

№ 24 (1241)

21 июня 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка

Интернет-версия:
www.goryankakbr.ru

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЦЕНА СВОБОДНАЯ



• ДАТА

Внимание жителей
Кабардино-Балкарии!
23 июня завершается
подписка
на газету «Горянка»
на второе полугодие
2023 года.

Стоимость подписки
на 6 месяцев –
508,08 руб.
ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС –
П5409.

23 ИЮНЯ –
ДЕНЬ
ЧЕРКЕШЕНКИ

С. 5

Фото
Азамата Шидукова

С. 3 РАЗРЕШИТЬ
ДОЧКАМ
ЛЕТАТЬ...

С. 4,6 ПРИШЛА
НА КОНКУРС
ПОБЕЖДАТЬ

С. 14 ОСОБАЯ ФОРМА
МИРОВОСПРИЯТИЯ...

С. 15 СМЕХ -
ГЛАВНОЕ
СОКРОВИЩЕ



В пятницу в Музыкальном театре Нальчика состоялось торжественное мероприятие, посвященное Дню медицинского работника. Чествовали медицинских работников Кабардино-Балкарии – людей самой благодарной, гуманной и тяжелой профессии, которых объединяет одно общее дело – дарить людям здоровье.

Приветственный адрес от имени Главы КБР Казбека КОКОВА зачитал руководитель Администрации Главы КБР Мухамед КОДЗОКОВ: «Дорогие друзья, от всей души поздравляю вас с профессиональным праздником! В этот день мы чувствуем врачей, фельдшеров, медицинских сестер, младший медицинский персонал – всех, для кого спасение жизни людей стало призванием. Во все времена представителей медицины отличал высокий уровень сострадания, милосердие и гуманизма. Благодаря вашему профессионализму, душевной щедрости, чуткости и отзывчивости пациенты возвращаются к активной жизни, вновь ощущают ее радость и полноту. Хочу выразить вам глубокую признательность за добросовестный и самоотверженный труд, верность долгу и профессии. Бережение здоровья народа как высшая ценность является важнейшим приоритетом государственной политики нашей страны. В Кабардино-Балкарии последовательно предпринимаются меры по развитию системы здравоохранения. В рамках национальных проектов и целевых программ существенно обновляется материально-техническая база отрасли – оснащаются больницы и поликлиники, наращиваются усилия по модернизации первичного звена здравоохранения, подготовки и поддержки медицинских кадров. Вся работа, проводимая в этой сфере, направлена на повышение доступности и качества оказываемой гражданам медицинской помощи».

Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА отметила, что медики являются представителями самой гуманной и сложной профессии: «Вы приходите на помощь в самую трудную минуту. И порой совершаете просто невозможное. Спасая жизнь, возвращая людям здоровье, вы являетесь героями нашего времени. В республике создана многоуровневая система оказания доступной, своевременной и качественной медицинской помощи. Строятся новые учреждения, приобретается уникальное оборудование, применяются самые современные методики лечения. Но никогда даже самая современная материальная база не принесет желаемого результата без участия каждого, кто выбрал эту профессию по призванию».

Слова поздравлений в адрес виновников торжества прозвучали и от заместителя Председателя Правительства КБР Марата ХУБИЕВА. Он тепло поздравил медицинских работников с профессиональным праздником, пожелал крепкого здоровья и успехов в работе: «Искренняя благодарность и тем медикам, которые сегодня исполняют служебный долг на новых территориях страны, в сложных условиях риска своей жизнью».

Министр здравоохранения КБР Рустам КАЛИБАТОВ выразил благодарность всем медицинским работникам Кабардино-Балкарии за труд, ответственное отношение к



профессиональному долгу и доброту. «Медицинское сообщество КБР – одна большая сплоченная семья. А за более 17 тысяч. Несколько лет назад стартовал Национальный проект «Здравоохранение», который у нас успешно реализуется благодаря поддержке Главы Республики Казбека КОКОВА. Сегодня в республике делается многое для качественного оказания медицинской помощи населению. Но главная движущая сила в медицине – это кадры. Для медработника выбор профессии – это выбор жизненного пути, понимая, что будет востребован и днем, и ночью, где бы ни находился».

В рамках торжественного мероприятия свыше 200 работников лечебных учреждений республики награждены ведомственными грамотами и благодарностями Парламента и Правительства КБР. Отметили и ветераны отрасли, чей опыт помогает сохранить тради-

ции и служит примером для новых поколений специалистов. На вечер также объявили имена победителей республиканских конкурсов среди медицинских работников.

В конкурсе «Лучший врач КБР» в номинации «Лучший терапевт» победила Джамилля БОЗИЕВА – врач-терапевт участковый межрайонной многопрофильной больницы. «Лучшим терапевтом» признана Рита ТУТУКОВА – врач-педиатр участковый районной больницы с.п. Заюково. В специальной номинации отмечена Бэлла ШОМАХОВА – врач-эндоскопист городской поликлиники №1.

В республиканском конкурсе «Лучший специалист со средним медицинским образованием в КБР» в номинации «Лучший фельдшер» победил Азрет БАЛАЕВ – фельдшер Центральной районной больницы Эльбрусского муниципального района. «Лучшей акушеркой» при-

знана Асият КУШБОКОВА – акушерка Перинатального центра Минздрава КБР «Лучшей медсестрой» стала Инна ШОГЕНОВА – старшая медицинская сестра городской клинической больницы №1.

К Дню медицинского работника прошла республиканская спартакиада среди медработников КБР. Почетное третье место в общекомандном зачете заняла команда «Нарт» сборной Республиканского врачебного физкультурного диспансера, Республиканского детского клинического многопрофильного центра, Республиканского стоматологического центра и городских стоматологий №1 и №2. Второе место в общекомандном зачете заняла команда «Триумф» – сборная противотуберкулезного, наркологического и кардиодиспансеров, Республиканского перинатального центра, Республиканского детского реабилитационного центра и Бюро судебно-медицинской экспертизы. Первое место заняла команда «Искра» – ЦРБ Черекского муниципального района.

Продолжилось торжественное мероприятие концертной программой, в которой приняли участие артисты эстрады КБР, творческие коллективы и ансамбли Министерства культуры КБР. На вечер прозвучала премьера песни в исполнении народного артиста КБР Амура ТЕКУЕВА и заслуженного артиста КБР Султана ХАЖИРОКО «Поклонимся врачам». В это время на сцене транслировался авторский ролик Министерства здравоохранения республики о нелегком призвании медицинского работника, который сквозь века достойно несет свое призвание.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тamarы Ардаевой

ЛЮБИТЕ РОССИЮ И БУДЬТЕ НАВЕКИ ЕЙ ВЕРНЫ



На прошлой неделе библиотека сельского поселения Кенже совместно с Советом женщин г.о. Нальчик провела к Дню России мероприятие «Любите Россию и будьте России навеки верны». В празднике принимали участие представители клуба «Планета женщин» и литературного кружка «Вдохновение».

День России является символом национального единения, свободы, мира и доброго согласия. Обо всем этом и том, что любовь к Родине начинается

с любви к малой родине и родному языку, детям рассказала председатель Совета женщин г.о. Нальчик Лидия ДИГЕШЕВА. Сотрудники сельской библиотеки поведаль детям о гербе, флаге, гимне России и неофициальных символах.

О важности родного языка рассказала кабардиновед, автор учебников родного языка Людмила БАЛОВА. Директор МКОУ «СОШ № 20» Мая АСЛАНОВА поделилась достижениями школы и рассказала о ее патриотической работе.

В исполнении юных читателей прозвучали стихи, посвященные родине и родному языку. Среди чтецов были и представители из сельских поселений Белая Речка и Хасанья. Была организована выставка, где были представлены русский, балкарский и кабардинский фольклор. Также была проведена викторина на знание пословиц и поговорок о родине и языке. Детей обрадовал конкурс «Лучший пересказ сказок». Была организована выставка национальных блюд, где были представлены русские блины и балкарские хичины, сохта, кабардинские жамуки и дэлен. Всех присутствовавших угостили национальными блюдами.

В конце мероприятия все отличившиеся дети и взрослые, организаторы мероприятия, получили грамоты и подарки от Совета женщин.

Анжела ГУМОВА

ИНИЦИАТИВА МОЛОДЕЖНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА В МОСКВЕ

Молодежное представительство Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии и Адыгеи в Москве недавно организовало встречу адыгской молодежи со своим земляком – Асланом КАНУКОВЫМ, директором Департамента экономической политики Министерства науки и высшего образования.

На мероприятии также присутствовали почетные гости – Вадим БИЦУЕВ – заместитель постоянного представителя КБР при Президенте РФ; Алина КАЗАКОВА – начальник отдела по общественным связям и коммуникациям в Постоянном представительстве КЧР в Москве; Даур МЕРЕТУКОВ – заместитель директора Департамента науки Московского центра инноваций в здравоохранении Правительства Москвы; Павел СЕЛЕЗНЕВ – декан факультета международных экономических отношений Финансового университета, доктор политических наук, доцент.

На встречу собрались более ста студентов из разных вузов. В дискуссии участвовали с интересом, все желающие смогли задать вопросы и получить совет от наставников. Такое общение дает поддержку для формирования определенных взглядов и профессионального развития.

Встреча прошла в формате открытого диалога с Асланом Кануковым и другими гостями, что позволило создать дружескую атмосферу и продуктивную почву для обсуждения вопросов не только личного успеха и карьерного роста, но и глобальных вопросов о перспективах развития в сферах экономики и образования. Почетные гости выразили поддержку и открытость к диалогу, сотрудничеству и готовность к рассмотрению инициатив.

Наш корр.

Прием заявок на участие в проекте «Мама-предприниматель»

Начался прием заявок на участие в программе «Мама-предприниматель», организованной Минэкономразвития России. Участники проекта получат комплексные знания для открытия своего дела, а для лучших бизнес-идей в каждом регионе предусмотрен грант в размере 100 тысяч рублей на реализацию. Подать заявку можно уже сейчас, заполнив онлайн-форму.

Программа «Мама-предприниматель» дает возможность женщинам сделать свой старт в бизнесе более комфортным, преодолеть барьеры, с которыми можно столкнуться

в начале пути: нехватку знаний о ведении бизнеса и отсутствие стартового капитала. В этом году в программе примут участие более 1500 женщин. Помимо главного приза,

успешным проектам будет оказана дополнительная поддержка – бюджеты на продвижение своих товаров или услуг на рекламных поверхностях и в социальных сетях.

Участниками проекта могут стать женщины в декретном отпуске или с несовершеннолетними детьми, включая приемных матерей, усыновителей, опекунов. Наличие предпринимательского опыта необязательно. Обучение проходит в фор-

мате многодневного тренинга-интенсива с погружением в деловую среду, разработкой бизнес-планов и менторской поддержкой. Заключительный этап обучения – конкурс бизнес-проектов участниц. Жюри оценит их экономическую обоснованность, оригинальность и социальную значимость.

Подробную информацию о проекте можно найти на сайте мамепредприниматель.рф.
Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

РАЗРЕШИТЬ ДОЧКАМ ЛЕТАТЬ, ПРЕОДОЛЕВАЯ СОБЛАЗН СВЯЗАТЬ ИХ КРЫЛЬЯ

Иногда кажется, что девочек растить сложнее, чем мальчиков: бантик не того цвета – трагедия, пуговица потерялась – испорчен день, и все в таком духе. А самое главное – когда принцесса выросла, желает «развиваться» и четко видит траекторию своего развития, как ее отпустить? Ведь разорвется сердце. А как не отпустить? Ей же надо развиваться! А если в доме две принцессы, как дважды сказать «да» на их желание летать и вдруг ощутить пустоту в доме? Где матери взять мужество ужиться с этой пустотой, как привыкнуть к непривычной тишине? Сегодня мы расскажем историю семьи КАЙЧУЕВЫХ, возможно, кому-то этот опыт поможет принять единственно правильное решение.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Отец – Мухтар КАЙЧУЕВ по специальности мастер производственного обучения, техник, технолог контрольно-измерительных приборов и автоматики. Преподавал в шестом училище. Сейчас, как и многие жители нашей республики, работает на вахте кровельщиком в строительной компании «Газпрома».

