

№ 41 (1258)

11 октября 2023 г.

Издается с 1993 г.

Горянка



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Интернет-
версия:
www.goryankabr.ru

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой



БУДЕМ ЗНАКОМЫ

Внимание жителей
Кабардино-Балкарии!

Во всех отделениях
почтовой связи можно
оформить подписку
на газету «Горянка»
на первое полугодие
2024 года.

Стоимость подписки
на 6 месяцев –
548,88 руб.
ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС –
П5409.

**Сабина
ХАШЕВА,**

магистрантка
Российского
государственного
университета
имени А. Н. Косыгина

С. 5

С. 3 ОНИ ДАЮТ
ПУТЕВКУ
В ЖИЗНЬ



С. 6 СУДЬБА СЕЛЬСКОЙ
ЖЕНЩИНЫ –
СУДЬБА СТРАНЫ



С. 14 КАК ДЕЛАТЬ
УРОКИ
С РЕБЕНКОМ



С. 15 ГОРЕЧЬ
И СЛАДОСТЬ
ВОСПОМИНАНИЙ



ЧЕСТВОВАЛИ ПЕРЕДОВИКОВ ПРОИЗВОДСТВА

В рамках празднования Дня работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности в Государственном концертном зале состоялось чествование работников агропромышленного комплекса Кабардино-Балкарии.

На праздничное мероприятие пригласили лучших представителей сельского хозяйства и передовиков производства агропромышленного комплекса республики. С приветственным словом к собравшимся обратился Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ: «В последние пять лет агропромышленный сектор демонстрирует высокие результаты. За этот период объем продукции сельского хозяйства в сопоставимых ценах вырос в 1,4 раза, в том числе продукция растениеводства – на 53 процента, животноводства – на 25.

Впечатляющих успехов добились наши земледельцы. Валовой сбор зерновых превысил 1 миллион 300 тысяч тонн, в том числе кукурузы на зерно собрано более одного миллиона тонн. Буквально недавно такие цифры казались для нас недостижимыми. Производство семенной кукурузы за пять лет выросло на три тысячи тонн. Мы ежегодно выращиваем порядка 15 тысяч тонн.

Валовой сбор плодово-ягодной продукции превысил 680 тысяч тонн. Доля Кабардино-Балкарии в валовом сборе плодовоощной продукции в целом по стране составляет порядка 16 процентов. Я уверен, этот показатель и дальше будет расти».

Глава республики отметил, что благодаря развитию мелиорации достигнуты высокие результаты и в растениеводстве. С 2019 по 2023 год введено в эксплуатацию более 30 тысяч гектаров орошаемых земель. Из пригодных для орошения 130 тысяч га земель фактически поливается более 70 тысяч га.

Растут объемы производства животноводческой продукции. Увеличивается выпуск продукции пищевой и перерабатывающей промышленности. «Объем отгруженной продукции по виду деятельности «производство пищевых продуктов» вырос на 7,7 процента, по производству напитков мы подросли на 70 процентов, а по выпуску плодовоощных консервов удерживаем лидирующие позиции в Северо-Кавказском федеральном округе. В прошлом году произведено 359 условных миллионов банок», - сказал он



Близится к завершению уборочная кампания 2023 года. Несмотря на капризы погоды, наши растениеводы добиваются высоких результатов. По итогам восьми месяцев индекс производства сельхозпродукции составил 109,1 процента. За этот период ее производство достигло 32,9 миллиарда рублей.

К. Коков отметил, что республика полностью обеспечивает рынок по основным видам необходимых продуктов. Более того, наша продукция пользуется широким спросом и за пределами республики. Это свидетельствует о том, что качество и конкурентоспособность нашей продукции на высоком уровне.

«Конечно же, все это - результат неустанного напряженного труда работников отрасли. Огромное спасибо всем работникам агропромышленного комплекса республики за их профессионализм и ответственность в своем деле. Конечно, эти достижения стали возможны благодаря поддержке и помощи, которую мы постоянно ощущаем со стороны Министерства сельского хозяйства Российской Федерации, за что искренне

спасибо. Поддержка агропромышленного комплекса на федеральном и региональном уровне всегда была и остается приоритетной государственной политикой. Необходимо и дальше сохранять набранные темпы».

По словам Главы КБР, приоритетами остаются такие направления, как производство зерна, садоводство и овощеводство, мелиорация, строительство плодовоощных хранилищ, развитие мясного и молочного производства, фермерство и сельхозкооперация. В текущем году на развитие сельского хозяйства, включая программу комплексного развития сельских территорий, направлено 3,5 миллиарда рублей.

