

# АКЭА СУХУМ

Газета выходит  
с 19 августа 1998г.



№ 21 (703)  
18 - 29 октября 2022 г.

Акэа ақ. Ахадареи Анзареи ргазет <https://akua-suhum.info/> Газета Администрации и Собрания г. Сухум

## В СОБРАНИИ ГОРОДА

### Дмитрий Осия избран председателем Сухумского городского Собрания

20 октября на очередном заседании городского Собрания его председатель Ираклий Харчилава представил заявление о досрочном сложении своих полномочий. В своем заявлении

он поблагодарил коллег-депутатов Собрания за совместную деятельность и попросил поддержать его.

- Решение это продуманное, взвешенное и продиктовано объективными, важными для

меня обстоятельствами. При этом я не складываю свой мандат депутата Собрания и надеюсь плодотворно поработать на благо сухумцев, на благо города и республики в целом, - подчеркнул Ираклий Харчилава.

Депутаты единогласно приняли отставку И. Харчилава, а затем, в соответствии с регламентом, состоялось выдвижение кандидатов на должность председателя.

В избирательный бюллетень были включены кандидатуры депутатов Дмитрия Осия и Давида Чхеидзе.

Счетная комиссия в составе Лаши Зарандия, Романа Кутарба и Айка Календжяна после тайного голосования и подсчета голосов сообщила, что большинством голосов председателем Собрания был избран Дмитрий Осия.

Также тайным голосованием заместителем председателя по предложению Д. Осия был избран Ираклий Харчилава.



### Проводится инвентаризация объектов гражданской обороны

На последнем заседании Сухумского городского Собрания обсудили ситуацию на объектах гражданской обороны. В работе заседания приняли участие представители министерства обороны – советник министра, генерал-майор Илья Гамисония и начальник управления кадров, майор Темыр Купалба, представители МЧС – руководитель отдела гражданской защиты Маврикий Амичба и начальник пожарно-спасательного отряда столицы Тимур Квициния, а также начальники городских Управ – Зураб Кобахия, Алексей Багетелия, Астамур Матуа, Алхас Квициния, Эдуард Хашба.

На заседании обсуждали состояние объектов гражданской обороны. В процессе работы депутаты и приглашенные обменялись информацией по количеству объектов и их состоянию, обсудили проблемные вопросы и пути их решения.

Маврикий Амичба рассказал об основных мероприятиях по гражданской обороне, о целях, задачах, о необходимости взаи-

модействия и привлечения сил и средств гражданской обороны.

Как сообщил начальник Управы № 3 Астамур Матуа, по заданию главы администрации столицы Беслана Эшба уже ведется работа по инвентаризации и оценке состояния объектов гражданской обороны.

- Сейчас все убежища и простейшие укрытия проходят инвентаризацию для того, чтобы определить балансодержателя и привести помещения в надлежащее состояние.

По мнению депутатов, необходимо обследовать техническое состояние защитных сооружений.

- Мы должны знать, где и какое количество людей можно разместить, какие там условия, на чем балансе стоит тот или иной объект, какие суммы денег нужно изыскать для наведения в них порядка, - сказал депутат Лаши Зарандия.

Председатель Собрания Дмитрий Осия подчеркнул, что при принятии бюджета надо предусмотреть финансирование на ремонт убежищ и укрытий. -

Мы понимаем, что необходимо как можно качественнее и быстрее подготовить все защитные сооружения города к любым чрезвычайным событиям. Ведь сегодня прозвучало, что подавляющее большинство сооружений еще нужно привести в надлежащее техническое состояние, - сказал он.

По мнению Осия, нужно выделить определенные средства и на теоретическую и практическую подготовку резервистов.

Генерал-майор Илья Гамисония рассказал участникам заседания о мобилизационных мероприятиях, работе с резервистами, их учете и подготовке... И. Гамисония выразил благодарность депутатам за понимание проблем и желание активно участвовать в их разрешении.