Мать – Ариужан КАЙЧУЕВА, швея.

Дети – Джамия окончила колледж информационных технологий и экономики и Северо-Кавказский институт искусств по специальности «продюсер ТВ и Радио». Работала режиссером на телеканале «1 КБР». Сейчас живет и трудится в Москве, является выпускающим режиссером передачи «Сельская хроника» на пятом канале.

Карина окончила Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмет Ясави по специальности «менеджмент управления». Работает в Нальчике в банке.

ПОЖАЛУЙСТА, ОТПУСТИ!

Первой уехала Карина. Дядя рассказал про университет, где обучение идет на казахском, турецком и английском языках. И она загорелась. Родители долго колебались. Но потом выслушали, что и племянник поступает в этот университет. Отпустили. Через полгода Карина попросила назад. Говорила, что ей одиноко, хочет домой. Но мама жестко отрезала: «Это был твой выбор. Теперь домой только с дипломом».



После этого разговора Карина сделала попытку не только принять, но и полюбить Казахстан. За пять лет она так прониклась этой страной, что по окончании университета попросила разрешения остаться там. Не разрешили. Карина привыкала к родной республике заново. Такие вот пережитки. Сейчас начала работать в банке.

С возвращением Карины домой все с облегчением вздохнули: мама уже не одна. Папа приезжает через два месяца работы на месяц отдохнуть. Мог бы не работать. Но он привык содержать свой дом и эту традицию не меняет.

Семья

В МОСКВУ!

ЧЕХОВ сейчас актуален как никогда. У Джамии зов «В Москву!» появился сразу после окончания Северо-Кавказского института искусств. Казалось бы, есть стабильная работа на республиканском телевидении и от добра добра не ищут. Но она знала: надо уезжать. Это означало оставить мать совершенно одну в двухэтажном доме в селе: тогда Карина уже училась в Казахстане. Видя метания дочери, мать сказала: «В Москву! И все будет хорошо». А там оказалось все непросто: высокая конкуренция почти не давала шансов оказаться на телевидении. И Джамия позвонила матери: «Не получается. Еду домой», - и заплакала. Тогда мама твердо произнесла: «Я знаю точно, получится. Потерпи немного». А через день позвонили с пятого канала, куда Джамия отправляла резюме, и сказали, что приглашают на собеседование. И началась жизнь на телевидении. Все, как предсказала мама. Сейчас у Джамии масса новых идей и проектов, порой кажется, что ничего из этого наполеоновского списка не сбудется. И тогда она набирает маму и слышит не одобряющий, а твердо убежденный голос: получится!

АФРИКАНСКИЕ КОСИЧКИ, ЭМО И ИНЫЕ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Разноцветные африканские косички – дреды Джамии. И вопрос: «Папа, как тебе?», он с улыбкой отвечает: «Если нравится тебе, то и мне нравится». Увлечение эмо: черные ногти, черные одежда и волосы. А у Карины цвет волос – яркий баглажан. Родственники и знакомые в ужасе к маме: «Что за неуместные фантазии?» А мама язвительно: «Если я разрешаю, какое ваше дело?!»

Подростковые эксперименты – за спиной. Да, традиционным родителям были не очень привычны эти поиски, разброды и шатания. Но они не оскорбили своих принцесс ни одним грубым словом. Ждали: вот-вот пройдет. И действительно прошло.

Философия Кайчуевых: детей нельзя унижать и оскорблять. Можно только любить, верить в них и знать точно: они лучше!

Главное у Кайчуевых – они все любят свой дом и приезжают при первой возможности. Хоть на один день. Снова и снова вдохновляют друг друга на новые шаги.

Марзият БАЙСИЕВА

ГЛАВНАЯ БИБЛИОТЕКА РЕСПУБЛИКИ ЧЕСТВУЕТ ИЗВЕСТНУЮ ПЕВИЦУ



В Государственной национальной библиотеке КБР им. Т.К. Мальбахова состоялась встреча с заслуженной артисткой Российской Федерации Марианной ДАОВОЙ. Анатолий ЕМУЗОВ, директора ГНБ, доктор филологических наук, профессор, заслуженный деятель науки КБР, заслуженный работник культуры КБР, обратился к ней с приветственной речью: «Сегодня почетным гостем нашей библиотеки является многоуважаемая Марианна Патовна Даова. За свою концертно-исполнительскую деятельность она по праву была удостоена звания заслуженной артистки Российской Федерации. Ее чарующий, завораживающий голос долгие годы радовал и продолжает радовать нас своим неповторимым звучанием».

Марианна Даова окончила Государственный театральный институт им. А. В. Луначарского. За годы плодотворного труда в качестве ведущей солистки-вокалистки Государственного музыкального театра на высоком художественном уровне исполняла ведущие партии почти в сорока спектаклях: операх, опереттах, музыкальных комедиях и сказках зарубежных, русских и кабардинских авторов.

Во все, что создано и создается певицей на сцене, она вкладывает душу. В ней есть особый, только ей свойственный сценический шарм, грациозность, женственность, аристократическое благородство и мягкость. Она – мастер сцены, создавший блистательную галерею женских образов, которые по праву можно отнести к жемчужинам музыкального театрального искусства.

Народная мудрость гласит: яблоко от яблони недалеко падает. Это выражение вполне можно отнести к дочери Марианны Патовны – Дана, заявившей о себе как о талантливой певице, ставшей обладателем первого приза международного конкурса пианистов во Франции, лауреатом международного конкурса эстрадных песни «Всемирная игра сценического искусства» в Сочи и лауреатом Артиады народов России. Дана исполнила авторскую песню, зал с восторгом принял ее выступление.

Остается добавить, что имя Марианны Даовой известно не только в КБР, свое искусство

певица демонстрировала на престижных сценах Москвы. Блестяще выступала в Большом театре, Доме композиторов СССР, Колонном зале Дома союзов, Концертном зале им. П.И. Чайковского, киноконцертном зале «Россия», на сцене театра «Геликон-опера», в Центральном доме литераторов, Центральном доме работников искусства и т.д.

В 1999 году певица была удостоена высокого звания «Заслуженная артистка Российской Федерации», у нее много почетных грамот и степеней лауреата Артиады народов России.

В последние годы Марианна Патовна успешно возглавляет Кабардино-Балкарский комитет профсоюза работников культуры, активно сотрудничает с главной библиотекой республики.

В заключение мероприятия от имени коллектива Государственной национальной библиотеки и от себя лично Анатолий Емужов пожелал М. Даовой крепкого здоровья, долгих лет жизни и дальнейших успехов в артистической и профсоюзной деятельности.

Марианна Патовна поблагодарила Анатолия Гузеровича и коллектив библиотеки за высокую оценку ее артистической деятельности и пожелала дальнейших успехов в благородном труде по сохранению и приумножению культурно-интеллектуального наследия народов родной Кабардино-Балкарии.

Мадина БЕКОВА

В аптеках стало меньше

фальсифицированных лекарств

• АКТУАЛЬНО

Количество фальсифицированных лекарств в России упало в несколько раз в сравнении с 2019 годом, качество препаратов улучшается, сообщает портал Объясняем.рф со ссылкой на главу Росздравнадзора Аллу САМОЙЛОВУ. Она отметила, что в России в этом году менее 0,12 серии препаратов было забраковано, это минимальное количество. Качество лекарственных препаратов сегодня подтверждается, подчеркнула А. Самойлова.

На уроки физкультуры – только после медицинского профосмотра

Президент России Владимир ПУТИН подписал закон о допуске детей к урокам физкультуры только при наличии справки, выданной по результатам профосмотра. В пояснительной записке к закону обращается внимание на рост числа случаев резкого ухудшения здоровья обучающихся во время занятий физической культурой, требующих срочного медицинского вмешательства. В связи с этим остро стоит вопрос о возможности оказания работниками школ первой помощи детям до призыва врачей. Для этого устанавливается обязанность школ обеспечивать организацию оказания первой помощи детям. Оказывать ее по новым правилам смогут учителя и другие лица при наличии соответствующей подготовки.

Срок обязательной аттестации экскурсоводов отложен на год

Вышел закон, продлевающий до 1 июля 2024 года срок, в течение которого экскурсоводы и гиды-переводчики могут осуществлять свою деятельность без обязательной аттестации. Документ опубликован на официальном портале правовой информации. Ранее российское законодательство устанавливало, что обязательную аттестацию гиды, экскурсоводы и инструкторы-проводники должны пройти не позднее 1 июля 2023 года. Теперь этот срок продлен на один год, при этом ранее выданные экскурсоводам аттестаты будут действовать до 1 января 2025 года.

Кроме того, принятый закон переносит на один год - на 1 сентября 2024 года срок вступления в силу обязательств для туроператоров, работающих в сфере внутреннего и въездного туризма, по внесению ими данных в единую информационную систему электронных путевок. Речь идет о системе «Электронная путевка», призванной защитить потребителей от недобросовестных компаний. Она гарантирует выполнение туроператорами обязательств перед клиентами и позволяет покупателям путевок отслеживать по номеру договора статус их тура: поступили ли деньги от агента оператору, выписан ли авиабилет. В настоящий момент туроператоры и турагенты вносят данные в систему электронных путевок в добровольном порядке.

За выброшенных домашних животных будут штрафовать

Глава государства подписал закон, содержащий поправки в КоАП, которые вводят штрафы за выброшенных домашних животных в размере 30 тысяч рублей, а также до 200 тысяч рублей за нарушение норм обращения с ними. Кроме того, закон вводит штрафы в размере до 50 тысяч рублей за ненадлежащее обращение с бездомными животными.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



В прошлом месяце по итогам всероссийского профессионального конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» на региональном этапе победителем признана учитель начальных классов МКОУ «СОШ № 3» с.п. Псыгансу Урванского муниципального района Асият КУШЕВА. Она представит Кабардино-Балкарию в финале конкурса учителей родных языков в сентябре, который будет проходить в Карачаево-Черкесской Республике.

Конкурс проводится с целью повышения престижа и статуса учителя в обществе, выявления талантливых педагогов, развития инноваций в образовании, распространения передового педагогического опыта.

Асият Хасанбиевна поделилась с нами впечатлениями о своем участии в конкурсе, рассказала о пользе профессионального мастерства, почему важно изучать родные языки и о подготовке к следующему всероссийскому этапу.

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

— После окончания средней школы в Урвани я поступила в Кабардино-Балкарский госуниверситет на филологический факультет. В 2007 году с отличием защитила магистерскую диссертацию по специальности «Литература народов Северного Кавказа». В том же году была приглашена на работу в ГНУ КБНИИСХ Россельхозакадемии в качестве редактора-корректора, позже возглавляла информационный отдел. Педагогическую деятельность начала в 2010 году. Работала воспитателем МКДОУ № 3 «Нур» г.п. Нарткала. Через пять лет

ПРИШЛА НА КОНКУРС ПОБЕЖДАТЬ

по приглашению работала в МКОУ «СОШ № 3» ДБ г.п. Нарткала «Детство» после конкурса «Воспитатель года», где стала лауреатом. С февраля 2019 года работаю в псыгансуевской школе № 3 учителем начальных классов.