В этот день за вклад в развитие агропромышленного комплекса высокими государственными наградами и ценными подарками были отмечены отличившиеся работники отрасли и передовики производства.

Также были объявлены победители экономического соревнования между 13 муниципальными районами и городскими округами. Учитывались темпы роста объемов производства продукции растениеводства и животноводства, а также вклад каждого муниципалитета в общий индекс производства продукции сельского хозяйства республики на основании данных по итогам предыдущего года. Победителями по результатам 2022 года стали Чегемский, Лескенский и Зольский районы, которым в качестве призов были присуждены три автомобиля высокой проходимости. По совместному решению глав администраций победивших муниципалитетов транспорт будет направлен военнослужащим, выполняющим задачи СВО. Еще три аналогичных автомобиля будут приобретены на средства призового фонда, которые победители состоявшихся накануне конноспортивных скачек также передали в поддержку бойцам в зоне специальной военной операции.

Завершился праздничный вечер концертной программой с участием мастеров искусств республики.

Алена ТАОВА

ОНЛАЙН-МАРАФОН ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Новые технологии в образовании требуют обмена опытом и повышения квалификации. И в этом направлении в рамках инициатив к Году педагога и наставника команда учебного профиля «Сферум» проведет «Цифровой педсовет» - онлайн-марафон для педагогических работников с мастер-классами и встречами. Пройдет мероприятие 16 октября в мессенджере VK в онлайн-формате.

Проект «Цифровой педсовет» ориентирован на учителей, воспитателей, педагогов начальной школы, преподавателей среднего профессионального образования, сотрудников администрации образовательных учреждений, руководителей медиасфер, классных руководителей и наставников. После трансляции участникам будет доступна запись «Цифрового педсовета».

Тематические встречи будут полезны как педагогам, которые только знакомятся со «Сферумом», так и тем, кто уверенно владеет цифровыми инструментами и ищет для себя новые возможности.

Спикерами выступят ведущие эксперты в сфере образования, в их числе - заведующий Педагогической мастерской Чеченского государственного педагогического университета (ЧГПУ), учитель года России-2018 Алихан ДИНАЕВ и учитель русского языка и литературы, медиапедагог московской школы №158, призёр конкурса «Учитель года Москвы-2023», полуфиналист всероссийского конкурса «Классная тема» Марина БАСТРЫГИНА и другие.

Специально к старту «Цифрового педсовета» команда учебного профиля презентует Библиотеку пользовательских сценариев - методическое пособие для учителей, разработкой которого занимались учителя - финалисты всероссийской олимпиады «Лица «Сферума-2023».

Все участники смогут получить сертификат, самых активных педагогов «Сферум» наградит полезными подарками. Зарегистрироваться на «Цифровой педсовет» можно здесь.

«Наши регулярные встречи с педагогическим сообществом показывают, как важно учителям обмениваться своими наработками и опытом, в том числе по вопросам использования технологий в образовании. Мы рассчитываем, что формат проекта «Цифровой педсовет», который проводим в рамках Года педагога и наставника, окажется интересен и полезен нашим пользователям», - заявил Рубен АКОПОВ, руководитель сервиса «Сферум», VK.

Учебный профиль «Сферум» в VK мессенджере - российский информационно-коммуникационный сервис, предназначенный для образовательных целей и общения учителей, школьников и родителей в едином защищенном образовательном пространстве. Учебный профиль «Сферум» является дополнительным цифровым инструментом, который помогает сделать традиционное образование в классе более эффективным и современным, но при этом не заменяет его. В учебном профиле можно переписываться в чатах, совершать онлайн-звонки, обмениваться учебными материалами - файлами, фото и видео размером до 4 Гб, проводить опросы.

Наш корр.

В ПЯТЕРКЕ ЛУЧШИХ

С 18 по 24 сентября на базе гимназии № 19 в г. Черкесске (Карачаево-Черкесия) прошел всероссийский профессиональный конкурс «Лучший учитель родного языка и родной литературы-2023». 72 учителя родного языка и родной литературы со всех уголков нашей страны претендовали на звание лучшего в своей профессии.

Кабардино-Балкарию в конкурсе представила учитель кабардино-черкесского языка и литературы и начальных классов МКОУ «СОШ № 3» с.п. Псыгансу Урванского района Асият КУШЕВА («Горянка», № 40, 2023 г.). По итогам конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы» она вошла в пятерку лучших педагогов родных языков со всей страны.

