы автора. «Охота жить» становится главной частью спектакля, который строится на раскрытии характеров сельских жителей. Каждый рассказ как отдельная история, разыгрывается на предельно открытых нотах, герои фонтанируют эмоциями.



Возможно, в настоящее время самый востребованный спектакль в Московском театре Олега Табакова – «ОХОТА ЖИТЬ» по рассказам Василия ШУКШИНА. Все девять рассказов известного писателя о дружбе и любви, о семье и желании сохранить ее во что бы то ни стало, о ревности и безумстве героев, попавших в сложные ситуации.

Он бежал из тюрьмы, скрывается в лесу и просится погреться в избушку к леснику. Зритель понимает, что нельзя доверять парню, и с замиранием сердца следит за происходящим. Старик Никитич принимает его. Парень рассуждает о том, что ему охота жить. Никитич пытается его вразумить: «Жить всем охота». Незваный гость не слушает Никитича, а старик слушает его историю. Парень не способен к сочувствию. Возможно, таким его сделала тюрьма, несложно было бы догадаться обо всем и старику. Никитич не пугается рассказа парня о том, что он сбежал из заключения, помогает ему и не сдает начальнику милиции, когда тот заходит с ночевкой. Рассказ построен на контрасте характеров героев, которые открывают друг перед другом душу, и одна из них стала бездной, поглощающей любовь и сострадание. Зритель не знает, почему парень попал в заключение, также остается загадкой, почему старик берется помогать ему. Возможно, думает о своих внуках, уехавших в город искать легкую жизнь. Оступиться может каждый – так размышляли в советское время. Даже убедившись в подлости молодого человека, Никитич помогает ему – дает на время свое ружье. А тот, развернувшись, убивает старика, стреляя ему в спину. «Так надежнее будет» – говорит он тихо и скрывается в лесу, идя в направлении, указанном Никитичем. Зритель ошарашен таким финалом рассказа, а действие спектакля продолжается и снова увидит

воображение в сельскую жизнь.

«Материнское сердце» – рассказ о деревенской русской женщине. Ею движет безграничная любовь к сыну. Эта любовь не дает права сдаваться перед трудностями, не останавливает перед закрытыми дверями. Ей нужно оправдать сына, которого за пьяную драку могут посадить в тюрьму на долгий срок. Наталия КАЧАЛОВА, актриса, которая играет роль матери, в одном своем интервью признается, что ее ввели в спектакль уже после премьеры. Тем не менее ее

игра одна самых сильных в спектакле. На таких матерях всегда держалась семья, благодаря такой любви, как ее, мужчины спасались от поражения.

Деревня Шукшина почти исчезла со своими простыми и искренними жителями, а спектакль дает повод к размышлению и вызывает определенную ностальгию. Для молодых актеров Театра Олега Табакова, играющих в постановке, работа над спектаклем стала серьезным испытанием, о чем в интервью одному из театральных журналов рассказывает Алена Лаптева: «Им пришлось прочувствовать опыт, которого у них не было». Однако это дало им возможность попробовать несколько образов. Актёры переходят из рассказа в рассказ в разных ролях. Так, Севастьян СМЫШНИКОВ, окончивший Школу Олега Табакова в 2020 году, исполняет в постановке две основные роли, если не считать участия в массовых сценах. Одна из них – Пашка из «Классного водителя».

Для спектакля была создана сложнейшая конструкция, трансформирующаяся то в деревенскую библиотеку, то в дом следующего по сюжету героя. На протяжении спектакля она много раз поднимается вращаясь. Актёры на сцене буквально лавируют, вовремя отходя на безопасное место.

«Эта машинерия – самая сложная из всех, что сегодня используются в спектаклях Театра Олега Табакова», – пишет в программке художественный руководитель Владимир Машков, он же читает текст от лица автора.

## Писатель, режиссер, актер

Писатель и режиссер Василий ШУКШИН родился в Алтайском крае. Первые рассказы начал писать еще во время службы в Военно-Морском Флоте (начало 1950-х гг.). После службы вернулся в родное село Сторости, где работал учителем русского языка, а потом директором школы. В середине 1950-х годов уехал в Москву поступать во ВГИК. В биографии писателя упоминается такой факт: денег у молодого человека практически не было, и его матери ради этой поездки пришлось продать корову.



В 1958 году состоялся литературный дебют Василия Шукшина, в журнале «Смена» был опубликован его рассказ «Двое на телеге», «Шукшин, выросший и проживший долгое время в селе, знал и любил сельских жителей, поэтому именно они становились главными героями его книг и фильмов».

В 1963 году по мотивам рассказов «Классный водитель», «Коленчатые валы», «Внутреннее содержание» и «Гринька Малюгин» он создал сценарий к собственному фильму «Живет такой парень», где в главной роли снялся Леонид КУРАВЛЕВ. Следующие фильмы режиссер тоже снял по своим рассказам. В основу картины «Ваш сын и брат» легли «Степка», «Змеиний яд» и «Игнаха приехал», а фильм «Странные люди» состоит из рассказов «Братка», «Роковой выстрел» и «Думы». Знаменитая «Калина красная» о воре-рецидивисте Егоре Прокудине, мечтающем начать новую жизнь, тоже была создана по одноименной повести Василия Макаровича. Фильм получил первый приз Всесоюзного кинофестиваля.

Произведения Василия Шукшина переносили и на театральные сцены. Дебют состоялся в 1974 году – Георгий ТОВСТОНОГОВ поставил спектакль «Энергичные люди» в Большом драматическом театре в Ленинграде. Новые постановки по произведениям автора часто появляются в Алтайском краевом театре драмы, который с 1991 года носит имя Василия Шукшина.

# ЛЮБИМЫЕ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ДЕТЕКТИВЫ

Возможно, кинофильмы не завоевали всесоюзной славы, но имели колоссальный успех в республиках Северного Кавказа. Если один из них значился в программе телепередач, гарантированно у экранов собирались в первую очередь любители детективного жанра. Оба фильма были экранизацией романов Рашида КЕШОКОВА работы режиссера Рафаэля ГАСПАРЯНЦА.

Родной брат Алима КЕШОКОВА - Рашид Пшемахович был человеком интересной судьбы. Получил высшее юридическое образование, прослужил в органах милиции и прокуратуры 33 года, занимая ответственные должности. За время службы в органах МВД был награжден орденом «Красной Звезды», восемью медалями, боевым оружием и грамотами. Вышел в отставку в звании полковника. Первые шаги в литературу Рашидом Кешоковым были совершены в 1926 году, когда его очерки и рассказы вышли в газете «Карахалк», где его печатали до 1930 года. Один из первых рассказов тех лет - «Канцук» был опубликован в книге «Первые писатели Кабарды», вышедшей в 1968 году.

Спустя много лет Рашид Кешоков вернулся в литературу с крупным произведением «По следам Карабаира», основанным на богатом профессиональном опыте автора в органах расследования. В предисловии он писал: «Обдумывая план будущей книги, я решил изменить лишь фамилии героев и названия населенных пунктов. В основу романа положены реальные события. Во всем же, что касается внутреннего мира персонажей, мотивов их поведения, я оставил за собой право на вымысел». Северный Кавказ 30-х годов прошлого века, когда происходят события, - пламенный котел, под которым огонь уже потушен, но процессы еще потихоньку тлеют. Остатки белогвардейских и этнических банд, уходящие в подполье мусульманское духовенство, богатый национальный состав населения, где соседствуют аулы разных народов. Благоприятная почва для криминала разных мастей вкупе с труднодоступностью горных районов, недостатком квалифицированных кадров и должного документального учета. В таких условиях приходится начинать работу выпускнику московской специальной школы милиции, упорному, целеустремленному, впитавшему порядочность и высокие идеалы мужской чести в лучшем ее кавказском проявлении, Жуниду Шукаеву, роль которого исполнил актер Дагун ОМАЕВ. Его молодой подчиненный Руслан Дараев в исполнении Руслана ФИРОВА слишком горяч, прямолинеен и честолобив.