В выборе будущей профессии большую роль сыграл мой дедушка по материнской линии Хизир БОЗИЕВ, он родом из села Зарагиз Черкесского района. В душу запал один момент, когда его поздравляли с Днем Победы и он со слезами на глазах сказал: «Я ушел из института, потому что должен был помогать своей матери, оставшейся вдовой после войны, прокормить младших братьев и сестру». После этого мне казалось, что эти слова были обращены именно ко мне, потому что в том году оканчивала школу. Вдобавок все это он сказал, смотря в мою сторону. Я не имела права не осуществить его мечту.

При поступлении в Кабардино-Балкарский госуниверситет подала документы на все отделения педагогического профиля: русское, кабардинское, иностранные языки, ПМНО, педколледж. Но успела сдать экзамены только на русском и кабардинском отделениях.

В один прекрасный день ко мне домой приезжают из студпрофкома университета и ставят в известность, что я сдала оба экзамена и могу выбрать для дальнейшего обучения любое отделение. Я радостная, не веря своему счастью, честно говоря, думала, что не поступила, когда сказали, что они из университета, выбрала русское отделение. Но, оказалось, мои документы у заведующего кафедрой кабардинского отделения КБГУ Хазеши ТАОВА и он приглашает на собеседование. Спасибо судьбе за такое великопозное профессионала, педагога с большой буквы. Благодаря ему окончила и магистратуру.

В выборе профессии не ошиблась. Учитель — универсальный специалист, является посредником между общекультурным опытом человечества и новым поколением.

Все пророчили мне профессию врача, наверное, из-за того, что у меня мама — медработник. Но после рассказа девушки твердо решила стать педагогом. Он поступил в педагогический институт, оказался в первом послевоенном наборе, но ему пришлось оставить учебу и пойти работать в колхоз трактористом, где трудилась его мама.

ВОЛНЕНИЯ БЫЛИ НАПРАСНЫМИ

— О всероссийском профессиональном конкурсе «Лучший учитель родного языка и родной литературы» узнала случайно в районном управлении образования, когда пришла забирать грамоты своих учеников. Когда мне предложили принять в нем участие, с радостью согласилась. Сначала прошла

конкурс на муниципальном уровне, следующим шагом был региональный, сейчас готовлюсь к всероссийскому этапу. Конкурсы помогают раскрыть свой творческий потенциал, поделиться собственными методическими разработками. Мне было интересно, какими педагогическими технологиями и методами обучения владеют остальные участники, и взять их на вооружение. И, самое главное, понимала, что конкурс может стать одним из эффективных путей сохранения и популяризации изучения кабардино-черкесского языка. Толчком для участия в конкурсе послужил открытый урок с моим 2 «Б» классом МКОУ «СОШ № 3» с.п. Псыгансу на фестивале «Си бэз — си псэ, си дуней!» («Родной язык — душа моя, мой мир!»). Конкурс учителей родных языков стал для меня своего рода продолжением начатого процесса. Конкурсанты признавались, что были удивлены, когда услышали ответ на вопрос, почему участвуете в конкурсе и каких результатов ожидаете, что мечтала участвовать именно в конкурсе «Лучший учитель родного языка и родной литературы» и пришла победить.

Конкурс включал заочный и очный туры. На первом этапе участники подготовили «Медиавизитку», а в очном проходили четыре конкурсных задания: «Методическая мастерская», «Урок», «Классный час», «Мастер-класс», а после всех этапов «Разговор с министром».

Некоторые конкурсные испытания проходили в ГБУ ДПО «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» Минпросвещения КБР. А часть конкурса, где мы работали с детьми, проходила в МКОУ «СОШ № 27» г.о. Нальчик. Состязались одиннадцать педагогов из разных муниципалитетов республики.

Все интересное начинается сразу же как только участник вступает на тропу конкурсных испытаний. На первом этапе — «Методическая мастерская» мы раскрывали эффективные методы и технологии, которые используем в преподавании родных языков. Особенно волновалась на втором этапе — «Урок» во время встречи с учениками третьего класса школы № 27. В голове вертелись разные вопросы: как встретят меня дети; как смогу научить и заинтересовать за урок не носителей кабардино-черкесского языка культурой и языком своего народа? Но волнения были напрасными, после урока было ощущение, что обучаю этих детей давно. Они активно включились в учебный процесс и с удовольствием отвечали на мои вопросы. Урок прошел на одном дыхании, ребята смогли запомнить все слова и выражения на кабардино-черкесском диалекте.

(Продолжение на 6-й с.)

Высший балл за знания — реальность

Заветные сто баллов по ЕГЭ — мечта многих выпускников, приложивших максимальные усилия во время учебы и на самом экзамене. Присмотревшись к тем, кому удалось получить высший балл, можно убедиться, что здесь нет места случайности, это действительно результат, который закономерно показывают мотивированные, амбициозные, упорно идущие к своей цели ученики.

Представительницы прекрасной половины человечества среди выпускников показали отличные результаты по нескольким предметам, высший балл по русскому языку получили выпускница гимназии №14 г.о. Нальчик Дарья МАРЕМУКОВА и выпускница лицея № 2 г.о. Нальчик Даниза БАТЫРОВА. В гимназии Дарья Маремукова обучалась с первого класса. Начальную школу, а также девятый класс окончила на отлично. Проявляла большой интерес ко всем предметам, но предпочтение отдавала гуманитарному циклу: русскому языку, обществознанию и английскому языку. Неоднократно участвовала в различных олимпиадах и конкурсах. В 2022-2023 учебном году стала победителем школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников (ВОШ) по русскому языку, призером школьного этапа конкурса «Живая классика». С5-го по 11-й класс учителем русского языка и литературы у нее была Лариса КАГАЗЕЖЕВА, благодаря которой у Дарьи проявилась особая любовь к художественной литературе и русскому языку. Стоит отметить, что девушка не посещала дополнительные занятия. Высший балл — заслуга учителей, а также показатель трудолюбия и целеустремленности. Обладательница еще одного лучшего результата ЕГЭ по русскому языку — Даниза Батырова — победитель и призер конкурсов и олимпиад различного уровня: призер муниципального

и регионального этапа ВОШ по английскому языку, призер муниципального этапа ВОШ по литературе, победитель муниципального этапа ВОШ по праву. Девушка интенсивно изучает английский язык, много читает, интересуется политикой и международными отношениями. Со словами благодарности Даниза обратилась к педагогическому составу лицея за чуткое и трепетное отношение к каждому ученику, в особенности к учителю русского языка и литературы Есении ШОГЕНОВОЙ: «Считаю, что залог успеха в любом деле — вера в себя, готовность работать, умение понять свои ошибки и желание исправить их. Будущие выпускники, будьте уверены: все возможно при упорном труде».

Четыре выпускницы республики продемонстрировали невероятное знание предмета, сдав ЕГЭ по химии на сто баллов. Выпускница лицея № 1 г.п. Терек Амина ДУКОВА всегда была отличницей, целеустремленной ученицей, которая умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления. Ее любимые предметы — химия, биология, русский язык и литература, кабардино-черкесский язык и литература. Амина принимала активное участие в школьных, районных и региональных олимпиадах, конкурсах и конференциях. Неоднократно становилась победителем и призером муниципальных этапов ВОШ по химии и русскому языку, а также олимпиады



по кабардино-черкесскому языку. Кроме того, девушка — победитель международного фестиваля «Берега дружбы» и всероссийского конкурса чтецов «Я люблю свой родной язык», лауреат 2-й степени российского краеведческого турнира-конференции «Гостеприимный Кавказ», призер республиканской научной конференции учащихся НОУ «Сигма». Еще одна обладательница ста баллов — Саримат КУШХОВА, выпускница лицея №2 г.о. Нальчик. Саримат — призер и победитель Всероссийской дистанционной олимпиады по химии, серебряный призер регионального чемпионата «Молодые профессионалы», победитель респу-

бликанской конференции имени Вернадского. Является победителем республиканской олимпиады по кабардино-черкесскому языку и конкурса «Моя родина, родная земля Кабардино-Балкария». За тепло и поддержку во всех начинаниях Саримат благодарит свою школу и, конечно, тех, кто помог в таком высоком достижении, — учителя химии Татьяну ЗАЛОВУ, а также репетитора Елену ЩЕРБАНЬ. «Без этих прекрасных, умнейших людей я не смогла бы достичь поставленной цели. Спасибо за веру в учеников, за профессионализм и любовь к предмету. Низкий вам поклон», — сказала Саримат. Выпускница школы №32 г.о. Нальчик Саи-

да МИСИРОВА также получила сто баллов по химии на ЕГЭ. С первого класса учится на отлично. Главные чертами ее характера являются трудолюбие, требовательность к себе и другим, внимательность, усидчивость и коммуникабельность. Девушка свободно говорит на английском языке, была участницей конференции «Сигма», является призером Северо-Кавказской олимпиады по химии. Обладательница ста баллов по химии Лаура ТУКОВА — выпускница школы №27 г.о. Нальчик. Лаура — призер и победитель многочисленных олимпиад муниципального и регионального уровней по русскому языку, биологии, химии, экологии и экономике. С девятого по одиннадцатый класс являлась призером и победителем Северо-Кавказской олимпиады школьников, открытой олимпиады КБГУ им Х.М. Бербекова, олимпиады «Сириус-Антарес» по физике и химии. По результатам регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по экологии удостоена премии Главы республики Казбека КОКОВА.

Путь к высоким баллам может оказаться долгим и трудным. Однако не следует забывать во время подготовки к ЕГЭ и о своем ментальном здоровье, нельзя жертвовать отдыхом, прогулками с друзьями и даже сном. Большинство девушек признают, что в последний год в школе не расставались с пробными вариантами, с рабочими тетрадками и кучей домашних заданий. Очень важно не думать о том, что у вас ничего не получится и что вы никак не поступите. Нужно четко знать структуру экзамена, найти сложные места и при подготовке сделать упор именно на них.

Ляна БАТЫРОВА.
Фото
Тамары Ардавовай

ДЕНЬ ГЛАВНОЙ ЧЕРКЕШЕНКИ НАРТСКОГО ЭПОСА • ДАТА

В календаре памятных дат адыгов есть неофициальный праздник - 23 июня отмечают Сэтэной махуз (День черкешенки, или День Сатаней). Правда, широко и на республиканском уровне уже несколько лет он пока отмечается только в Республике Адыгея. Проходят акции, встречи, фотовыставки работ мастеров по золотшвейному искусству и мастер-классы по золотному шитью, изготовлению басонных изделий, плетению галунов и другим традиционным ремеслам адыгов. Главная цель этих мероприятий - продвижение и популяризация адыгских народных художественных промыслов и ремесел, в частности золотшвейного искусства. Хочется надеяться, что в ближайшем будущем праздник обретет большую популярность во всем черкесском мире.

ИСТОКИ ПРАЗДНИКА

Сатаней - главная и самая могущественная героиня черкесского нартского эпоса. Мать и воспитательница Сосруко и других нартов, их мудрая наставница и советчица, распорядительница всего нартского мира, знаменитая рукодельница и целительница. В основе Дня черкешенки и даты, когда он празднуется, лежит легенда. Связан он с днями летнего солнцестояния. По легенде, Сатаней попросила у солнца остановиться, оно исполнило просьбу женщины и остановилось на три дня. С тех пор дни летнего солнцестояния считаются днями черкесских женщин.