- Состоялось обсуждение актуальной темы, это важно, спасибо всем его участникам. Надеюсь, мы все сделаем соответствующие выводы, вместе будем искать пути выхода из ситуации, - сказал, подводя итоги заседания Дмитрий Осия.

Мадона Квициния

### МВД усилило меры безопасности дорожного движения

Министерство внутренних дел разработало комплекс мер, направленных на предупреждение дорожно-транспортных происшествий с тяжкими последствиями и соблюдение правопорядка в стране в целом. Ежедневно на рейды выезжают патрульные экипажи с оперативным составом, укрепляются посты ДПС, - сообщается на сайте МВД.

Заместитель министра внутренних дел Беслан Чкадуа формулирует командирам подразделений основные задачи специальных мероприятий, утверждает разработанную расстановку сил и средств. Особые установки даются на выявление водителей в нетрезвом состоянии и отстранение их от вождения, а также на установление нарушителей ПДД, создающих аварийные ситуации, с последующей постановкой авто-

транспортных средств на служебные стоянки РОВД.

В результате усиления мер профилактики за прошедшие выходные, в период проведения свадебных мероприятий, выявлено 733 нарушения правил дорожного движения, 89 водителей управляли автотранспортным средством в нетрезвом состоянии. На служебную стоянку поставлено 10 автомобилей, водители которых создавали аварийно опасные ситуации. Пятеро граждан доставлены в городские и районные отделы внутренних дел.

В целом по республике за прошедшую неделю зарегистрировано 2 309 административных правонарушений, из них 264 протокола составлено за нарушение правил тонировки, 187 водителей привлечены к ответственности за управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

### Ярмарка местной продукции прошла на площади Свободы

Сельскохозяйственная ярмарка продукции, выращенной и произведенной в Абхазии проходит на сухумской площади Свободы. Организатор мероприятия – общественная организация «Апсабара» в партнерстве с Автономной некоммерческой организацией «Центр развития сельского хозяйства и села».

На ярмарке была представлена продукция абхазских фермеров, крестьян и ремесленников.

Руководитель «Апсабара» Астанда Джения рассказала о целях мероприятия:

- Ярмарка позволяет местным фермерам, крестьянам и ремесленникам продемонстрировать и реализовать свою продукцию, а жители и гости Абхазии могут приобрести сельскохозяйственные товары и, в случае заинтересованности, могут также установить прямые контакты с производителями для целей бу-

дущего сотрудничества. Наша организация работала с 1994 года в сотрудничестве с Фондом экологии, но после того как фонд перестал работать, мы остались без финансирования и с 2012 года осуществляем свою деятельность на средства от грантов международных организаций. Одной из наших экологических акций является посадка саженцев самшита вместе со школьниками.

Участница ярмарки Милана Кентаба рассказала о своей продукции: «У нас семейный бизнес с мамой и тетей. Мы выращиваем виноград на небольшом участке у дома в центре Сухума, делаем из него аджинджух, акалмыш, пастилу, вино. Продукт экологически чистый, без искусственных добавок. В планах открыть небольшой магазин, где мы могли бы реализовывать свою продукцию».

Дмитрий Басария



## «Сны об Апсны»

**«Сны об Апсны» - фотовыставка под таким названием открылась в Центральном выставочном зале Сухума. Выставка режиссера и фотохудожника, кавалера высшего ордена Республики Абхазия «Ахьдз-Апша» Ольги ДУБИНСКОЙ.**

Выставка - это лиричное признание в любви от Ольги: к природе, культуре, и конечно же, к людям. Мероприятие приурочили к 55-летию Дубинской.

В Абхазии Ольга Дубинская известна тем, что боролась с негативным восприятием Кавказа, как в России, так и в Европе. Она сумела сделать многое для информационного продвижения Абхазии и не только. Ольги не стало 10 лет назад (23.10.1967 - 02.10.2012 гг).

«Выставка «Сны об Апсны» - это своего рода возрождение чувств - любви и признательности к Абхазии уже ушедшего человека.