**45 лет назад, в 1979 году, на советские экраны впервые вышел фильм «По следам Карабаира», главный герой которого – Жунид Шукаев распутывал загадочное преступление – похищение породистого скакуна. Спустя год, в 1980-м, на той же студии «Владикавказтелефильм» была снята кинолента «Кольцо старого шейха» с теми же главными героями, но уже о новом преступлении.**

События развиваются динамично, в форме постоянного движения оперативной группы из аула в станицу, отсюда в новый аул или поселение. Не имея возможности выспаться, в мучительном поиске связующих элементов, в спешке, ибо дорога каждая минута, улики исчезают, а кони могут уйти из зоны досягаемости, на перекладных, импровизируя, именно так и должны заниматься своим делом настоящие профессионалы. Поскольку это погоня за угнанным небольшим табуном, который преступники переправляют, заметая следы, по всему Кавказу, здесь имеют место красивая природа, великолепные лошади и национальный колорит.

Роли в фильме исполнили Маирбек АБАЕВ (Муталиб Акбашев), Барасчи МУЛАЕВ (Асфар Унароков), Али ТУХУЖЕВ («Хан»), Лом-Али ХАЦИЕВ (Исаков) и другие.

\* \* \*

Действие в «Кольце старого шейха» происходит на Северном Кавказе в 1941 году - перед самой войной и сразу после ее начала. Жунид Шукаев - уже опытный работник УГРО, за плечами у которого много раскрытых криминальных дел. К этому времени на свободе оказываются практически все участники разгромленной банды, проходившие по делу Карабаира: кто-то уже отсидел положенный срок, а кто просто сбежал из мест заключения. Нужно ли говорить, что они снова воз-

мущаются за старое, да и свести счеты с Жунидом они тоже не прочь. Во время налета на ювелирный магазин ценные украшения остались на местах, исчез недорогой перстень из мельхиора, в котором единственный интерес представлял крупный камень густой изумрудной окраски. Кто может знать, что за тайну хранит этот потемневший мельхиоровый перстень? Снова водоворот событий - и таинственное кольцо, и потаенная башня в горах, и эхо дореволюционных событий, и необычайно колоритный главный злодей. Место действия второго произведения по охвату становится еще более обширным: Краснодар и его окрестности, Адыгея, Дагестан, Кабарда, Чечня - всего не перечислить. Так же пестр и национальный состав персонажей.

Что еще интересно, в архиве писателя была найдена рукопись, пролежавшая почти сорок лет. Она датирована 1970 годом, Рашид Кешоков ушел из жизни в 1974 году, так и не издав свое произведение. В романе «Двойной пароль», действие которого развивается параллельно сюжету «Кольца старого шейха», следователю Жуниду Шукаеву предстоит разоблачить банду налетчиков с помощью изобретенного им парадоксального метода. Таким образом первоначальная, изданная еще в советское время диалогия превратилась в трилогию.

Рашида Кешокова по праву называют

основоположником детективного жанра в художественной литературе Кабардино-Балкарии. Романы «По следам Карабаира», «Кольцо старого шейха» и «Двойной пароль» были изданы в 1969, 1975 и 2014 годах издательством «Эльбрус». Два первых переиздавались диалогией в 1994 году в ростовском издательстве, а Рязанское издательство А. Митина выпустило трилогию в 2019 году. Объясняя свою заинтересованность в переиздании произведений Рашида Кешокова, Андрей МИТИН заметил, что он отражает общий интерес, имеющийся у старшего поколения российского общества, тех, кто остался верен книге, любит ее, не желая замены на электронные версии, что также объясняет востребованность старых советских книг, их читатели испытывают ностальгию по временам, когда авторы не спешили с разворотом сюжетных линий, отдавая должное чувствам, мыслям, мотивациям человеческих поступков, что в массе современной литературы перестало быть важным компонентом повествования, уступив место голому рационализму. Каждый роман интересен собственной интригой, таинственными обстоятельствами погонь и перестрелок. В то же время их объединяет не только место действия - Северный Кавказ и главный герой, сыщик Жунид Шукаев, но и общий сюжет, словно взятый из древних сказаний. Перед сыщиком стоит действительно сказочных масштабов задача - найти легендарного скакуна, драгоценный перстень и украденную драгоценную башню. Поиски Карабаира стоили Жуниду Шукаеву крови и бессонных ночей, как и разгадка тайны перстня, но вернуть себе свою драгоценную Зулету он смог, только победив себя. Для нескольких поколений молодых людей отважные сыщики стали примером и четким ориентиром. Невозможно полюбить героя повествования, если его образ не раскрыт в деталях. Автору удалось передать атмосферу тех тревожных лет, создать запоминающийся характеры советских людей, чье активное участие в ликвидации банд принесло неоценимую пользу. Как и раньше, книги популярны и сейчас среди тех, кто в юности зачитывался ими. Что касается кино, сложно такие фильмы сравнить с современными, можно сказать, что по сюжету они ничем не уступают. В них, конечно, нет зрелищности и динамики, присущей современному детективу, но есть искренность, реалистичность, нечто привлекающее, вызывающее ностальгию по простым, но понятным вещам.

**Фотоколлаж Тамары Ардаговой**

## ШАГИ В РЕДКУЮ ПРОФЕССИЮ

Лекторий был разделен на два тематических блока - реставрация живописи и реставрация изделий из дерева. Реставратор - тренер сборной команды колледжа ГБПОУ «26 КАДР» по подготовке студентов к различным чемпионатам профессионального мастерства, в том числе и призеров Дарья Щербакова проверила уровень общих знаний студентов о реставрации живописи и провела вводную теоретическую лекцию. «На первой ознакомительной лекции мы выслушали пожелания двадцати студентов и немного поменяли программу. Уделили внимание преемственным исследованиям - как простейшему визуальному исследованию объектов, так и фи-

зико-химическим, оптическим исследованиям, а также заполнению документации и подготовке реставрационных паспортов, немного поговорили о категориях», - поделилась своими впечатлениями Дарья Щербакова. Программа лектория включала также мастер-классы по восстановлению живописной структуры поврежденного полотна. Студенты учились делать тонировку в различных техниках, работать с грунтом и разной фактурой живописи (гладкой и ярко выраженной). Также учились использовать специальные инструменты, в частности, фторопластовый шпатель - незаменимый для художников-реставраторов.

Параллельно проходили ма-

**Члены Союза реставраторов России в рамках сотрудничества с колледжем дизайна КБГУ провели курс лекций по реставрации с элементами практики для студентов второго и третьего курсов направления «реставрация». С этой целью в Нальчик приехали преподаватели колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга №26 «26 КАДР» г. Москвы Дарья ЩЕРБАКОВА и Боч ВОРОНИН.**

стер-классы по работе с деревом, которые вел победитель X национального чемпионата «Молодые профессионалы» (World Skills Russia) в компетенции «Реставрация произведений из мебели» Боч Воронин. В арсенале преподавателя мастер-классы по нанесению лакокрасочных покрытий - морилки и лака, а также изготовление вставок в массив.

«Приехал показать студентам основные приемы реставрации мебели, поскольку такого направления в КБГУ нет, но оно очень интересное, охватывающее много сфер применения, а студентам открывает большие возможности для дальнейшей трудовой деятельности», - рас-

сказал преподаватель лектория. После ознакомительной лекции студенты закрепляли навыки по резьбе на основных досках.

Москвичи оценили профессиональный интерес студентов, который необходим постоянная реставрационная практика. По их словам, работа художника-реставратора кропотливая, требует тщательности, внимательности и усидчивости. Все эти качества есть у студентов КД КБГУ.

Руководитель колледжа Алим КАНЛОЕВ подчеркнул, что для местных музеев необходима специализация по реставрации живописи, мебели и текстиля. Также он отметил важную роль выездных школ реставрации Союза ре-

ставраторов. «В 2020 году руководством КБГУ была открыта специальность «реставрация» в области среднего профессионального образования на базе нашего колледжа, который в основном занимается подготовкой студентов по специальностям графического дизайна и дизайна интерьеров. Это было важным решением для региона, в котором до этого не готовили профессиональных реставраторов. У нас учатся более 400 человек из республик Северного Кавказа, наши студенты-реставраторы хорошо подготовлены по таким академическим дисциплинам, как рисунок, живопись и композиция», - отмечает Алим Канлоев.

В дальнейшем руководство колледжа планирует расширять сотрудничество с Союзом реставраторов для более интенсивной подготовки молодых реставраторов на Северном Кавказе.