Случилось это так. Встретились как-то Сатаней и нартский седельщик. «Что ты можешь, Сатаней, какое у тебя умение?» - спросил седельщик. «Могу сшить костюм нарта за один день», - ответила Сатаней. «Ну а я могу за один день сделать седло», - сказал седельщик. На это и поспорили. Сатаней скроила цей (национальная мужская одежда), седельщик тоже занялся своим делом. Но он был очень умен и, быстро закончив свою работу, сел отдыхать. Солнце уже начало садиться, а Сатаней еще не закончила шитье. Забеспокоилась, посмотрела вверх на солнце и попросила: «Остановись, иначе я буду опозорена!» Солнце не смогло переступить через просьбу Сатаней и остановилось. Пока княгиня нартская не закончила шитье, солнце не сдвинулось с места и зашло только после того как она закончила рукоделие. Как только солнце село, седельщик с седлом на плече заявился к Сатаней: «Обыграл я тебя, Сатаней!» Сатаней же небрежно ответила: «Ну-ка, примерь и дай мне посмотреть, идет тебе или нет!» и надев цей на седельщика. «Ты точно такая, как про тебя говорят!» - воскликнул седельщик, покорившись ее умению. Говорят, с тех пор солнце, прежде чем уйти за горизонт, останавливается и некоторое время стоит на месте, в знак уважения к Сатаней.

А еще в эти дни цветет таволга. Адыги называют ее Сатаней. Возможно, потому, что эти красивые цветы обладают широким спектром целебных свойств, а в ряде стран введены в официальную фармакологию. Потомуки Сатаней, как и она сама, когда-то владели знаниями о целебных свойствах многих растений и умело пользовались этими познаниями.

СОВРЕМЕННЫЕ САТАНЕЙ

У адыгов девочек золотшвейному ремеслу обучали с детства. Многие помнят, как их рожденные в дореволюционное время бабушки и прабабушки были искусными мастерицами. Потому что навыки рукоделия были обязательной составляющей воспитания черкесской девушки, особенно представительниц аристократических семей. Эти умения в девушке высоко ценились в обществе. Золотое шитье вырабатывало терпение и усидчивость, учило послушанию, уважению к старшим и труду.

В последние годы все больше девушек выбирают в качестве профессии различные направления традиционных адыгских рукоделий. Время показало, что делают они это не в дань моде, а по зову души.

Сатаней КОЖАКОВА, стилист-визажист и дизайнер свадебных и национальных костюмов, владелица свадебного салона «SATI WEDDING», уже более пяти лет создает красоту, преображая девушек. Сатаней - автор национальных костюмов, представленных на фотографиях к этому материалу:

- Я горда тем, что ношу имя легендарной героини моих предков - Сатаней. Всегда чувствовала особую ответственность за это. Благодарна папе за то, что выбрал это имя для меня. Возможно, в том числе потому, что сама Сатаней, с особой теплотой относилась к Дню черкешенки. О нравственной чистоте адыгских девушек писали многие



авторы прошлых веков. Все это сохранилось и до наших дней. Несмотря на все изменения и нововведения, многие девушки чтут свои традиции, обычаи и обряды. Сама я ношу фацэ, но только на определенных мероприятиях. К сожалению, в наше время национальный наряд уже не актуален для повседневной носки. Но я бы с большим удовольствием надевала наши красивые и продуманные до мелочей наряды хоть каждый день. Уверена, ничто так не украшает девушек, как фацэ.

Тамара АРДАВОВА, фотокорреспондент газеты «Горянка», рукодельница, автор шалей, дополняющих фацэ на фотографиях к этому материалу:

- Всегда нравился черкесский национальный костюм. В нем все практично, каждый элемент имеет свой смысл. Каждая деталь - начиная с наверхия расшитой золотом шапочки и заканчивая подолом платья, отделанным галуном, - произведение искусства. Черкесский костюм можно рассматривать часами. Одевая фацэ, словно переносишься назад во времени. Когда рассматриваешь старые фото, видишь прекрасных женщин в фацэ с гордой осанкой, хочется стать похожими на них. Черкесский костюм - результат труда многих мастериц. Одна мастерица скроила и шила платье, вторая расшила золотыми нитками или бисером, третья сплела галуны и т.д. Умение вязать приобщило и меня к процессу создания этой красоты - начала вязать шали. Шаль придает женственности, делает образ черкешенки завершенным. Она была

обязательным элементом повседневного наряда черкешенки, показывала статус девушки. Незамужние носили ее поверх шапочки, а замужние без шапки, просто завязывали на голову.

О Дне черкешенки я узнала относительно недавно. Жаль, что в Кабардино-Балкарии его никак не отмечают. Сэтэной махуз можно сделать очень красочным праздником. Проводить в этот день различные массовые мастер-классы по старинному золотшвейному искусству, готовить блюда по старинным рецептам и многое другое.

Замира БЕСЛАНЕВА, художественный руководитель филиала «Культурно-досуговый центр» с.п. Куба Баксанского района, заняла второе место на международном фестивале-конкурсе «Черкешенка-2022» в Майкопе, Республика Адыгея:

- С детства, даже когда на утренники или другие школьные мероприятия мои одноклассницы надевали пышные нарядные платья, я просила маму сшить мне фацэ. Любовь к национальному костюму усилилась, когда начала работать в сфере культуры. С удовольствием раз в неделю провожу с детьми кружок адыгской этики «Обычаи и традиции адыгов», где также разбираем виды женских головных уборов, платков и т.д.

С сожалением приходится констатировать, что современный мир нивелировал образ черкешенки, которую восхваляли известные путешественники. Время не стоит на месте, оно постоянно движется, видоизменяется, унося с собой некоторые элементы нашей культуры, забываясь многие обычаи и традиции. Вернуть полноценный образ черкешенки нам вряд ли удастся, но хочется, чтобы каждая женщина и девушка никогда не забывали, что мы дочери великого народа, в наших венах течет кровь гордых адыгов.

Для меня образ современной черкешенки - это девушка, не выделяющаяся в толпе откровенными нарядами, ее вещи просты, но подобраны со вкусом. Она радуется окружающим естественной природной красотой и должна знать - чтобы стать черкешенкой, мало просто родиться в семье адыгов, для этого надо быть ею, знать свой язык, историю и соблазодать хабзэ. Надеться, такие праздники, как День черкешенки, будут помогать нам в этом. Все праздники, связанные с нашим народом, для меня особенные. Хочется отмечать их масштабнее. Если забудем свою историю, кто будет знать о нас в будущем?

Алена ТАОВА

Фото Азамата Шудукова

В этом году газете «Горянка» исполняется 30 лет. В одном из ближайших номеров наши читатели смогут ознакомиться со статьями, вышедшими в разные годы существования «Горянки»

Путь к сердцам прекрасных дам лежит через «Горянку»

Эмансипация, я считаю, - великий проигрыш для женского общества вообще и для горянок в частности. Горянок, до недавнего времени способствовавших сохранению смысла и содержания усов своих джигитов... Вполне возможно, что идею эмансипации подкинул вам, милые женщины, как раз он, наш коварный брат мужчина, вернее мужчины: хватит, пусть, мол, они тоже наконец-то помучаются, решая мировые проблемы попеременно с проблемами - где можно подешевле купить картошку на зиму, индюка к новогоднему столу.

Но любой минус содержит, наверное, в себе и элементы плюса. Такими плюсовыми элементами, таким хорошим компенсатором для наших прекрасных женщин стала возможность, наконец-то, выпустить свою собственную газету (что успешно осуществляется вот уже седьмой год). Да еще с таким, усмирившим нас, возмнившим себя пупом Земли, мужчиной, называемым - «Горянка». Названием, пригладившим на все будущее тысячелетие наши в недалеком прошлом свободно вившиеся и лихо закрученные джигитские усы. (А еще недоумевают приезжающие к нам на отдых прекрасные россиянки: куда подевались эти настоящие, с орлиным взглядом горцы, о которых мы читали у наших классиков?).

Шутки шутками, но я считаю газету «Горянка» прекрасным явлением в нашей далеко не безоблачной жизни. Газетой этой мы должны дорожить. Газету эту мы должны любить. На газету эту

грех не подписаться. Давайте не будем брать грех на душу, тем более в священный месяц Рамадан. (Кстати, поздравляю всех женщин-мусульманок: Фи нэщыр Тхэм кьабыл ищ!).

Вот что еще хочется добавить. Я не агитирую женщин на эту весьма полезную для души и тела акцию: думаю, они и без моей агитации уже подписались или обязательно подпишутся на газету «Горянка». Призываю именно своих собратьев-мужчин, которые, по себе знаю, обычно бывают нерасторопными: подпишитесь на газету «Горянка» и, как говорится, спите спокойно. А то!..

А то, если она останется в руках только женщин, если мы, мужчины, не будем контролировать и читать каждый номер, как говорится, от корки до корки, ужас, что тогда о нас, мужчинах, там начнут писать. Сразу вспомнят истинно женскую проистину о том, что мужчины все одинаковые, что среди нас нет ни одного хорошего, что все «измы» с отрицательным значением, начиная с «гоизма» и заканчивая «садомазохизмом», применимы по отношению к нам.

Еще раз призываю всех мужчин: во избежание всего этого давайте подпишемся на прекрасную газету «Горянка», расслабимся и будем получать максимум удовольствия.

Борис УТИЖЕВ,
главный редактор журнала «Ошхамахо».
(«Горянка», № 49, 2000 г.)

Росгвардеец из КБР стал почетным донором России

В Нальчике на базе Республиканской станции переливания крови состоялась торжественное вручение нагрудного знака «Почетный донор России» сотруднику отдела вневедомственной охраны Росгвардии по Черкескому району старшему лейтенанту полиции Муаеду ГОНИБОВУ. Росгвардеец более 60 раз сдавал кровь для нуждающихся в ней пациентов, сообщает пресс-служба ведомства.

«Огромное спасибо вам за внесенный личный вклад в спасение жизни людей, готовность прийти на помощь в любое время», - сказал министр здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики Рустам КАЛИБАНОВ, вручая знак правоохранителю.

Муаед Ганибов в свою очередь отметил, что очень рад возможности оказывать помощь людям, оказавшимся в беде.

Росгвардейцы Кабардино-Балкарии постоянно участвуют в донорских акциях. В территориальном управлении служат семь почетных доноров России.

Ольга КАЛАШНИКОВА

ДИСЦИПЛИНА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Сначала давайте уточним, что это понятие несет позитивный посыл. Дисциплинировать – не значит наказывать, а научить ребенка следовать четким правилам без агрессивной подоплеки.

Есть три столпа воспитания, и если вам удалось привить их своим детям, вы можете считать себя хорошими родителями. Это:

- дисциплина;
- ответственность за свои поступки;
- самостоятельность.

Каждый из этих трех пунктов вытекает из предыдущего и представляет собой зацикленный круг понятий, где одно без другого невозможно. Поэтому вас ждет трилогия статей соответственно трем представленным качествам, которые ложатся в основу жизни каждого человека.

Когда я пришла в детский сад устраивать старшего сына, заведующая сказала:

- Он у вас избалован, вы его не воспитали. Мои дети боились даже моего взгляда, они дисциплинированы.

Для многих родителей понятие дисциплины сводится именно к этому: ребенок должен быть послушным. Боюсь развезать великий миф, но такая форма воспитания не имеет ничего общего с темой этой статьи. Действия, выполняемые под гнетом страха перед наказанием, будь оно физическим или моральным, не приучают детей быть собранными и осознанными. Они слушаются, чтобы избежать «кнута», и как только он перестанет их страшить (что неизбежно происходит параллельно с взрослением), исчезнет и послушание.

Послушание – не дисциплина, родители пора понять и принять этот факт. Воспитывая детей, надо исходить из их интересов, а не из своих, если хотите, чтобы в будущем они были счастливы.

Многие боятся, что дети не будут их уважать или почитать, если ослабить хватку. Только все наоборот. Никто не любит своего мучителя, даже если это родные отец и мать. Любовь и уважение можно заслужить лишь собственным примером.