- Мы должны помнить, ценить, благодарить, ведь есть за что, - говорит журналист Светлана Корся. Душевная близость, что была между ними - подругами, оставила от ухода Ольги глубокую рану. Сдерживая слезы, Светлана Корся вспоминает, какой простой, искренней, притягательной и обаятельной была Ольга. Ею всегда двигало чувство справедливости, фактически одна из первых режиссёров-документалистов, журналистов и продюсеров, взялась по собственной инициативе за то, чтобы показать всему Миру «другое лицо Кавказа». Она говорила «кому-то же надо брать на себя ответственность за правду». Это был период, когда на Кавказе было неспокойно. И все, что исходило от Кавказа, воспринималось негативно. С этим клише она боролась через культуру и искусство.

В 1998 году Ольга создала в Москве информационно-продюсерский «Центр Содействие культуре Кавказа». Развернув бурную

деятельность, она смогла достучаться до многих. О «другой, культурной» Абхазии она вместе с супругом Дмитрием Минченком, опубликовали 60 статей и очерков в Российских и Европейских СМИ. По-особенному горячо она любила абхазский театр и капеллу. Про театр имени Самсона Чанба своим коллегам в Москве говорила, что «это не только лучший театр на Северном Кавказе, это один из уникальных театров на постсоветском пространстве». Так, когда страна была в блокаде, а выезд из нее был невозможен, Ольга сумела организовать первые послевоенные гастроли для государственных творческих коллективов.

Фотографии, что представлены на

выставке, лишь малая часть архива Ольги. На фото все то, что она любила - пейзажи, хурма, костер, абхазская еда, море и, самое главное, люди. Люди и их «живые» лица, горящие глаза, - главные ее персонажи. Под фото нет надписей - в них они не нуждаются. Все просто и лаконично. Близко абхазскому обществу. Среди всех фотографий, особое внимание к себе привлекает фото Ольги с первым президентом Абхазии Владиславом Ардзинба. Оно было сделано во время приема. Как позже она писала в своем дневнике, «увлеченно говорили, долго и о многом». Перед прощанием, он вручил ей карту Абхазии, что для Ольги стало больше, чем подарком. Спустя несколько лет, после смерти президента, она посчитала своим долгом снять документальный



фильм о нем под названием «Страсти по Владиславу».

Ольга Дубинская ушла из жизни в возрасте 45-ти лет, оставив в сердцах людей самые теплые воспоминания. За две недели до ухода она написала такие строки: «И каждый шлет тебя туда, где не найти и тень ответа. Где не найти ответа в том, что гложет нас тайком и часто, что называется потом причиной бед, что нам не властны...»

*Элана Корся*



## 22 октября – трагический день для абхазской науки и культуры

Прошло 30 лет с того дня, когда были сожжены тысячи ценных, уникальных, исторических документов Абхазии.

**22 октября — это день большой потери для нашей страны, потери не человеческой, но национальной, культурной, невосполнимой. В 1992 году в этот день были сожжены Государственный Архив Республики Абхазия и здание Абхазского Института Гуманитарных Исследований.**

Огромный урон был нанесен по Абхазии как части мировой истории, как центра научных исследований, как носителя собственной культурной идентичности. По мнению абхазских историков это даже вандализмом назвать нельзя, ведь древние вандалы не понимали, что делают... Историк Ермолай Аджинджал писал в своих воспоминаниях: «23 октября, часа в три, солдаты вошли в здание, стреляя по книгам из автоматов - там у нас такие книги были прекрасные, редкие! Прошли по этажам, соляжкой везде полили и подожгли. Управляющий архивом был грузин, он тоже пришел, кричал: «Что вы делаете, не сжигайте, это же не только абхазский, это и грузинский архив!». Сотрудники института, музея и просто соседи бросились тушить пламя. Почти погасили, но тут опять солдаты на какой-то брони-

рованной машине подъехали, привезли еще соляжки, начали палить по людям, всех разогнали. И сидели они там до двух часов ночи, пока не сгорело все до последней бумажки, потом еще проверили, не осталось ли чего целого».