● **Материалы Лилианы ШОРДАНОВОЙ**



## КРАСОТА НЕ В КОСМЕТИКЕ

Письмо «без прикрас» в прошлом номере задело меня за чувствительные струны души. Сочувствую автору, но в то же время горжусь ею как представительницей женского пола. Парню не понравилась без макияжа - ну и до свидания, не больно и нужен был.

К сожалению, парни постепенно забывают, как выглядит естественное женское лицо. Каждая женщина хоть как-то улучшает внешний вид, даже если это просто пара штрихов корректорами. Замазала синяки под глазами

и сразу выглядишь веселее. А мужчины думают, что женщины просто такие красивые, с ровным тоном кожи, яркими губами и загнутыми ресницами. Как известно, естественный макияж, который сильный пол принимает за его полное отсутствие, гораздо сложнее и дольше делать, чем яркий. Окружающие почти никогда не видят девушек такими, какие они есть, и начинают забывать, что они тоже со своими несовершенствами кожи, синячками и прожилками, пигментацией и высыпаниями.

Смотрят на красивый макияж влюбленными глазами, а потом шок: как так, разве ты не идеальна?

Считаю, что девушкам стоит почаще оставаться в естественном виде, чтобы сильный пол постепенно привык к нормальному положению вещей. Сами могут не причаститься с утра, но подавай им красивую и ухоженную девушку. Это нечестно, как мне кажется. Или сильный пол должен начать следить за собой так же тщательно, или принять девушек такими, какие они есть.

Г. Блянихова

## Обед по расписанию

Большая семья - это прекрасно. Только если ты не молодая невестка в таком своеобразном клане. Я вышла замуж по любви, у меня прекрасный муж, отличные родители, вообще все в семье прекрасные, за исключением одного маленького нюанса: каждый ест, когда вздумается и где вздумается, а я должна за ними убирать. Огромный дом, муж, его родители, два деверя и золовка (все трое - подростки), частые гости (дети и внуки родных свекра и свекрови) на длительный период, соседи... В общем, тьма народа в доме. Я сама очень общительная и люблю, когда в доме люди, но не тогда, когда они все засоряют. И ладно если бы хотя бы в раковину ставили посуду, все оставляют там, где и закончили есть. Такому беспорядку их научила свекровь. Считает, что человек должен есть там, где хочет, и столько, сколько хочет. В мое отсутствие она заставляла убирать всех за собой, а теперь есть невестка, и домашние обленились. Я пыталась посчитать, сколько раз мою посуду в течение дня, но сблалась со счета. Даже если к вечеру все начищено до блеска, утром у кого-то в комнате грязные кружки, на кухонном столе тарелки, упаковки из-под еды, рассыпаны соль и сахар, полный свинарник!

Потихоньку пытаюсь продвигать идею, чтобы все вместе завтракали, обедали и ужинали, и обязательно в столовой. Пока многие отлынивают, но надеюсь продовать этот «закон» до конца. В конце концов, я вышла замуж не мыть за всеми посуду. От своих обязанностей не отказываюсь, однако у меня тоже должны быть своя жизнь и свободное время, помимо уборки.

Келинка

## ПЛАНТАТОР МЕСТНОГО РОЗЛИВА

Сколько земли человеку нужно для счастья? А конкретно - богатому сельскому жителю. Один наш сосед начал скупать все земельные участки, которые продаются поблизости. Мы живем на окраине села, здесь много пустых участков, которые сосед пытается превратить во что-то вроде ранчо или плантации, даже не знаю, как это назвать. Понимаю, что вложения в недвижимость - самые надежные инвестиции, однако

наше село - не то место, где можно нажиться. Вложил бы он в квартиры на стадии котлована, и заработал бы гораздо больше. Зачем замораживать с недвижимостью низкой стоимости? То ли человек просто любит землю, то ли у него есть план, о котором мы не догадываемся. В любом случае странно жить на улице, оккупированной одним владельцем. Некомфортно.

Аиша

## ЖЕНСКИЙ АЗАРТ

лову не пришлось, что ее затянет. Сначала смеялась над ней, добродетельно подтрунивала, вместе смотрели результаты, и если был выигрыш, заказывали что-то вкусное. Ставки тогда были совсем небольшими, просто минимальными, поэтому я не тревожилась. Тогда мы вместе снимали квартиру и были в курсе всех дел друг друга. Через какое-то время я вышла замуж и съехала с квартиры, оставив сестру одну. Она только на выходные уезжала в село к родителям, все остальное время жила одна. Я спрашивала ее, почему не подселит к себе какую-нибудь девушку. И платит меньше, и жить веселее. А она отмахивалась, говорила, что квартира ей по карману, комфортнее одной. А еще она иногда любила обсудить тему больших выигрышей, внезапно свалившихся денег, ну и все в том же духе - мечтала разбогатеть волшебным образом. Почему тогда я не обращала внимания на ее слова? Вся погруженная в семейный быт, замужняя и занятая, не обращала на сестру внимания, только закатывала глаза, когда она говорила про деньги. Внешне все шло хорошо, пока мама не позвонила мне однажды утром и не спросила, не взяла ли я поносить ее бриллиантовый комплект. Во-первых, я терпеть не могу ювелирные украшения, они мне мешают при носке, а во-вторых, куда бы я его надела? И, главное, зачем мне брать без спроса?

По словам мамы, она решила, что я взя-

ла и забыла ее предупредить, а на сестру, которая вместе со мной гостила у родителей, вообще не подумала. Очень быстро выяснилось, что взяла украшения сестра и уже продала. Когда я на нее надавила, она во всем призналась; уже долгое время делает ставки, спускает все деньги в надежде сорвать куш. За квартиру не платила почти полгода, продала все, что было можно, и теперь хотела закрыть долги и начать новую жизнь. Умоляла ничего не говорить родителям. А как это можно скрыть? Мама рано или поздно затребует свои драгоценности. Что тогда делать? Но сестра так умоляла, что я согласилась. Уже месяц молча мучаюсь, не зная, что делать с состоянием сестры, как рассказать родителям. А если сестра все уладит, а я ее сдам?

Посоветовавшись с мужем, мы оплатили внушительную часть ее долга, но все деньги за нее внести не смогли, еще не настолько богаты. Пожертвовали своим отпуском, чтобы разобраться с основными долгами сестры.

Она все обещает и обещает, говорит, что скоро все будет хорошо. С одной стороны, хочется забрать у нее телефон и отвезти к врачу, а с другой - вдруг она настолько сильно, что справится с зависимостью.

От переживаний не сплю по ночам, что делать с этой тайной - не знаю. Только бы не способствовать дальнейшему «падению» сестры.

Д.Ж.

## СВОИМИ РУКАМИ

Я одна из тех, кто обожает разную бытовую технику и использует все, что может хоть немного облегчить домашние заботы. Но моя свекровь, к сожалению, по этому поводу другого мнения. С детства привыкла делать все руками и до сих пор признает только «ручную работу». Я ей говорю, чтобы хоть попробовала постирать в машинке и пропылесосить - нет, не нравится ей все это. Скрупулезно трудится над каждым уголком и каждой вещичкой. У меня после целого дня работы нет ни сил, ни желания делать руками домашнюю работу. Нажимаю на кнопки и все, не заморачиваюсь. Да, машина не имеет интеллекта человека и работает просто по программе, но и у человека нет выносливости машины. У моей свекрови болит спина, суставы ноют, возраст берет свое, но ни разу ни одну вещь не оставила не постиранной на ночь. Когда приходим к ней - чистота идеальная. Но стоит ли оно того? На мой взгляд, нет. Мы могли бы присылать к ней регулярный клининг и всю квартиру заставить полезной техникой, нанять помощницу, а она категорически против. Говорит, пока жива, свой дом будет убирать сама. Честно говоря, я ею восхищаюсь, ведь у меня нет ни ее стремления к идеальной чистоте, ни такого трудолюбия. Наверное, таких женщин, как она, больше нет.

Арина, 41 год

## Стабильность не всегда хорошо

Почему наш менталитет так сильно замкнут на постоянстве и не терпит перемены мнения или предпочтений? Человек волен пробовать, менять мнение, локацию, профессию, если захочет того.

Наверное, я ощутила все прелести кавказского менталитета только тогда, когда захотела сменить профессию бухгалтера на дизайнера одежды. «Фу, ты хочешь стать швеей?» - наперебой говорили подруги. Заявили, что мои домашние эксперименты с пошивом пижам и платьев для себя совсем не тянут на работу хорошего ателье. Но они же всегда говорили, будто я шью шедевры и могу открыть свой магазин. Как быстро поменялись мнения людей.