Итак, дисциплина. Приготовьтесь к долгосрочному процессу, который будет непрост как для вас, так и для вашего ребен-



ка. Придется спокойно повторять много раз одно и то же, делать одно и то же, не поддаваясь сопротивлению со стороны ребенка. Будет проще, если вы напишете свод правил поведения дома и в общественных местах, режим дня и расписание занятий (если они есть), чтобы они были перед глазами. Начните с одного или двух правил, не пытайтесь заставить ребенка следовать четкому режиму с первого дня. Как и любую привычку (а я считаю дисциплину именно привычкой), надо прививать новые правила постепенно, незаметно. Не рассчитывайте, что через месяц у вас дома будет жить маленький солдат, ориентируйтесь на долгосрочную перспективу.

В первую очередь у ребенка должны быть обязанности. Пусть убирает свою кровать или помогает загрузить стиральную машину, может выбрать то, что ему нравится делать. Вы не должны его хвалить, он делает это не для вас, а потому, что может выполнять данную работу.

Настанет момент, когда ребенок будет выполнять мелкие обязанности на автомате, тогда можете добавить задания сложнее, на свое усмотрение – в зависимости от готовности ребенка и наличия

навыков. Допустим, самому вставать по будильнику и ложиться вовремя, без ваших подсказок. И никаких исключений.

Помните, нет более эффективного способа привить вредные привычки, чем позволять их время от времени. Если разрешаете ребенку пару раз в неделю не спать до полуночи или целый день сидеть в интернете, а потом жестко запрещаете, когда он вас разозлит, он будет думать только о том, как снова получить привилегии. Независимо от поведения должен быть четкий распорядок дня, который также включает посиделки в сети. Дайте ему понять, что он должен следовать правилам, несмотря ни на что.

Важно, чтобы ребенок сам принимал на себя последствия своих действий, как бы вы ни жалели его. Это не значит, что надо дать ему бежать на красный свет через трассу, он еще слишком мал, чтобы нести ответственность за свои жизнь и здоровье (учитывая, что речь идет о детях дошкольного и младшего школьного возрастов). Но если вдруг, скажем, перед походом в цирк ребенок заупрямился и не хочет одеваться, не заставляйте его силой делать это. Спокойно скажите, что вы опоздаете, если он будет вести себя подобным образом, и если не захочет слушать, оставьте в покое.

Да, возможно, деньги за билет пропадут и вам придется утешить его, когда он поймет, что и правда цирк отменен. Воздержитесь от фразы «я же говорила», пожалейте и утешьте и ни в коем случае не смейтесь над ним. Пусть осознает, что это случилось из-за его поведения. Не «по его вине», не пытайтесь внушить ему чувство вины, что это следствие его решения вести себя неподобающим образом. Жаль пропавших денег за билеты? Считайте их неочевидным вкладом в будущее.

Многие родители не хотят вести долгие разговоры с ребенком, им лень объяснять причинно-следственные связи, поэтому их девиз: «я так сказал/сказала».

Забудьте эту фразу, исключите ее навсегда из лексикона. Ребенок – личность, он не обязан слепо выполнять ваши желания, как и вы его. Всегда должна быть причина и вы можете донести ее важность до сознания ребенка. Придется отвечать на разные вопросы, но вы справитесь. Попробуйте дрессировать детей, чтобы они выполняли ваши приказы беспрекословно, – прямой путь к получению безвольного и бесхарактерного человека в будущем.

И никогда не опускайтесь до угроз и запугивания ребенка. Во-первых, вы можете привить ему страхи, вплоть до перехода в состояние фобии, во-вторых, однажды он поймет, что цыгане его не заберут. Думаю, вы сами понимаете, как ведет себя человек, который лишился фактора страха. И это будет полностью ваша вина.

Хочется сказать о самом важном пункте, который способен привить дисциплину ребенку, – это живой пример. Если вы сами дисциплинированы, ребенок легче примет правила и необходимость следовать им. Если же вы целый день сидите перед телевизором и диктуете ему, как себя вести, будьте готовы к провалу.

Родитель – ориентир для ребенка. Трудно быть наглядным примером, но впоследствии ваши старания и труды окупятся с лихвой, когда вы выпустите в жизнь самостоятельного и уверенного в себе человека, способного позаботиться о себе.

Майна БЕКОВА.

Фото Тамары Ардавовай

ПРИШЛА НА КОНКУРС ПОБЕЖДАТЬ

(Окончание. Начало на 4-й с.)

«Классный час» провели с теми же учащимися школы № 27, тема касалась области воспитания и социализации обучающихся, направление – «Духовно-нравственные ценности народов России: единство в многообразии».

В завершение состоялась встреча участников конкурса и жюри с министром просвещения и науки КБР Анзором ЕЗАОВЫМ. Я очень рада, что такой человек, эрудированный и тонко чувствующий людей, с чувством юмора, как Анзор Клишбиевич, возглавляет сферу образования в республике. Он внимательно выслушал всех присутствовавших. Спасибо ему за столь чуткое внимание к нашим мнениям, новым методам, которые участники продемонстрировали в процессе конкурса. Победить было нелегко, все соперники были достойными и сильными. Со многими и сейчас поддерживаю связь.

Конкурс меня вдохновил на оставаясь на достигнутом и самосовершенствоваться. Люблю читать, придумывать новые методы для вовлечения детей в учебный процесс и изучение родного языка. К огромному сожалению, наше подрастающее поколение при общении даже в селах, где, казалось бы, сохранились народные тра-

диции, обычаи и язык, не использует родной язык.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

У нас замечательные дети, очень любознательные и сообразительные, я верю в них. Да, они увлекаются гаджетами, но в нашем современном мире без новых технологий им уже не обойтись, поэтому мы, учителя и родители, должны использовать новые достижения в наших интересах. От нас, взрослых, зависит многое, особенно от родителей. Обидно, когда они, пытаясь создать детям максимальный комфорт, забывают о родной культуре и языке, считая его сложным. Всегда говорю детям: «Народ жив, пока жив его язык!». Мы все были детьми, вспомните, как легко впитывали все новое и интересное. В истории человечества нет более любознательных исследователей, чем в возрасте от 18 месяцев до четырех лет. Поэтому с самого рождения надо говорить с ребенком на родном языке. Мы думаем, что обязательное образование начинается в шесть лет и более важный процесс обучения тоже начинается в этом же возрасте. Но это не соответствует действительности. На самом деле дети начинают получать информацию сра-

зу же после рождения, поэтому все начинается с семьи.

Я в свою очередь стараюсь использовать технологические прогрессы в учебном процессе. Выбираю из интернета информацию, которая нужна для моего метода обучения, и делаю в виде открыток или закладок штрих-коды. При выполнении домашнего задания ученик сможет привести свой смартфон на штрих-код и открыть вкладку, которая необходима для его обучения. Еще использую тесты, на которые нужно ответить через телефон в течение одной минуты.

Выражаю глубокую признательность всем организаторам и жюри конкурса за колоссальную работу, профессионализм и поддержку. Благодаря участникам конкурса, очень рада, что у меня была возможность познакомиться с такими замечательными людьми. Отдельно хочу выразить слова благодарности своим коллегам из родной школы за помощь и моральную поддержку в течение всего конкурса.

Народ жив, пока люди знают родной язык, берегите и учите его.

От редакции: желаем Асият Хасанбиевне яркого выступления и победы на российском этапе конкурса.

Анжела КУДАЕВА

Минсельхоз КБР сообщает о проведении отборов получателей грантов

В Кабардино-Балкарии планируется направить 52,6 миллиона рублей на развитие семейных ферм. Прием документов на участие в конкурсных отборах осуществляется Министерством сельского хозяйства КБР. Средства гранта можно направить на разработку проектной документации на строительство, реконструкцию или модернизацию объектов для производства, хранения и переработки сельскохозяйственной продукции, а также на приобретение, строительство, реконструкцию, капремонт или модернизацию указанных объектов.

На средства гранта можно закупить сельскохозяйственных животных (за исключением свиней), птицу, рыбопосадочный материал или использовать для погашения привлекаемых на реализацию проекта кредитных средств.

Грант необходимо использовать в течение 24 месяцев со дня поступления средств на лицевой счет. Необходимо использовать средства гранта только на развитие хозяйства.

Предельный размер гранта на развитие семейной фермы в 2023 году установлен приказом Министерства сельского хозяйства КБР в размере 10,526 тысячи рублей. При этом сумма не должна превышать 60 процентов стоимости проекта «Семейная ферма».

С правилами предоставления господдержки можно ознакомиться на сайте Минсельхоза КБР.

Ариелла ГУМОВА

Через год при станции уже действовало четыре кружка: «Огородники» (ботаники), «Птичники» (орнитологи), «Насекомники» (энтомологи), «Водолюбы» (гидробиологи). Позднее она стала называться Центральной биостанцией юных натуралистов имени Тимирязева. Именно здесь зародилось юннатское движение страны.

Через несколько лет станции юных натуралистов начали открываться в других советских городах. В числе первых – в Омской, Ленинградской и Ивановской областях. Позже юннатское движение настолько захватило страну, что станции и кружки юных натуралистов начали работать практически при каждой школе. Юннаты не только наблюдали за природными явлениями, но и проводили большую опытническую и исследовательскую работу. Во многом благодаря именно этому движению в России выросло не одно поколение известных на весь мир исследователей природы и ученых – селекционеров, агрономов, биологов широкого профиля, экологов.

Все, кто хотя бы немного застал «пионерское детство» в СССР, наверняка помнят участие в кружках юных натуралистов, открытых практически при всех советских школах. Это детское движение не ушло в прошлое вместе с пионерией, оно развивается в России и сейчас.

С 2002 года куратором юннатского движения в России является Федеральный детский эколого-биологический центр, который осуществляет координацию эколого-образовательной деятельности учреждений дополнительного образования. Ведущее направление деятельности этого центра – совершенствование подходов к экологическому обучению и воспитанию, повышение качества образования учреждений дополнительного эколого-натуралистического образования России. Будучи правопреемником и продолжателем лучших традиций юннатского движения, Центр участвует в координации учебно-методической и образовательной деятельности учреждений дополнительного образования детей эколого-биологической направленности и объединяет работу более 250 станций юных натуралистов и детских эколого-биологических центров регионального и муниципального уровней в России.

К тому же в 2021 году Центру была передана туристско-краеведческая направленность, которая ранее реализовывалась на базе Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Поэтому учреждение было переименовано в Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей, который решением Министерства просвещения РФ стал федеральным оператором создания новых мест дополнительного образования всех направлений.



Детская мичуринская сельскохозяйственная станция была открыта в Нальчике при детском доме № 1 для успешного усвоения учащимися биологических знаний и навыков опытнической работы в сентябре 1949 года, а в начале 90-х реорганизована в Республиканский эколого-биологический центр.

ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ПОЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Лето – самое долгожданное и любимое время года, период отдыха и путешествий, возможность для удивительных открытий, занятий любимым делом, приобретения новых друзей и познания окружающего мира, – рассказывает методист РЭБЦ Марина ЧОЧУЕВА. – Поэтому важно, чтобы оно было грамотно организовано. Ценность этого времени состоит в том, что именно летом акцент перемещается с образовательной на разные формы творческой и воспитательной деятельности, создается определенное деятельностное пространство, в котором происходит саморазвитие детей и подростков. Система образования в летний период является главным организатором занятости и отдыха детей, поэтому именно летом наиболее востребованной становится деятель-

«Огородники», «Птичники», «Насекомники», «Водолюбы» и их последователи

В середине июня в России отмечается день создания юннатского движения. В уже далеком 1918 году сотрудники московской станции юных любителей природы в Сокольниках провели первую организованную экскурсию. Этот день стал официальной датой создания первого внешкольного учреждения – станции юных любителей природы, или биостанции юных натуралистов.

в разных соревнованиях и мероприятиях. Наши образовательные программы оказывают не только положительное влияние на общее развитие ребенка, но и несут личностно-мотивационный аспект. В частности, программы призваны воспитать в ребенке чувство ответственности, а также выработать лидерские качества, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни.