«Память человека намного короче, чем память бумаги. Она не так надежна. Но все-таки бесконечно важна. Мы - это память». Под таким девизом 22 октября на Набережной Махаджиров, в сквере, где раньше располагался Абхазский научно-исследовательский институт истории, языка и литературы им. Д. Гулиа, состоялась фотовыставка, посвященная этой трагической дате. На выставке были представлены

старые фотографии сгоревшего здания, научные статьи об архиве абхазских учёных.

В результате поджога архива были утрачены почти все документы. Это - личные фонды князей Шервашидзе, предпринимателя и мецената Николая Смецкого, документы многих других видных деятелей Абхазии. Сгорела практически вся документация на бумажных носителях. До сожжения на постоянном хранении в архиве числилось 176 343 дела в 673 фондах, было уничтожено 160 тысяч дел. Основная часть документов находилась в центральном корпусе здания, который был полностью сожжен. Уничтоженные документы охватывали обширный период 1810 - 1980 годов. Часть архивных документов уже была опубликована в сборниках, и лишь благодаря этому их удалось сохранить.



## Нелли Овсепян: «Учитель - это моё призвание...»

**Ежегодно в нашей стране 5 октября отмечается Всемирный день учителя. Это профессиональный праздник всех работников сферы образования, который в этом году отметили довольно масштабно. Официальная часть мероприятий прошла в Абхазской Государственной филармонии. С профессиональным праздником учителей поздравил Президент Абхазии Аслан Бжания, поздравительный адрес зачитал министр просвещения и языковой политики Инал Габляя. В этот праздничный день почетным званием «Заслуженный учитель Абхазии» были награждены 11 учителей из разных районов республики, среди которых Нелли Амбарцумовна ОВСЕПЯН.**

- Очень приятно, что вспомнили и обо мне, - говорит Заслуженный учитель Абхазии Нелли Овсепян. Звание заслуженного она получила за заслуги в педагогической деятельности, обучении и воспитании подрастающего поколения.

Нелли Амбарцумовна не смогла присутствовать на церемонии награждения, после травмы спины ей сложно подолгу стоять. Она проработала 48 лет учителем начальных классов Сухумской средней школы № 9 им. О.Т. Туманяна.

**- В жизни каждого человека учитель занимает особое место. Особенно в начальной школе, здесь ребята учатся не только писать, считать и читать, но еще и общаться друг с другом и преподавателями, дружить. Помогает им в этом первый учитель. Благодаря именно учителю открываются двери в мир знаний,-** говорит она.

У Нелли Амбарцумовны очень интересная история. Родилась она в Тбилиси. С самого детства тяготела к учебе, и наряду с этим, любознательной девочке очень интересно было самой пытаться научить кого-то.

**«Когда была совсем маленькой, постоянно играла в школу, сажала кукол в ряд и объясняла им уроки», -** смеется Нелли Амбарцумовна. Когда пришла пора учиться в школе, способную ученицу сразу заметили, смекалистая, более подготовленная, чем ее сверстники - Нелли Овсепян училась очень хорошо.

**«Учителя у нас были просто замечательные, эрудированные, интеллигентные, и при этом очень коммуникабельные, я просто обожаю их», -** делится воспоминаниями наша героиня.

Заканчивая начальную школу, Нелли Амбарцумовна уже знала, кем хочет стать и как несложно догадаться, она выбрала профессию учителя.

**«Это был выбор на всю жизнь» -** говорит она. Как раз в тот год, когда, Нелли Овсепян окончила школу, в институте педагогики открыли факультет для преподавателей начальных классов, куда она и поступила. На последнем курсе студентам сказали, что они должны отработать в школах и только тогда получить дипломы. В те годы сестра нашей героини жила

в Абхазии, ее супруг был директором школы, а сама сестра в этой школе преподавала. Они пригласили девушку к себе и обещали помочь ей здесь трудоустроиться. Так жизнь связала Нелли Овсепян с Абхазией.