Муж и вовсе поблденел, когда понял, что с моей стороны в финансовый карман семьи некоторое время вливаний не будет. Сразу сел считать, сколько осталось платить ипотеку, посчитал обязательные расходы на ближайшие месяцы и заявил, что без моей зарплаты мы обанкротимся, станем нищими, бу-

дем жить на улице, так как дом заберет банк. Я успокоила его тем, что тогда мы сможем переехать к его родителям и он вдоволь насладится соусом мамы, я ведь готовлю просто ужасно, по его словам.

Дети тоже сморщили носы, но не особо вникли в ситуацию. Родители с обеих сторон отругали меня на чем свет стоит. Кричали в четыре голоса, вопрошая, почему их дочь и невестка такая бесполовая, предпочитает стабильности неизвестность неприличной профессии.

Я и не ждала одобрения ни от кого, но и такого порицания тоже. Под таким давлением я чуть было не передумала, но, поразмыслив, решила идти своим путем. Разве кто-нибудь из них спрашивал меня, прежде чем принять решение относительно своей деятельности? Конечно же, нет. Вот и я не буду. Я достаточно долго работала в должности, которая меня раздражала и надоела. Почему бы не попробовать?!

Ася Лыкова



**Консультант рубрики - врач отделения медицинской профилактики нальчикский поликлиники № 1 Халимат ГЕРГОВОВА.**

Здоровье - это право человека, каждый должен иметь информацию и получать услуги, необходимые для заботы о своем здоровье и здоровье своей семьи. Здоровый образ жизни помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска. Ведение здорового образа жизни играет важную роль в сохранении здоровья человека.

Основные принципы здорового образа жизни - рациональное питание, полноценный сон, физическая активность, соблюдение режима дня, устойчивость к стрессовым ситуациям, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек.

В целях раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения и факторов риска их развития, в Российской Федерации по полису ОМС можно бесплатно пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр. Эти мероприятия помогают понять, есть ли проблемы со здоровьем, а если есть - вовремя начать лечение. Пройти диспансеризацию можно один раз в три года, а людям старше 40 лет - каждый год.

Диспансеризация включает два этапа: необходимое обследование и дополнительное. На первом этапе сдаются базовые анализы и обследования, если выявляются риски, пациент направляется на дополнительные обследования. В зависимости от ситуации направляется к неврологу, оториноларингологу, окулисту, хирургу, на гастероскопию и так далее. Важно вовремя проходить диспансеризацию и профилактический медицинский

## ПЕШКОМ ОКОЛО ПОЛУТОРА ЧАСОВ В ДЕНЬ



следствий загрязнения атмосферы и воздуха в помещениях в мире умирает один человек.

Как минимум 140 стран конституционно закрепили право на здоровье в качестве одного из прав человека. При этом многие страны не приняли или не осуществляют на практике законодательство, гарантирующее населению беспрепятственный доступ к услугам здравоохранения. Этим, в частности, объясняется тот факт, что в 2021 г. не менее 4,5 миллиарда человек - более половины мирового населения не были полностью охвачены основными видами медицинской помощи. Для содействия решению этих проблем тема Всемирного дня здоровья 2024 г. была сформулирована как «Мое здоровье - мое право».

Она призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда, экологическую обстановку и свободу от дискриминации.

осмотр, чтобы своевременно выявить все факторы риска заболевания, сами заболевания и как можно раньше получить необходимое лечение. Это не занимает много времени, можно быстро и без очереди пройти все обследования.

Также во Всемирный день здоровья мы проводим различные акции - «Будь здоров!», «Здоровым быть модно», «Здоровье для жизни» и другие.

Традиционной массовой акцией в день здоровья, которая проходит в Нальчике в Атажукинском саду, является акция «10 тысяч шагов к жизни». В ней принимают участие жители города и отдыхающие. Активное участие в проведении акции принимает

наша поликлиника. Здесь можно узнать уровень своего артериального давления, важные показатели крови, проконсультироваться со специалистами и получить необходимые рекомендации по здоровью.

Согласно классификации физической активности здоровых людей, принятой Всемирной организацией здравоохранения, если человек проходит менее пяти тысяч шагов в день, его образ жизни характеризуется как «сидячий» со всеми негативными последствиями для здоровья сердца и сосудов и всего организма в целом. От пяти тысяч до 7499 шагов в день специалисты называют «малозэффективным» уровнем. До 10 тысяч шагов -

Минздрав РФ в связи с Всемирным днем здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля, с 1 по 7 апреля объявил неделю движения здорового образа жизни. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Во всем мире право миллионов людей на здоровье все чаще оказывается под угрозой. Болезни и стихийные бедствия выходят на передний план среди причин смертности и инвалидности. Вооруженные конфликты разрушают жизнь людей, вызывая смерть, боль, голод и психологические страдания. Одно временно сжигание ископаемых видов топлива провоцирует климатический кризис, лишая нас права дышать чистым воздухом, в результате чего каждые пять секунд от по-

«отчасти активным», а более этого - «активным». Исходя из этого один из самых простых вариантов физической нагрузки, надолго сохраняющей здоровье, - проходить в день порядка 10 тысяч шагов. То есть перемещаться пешком в общей сложности около полутора часов. Надо отметить, что существует большое число разновидностей аэробной физической активности - ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на садовом участке, скандинавская ходьба, танцы, ходьба на лыжах, катание на коньках, гребля или плавание. Чем больше физической активности, тем больше дополнительных преимуществ она дает. Аэробные нагрузки, их

## • ЗДОРОВЬЕ

называют упражнениями на выносливость или на сердечную нагрузку, - физические упражнения, при которых люди ритмично приводят в движение большие мышцы в течение определенного периода времени. Аэробная активность заставляет сердце биться быстрее. При этом происходит увеличение частоты дыхания с тем, чтобы поступление кислорода соответствовало выполняемым нагрузкам. Со временем регулярные занятия аэробикой делают сердце и легкие более сильными и выносливыми. Выполнение аэробных упражнений средней интенсивности около 150 минут в неделю обеспечивает существенные преимущества для здоровья, такие как снижение заболеваемости и риска смертности от ишемической болезни сердца, инсульта, гипертонии, диабета 2-го типа, некоторых видов рака, депрессии, а также болезни Альцгеймера и других видов нарушений мозговой деятельности. Физически активные люди лучше спят, у них улучшается память. Когда физическая активность возрастает от 150 до 300 минут в неделю, польза для здоровья становится еще более значительной. Например, у человека, который выполняет 300 минут физических упражнений в неделю, риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета 2-го типа ниже, чем у тех, кто занимается 150 минут в неделю. Распределение физической активности по крайней мере на три дня в неделю, помимо пользы для здоровья, еще снижает риск травм.

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, наличие физической активности и полноценного сна позволяют прожить долгую и здоровую жизнь.

**Ольга КАЛАШИНИКОВА.**  
**Фото Тамары Ардавовай**

## В Центре культурного развития в Нальчике дети с ОВЗ чувствуют себя комфортно

21 марта отмечается Международный день человека с синдромом Дауна, а второго апреля - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Дети с ограниченными возможностями здоровья микрорайона Искож, в том числе все желающие жители республики имеют возможность заниматься с педагогами и общаться в Центре культурного развития в Нальчике.

При проектировании Центра учтены интересы людей с ограниченными возможностями здоровья. Здесь «особенные» дети собираются дважды в неделю - по средам и субботам. Это своего рода терапия с помощью музыки, танцев, игр и песен. Занятия проводятся с учетом потребностей и состояния здоровья ребенка. Например, китайская гимнастика, арт-терапия, актерское мастерство, и это лишь часть направлений, по которым работают с «особенными» детьми. Занятия для них, к примеру, как танцевать «Макарену», проводит педагог Олег КУЗЬМИНОВ.

Воспитаники Центра Аладдин НАКОВ в силу личных особенностей с трудом мог найти контакт с окружающими. Те-

перь с удовольствием дает интервью и выступает на публике. Это результат усердного труда по преодолению аутизма. С каждым из ребят с ОВЗ преподаватели ведут большую индивидуальную работу. «В целом у детей наблюдается хорошая динамика. Конечно, некоторым занятиям даются труднее, поэтому с ними педагоги проводят индивидуальные уроки. Дети здесь чувствуют себя прекрасно, им комфортно в нашем Центре», - отметила психолог Наталья МАТИНОВА.