В рамках рабочего визита министр просвещения РФ Сергей КРАВЦОВ вместе с Главой КЧР Рашидом ТЕМЕЗОВЫМ встретился с лауреатами. Обсуждались различные вопросы, в том числе касающиеся значения полилингвального образования, создания соответствующих программ и разработок методик. Было сказано, как важно изучение русского языка сначала в детском саду, а потом в школе. Также отметили немаловажную роль семьи в освоении языка, в том числе чтение сказок ребенку.

Участники-педагоги выразили благодарность Главе КЧР за радушный прием, гостеприимство и интересную программу мероприятия.

Анжела КУДАЕВА

В ПОДДЕРЖКУ СЕЛЬСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

Международный союз неправительственных организаций «Ассамблея народов Евразии» при поддержке Президентского Фонда культурных инициатив в 2023-2024 гг. реализует проект «Наследие Евразии: сельские сообщества», который является продолжением проекта «Наследие Евразии: культурные практики сельских территорий», поддержанного Президентским фондом культурных инициатив в 2021 году.

Проект направлен на масштабирование культурных практик сельских территорий евразийского пространства, расширение потенциала партнерских связей местных сообществ в сохранении и развитии культурного наследия. Проект включает мероприятия по вовлечению более ста сельских территорий из Кыргызстана, Беларуси, Казахстана, Таджикистана, Узбекистана и Российской Федерации в развитие культурных практик местных сообществ. Запланировано обучение более 300 активистов и сельских лидеров современным практикам социального проектирования. Проведение форума и очной стажировки позволит сформировать сетевые инициативы в области сохранения культурного наследия на евразийском пространстве.

Конкурс состоит из трех этапов. До 15 января 2024 года идет сбор заявок на участие. Далее с 1 по 29 февраля состоится образовательный интенсив не менее чем для 300 участников с последующим отбором 20 проектов-полуфиналистов. На третьем этапе, с 1 по 14 апреля, в Москве в очном формате состоится отбор десяти лучших практик сельских территорий в ходе двухдневного форума (возрастные ограничения - 12+). Авторы-победители смогут пройти стажировку в одном или нескольких сельских поселениях. Завершающий этап проекта - выпуск интерактивной онлайн-выставки лучших культурных практик сельских территорий евразийского пространства, подготовка методических рекомендаций с использованием лучших культурных практик сельских территорий по сохранению культурного наследия народов Евразии.

Программа реализации гранта предполагает поддержку сельских культурных инициатив, направленных на сохранение народных традиций, этнических особенностей, культурного наследия народов; поиск интересных форм сохранения культурного наследия в селах и распространение опыта в других странах и регионах; помощь активистам на местах в повышении квалификации, обучении новым формам и методам этнокультурной работы в селах.

Подготовила Лана АСЛАНОВА

ПАМЯТНИК УЧИТЕЛЮ

Пятого октября, в День учителя, в Нальчике в сквере рядом со школой №33 состоялась торжественная церемония открытия памятника Учителю. Ведущий мероприятия – Аслан КАШЕЖЕВ отметил, что работа, ставшая победителем в открытом творческом конкурсе, принадлежит скульптору Аслану ОРАЗАЕВУ. Композиция изображает беседу учительницы с учениками – девочкой и мальчиком, отражая саму суть идеи наставничества, – диалог с подрастающим поколением.

В митинге по случаю открытия памятника приняли участие Глава Кабардино-Балкарии Казбек КОКОВ, Председатель Парламента КБР Татьяна ЕГОРОВА, заместитель Председателя Правительства республики Марат ХУБИЕВ, депутаты законодательного органа, члены Правительства, руководители государственных и муниципальных органов власти, работники системы образования, ветераны педагогического труда, представители общественных организаций.

Почетное право открыть памятник Учителю было предоставлено руководителю республики Казбеку Коккову и ветерану педагогического труда, отличнику народного просвещения РСФСР, заслуженному работнику образования КБР Нине КАРАШЕВОЙ.

К собравшимся со словами поздравлений обратился Казбек Кокков: «Это действительно знаменательный праздник, когда мы чувствуем своих первых учителей, тех, кто наравне с родителями дал нам путевку в жизнь. Абсолютно уверен, что роль учителя в жизни общества не переоценить. Мы не раз говорим, что учитель не просто дает знания – он формирует личность. Это особенно важно сегодня, когда мир столкнулся с различными вызовами. И сегодня учителя – основа, которая закладывает традиционные ценности, дает образование нашим детям. Именно ваши ученики сегодня с честью защищают нашу Родину, защищают будущее. Открытие памятника – очередная дань уважения учителю и педагогу. В этом памятнике для каждого собран образ его первого учителя, учителей, которые шли по жизни рядом до того, как дети получили путевку в жизнь. Это памятник учителям, которые в 20-30-е годы со своими семьями приехали в Кабардино-Балкарию поднимать экономику и систему образования республики. Мы с поклоном и доброй памятью относимся к ним. Еще раз, дорогие учителя, поздравляю вас с праздником. Мы будем делать для вас все, что зависит от республиканских властей. Президент РФ Владимир ПУТИН объявил 2023-й Годом педагога и наставника. Символично, что именно в этот год в Кабардино-Балкарии открывается памятник Учителю».