**«Я переехала в 1963 году, а в 1964 году вышла замуж», -** говорит заслуженный учитель Абхазии. Супруг Нелли - Альберт Овсепян, тоже Заслуженный учитель республики. С 1968 по 1974 гг. он преподавал математику в Яштухской СШ. А с 1975 г. в Сухумской армянской школе, с 1993 по 1999 гг. был директором Сухумской армянской школы. Избирался депутатом третьего и четвертого созывов парламента, был вице-спикером парламента Абхазии.

В большой семье Нелли Амбарцумовны профессия педагога передается из поколения в поколение. Сестра, зять, супруг, а также еще несколько ближайших родственников всю жизнь посвятили воспитанию подрастающего поколения. Старшая дочка Нелли Амбарцумовны тоже работает учительницей начальных классов в той же армянской средней школе номер 9, в которой столько лет проработала она сама.

**«Учитель это не профессия, а призвание», -** считает Овсепян. Вспоминая годы преподавательской деятельности, она с полной уверенностью говорит о том, что никогда не выбирала себе любимчиков, для нее все дети были равны и одинаково любимы.

«Попадались и очень слабые детки, к ним я с еще большей ответственностью, терпеливостью и пониманием относилась. Тогда не было продленок, за дополнительно потраченное время никто не доплачивал, но я считала своей обязанностью оставаться после уроков и объяснять тему до тех пор, пока дети не поймут, - вспоминает педагог.

У Нелли Амбарцумовны Овсепян сотни воспитанников и выпускников. Она помнит каждого. И самое интересное, ее «мальши», как она их называет, помнят и любят ее. Воспитанники Нелли Амбарцумовны часто навещают ее, а по праздникам звонят и не оставляют без внимания. «Лучшей награды быть и не может. Для каждого педагога самой важной оценкой его труда является любовь его учеников. Когда ты видишь, какими людьми они стали, какие у них успехи, радуешься что имеешь отношение к воспитанию этого человека и становлению его личности. Я всегда радуюсь их успехам, и они это знают», - говорит она.

По словам Нелли Амбарцумовны, у каждого человека есть любимое дело, но не каждый может им заниматься.

**«Я смогла посвятить себя любимому делу и считаю это великим счастьем. Когда находишь свое призвание, ты не захочешь другим заниматься. Если бы представился шанс начать все заново, я бы снова и снова выбирала бы пройденный путь», -** сказала в конце беседы Заслуженный учитель Абхазии Нелли Овсепян.

*Элана Ласуриа*



# Учим абхазский язык

Из словаря наиболее употребляемых слов Инессы Какоба

**а-п̄схэара́** сущ., -к̄эа **поминки (годовщина)**  
 Сайд иаб̄ ип̄схэы́ иуйт.  
 Сайд справил поминки отца.  
 Сара́ ап̄схэараф̄ы сы́кан.  
 Я был(а) на поминках.

**а́-п̄сшэа́** I сущ., только в ед. ч. **абхазский язык**  
 Алиса илыздыруам а́п̄сшэа́.  
 Алиса не знает абхазского языка.  
 Сара́ истц̄обит а́п̄сшэа́.  
 Я изучаю абхазский язык.

**а́-п̄сшэа́хэара́** - аналит. глаг. **приветствовать**  
 (ап̄сшэа́ и(и)-хэоит - двухличн. переход.)  
 Сара́ дара́ а́п̄сшэа́ ра́схэоит.  
 Я поприветствовал(а) их.

**а́-п̄сшэа́хэара́** II сущ., - к̄эа **приветствие**  
 Шыжьыт̄эи а́п̄сшэа́хэара́.  
 Утреннее приветствие.

**а-п̄сы́** I сущ., -к̄эа **душа**  
 Ирхэбит, ауаф̄ы данп̄суа́ ип̄суа́  
 ац̄эеижь ау́п, а́п̄сы́ ац̄эеижь  
 ннажьуеит, ип̄сз̄ом хэа.  
 Говорят, что со смертью человека  
 умирает только тело, а душа лишь  
 покидает тело; она не умирает.