Занятия в Центре культурного развития проводятся бесплатно. Они направлены на развитие обоим полушарий мозга. Например, дети правой рукой чертят в воздухе квадрат, а левой - треугольник,

потом делают эти движения одновременно и т.д.

На уроки могут прийти дети с ДЦП, задержкой психического развития и с синдромом Дауна. Педагоги Центра к каждому находят индивидуальный подход, и не важно, насколько сильно человек скован в движениях. Нередко занятия проводятся вместе с родителями, а также со здоровыми детьми. Здесь здоровая - подходящая для этого атмосфера. Центр создает все условия для разностороннего и полноценного развития эмоционально-чувственной сферы ребенка, для снятия стрессообразующих факторов, создания обстановки взаимного уважения и дружелюбия.

**Ангела ГУМОВА**

## Оператором по набору мигрантов станет сервис «Работа в России»

Минтруд России разработал проект Указа Президента, согласно которому сервис «Работа в России» будет государственным оператором организованного набора трудовых мигрантов. «Работу в России» планируется превратить в государственное кадровое агентство для отечественных компаний. Агентство будет заключать соглашения с работодателями, которые хотят привлечь мигрантов. Оно также должно будет создать соответствующий реестр компаний. Будущих работников агентство будет подбирать адресно в соответствии с нуждами работодателей.

Главная цель - превратить организованный набор в приоритетную модель привлечения мигрантов. Механизм позволит набирать работников с учетом квалификации и исключить их появление на открытом рынке труда. «Работа в России» будет заключать договоры с мигрантами, вести их реестр, следить за занятостью у работодателей. Кроме того, сервис будет передавать в соответствующие органы сведения для реагирования при нарушении мигрантом как режима пребывания у работодателя, так и в случае нарушения работодателем трудовых прав сотрудника.

## Наша страна полностью обеспечена вакцинами для животных

Россия полностью обеспечена собственными вакцинами по опасным болезням животных. Создание новых видов препаратов обеспечит дальнейший уход от импорта, заявил в ходе итоговой коллегии Россельхознадзора министр сельского хозяйства РФ Дмитрий ПАТРУШЕВ.

По его словам, в настоящее время объем отечественного производства вакцин для животных почти на 40 процентов выше, чем в 2021 году, а по особо опасным болезням РФ уже полностью обеспечена собственными препаратами, в том числе благодаря разработкам Россельхознадзора. Только в 2023 году было создано 13 вакцин для домашних и сельскохозяйственных, из которых девять уже зарегистрированы и активно реализуются на рынке. Министр отметил, что Россия, несмотря на сложную ситуацию, сохраняет рабочие взаимоотношения со Всемирной организацией здравоохранения животных.

**Наталья АЛЕКСЕЕВА**

# Терпение

## Рассказ

Али рос среди лошадей. Многие поколения его семьи занимались коневодством, передавая деятельность от отца к сыну. Однажды маленькому Али предстояло встать во главе семейного дела, но пока он лишь наблюдал за тем, как отец и дедушка справлялись с обязанностями, потихоньку черпая знания и вдохновение.

В один из ясных летних дней, когда мальчику только исполнилось восемь лет, он, как обычно, оседлал свой велосипед и отправился на ферму. В рюкзаке лежали лакумы, которые бабушка вручила ему в последний момент. Солнце жгло нещадно. «Ох, нана, разве в такую жару едят горячие лакумы?» - сетовал про себя Али, затормозив, чтобы перевесить рюкзак на руль. Надо бы дать понять даде, что этот железный конь ему уже мал. Нужен новый, побольше и с багажником, чтобы возить бабушкины гостинцы. Солнце пекло, мальчик крутил педали по проселочной дороге, которая тянулась до пастбища. От села и до места выгона дорогу проделали они - семья Шумаховых. За годы существования лошадиной фермы тропинка от колес телег и шин автомобилей превратилась в широкую утрамбованную дорогу. Али обычно нравилось ускоряться, выезжая за село, но сегодня он устал на солнцепеке, мешал тяжелый рюкзак, не было привычного ощущения подъема при приближении к конюшням. Только слабая радость мелькала, когда он думал о своем жеребенке. Али назвал его Боран, потому что дада утверждал: этот жеребенок будет быстрым, как ураган. Он еще питался молоком, но уже подавал большие надежды своими длинными ногами и бойким нравом. Али было обещано, что он сам будет его обездать, поэтому мальчик с нетерпением ждал момента, когда станет полноценным хозяином скакового коня. А пока ему разрешили только чистить стойла и лошадей, иногда выгуливать наиболее спокойных из них. Бывало, Али устраивался рядом с дадой и включал все свое обаяние, выпрашивая резвого коня. Ведь он начал ездить верхом даже раньше, чем научился ходить. Мама рассказывала, как отец сажал его, полугодовалого, перед собой в седло и вручал вожжи.

«Ты пытался жевать повод, - смеялась мама, - у тебя как раз росли первые зубки». Алихан, конечно, всего этого не помнил, но очень гордился своей маленькой историей. Считал, что растет как настоящий мужчина, и часто хвастал перед друзьями, как с колыбели учился ездить верхом. Мальчишки, разумеется, ему завидовали и старались подколлоть кто как может. Прознав, что Али доверяют только старых и медленных лошадей, они подтрунивали над ним и говорили: «Может, ты и учился с пеленок, но ездоком не стал». Али весь кипел, но ответить было нечего. Делал надменное лицо и заявлял, что отец и дедушка просто еще не нашли ему подходящего скакуна. А когда неожиданно дада позвал его в амбар и, указав на новорожденного жеребенка, сказал, что он принадлежит Али, счастью мальчика не было предела. Он хранил свою радость в секрете, терпеливо ожидая того дня, когда прискачет на своем Боране в село и будет гарцевать перед завистливыми друзьями. Мысль о будущем не давала ему добросовестно исполнять свои ежедневные обязанности. То и дело уносился мечтами в будущее и забрасывал чистку стойл и лошадей, заставляя дада хмурить седые брови. Али не знал, что отец хотел в наказание забрать его жеребенка, но дедушка не позволил. Считал, что наказание не будет иметь смысла, только нанесет обиду внуку. «Он должен научиться преодолевать лень, а забирать подарком обратно нежего», - сказал он сыну. Отец Али не стал возражать. Да и никаких возражений быть не могло: слово старшего - закон. Вопреки примеру многих, кто растерял уважение к старости и мудрости, семья Шумаховых скрупулезно следовала наследию предков. У них была четкая иерархия, где наверху пирамиды был дада, а почти внизу - Али. Ниже него была только его младшая сестренка. Мальчика раздражала перспектива быть послушным и исполнительным для всех и каждого, кто был в доме, и поэтому иногда пытался командовать сестрой. Но без толку. Что взять с полуторагодовалой малышки? Али не сдавался и требовал то пульт ему подать, то поднять упавшую вещь. Сестренка чаще всего игнорировала его



требования, все больше углубляя печаль мальчика от своего «низкого» положения.

Как известно, физические неудобства усугубляют моральные, поэтому сегодня Али подбежал к воротам загон в исключительно плохом настроении, прокручивая в голове все свои «беда». Недалеко от ворот дедушка разговаривал с одним из работников. Когда увидел внука, его лицо прояснилось, но разговор не прервал. Али подошел, таща на плече тяжелый рюкзак, остановился немного в стороне, ожидая, пока на него обратят внимание, чтобы поздороваться. Ожидание затягивалось, мальчик начинал злиться. «Может же дада уделить мне пару секунд, я бы поздоровался и пошел дальше, в тень, выпить холодной воды и отдохнуть перед чистой стойл, а он заставляет меня ждать на жару», - размышлял Али, вытирая под козырьком кепки пот со лба. Жара казалась нестерпимой, а разговор мужчин бесконечным. Али повернулся спиной к дедушке и решительно отправился к стойлам. Он и сам не знал, как так получилось, и уже сожалел о содеянном, но поворачивать назад было поздно. Дедушка, конечно, заметил, что внук проявил к нему неуважение. Наказания не избивать.