Ежегодно лето в нашем Центре начинается с проведения экологического фестиваля для учащихся города «Эколята – молодые защитники природы». Это единственное в республике комплексное мероприятие «Театр в природе»: театрализованная экскурсия по территории ЭБЦ, квест и как итог – посвящение в эколята. Участие в этом празднике способствует развитию экологического образования, экологической культуры и просвещения подрастающего поколения, способствует сохранению природного наследия нашей республики.

Говоря о направлениях и формах взаимодействия педагогического коллектива Центра с образовательными учреждениями в летний период, надо отметить, что работа носит плановый, системный характер, является итоговым следствием всего учебного года, аккумулирует востребованные и демократичные формы и методы работы учреждений дополнительного образования. Наши педагоги участвуют в организации досуга детей и в пришкольных лагерях на базе ОУ, таких, как прогимназия №41 (школьное и дошкольное отделение), СОШ 18, СОШ №1 с. Баксаненок, ДОО № 22, ДОО № 75, ДОО № 50, ДОО № 46, ДОО № 64, ДОО № 73, и других. В летний период эта работа имеет, с одной стороны, более практический, творческий характер, с другой – происходит сотворчество педагога и детского сменного коллектива, творческий взаимообмен идеями.

Подводя итог, хочется сказать, что получение нового образовательного и социального опыта и творческих впечатлений имеет мощный воспитательный эффект в условиях летнего каникулярного отдыха, что способствует формированию единой воспитательной и социально-педагогической среды для развития способностей наших детей.

Ольга КАЛАШНИКОВА.
Фото предоставлено РЭБЦ

Центр консультативной помощи родителям в составе КБГУ провел бесплатный вебинар для родителей «Летние каникулы: как приучить ребенка читать книги». Кандидат психологических наук Римма БАГОВА и кандидат педагогических наук Тимур ПАШТОВ детально расписали необходимые действия родителей, чтобы дети начали читать. Самое главное – добиться, чтобы ребенок учился самостоятельно и с удовольствием, чтобы в нем заглянула жажда новых знаний. К сожалению, большинство родителей считают нормальным, когда ребенок нуждается в поводах – родителях и репетиторах. Мы поговорили о проблеме чтения, возможностях выхода ребенка на путь самостоятельного развития с Тимуром Паштовым.

«Чтение – вот лучшее учение. Следовать за мыслями великого человека – есть наука самая занимательная», – писал ПУШКИН. Но как подрузить малыша с книгой?

Подружить сложно, но возможно. Книга играет важную роль в развитии ребенка. Слушая стихи и сказки, он узнает и запоминает новые слова, содержание и иллюстрации книги помогают расширить его кругозор, развивают память и внимание. Книга закладывает основы такого важного качества, как любознательность, помогает овладеть речью – ключом к познанию окружающего мира, природы, вещей и человеческих отношений. Поэтому прививать интерес к книге необходимо с раннего детства. Читающий ребенок коммуникабелен, легко адаптируется в обществе, у него всегда будет стремление к самообразованию. У читающих хорошо

Как приучить ребенка читать книги?



развиты внимание, память, воображение и мышление. Нечитающим тяжело сформулировать мысли, им не хватает слов, они агрессивны.

Что могут и обязаны делать родители? Читать вместе с ребенком. Во многих семьях дошкольнику, еще не знакомому с буквами, читают вслух. Но некоторые родители продолжают делать это и потом, когда их сын или дочь уже ходят в школу. Сразу замечу, что на вопрос, как долго надо читать вместе с ребенком, уже научившимся складывать буквы в слова, однозначно ответить нельзя. Дело в том, что скорость чтения у всех детей разная (это связано с индивидуальными особенностями их головного мозга). Поэтому важно в трудный период освоения чтения помочь ребенку увлечься содержанием книги.

– Вы много общаетесь с родителями. Приведите, пожалуйста, пример вовлечения ребенка в мир книги.

– На родительских курсах одна мать поделилась тем, как ей удалось пробудить интерес к чтению у своего девятилетнего сына: «Вова не очень любил книги, читал медленно, ленился. Из-за того, что мало читал, не мог научиться читать быстро. Получалось что-то вроде заколдованного круга. Решила его заинтересовать. Начала выбирать интересные книги и читать ему на ночь.

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

• ЕСТЬ ВОПРОС



ПЯТЬ ЛЕТ ОЖИДАНИЯ

Я увидела его в первый день учебы в университете, и будто что-то екнуло. Поднимаясь по лестнице, подняла глаза и встретила с ним взглядом. Показалось, что узнала его, что мы знакомы давно, его черты лица такие родные, только имени вспомнить не могу. «Привет», - произнес он и улыбнулся, и только тогда я поняла, что стою на лестничной площадке и смотрю на него. Быстро опустил взгляд и пробормотав приветствие, я скрылась, испытывая муки стыда.

Как потом выяснилось, мы учились на одном курсе, к моей великой радости. Я могла сколько угодно исподтишка разглядывать его в толпе и на лекциях, каждый день открывая глаза, радовалась, зная, что увижу его.

Обычный парень, но в моих глазах он был особенным. Средний рост, походка, даже поворот его головы казались мне именно такими, каким он должен быть. Старалась учиться на отлично и выглядеть как можно лучше, чтобы выделяться из толпы (вдруг он меня заметит).

После того случая на лестничной площадке мы не разговаривали. Пару раз при встрече в коридорах он будто хотел поздороваться, но я проходила мимо, не желая вновь оказаться в неудобном положении. Вдруг он не поздоровается, а я останюсь... Так прошло пять лет. После вручения дипломов был выпускной вечер, и мы все были навеселе от пары бокалов шампанского. Каким-то образом мой идол оказался за нашим столиком в ресторане и пригласил танцевать. Вот он, долгожданный момент! Сейчас или никогда, пронеслось в голове, и я, неожиданно для самой себя, пригласила его на свидание. Парень опешил, но согласился.

С тех пор прошло пятнадцать лет, четырнадцать из которых мы счастливы женаты.

По словам теперь уже мужа, он все годы так же выматривал меня везде и боялся подойти, потому что я была слишком красива и хорошо училась, считал себя недостойным меня. Ему стоило больших трудов пригласить меня на танец и посмотреть на мою реакцию, чтобы решить, как быть дальше, и был крайне удивлен моей смелостью.

Мне до сих пор обидно за потерянные пять лет, которые мы могли быть вместе, будь хотя бы один из нас немного смелее. Но все же очень счастлива. Нельзя требовать от жизни слишком многого, может, именно страдания тех лет укрепили нашу любовь.

Асият Н.

Любимый минимализм

Я выросла в семье, близкой к черте бедности. Бывало, мама сама шила нам одежду в школу, потому что мы не могли купить на рынке. Еды не хватало, всю зиму перебивались картошкой. Я, самая старшая, и еще четверо братьев и сестер жили в маленьком домике, мечтавая однажды стать богатыми и купить себе машину, что не могли себе позволить тогда. Особенно у меня стремление к богатству было невероятно сильным. Каждый вечер, ложась спать, рисовала в воображении большой дом и каждую деталь в нем. Представляла одежду, от которой ломится шкаф, и холодильник, набитый всякими вкусностями.

Эти картины пронесла через долгие годы учебы и работы, пока копила капитал и строила бизнес. И однажды утром ко мне пришло понимание, что я уже достигла того уровня состоятельности, о котором мечтала. Открытие было ослепляющим. Я села и начала

Взросление тем и тяжело, что уходит ощущение легкости жизни и начинаешь понимать, что все не так просто. В юности кажется, что тебя ждут прекрасное будущее, богатство и известность. Живешь в ожидании, что вот-вот все это свалится на голову. Но проходят годы, а богатство и счастье все не приходят и не приходят. Тогда посещает одна гениальная мысль: чтобы

что-то иметь, надо всеми силами стараться достичь цели, а не просто ждать.

Мне кажется, подобный сценарий у многих, особенно среди людей нашего менталитета. Родители обеспечивают, помогают, кормят и выпускают в жизнь абсолютно неподготовленного человека.

Когда выходила замуж, была именно такой. Считала, что все мне должны помочь, а я, королевишна, просто существую всем на радость. Через некоторое время стало ясно: это не прокатит. Никто не собирался нянчиться со мной, даже муж. Он открыто дал понять: если

я не способна справляться со своими обязанностями и быть на пользу семье, лучше не загибать и развестись, пока нет детей.

Скажу честно, было обидно слышать такое, но краем сознания понимала: муж прав. С того момента начала стараться стать самостоятельной и полезной единицей. В семье мужа работали все, а я вначале решила, что могу быть просто домохозяйкой, не стану продолжать учебу. Тот роковой разговор с мужем так же дал мне представление о том, что меня не будут уважать и считаться со мной в таком положении, поэтому

начала с того, что поступила в магистратуру.

В первые годы было очень сложно, в конце дня просто хотелось лечь и плакать, но я выдержала и стала самостоятельной, независимой физически и финансово. После рождения детей пришлось взять декретный отпуск, но и тогда подрабатывала фрилансером.

Мои дети растут, и я всеми силами стараюсь привить им самостоятельность и ответственность с ранних лет. Не хочу входить в ту же реку со своими детьми.

Д. А.

Грустный праздник

Здравствуй, читатель и дорогая «Горянка»! Я написала это письмо в свой день рождения, потому что встретила его одна и мне было грустно. Никто не пришел.

Я никого специально не звала, хотела посмотреть, кто вспомнит и поздравит. Получается, если никого не ставить в «неудобное положение» и не звать на праздник, вынуждая купить подарок (или передарить уже имеющийся), добровольно чествовать мой день рождения не станет никто.

Мне одиноко и обидно, я думала, что хотя бы самые близкие вспомнят и придут.

Будь мои родители живы, наверняка не оставили бы меня одну в такой день, хотя железной уверенности нет.

Но есть и хорошая сторона: больше никому на день рождения тратиться и покупать подарок не нужно.

Алия, 34 года

ДРУЖБА ДОЛЖНА БЫТЬ ВЗАИМНОЙ

Хочу поднять тему дружбы и ее значения для потенциальных сторон данного «союза». Наверное, следует привести пример из собственного опыта.

С детства моей лучшей подругой была мама. Я была очень спокойной и примерной дочерью, поэтому и скрывать от нее было нечего, а таких мудрых советов от души и понимания, конечно, от сверстниц было не дождаться. После, в университете, пыталась завести подругу, но близкими они все равно не становились, я не могла им довериться. Получалась классическая «дружба по учебе». После вуза все подружки растворились в воздухе.

Начав работать по специальности, уже не старалась с кем-то сблизиться. Чисто рабоче отношение меня устраивало. Но однажды в наш отдел перевели девушку, которая поразила меня своей непосредственностью. Она была очень смелой и живой, к тому же успешно пыталась со мной дружить по непонятным мне причинам.

В итоге я сдалась, и впервые в жизни у меня появилась близкая под-

руга. Вначале с восхищением наблюдала за ней и даже пыталась копировать ее поведение. Но потом что-то пошло не так.

Когда я шла в магазин во время обеденного перерыва, она просила купить ей еду или что-то еще, но не давала денег. Или брала поносить одежду и не возвращала. На мои вопросы, почему так, она очаровательно отнекивалась или дурачилась, а я чувствовала себя идиоткой. Вскоре мне надоело быть ее бесплатным банкоматом и я перестала поддерживать с ней приятельские отношения, игнорировала, как могла. Со своей стороны я искренне пыталась с ней дружить, помогать, выслушивать и давать советы, а она видела во мне только человека, от которого можно что-то получить. Поэтому она и общалась со мной, распознала простоту. Было обидно, но и урок хороший. Дружба должна быть взаимной, иначе в ней нет смысла. Я не собираюсь покупать что-то общение, у меня есть самая лучшая подруга – мама.