**а-п̄сы́** II сущ., -цэа **покойник, мертвец**  
 Харá хэанáлеит а́п̄сы́ дахыкф̄эз ауа́да.  
 Мы зашли в комнату, где покоится усопший.

**а-п̄сы́з** сущ., -к̄эа **рыба**  
 Ап̄сы́зк̄ы а́п̄сы́з рац̄эаны икит.  
 Рыбак поймал много рыбы.  
 Ап̄шэмап̄хэыс а́п̄сы́з лзит.  
 Хозяйка зажарила рыбу.  
 Ап̄сы́з шша́ агэаб̄зи́ара иазейг̄уп.  
 Рыбий жир полезен для здоровья.

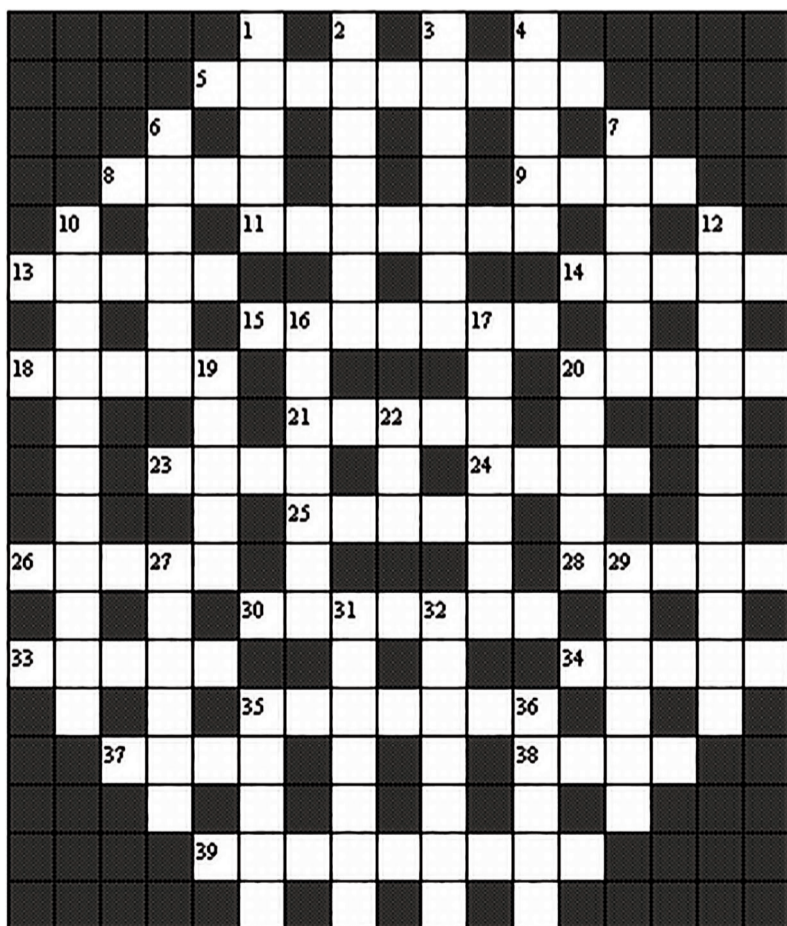
**а-п̄сы́зк̄ы** сущ., -цэа **рыбак**  
 Ап̄сы́зк̄ы п̄сы́зкра дц̄еит.  
 Рыбак пошёл на рыбалку.

**а-п̄сылма́н** сущ., -цэа **мусульманин**  
 Иара́ ап̄сылма́н нц̄эахат̄ара́ и́дикылеит.  
 Он принял мусульманскую веру (веру мусульман).  
 Ап̄сылманц̄эа́ а́хэажьы́ рфаз̄ом.  
 Мусульмане не едят свинину.

**а́-п̄т̄а** сущ., -к̄эа **облако, туча**  
 Ап̄т̄а еикэатц̄эа́кэа́ аауеит.  
 Надвигаются чёрные тучи.

(Продолжение в следующем номере)

## КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. Овощная подножия горы на низменном месте, культура. 8. Горе, несчастье, беда. 9. обычно около реки. 15. Город во Владимирской области. 18. Негритянское .... 20. Русский зодчий, один из создателей храма Василия Блаженного. 21. Гребной инструмент. 23. Инструмент плотника.