Добравшись до воды и прохлады, Али не испытывал удовлетворения, да и отдыхать уже не хотелось. Глотнув воды из черпака в бачке с водой и положив на стол лакумы, взял вилы и понуро пошел чистить загон. По пути поздоровался с отцом, сгорая от стыда. Весь день ждал, что в проеме покажется осянистая фигура дады, пришедшего с наказанием, но его никто не трогал. К обеду Али не пошел за общий стол, к ужину тоже. Было стыдно показываться на глаза старшим, на-

верняка дедушка уже всем рассказал, какой у него неупутный внук. Не увидев сына за столом, отец отправился искать его. Али кормил Борана, сидя на корточках, и что-то ему рассказывал, а жеребенок увлеченно пил молоко.

- Там лакумы наны почти разобрали, пойдем, поешь.

Мальчик понял: отец не знает, что случилось.

- Я по дороге наелся, не хочется, - тихо ответил он. - Лучше закончу работу.

- Ну хорошо, смотри сам.

Отец ушел, а Али помрачнел еще больше. Что задумал дада?

- Пошли, негодник, - слышался его голос, заставив мальчика вздрогнуть. - Сидишь на коня.

Али вышел из стойла и увидел дада верхом на скакуне. В лучах заходящего солнца пожилой мужчина смотрелся как герой нартического эпоса. «Не хватает только черкески и кинжала», - подумал мальчик, невольно залюбовавшись. Без возражений забравшись на коня, отправился следом за дадой. Лошади шли мирно, вечерняя прохлада приятно ложилась на плечи. Дедушка безмолвно покачивался на шаг вперед, заставляя Али гадать, куда его ведут и зачем?

Наконец они остановились у раскидистого дерева посреди поля. Али слетел с коня, чтобы взять под уздцы скакуна дедушки и помочь ему спешиться.

- Погляди-ка, что в седельной сумке, - сказал дедушка. - Доставай все.

Али извлек бутылку с водой, большой кусок сыра и давно отсывшие лакумы. Расстелив кусок ткани, разложил еду и стоя ждал, пока дада, который все это время стоял спиной к нему и наблюдал за уходящим солнцем, садится за импровизированный стол.

В этот раз дедушка не заставил

себя ждать. Присев, указал внуку рядом с собой и сказал:

- Сидись и поешь со мной.

Али предпочел бы исчезнуть или провалиться под землю, но тихо сел и отломил кусочек лакума, который ему вручил дедушка.

- Дада, извини за проявленное неуважение, - тихо пробормотал он. - Я и сам не знаю, почему так сделал, мне очень стыдно.

Некоторое время мужчина молча жевал, затем похлопал мальчика по плечу.

- А я знаю, зачем ты так сделал, - сказал он. - Тебе было трудно ждать, не хватило терпения, и ты поддался импульсу. Но я увидел, что сожалеешь, еще до того как ты сделал десять шагов. Уж очень виноватой была твоя спина. И когда ты не пришел поесть, я понял, что тебе стыдно. Ты мучился весь день и сам достаточно наказал себя, я считаю. Но если подобное повторится, тогда моя старая плетка познакомится с твоей спиной.

Угроза была шуточной, но Али увидел жесткость в глазах дада и засомневался: действительно ли он шутит.

Сглатывая ком в горле, мальчик кивнул, опустив голову.

- Ты, конечно, молот, - продолжал дедушка, - и считаешь себя недооцененным. Думаешь, что достоин большего, чем чистка стойл. Но я тебе скажу так: ничто не вознаграждается так, как терпение. Если бы ты утром подождал еще пару минут, пока я закончу разговор, не мучился бы от мук совести и голода весь день. Так и в любом деле минута нетерпения превращается в часы неудобств, в неправильные решения и ошибки.

Не думай, что достигнешь возраста, когда не потребуется терпение. Сегодня я бы мог остановить тебя и отчитать, отвесить оплеуху, но сдержался. Стерпел твою выходку и ждал до заката. И знаешь, я получил гораздо больше, чем от твоего наказания, - твоё сожаление о содеянном. Это самое важное для меня.

Еще долго две фигуры под деревом исчезали вместе со светом уходящего дня. Дада говорил, Али внимал каждому его слову, мечтая однажды стать таким же мудрым и справедливым, как этот седовласый мужчина, который увел его в поле, накормил вопреки выходке внука, понял его даже лучше, чем он сам себя, и любил, наверное, тоже больше.

(Продолжение следует).

Фото Тамары Ардавовай

**Государственная Дума приняла закон о свободном доступе операторов связи в многоквартирные дома (МКД). Жители смогут свободно выбрать нужного им провайдера и заключить индивидуальный договор. Сейчас оператора можно выбрать только решением 2/3 собственников жилья.**

Таким образом решаются две задачи: первая - свобода и право гражданина самому выбрать себе оператора, вторая - наведение порядка в домах. Впервые законом устанавливаются единые требования к размещению сетей связи в МКД. Провайдеры, которые продолжают работу,

будут обязаны в течение года переустановить все свое оборудование уже по единым стандартам. Операторы, договоры с которыми не перезаключат, должны будут демонтировать оборудование. При этом на них возлагается прямая ответственность полностью компенсировать и устранить все повреждения, причиненные общедомовому имуществу. В течение четырех

месяцев после принятия закона Правительство РФ утвердит порядок и технические требования размещения сетей связи в многоквартирном доме.

Согласно закону установка на объектах общего имущества собственников многоквартирных жилых домов сетей связи осуществляется при наличии договора об оказании услуг с собственником или нани-

мателем жилого помещения в этом доме. Плата за размещение сетей связи на объектах общего имущества собственников помещений в многоквартирных жилых домах не взимается. Общее собрание собственников будет вправе отменить любое решение о доступе провайдера в дом - для этого потребуется не менее 2/3 голосов жителей.

Ольга КАЛАШНИКОВА

## Принят закон о свободе выбора провайдера в многоквартирных домах



## ВЗМАХ ПЕРА И КИСТИ

Ирина ТОПИЛИНА работает научным сотрудником в музее. Готовит познавательные статьи об экспонатах, участвует в конференциях и выставках. В свободное от работы время любит проводить время дома с семьей, где по выходным приняты чаепития и обсуждение прочитанных книг.

Взяла бы на необитаемый остров произведение «Синьор Мулине» Владимира СИЗОВА. Уверяю, вы ничего похожего не читали. Возможно, вам, как и мне, хотелось хоть раз увидеть мир глазами художника. Узнать, о чем думает и что чувствует, когда пишет картину на пленэре в российской глубинке или встречается с друзьями-художниками. Или когда едет в далекий Китай и взбирается на Китайскую стену, а потом ошеломленный бродит по Венеции. «Синьор Мулине» – это повесть в рассказах, повествование ведется от имени художника. Прототип и герой книги – вятский художник Владимир МУЛЛИН. Оба – и автор, и его герой необыкновенно обаятельны. И путевые заметки, и байки, и притчи – все рассказы живописны. Очень необычно и притягательно смотреть на мир глазами художника. Истории совершенно разные и происходят в разных местах: начиная с русских городов США и заканчивая глупыми русскими деревеньками. Все сюжеты пропитаны оптимизмом, любовью к жизни, легким юмором и философией.

Рассказанные в книге истории в разной степени основаны на реальных событиях. Есть рассказы о необычных ситуациях, смешных или драматичных. Несколькими историями являются путевыми заметками и воспоминаниями. По настроению они очень разные: грустные и веселые, философские и просто байки. Удивительно гармонично сочетаются в книге приключения и притчи. Герои рассказов очень разные – предприниматели и банкиры, служащие гостиниц и водители, преступники и представители право-

## • КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

охранительных органов, фермеры и художники. Перед нами постоянно предстают встречи миров: люди и природа, представители разных национальностей и социальных слоев. Эти встречи порой неожиданны и парадоксальны. Так, в одном из рассказов художник видит приближающегося к нему деревенского мужика и хаотично думает, как ему с ним разговаривать, какие слова подобрать, и внезапно слышит чуть ли не самую изысканную речь. Группа художников стремится дойти до самой высокой смотровой башни Великой Китайской стены, но, достигнув ее, испытывает разочарование. Перед ними не захватывающее воображение виды Стены, а «только пустота и окружающие ее горы», а еще стены, покрытые надписями русских туристов.