Алена В.

ОН НЕ ТАКОЙ

Недавно ехала с сыном в такси, таксист обернулся и сказал: «Я вообще стараюсь не возить таких детей». Потом пояснил, что обижать не хотел и все такое, но меня будто ножом проткнуло, было обидно и больно за сына, у которого дефекты в развитии. Мало того, что трудно найти такси с детским креслом, так еще и водители недовольны тем, что у тебя ребенок нездоров.

А что, ему не жить теперь, выпалила я. Мой сын не имеет права ездить на такси лишь потому, что не такой, как все? Мне его закрыть дома и не показывать людям, чтобы не оскорблять их взор? Как вообще можно сказать такое своему пассажиру?

Полностью здоровых детей вообще мало, у многих задержка в развитии. Никто не спрашивает, какого ребенка ты хочешь, он рождается, и любишь его в любом состоянии, потому что ты мать. Пытаешься помочь ему, но общество активно мешает, кидая косые взгляды на детских площадках, уводя детей дальше, давая непрошенные советы и заявляя, что таких детей, видите ли, они в своих машинах не возят.

Когда уже общество поймет, что ни один человек от этого не застрахован? Завтра у тебя может родиться такой ребенок, у твоих детей или родственников. И что вы скажете потом? Не пустите в свои машины? Уведете остальных здоровых братьев и сестер от него? Откажетесь видеть?

Скажу всем: никому не нужны ваши жалостливые взгляды. Мой сын умнее любого сверстника, по всем предметам заткнет за пояс. Он не жалок, просто немного другой. Просто примите тот факт, что есть такие дети, и успокойтесь. А если не хотите возить «таких детей», скажите это прежде, чем мы сядем в вашу машину.

Алла М.

• ДАТА

• ОПРОС

ОСОБАЯ ФОРМА МИРОВОСПРИЯТИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Международный день йоги – древней физической, психической и духовной практики отмечается 21 июня. Впервые праздник отмечался в июне 2015 года, а инициатива учреждения и выбор даты принадлежат премьер-министру Индии Нарендра МОДИ. И это не случайно. Индия является родиной йоги, где это учение культивируется издревле. Выбор же даты пал на самый длинный день в году для половины земного шара. Эта дата, связанная с активностью Солнца, имеет определенное значение для многих народов и известна как день летнего солнцестояния.

Отношение людей к древнеиндийскому учению как к особой форме мировосприятия и самосовершенствования давно сделало его популярным. Для одних йога – это способ расслабиться после физических и эмоциональных нагрузок на работе или в бизнесе, для других – привести тело в нормальное состояние либо совершенствовать его. А кто-то благодаря йоге начинает иначе воспринимать окружающий мир и по-новому относиться к реалиям жизни.

Наш собеседник – инструктор по йоге из Нальчика **Полина ГУЛЕВИЧ**.

ЙОГА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

– Я была еще школьницей, когда мне поставили диагноз «сколиоз», и чтобы исправить спину, в поликлинике посоветовали пойти на йогу. Тогда у нас в городе была, пожалуй, единственная женщина, которая ее практиковала. Около года занималась, потом учеба и другие дела, но я помнила, что было очень интересно заниматься и результат был хороший. Второй раз пришла в йогу более осознанно – в 24 года, когда устроилась на работу, которая ввела меня в долгий стресс. Достаточно быстро мой организм «вспомнил все», и уже после двух месяцев занятий я поехала на курсы в Москву, так как хотела более глубоко разобраться в методе. В Москве отучилась в специальном центре, потом стажировалась у достаточно известных инструкторов в России и не только, ездила на учебу в Индию и в другие страны и продолжаю делать это до сих пор, потому что работа с телом и сознанием безгранична. В йоге есть несколько ступеней. Это физические упражнения, дыхательная практика и сейчас очень модная медитация или концентрация – тема, вообще не поддающаяся измерению.

ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛИ

– Когда начала учиться йоге, инструкторов в России, которые практиковались у индусов или в Непале у буддистов, можно было пересчитать по пальцам. Сейчас их очень много, даже в Нальчике такое количество инструктора по йоге, что встает вопрос: кого выбрать? Думаю, того, кто более симпатичен, с кем комфортнее. Отношение в Индии к йоге серьезное и зависит в первую очередь от семейных традиций. Достаточно много индусов, причем в основном я говорю о людях с достатком, которые практикуют именно дыхательные упражнения. Помню, когда мы жили в Африке при посольстве Индии, туда вызвали молодого индуса, чтобы он преподавал йогу. То есть в Нигерии, в сердце Африки, все посольство собралось рано по утрам и практиковало йогу, причем люди в основном были немолодыми, но они считали это необходимым, как утреннюю зарядку.

Какие изменения происходят в человеке, который занимается йогой? Это зависит от цели, с которой он начал занятия. Некоторые приходят вылечить спину или голову, страдают от постоянного сидения за компьютером, то есть решить свои физические проблемы. Если хочется открыть какие-то новые

знания, новую философию, это другое. Но, честно говоря, в нашей республике философскими вопросами заинтересовались всего два человека. Для остальных важен физический аспект.

МУЖСКОЕ – ЖЕНСКОЕ

– Как правило, у нас йогой занимаются исключительно женщины, мужчины в силу традиций предпочитают борьбу. Считают, что в йоге им делать нечего, хотя у меня был опыт работы с футболистами. Меня пригласили в команду юниоров помочь с растяжкой, хотя йога – это не только растяжка. Проблема также в том, что в группах часто занимаются покрытые девочки, которые не будут приходить, если там появятся мужчины. Поэтому для мужчин у нас можно предложить только индивидуальные занятия.

В идеале учитель йоги – мужчина. Потому что мужской аспект более сильный. В Индии женщин – учителей йоги практически нет. Даже на побережье Индийского океана, где много туристов, в каждой точке будет йога, и все занятия там тоже ведут мужчины. Если же вы все-таки увидите среди них женщину, это будет не индианка, а приезжая из другой страны. В классической индийской школе йоги иностранок пускали посмотреть на занятия где-то из коридора, с порога. Сейчас все поменялось и у них. Как говорится, спрос рождает предложение. Но по-прежнему в больших серьезных школах занятия ведут мужчины-тренеры, впереди становятся заниматься мужчины, а сзади – женщины. Говорят, чтобы мужчины не отвлекались.

ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ ИЛИ ГУРУ?

– Может ли человек самостоятельно начать заниматься йогой или ему обязательно нужен инструктор? Я отношусь ко всему положительно, главное – пробовать, не сидеть на месте. Сейчас можно найти огромное количество онлайн-курсов, но все-таки самые первые шаги желательно сделать с инструктором. Потому что именно инструктор может быстро поправить какие-то ошибки на месте. Ведь когда мы отправляем ребенка в первый класс, отмечаем, как важен первый учитель. Так же важен человек, с которым столкнешься на первом занятии йогой. Конечно, людям, которые раньше занимались спортом и понимают, где, допустим, находится та или иная мышца, проще адаптироваться.

Но называть каждого инструктора гуру достаточно громко. В переводе с санскрита гу – это тьма, ру – свет. То есть гуру ведет вас от тьмы к свету. Но когда обычного инструктора йоги причисля-



ют к гуру, это смешно, если понимать истинный смысл этого слова.

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ИНСТРУКТОРА

– В каком возрасте можно начинать занятия? Абсолютно в любом, здесь нет никаких ограничений. Но на каждое упражнение есть как показывания, так и противоположения. Опытный инструктор не поставит вас на голову, если есть проблемы с шейными позвонками или давлением, с глазами или ушами. Человек, пришедший на занятия, должен четко рассказать инструктору о своих проблемах со здоровьем: операциях, диагнозах, травмах, самочувствии. Бывает, что новичок в зале в эмоциональном порыве может работать на пределе, а дома почувствует недомогание, потому что не слышал инструктора или не захотел услышать. То же самое можно сказать о йоге для похудения, тоже очень популярном сейчас увлечении. Многие советуют использовать при этом такое упражнение, как вакуум живота, но не говорят, что есть определенный ряд заболеваний, при которых делать это категорически не рекомендуется. На самом деле йога может способствовать похудению за счет принципов здорового питания, которые отличаются от нашего ПП.

НАШИ МАЛЕНЬКИЕ ЙОЖИКИ

– Часто спрашивают, не является противопоказанием для йоги беременность? Нет, не является. Но случается, что беременная на девятом месяце вдруг решает, что ей нужно срочно заняться йогой. С ними я провожу только консультации по дыхательной практике. Но у нас в группе есть молодые мамы, которые занимались еще до беременности и уже произвели на свет детей. Их я называю нашими маленькими йожиками.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото от архива П. Гулевиц

О ЧЕМ ВЫ НОСТАЛЬГИРУЕТЕ?

Ностальгия. У каждого человека, перешагнувшего рубеж пятидесятилетия, есть грусть по ушедшим годам. Многие из прошлого становятся фоном нашей жизни. Воспоминания – вторая невидимая реальность нашего бытия. Мы поговорили с нашими респондентами о том, что они хотели бы вернуть, о чем скучают. Время неумолимо, оно забирает многое на ключ, многое разрушает, сметает с лица земли, но все ушедшее продолжает жить в наших воспоминаниях.

Хасан ЭЛЕККУЕВ, имам села Яникой:

– Я ностальгирую по детству. Наша улица жила по своим законам, как один дом. Мама собиралась, вязали, вместе обедали, вели неспешные беседы. И мы, дети, играли рядом с ними, было удивительное чувство защищенности и счастья. Все лето мы бегали босиком. Помню теплую, нагретую летним солнцем землю. Каждый день на улице, бесконечные игры. И ощущение чистоты. Саманные дома каждое лето белили, полы красили, на кроватях у всех были одинаковые льняные покрывала и белоснежные подушки под кружевными накидками... Каждый день теплый хлеб, запах лакумов и пирожков. Запах счастья. Сады, в которых росло все. Я пытаюсь внести свой вклад в сохранение того уклада жизни, организовав конкурс огородов в селах Яникой и Каменка. Потому что многое исчезает. Например, садово-огородная культура. И культура общения сельчан.

Мне кажется, мы храним воспоминания где-то в самом укромном уголке души. Какое это было счастливое время – когда были живы родители, а мы детьми! Это самый светлый период в жизни человека, когда ребенок еще ничего не знает о смерти, рядом молодые отец и мать, братья, сестры, а впереди – целая жизнь. Это потом все ускорило, и каждый день начал таять и заканчиваться, едва начавшись. А тогда были длинные дни, полные смеха и радости.

Джабраил ТАЙСАЕВ, педагог:

– Я скучаю по истинной науке и образованию, которое мы потеряли. На каком-то этапе стали много говорить об образовании и науке, при этом год за годом выхолащивая суть этих понятий.

Елена СОЛОВЬЕВА, программист:

– Я ностальгирую о Нальчике. Сейчас в силу семейных обстоятельств живу в Москве, и как бы все хорошо, но тоскует домой. Просто пешком ходить по Нальчику и ни о чем не думать – это же счастье. Я и до Москвы жила в разных городах, и везде у меня чувство, что должна вернуться домой. Квартиру мы не продали, надеюсь, старость встречу в любимом городе. Человек странно устроен: что-то считает родным, принимает это и потом не может от этого оторваться, просто не в силах. Вот и я люблю Москву, здесь у меня друзья, работа, но родной город, где живет моя душа, – это Нальчик.

Тамара ПОТАПОВА, пенсионерка:

– Я живу в Израиле. Каждое утро начинаю с того, что шлю открытки и цветочки в родную республику. Да, надоедаю, наверное. Но эта рассылка у меня вместо чашки кофе. Вспомнила всех, каждому улыbnулась и можно идти по делам.