# Сухумские борцы заняли три третьих места

С 14 по 16 октября в городе Ставрополе прошел открытый межрегиональный турнир по вольной борьбе «Стремление к победе» среди спортсменов 2006-2013 г.р., сообщили в Управлении по делам мо-



лодежи и спорта. В турнире приняли участие 400 сильнейших борцов Северного Кавказа, Ставропольского края, Ростовской области и Краснодарского края.

Спортсмены секции вольной борьбы Управления по делам молодежи и спорта Администрации г. Сухум заняли три третьих места: Никита Лежия в весовой категории 44 кг, Сандро Жиба в весовой категории 36 кг и Нестор Арлан в весовой категории 39 кг.

Тренируют спортсменов Игорь Берая, Мераб Хашба и Размик Алабян.

Спортсмен из Ткварчала Вахтанг Акаба стал первым в весовой категории 71 кг. Тренирует спортсмена Мурман Харчилава.

# XXI Спартакиады школьников-2022 продолжается

По программе общегородской XXI Спартакиады школьников-2022 14 октября прошли соревнования по лёгкой атлетике.

В соревнованиях участвовали учащиеся всех общеобразовательных учреждений столицы, - сообщает Управление образования Администрации г. Сухум.

Школьники соревновались в четырёх видах спорта: бег на 100 метров; бег на 800 метров; прыжки с места; эстафета.

Призерами командного первенства стали: 1 место - сухумская средняя школа №4 им. Д. И. Гулиа.

В эстафете 4x100 метров: 1 место - сухумская средняя школа №7. В беге на 100 метров среди мальчиков: 1 место - ученик сухумской средней школы №3 им. Ю. Н. Воронова Шамиль Делба. В беге на 100 метров среди девочек: 1 место - ученица сухумской средней школы №7 Марианна Миносян. В беге на 800 метров среди девочек: 1 место

- ученица сухумской средней школы №11 им. А. М. Чочуа Лера Дмитриенко. В прыжке в длину с разбега среди девочек призеры стали: 1 место - Валерия Дмитриенко. В прыжке в длину с разбега среди мальчиков: 1 место - ученик

сухумской средней школы №12 Артем Синогач.

Все победители и призеры были награждены кубками, медалями и грамотами Управления образования Администрации города Сухум.



# Три сухумские школы получили лабораторное оснащение

По согласованию с министерством просвещения и языковой политики, Сухумский офис Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) передал трем сухумским школам (школам №5 и №1, Абхазскому лицей-интернату) лабораторное оснащение по физике, химии и биологии, сообщает пресс-служба Минпроса.

Всего в рамках совместного проекта ООН и Европейского Союза по повышению качества профессионально-технического образования ЮНИСЕФ обеспечил 10 школ по всей Абхазии лабораторным оснащением по физике, химии и биологии.

Также преподаватели дисциплин естественно-математического цикла школ - участниц проекта прошли обучающие семинары по методике преподавания предметов на основе STEM-подхода в течение 2021-2022 гг. Целью проекта является оказание помощи в повышении эффективности преподавания в школах дисциплин естественно-математического цикла (алгебра, геометрия, физика, химия, биология), основанного на применении междисциплинарного и прикладного подходов. Эти подходы дают возможность провести прочные связи между изучаемыми предметами естественно-математического цикла и способствует повышению заинтересованности учащихся к обучению, - отмечают в сообщении Минпроса.

## ЦИТАТЫ

Люди, которые воспринимают все пустяки близко к сердцу — больше всех способны искренне любить.

Лев Толстой

Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни.

Вольтер

Ты никогда не пройдёшь свой путь до конца, если будешь останавливаться, чтобы бросить камень в каждую тявкую собаку.

Уинстон Черчилль

Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

Альберт Эйнштейн