Пронзительная притча «Старик» о старом волке, который приходит в деревню за пищей, так как не может больше сам добывать ее, поднимает философские проблемы и переключается с произведениями ПЛАУСТОВСКОГО и ПРИШВИНА. Рассказ «Цыган» – еще одно напоминание о том, что культура может объединять людей и преобразовать. Предупреждением без пафосного названия является рассказ «Парковка», в котором – встреча двух миров и столкновение двух типов поведения. В рассказах – путевых заметках мне было интересно узнавать интересные факты и подробности о Финляндии, Китае или Италии.

В книге два художника. Синьор Мулине – живописец с тонким видением мира и Владимир Сизов – душевно щедрый рассказчик, который без нравочений и назиданий говорит с нами о вечных ценностях: семье, любви, творчестве, друзьях, взаимопомощи, любви к Родине. Отдельно стоит поблагодарить автора книги за знакомство с чудесным вятским художником Владимиром Муллиным. Меня так восхитила его работа с солнечным светом, что захотелось поискать в сети его произведения. В целом книга написана живо, увлекательно, познавательно и читается легко. Издание очень приятное, с настоящей живописью на страницах.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай



## • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## НЕЗАМЕНИМОЕ БЛЮДО

Супы – важная часть ежедневного рациона питания. В национальной кухне любой страны есть рецепты этого блюда. Суп готовят круглый год. Пятое апреля является Международным днем супа. Врачи уверены в полезности этого блюда даже во время болезни, прописывая больному легкие бульоны и овощные супы для восстановления сил. А мы его любим за то, что он вкусный, сытный и легкий. Один из самых популярных во всем мире суп – лобио. Правда, у каждого региона свои варианты его приготовления.

- Основа лобио – бобовые, - говорит Вероника КРУСОВА из Кальчика. - Это полезный и доступный продукт. У народов, религия которых подразумевает отказ от мяса во время поста, бобовые занимают одно из главных мест в национальной кухне. Блюда с фасолью, чечевицей или нутом быстро утоляют голод и продлевают ощущение сытости.

### ГРУЗИНСКОЕ ЛОБИО

**Ингредиенты:** 300 г красной фасоли, 2 репчатых лука, 3 зубчика чеснока, 60 г грецких орехов, 1 пучок кинзы, 1 щепотка кориандра, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Фасоль промыть и на 12 часов замочить. Воду нужно менять три-четыре раза. Затем выложить фасоль в кастрюлю, залить водой и варить около двух часов. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Грецкие орехи размять в ступке или измельчить толкушкой, чтобы получились мелкие кусочки, но не кашица или нарезать мелкими кубиками. На сковороде в растительном масле обжарить лук и чеснок. Добавить кориандр, хмели-сунели, перец и орехи, все обжарить. Прямо в кастрюле слегка помять фасоль толкушкой, чтобы она оставалась кусочками, добавить жаренку с орехами. Посолить, потушить еще пару минут и выключить огонь. Дать немного настояться. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной кинзой.

### ТОСКАНСКАЯ РИБОЛЛИТА

**Ингредиенты:** 150 г белой фасоли, 250 г садовой капусты, 4 стебля сельдерея, 1 морковь, 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока, 1 веточка розмарина, 2 литра мясного бульона, 100 г твердого сыра, 30 мл оливкового масла, 4 куса белого хлеба.

**Способ приготовления.** Фасоль промыть и замочить на ночь в холодной воде. Лук, морковь и сельдерей нарезать кубиками. Чеснок мелко порубить. В кастрюлю налить оливковое масло и выложить овощи. Добавить розмарин и тушить на среднем огне около пяти минут. Добавить фасоль, влить бульон и варить на среднем огне около часа. Садовую капусту мелко порубить, добавить к фасоли и варить пять минут. Хлеб сбрызнуть оливковым маслом и немного подсушить в духовке. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще пару минут. Подавать суп на стол с кусочками хлеба и нарезанным зеленым луком.

### ТУРЕЦКИЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

**Ингредиенты:** 300 г красной чечевицы, 1 репчатый лук, 2 средние картофелины, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сушеной мяты, 60 г сливочного масла, 1 ч. ложка паприки, 1,5 литра воды, соль и перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Картофель, лук, морковь и чеснок почистить и мелко порубить. Налить в кастрюлю растительное масло и обжарить лук с морковью. Добавить картофель и чеснок. Выложить томатную пасту, слегка обжарить, добавить тщательно промытую чечевицу и немного потушить. Влить воду и варить под крышкой около 30 минут. Когда чечевица будет мягкой, посолить, поперчить, а затем пюрировать суп блендером. На сковороде растопить сливочное масло, всыпать паприку и сушеную мяту. Перемешать и немного обжарить. При подаче на стол полить суп этим соусом и украсить свежей зеленью, можно добавить дольки лимона.

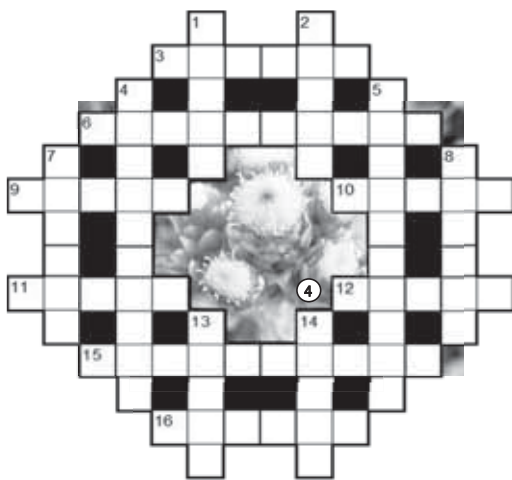
### ИРАКСКАЯ МУДЖАДАРА

**Ингредиенты:** 200 г длиннозерного риса, 150 г коричневой чечевицы, 1 репчатый лук, 1 щепотка тимьяна, 1 щепотка кориандра, 1 щепотка зиры, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Рис промыть и отварить до полуготовности, слить воду. Чечевицу промыть и варить на медленном огне около 15 минут. Слить воду. Лук мелко порубить и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Добавить к луку тимьян, кориандр, зиру и обжарить. Добавить рис и чечевицу. Влить немного воды, посолить, поперчить и тушить около 15 минут. Можно также добавить помидоры и кукурузу. Экспериментируйте с овощами по своему вкусу.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Пластилин. 6. Антарктика. 9. Алтай. 10. Баоба. 11. Аозай. 12. Брак. 15. Сингидукум. 16. Кратер.  
По вертикали: 1. Алдан. 2. Амати. 4. Антеннария. 5. Океанариум. 7. Альбом. 8. Ямайка. 13. Огарь. 14. Бубен.

**По горизонтали:** 3. Вещество в сильноионизированном состоянии. 6. Южная полярная область земного шара. 9. Лекарственное растение. 10. Черная краска для волос. 11. Вьетнамский женский костюм. 12. Порода охотничьих собак на зайца, лису и кабана. 15. Древнее кельтское поселение, затем римская крепость на месте современного Белграда. 16. Чашеобразное углубление в вершине вулкана.

**По вертикали:** 1. Самая крупная река-приток в России. 2. Семья итальянских мастеров смычковых инструментов в городе Кремено. 4. Растение, кошачья лапка. 5. Бассейн с морскими животными и рыбами. 7. Семейный фотоархив. 8. Государство в Центральной Америке. 13. Красная утка. 14. Ударный музыкальный инструмент.

Составила  
Фатима КАРАЦУКОВА



## МАДИНА РАССКАЖЕТ

Увидев небольшой видеоролик, в котором яркая игрушка читает сказки и стихи на кабардинском языке, сразу начала перебирать в памяти, кому можно ее подарить. Такой презент обрадует и малыша, и его родных, и польза от него очевидна. Сейчас игрушка доступна на восьми языках - кабардинском, балкарском, осетинском, аварском, даргинском, лезгинском, кумыкском и чеченском.

поступления в первый класс совсем не знала русского языка. Супруг же на родном языке не говорит, сейчас очень сожалеет об этом упущении. До рождения дочери мы планировали ее обучение и развитие, нам казалось крайне важным с малых лет обучать ее английскому языку. Однако сразу после ее рождения поняли, что в первую очередь она должна знать о своем происхождении, этнической принадлежности, о том, что, несмотря на то, что мы живем в Москве, у нас свои обычаи и традиции. Тогда мы поняли, что важно начать именно с родного языка. Сейчас ей два года, и она говорит на кабардинском языке. При этом муж общается с ней на русском, так у нас сложилась идеальная билингвическая среда.