Ирина МОКАЕВА, педагог:

– Знаете, большинство сельских людей, живущих в городах, ностальгируют о своем селе. Мы никогда полностью не станем горожанами. Я слежу за одноклассниками и знакомыми, у них то же самое. К сожалению, в нашем родительском доме сейчас никто не живет, и меня это огорчает, словно предаю родителей. В этом году потихоньку начала ремонтировать наш дом, зарплата у меня маленькая, процесс будет долгий, но главное, что он уже начался. Надеюсь, проведу воду в дом уже этим летом, у нас кран во дворе. Каждый год некому спускать воду, поэтому зимой труба лопается. Если будет в доме вода, и эта проблема уйдет. Думаю о дополнительном заработке, чтобы получить права и жить в нашем сельском доме, а на работу приезжать на машине. Просто ностальгия может со временем превратиться в рану, надо внимательно следить за своими чувствами. Принимаю, что мне надо привести в порядок наш дом и начать там жить, не отрываясь от города, потому что здесь работа.

Подготовила Елена АППАЕВА



СМЕХ – ГЛАВНОЕ СОКРОВИЩЕ

Мариям АСАНОВА с детства любила две вещи - читать и наряжать кукол. Будучи подростком, начала осваивать прически и макияж, экспериментируя на сестрах. Детская мечта уже во взрослом возрасте привела на высшие курсы визажа, благодаря которым занимается любимым делом - как сама говорит, «делает этот мир прекраснее».

- Взяла бы на необитаемый остров книгу «Тим Талер, или Проданный смех» Джеймса КРЮСА, которую читала в детстве и недавно решила перечитать. Немного о сюжете: мальчик Тим живет с отцом, мачехой и сводным братом. Отношения с мачехой у него не сложились, он постоянно получает от нее туманки, да и сводный брат не очень-то к нему расположен. Единственная радость - воскресенья, которые он может провести вместе с отцом. Но однажды отец погибает на стройке, и Тим остается совсем один. Он вспоминает, как ходил с отцом на ипподром, и решает попытаться удачи. Там он знакомится со странным господином, который предлагает Тиму заключить с ним сделку - Тим будет выигрывать любое пари, а взамен отдаст свой смех. Смех - главное сокровище Тима. «Он звенит, словно тысяча серебряных колокольчиков. Кто хоть раз слышал этот смех, не забудет его никогда!». «Когда вы были маленьким мальчиком из переулочка, господин Талер, вы пронесли свой смех через столько непостижимых зол и невзгод, что он закалился и стал твердым, как бриллиант. Ваш смех не подвластен разрушению, господин Талер! Он несокрушим».

Действительно, чтобы смех стал таким, нужно пройти через многое - беды, обиды, унижения, голод. При этом важно не потерять себя. И этот путь полон искушений. Тим легкомысленно соглашается, о чем впоследствии горько сожалеет. Только представьте - прожить жизнь без смеха. Даже без единой улыбки. Без возможности выговориться кому-ли-

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН

бо. У Тима есть только деньги, но они не приносят ему радости. Ими невозможно заменить его смех! И ради того, чтобы вернуть свой смех, Тим готов на многое. Он пойдет на любые хитрости и вернет свое сокровище, еще более закаленное трудностями.

Читателям предстоит задуматься, что важнее: материальные блага или радость жизни, смех и счастье. Может ли быть по-настоящему доволен человек, имеющий все, но не способный улыбнуться или засмеяться? Джеймс Крюс рассказал замечательную историю о таких вечных ценностях, как дружба, взаимовыручка, и о преходящих в виде материального благополучия. Произведение можно сравнить со сказочными энциклопедиями своего детства. Например, принципы построения капиталистического общества были когда-то разжеваны для меня в «Незнайке на Луне» НОСОВА, а понятия «парламент» и «реформа» - в «Короле Матиуше» КОРЧАКА. Произведение Крюса чем-то похоже на «Холодное сердце» ГАУФА. Здесь тоже тонкая грань, по одну сторону которой искренности улыбка, за которую тебя все любят, по другую - холодный расчет коммерсанта, только растягивающего из вежливости губы.

Это повесть о настоящей дружбе, о подлинных ценностях в жизни человека. Все персонажи, даже второстепенные, очень яркие и неповторимые. Джеймс Крюс часто обращает внимание читателей на детали - черты лица, эпизодические моменты и случайные совпадения, так как они дополняют череду событий, делая их более насыщенными. Книге присуща своя атмосфера, что очень радует, потому что тогда происходит полное погружение в мир автора и чувствуешь, что находишься там, в узких переулочках, где живет беднота, видится воскресный ипподром, манящий и волнующий, опасный господин в клетчатом костюме, от которого мурашки по коже. Писателем прекрасно показаны, пусть и с помощью волшебного вмешательства, две крайности - нищета с улыбкой и куча денег, когда они уже не в радость. Беззаботного разгильдяя они заставляют задуматься о природе своего легкомыслия, а предпринимателя - правильно ли он делает, уткнувшись носом в свою финансовую отчетность, подобно свинье под дубом. Автор пишет простым, доступным языком, произведение читается легко, оторваться невозможно, хочется поскорее узнать, что будет дальше.

Лилиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

Время свежих овощей, фруктов и ягод наступило. Сейчас они относительно недорогие, поэтому каждая хозяйка старается ловить момент - заготавливает впрок дары природы. В числе фаворитов - кабачок. С учетом



• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ФАВОРИТ СРЕДИ ОВОЩЕЙ

низкой калорийности и прекрасных вкусовых качеств кабачок является незаменимым составляющим рациона придерживающихся здорового образа жизни. В этом овоще много легкоусвояемых углеводов. В молодых плодах сахаров достаточно мало, хотя и каротина тоже немного. Зато зрелые желтые кабачки по содержанию каротина могут сравниться с морковью.

- Кабачок - продукт с минимальным количеством противопоказаний, - говорит Лариса АХАМИНОВА из Нальчика. - Поэтому я с удовольствием готовлю из него разнообразные блюда, а в начале осени делаю заготовки.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: 2 средних кабачка, 1 луковица, 2 яйца, 100-150 г любого сыра по вкусу, 4 ст. ложки муки, зубчик чеснока, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки очистить от кожицы и натереть на крупной терке, добавить натертые лук и сыр, туда же мелко нарезанную петрушку. Чеснок либо измельчить, либо выдавить через чеснокодавилку. Вбить в массу яйца, поперчить и посолить, добавить муку. Точное количество определить невозможно. Кабачки разных размеров и разной сочности. Поэтому надо смотреть по плотности теста. Если мало четырех ложек, добавить еще. Тесто не должно быть жидким. Все хорошо перемешать. В сковороду налить растительное масло, хорошо разогреть и ложкой выложить овощной фарш. Немного примять и жарить на среднем огне под закрытой крышкой. Подавать на стол со сметаной.

СОЛОМКА

Ингредиенты: 200 г молодых кабачков с нежной кожицей, 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, соль и специи по вкусу, 1 зубчик чеснока.

Способ приготовления. Приготовить кляр из муки, яйца, соли и небольшого количества воды. Кабачки помыть и нарезать соломкой. Обвалить в кляре, выложить на разогретую сковороду с растительным маслом одним ровным слоем и обжарить с двух сторон. Подавать на стол с чесночно-сметанным соусом.

ПИРОГ

Ингредиенты: 2 кабачка, 3 ст. ложки муки, 3 куриных яйца, 1 помидор, 100 г твердого сыра, соль, специи и зелень по вкусу.

Способ приготовления. Помытые и обсушенные кабачки натереть на крупной терке, помидор нарезать тонкими кольцами, сыр натереть на мелкой терке, зелень измельчить. Через десять минут отжать натертые кабачки, слить лишнюю жидкость, добавить яйца, посолить и высыпать муку. Если муки мало, можно добавить еще. С мукой желателно не перестараться, но и жидким тесто быть не должно. Разъемную форму застелить пергаментом, формируя высокие борты. Посыпать дно поровно сухарями. Выложить кабачковое тесто и разровнять. Сверху выложить нарезанный помидор и натертый сыр. Духовку разогреть до 200 градусов и поставить форму на решетку почти в самый низ. Так сырный верх не успеет сильно подгореть, а тесто успеет пропечься. Через 30 минут выключить огонь и оставить пирог в духовке еще на 15 минут.

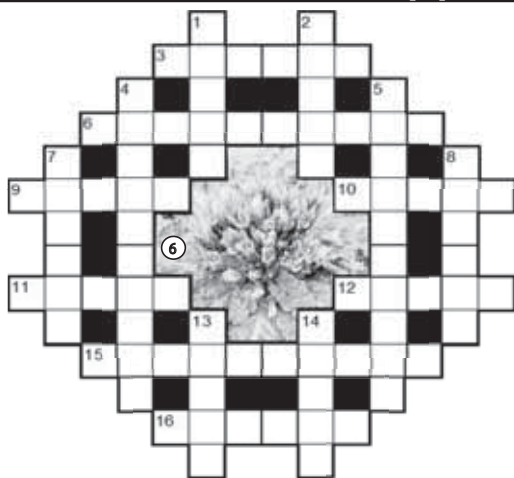
ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты: 1-2 помидора, 250 г кабачков, 1 болгарский перец, 20 г сметаны, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо, 30 г твердого сыра, любимые специи, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок помыть, нарезать кружочками толщиной примерно около 0,5 см (при необходимости кожицу с кабачка можно снять). Сладкий болгарский перец очистить от семян. Помидоры и перец нарезать, как и кабачок, кружочками. В форму для запекания вертикально выложить нарезанные овощи, чередуя их друг с другом. Овощи посолить, посыпать специями и черным молотым перцем, смазать сметаной. К яйцу добавить молоко, немного посолить и поперчить. Хорошо взбить вилкой. Сверху посыпать овощи натертым на мелкой терке сыром и залить молочно-яичной смесью. Кабачки с помидорами, перцем и сыром запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 30-35 минут. Подавать на стол в горячем виде со сметаной или любимым соусом.

Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Французский поэт и прозаик, член Гонимой академии. 6. Корни этого растения семейства пасленовых напоминают человеческую фигуру, поэтому им приписывали магическую силу. 9. Жарочный шкаф. 10. Насекомое, роющая оса. 11. Одна из самых популярных венецианских масок. 12. Внесистемная единица градиента ускорения свободного падения. 15. Кукла, управляемая нитями. 16. Яркоокрашенная лягушка.

По вертикали: 1. Карточная игра, признанная

Международным олимпийским комитетом в качестве вида спорта. 2. Змея семейства ужеобразных. 4. Древнегреческий писатель, автор сочинения «Описания статуй». 5. Этот основной труд Диофанта Александрийского состоял из 13 книг, но до наших дней дошли всего шесть. 7. Гора, символ Армении. 8. Прибор для считывания информации. 13. Галерея во Флоренции. 14. Информационная матрица организма.

Составила
Фатима КАРАЦУКОВА

Трудоустройство подростков в период летних каникул

Министерство труда и социальной защиты КБР предлагает подросткам, достигшим 14 лет, временное трудоустройство в период летних каникул. Им чаще всего предлагается работа, связанная с благоустройством территорий или несложными техническими работами в различных учреждениях. Подать заявление в Центр занятости можно онлайн через портал «Работа России». Для регистрации потребуются паспорт, СНИЛС, ИНН, согласие одного из родителей или опекуна, справка из органа опеки и попечительства, а также медсправка о состоянии здоровья по форме 086/.

Для школьников до 16 лет длительность рабочего времени ограничивается до 24 часов в неделю, а с 16 до 18 лет - до 35 часов.

Ангела КУДАЕВА