Люсена с благодарностью говорит обо всех участниках процесса. На всех этапах производства проект поддержала мама Люсены - Жанна АПАЖЕВА, учитель кабардинского языка и литературы школы № 2 сельского поселения Шалушка. Оптимальный набор для аудиоматериала был подобран ею. Она изначально обратила внимание на проблему вытеснения родного языка.

На кабардинском языке аудиоматериал озвучен актрисой Фатимой ЧЕХМАХОВОЙ, на балкарском - актрисой Фатимой МАМАЕВОЙ. Чтобы записать материал на других языках, супруги ездили в соседние республики, связывались с работниками театров, искали студии звуко-

записи. Через соцсети и знакомых находились неравнодушные люди, готовые оказать помощь с обработкой материала.

- Нам очень везло на отзывчивых людей. Начиная с макета куклы, который разработал графический дизайнер Руслан КАУТАРОВ совершенно бесплатно. Когда я заказывала рекламу у блогеров, многие предлагали ее создать и разместить без оплаты, всячески поддерживали проект. В аудиофайле использованы только народные сказки, стихи и скороговорки, так мы смогли избежать нарушения авторских прав. У нас не было цели заработать на этом, на сегодняшний день продажи еще не покрыли затраты на производство. Хотелось сделать игрушку доступной по цене. Основной канал продаж на данный момент - магазины детских товаров. Приятно удивило, что игрушка на кабардинском языке стала лидером покупок, в первую неделю после старта продаж была выкуплена треть игрушек на кабардинском языке.

Не долго думая, решили назвать игрушку Мадина, это имя универсальное и близкое для многих народов. В планах у нас еще игрушка-мальчик, даже имя подобрали - «Мурад». Макет готов и материал подобран. К сожалению, в одной партии обе игрушки изготовить было невозможно. «Мадину» приобретают и для мальчиков, но все же хочется, чтобы было оба варианта.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардаевой



Студия Артемия ЛЕБЕДЕВА разработала и представила новый логотип и фирменный стиль горнолыжного курорта Эльбрус в Кабардино-Балкарии. На создание фирменного стиля ушло немногим более трех месяцев.

## В ДУХЕ «ЭЛЬБРУСА»

«Обладая уникальной экспертизой по части создания и развития горнолыжных курортов, мы стремимся привлекать экспертизу лучших и в других сферах. Разработка нового стиля шла посредством вовлечения команды «Кавказ. РФ», как говорится, «в полях». Мы много спорили и обсуждали, это был полезный опыт для всех участников процесса», - рассказал генеральный директор института развития «Кавказ. РФ» Андрей ЮМШАНОВ. Студия Артемия Лебедева известна своим креативным подходом к дизайну. В процессе работы группа дизайнеров во главе с А. Лебедевым приезжала на курорт, где общалась с местным креативным сообществом и представителями малого бизнеса, провела глубокий анализ особенностей курорта Эльбрус, его окружения и истории, чтобы воплотить все это в новом бренду. При разработке логотипа дизайнеры вдохновлялись наследием курорта. Стремилась передать дух горного региона, его мощь и красоту через каждую деталь логотипа и фирменного стиля. Кроме того, для «Эльбруса» был разработан собственный шрифт. Из официального сайта студии Артемия Лебедева следует, что «в знаке, напоминающем букву Э, сочетаются узнаваемые вершины и ледоруб - атрибут любителей острых ощущений. Благодаря узкому начертанию шрифтовой части логотип стремится ввысь, к облакам», «неизменная толщина штриха подчеркивает суровый, но невероятно притягательный дух курорта, а разноразмерные горизонтальные элементы напоминают склоны».

Слоган «Знаешь, куда идешь» напоминает о том, что гора суровая, требует высокой осознанности, тщательной подготовки, но те, кто сюда идет, знают, зачем оказываются здесь снова и снова. Новый логотип отражает приключенческий характер места и передает его атмосферу. Общее исполнение логотипа меняется, как погода в горах: на смену легкому снегову приходит пурга. Цветовая палитра нового фирменного стиля простая и универсальная: черный и белый дополняются ярким акцентом. Это отсылка к контрасту яркой экипировки гостей курорта и заснеженных или каменистых склонов горы. На динамичных паттернах звездного неба размываются, как на длинной выдержке, маленькие человечки сливаются со стихией, смело двигаясь к поставленной цели.

«Кавказ. РФ» - объединенный институт развития Северного Кавказа занимается строительством и развитием горнолыжных кластеров «Эльбрус», «Ведучи» и «Мамисон».

Ляна БАТЫРОВА

## РЫЖИЙ АЛЕКС



- Я был против питомца в квартире, - говорит Валерий, житель Нальчика. - Но однажды, придя домой после работы, увидел рыжее чудо. Котенка принесли супруга с сыном, забрав от наших друзей, у которых были в гостях. Друзья хотели отдать его в добрые и надежные руки, потому что котенок спровоцировал аллергию у ребенка. Так он оказался у нас дома и вот уже одиннадцать лет является полноправным членом семьи. Он - помесь персидской породы с беспородной кошкой. Метисы наследуют лучшие качества родителей: выносливость, ум и здоровье. Среди метисов не найдется двух одинаковых котов, у каждого своя уникальная внешность, чем не могут похвастать чистокровные представители кошачьих пород. В нашем случае, наверное, победили гены персидской породы. Эти кошки обладают длинной шерстью и большим количеством белка Fel

d1 в слюне и на коже. Этот белок может вызвать аллергию, поэтому их считают более аллергенными породами. Нам повезло, у нас нет аллергии. Вместе спим и смотрим телевизор. Назвали его Алексом по инициативе сына - в честь льва из мультфильма «Мадагаскар», который такой же рыжий и беззаботный, как наш питомец. Алекс с длинной шерстью рыжего окраса и пушистым хвостом. Цвет глаз очень красивый, когда смотришь в них, будто окунаешься в светло-желтое море, шерсть очень нежная и мягкая.

По характеру кот очень своенравный, привередливый и избирательный во всем. Дает себя погладить или садится на колени, только если сам этого захочет. Любит поспать, никогда не докучает своей активностью и не путается под ногами. У нас не было причин расстраиваться из-за оборванных занавесок или испорченной обивки мягкой мебели. Но при этом он не любит

одиночества. Ладит с детьми, не проявляет агрессию. Но с гостями сразу не идет на контакт, должен привыкнуть, изучить незнакомца. Персидские кошки не любят, когда их берут на руки. Линька у этой породы очень высокая, поэтому стараемся часто расчесывать, делаем это во избежание образования колтунов, от которых можно избавиться только радикальным способом - стрижкой. Покупаем редко. Хвост без крайней необходимости расчесывать не нужно. Так как это может привести к повреждению подшерстка и вызвать дискомфорт у животного.

Любимое занятие Алекса - лежать на подоконнике, наблюдая за окружающим миром, особенно за пролетающими птицами.

Даем ему сухой корм фирмы «Вискас», но иногда балуем куриным мясом. Обожает йогурт, если кто-то из домашних ест его, Алекс сразу же просит угостить. Прибежит, где бы ни находился,

## • НАШИ ПИТОМЦЫ

чтобы полакомиться любимой вкусняшкой.

Мы с супругой называем его третьим сыном, любит и безогорочно слушается меня, наверное, понимает, кто в доме хозяин. Когда я долго не иду спать, ходит за мной по дому и мяукает, как бы говоря: «Пора спать». Пять лет назад, когда мы поехали к моей сестре в Крым, оставили кота у свояченицы. В гостях Алекс прятался и никого к себе не подпускал. Когда мы приехали забрать питомца домой, без устали «отчитывал» нас, что оставили его у чужих людей. До отъезда кот не был «разговорчив» и особо не мяукал. Но теперь, если ему что-то не нравится, не молчит, все «высказывает».

Мы уже не представляем свою жизнь без этого рыжего солнышка, он освещает нашу жизнь и согревает нас своим теплом.

Ангела ГУМОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор  
З.С. КАНУКОВА

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

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

Выходит по средам.  
Тираж 1365. Заказ 663.  
Время подписания в печать  
по графику - 18.00  
Фактически 2 апреля в 17.00  
Индекс - 31222

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

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