Нина Карашева пожелала учителям крепкого здоровья, творческих достижений и радости от успехов своих учеников. Поблагодарила всех, кто был причастен к созданию и установке памятника, который «показывает доброту учителя»: «Дорогие учителя, вы выбрали замечательную профессию. Пусть она вам приносит радость и успех».

Как всегда эмоционально и душевно выступил председатель Нальчической городской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Мустафа АБДУЛАЕВ. Он поздравил учителей от имени тех, кто защищал нашу Родину в годы Великой Отечественной войны, и отметил, что ту войну выиграл учитель, потому что всех, кто принимал в ней участие, воспитал учитель.

Завершился праздничный митинг торжественным возложением цветов к памятнику. В этот же день родилась замечательная традиция – чтобы получить пятерку, надо погладить журнал в руках учительницы, что с удовольствием делали даже взрослые.

КОНСТРУКТИВНЫЙ РАЗГОВОР

После торжественного митинга Казбек Кокков встретился в 33-й школе с учителями. Участниками встречи стали победители



ОНИ ДАЮТ ПУТЕВКУ В ЖИЗНЬ

Ушедшая неделя по всей стране и в нашей республике прошла под эгидой Большой учительской недели, ставшей ключевым событием Года педагога и наставника, объявленного Президентом Российской Федерации. В ее рамках в Нальчике прошли мероприятия республиканского масштаба, призванные повысить престиж самой нужной, важной и уважаемой профессии в России – педагога.

ли и лауреаты педагогических конкурсов федерального, регионального и муниципального уровней, имена которых знают уже многие, – Аслан КАШЕЖЕВ, Рузанна ЧЕЧЕНОВА, Руслан ДОЛОВ, Рустам ЖАНТУДУЕВ, Марияна ШЕРМЕТОВА, Мелек БЕККИЕВА, Жаннета ЛУКЪЯЕВА, Карина КОЧЕСОКОВА, Асият КУШЕВА, Милана ЛУЕВА, Карина ДАУРОВА, Ксения САБЕШКИНА, Кязим АЙШАЕВ, Марианна ШАМУРЗАЕВА, координатор проекта «Профильные психолого-педагогические классы КБР» Галина ДУДКА, молодой учитель Милана ХАМУКОВА, представитель педагогической династии Ирина ПЕТРОВА, муниципальный координатор РДДМ «Движение первых» в Черекском районе Айза МОКАЕВА, председатель предметной комиссии по обществознанию по проверке работ ЕГЭ департамента образования городского округа Баксан Лера ХАДЖИЕВА.

За два часа живой дискуссии были обсуждены все самые актуальные вопросы системы образования, где трудятся более 18 тысяч человек, из них более 10,7 тысячи – педагоги. Более трехсот из них отмечены почетными званиями и высокими государственными наградами Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики.

Это один из самых крупных и сложных сегментов социальной сферы, вопросы, возникающие здесь, в том числе в процессе управления, требуют самого пристального внимания и поиска совместных с педагогическим сообществом решений.

В своем телеграм-канале Казбек Валерьевич отметил: «Радует, что наши педагоги – активные, профессиональные, неравнодушные и нацелены на максимальный результат. На встрече обсудили вопрос оплаты внеурочных классных часов, профориентационных и других занятий – поручил изыскать средства. Согласен с тем, что необходимо включить в перечень получателей премии Главы КБР победителя и призеров регионального этапа Всероссийского конкурса учителей по родным языкам и литературе. Проработаем и проект создания центра семейного сопровождения и психолого-педагогических классов. Это позволит решить проблему дефицита психологов и помочь школьникам справляться с кризисными ситуациями. Будем искать возможность внедрения в школьную практику большего количества программ дополнительного образования, благодаря национальным проектам сегодня необходимая инфраструктура в школах имеется».

Понравились также идеи проведения конкурса молодых учителей, грантовой поддержки образовательных проектов, создания центров военно-патриотической направленности, в том числе на базе лагерей отдыха во время каникул. Совершенно верно обозначена тема повышения квалификации учителей естественных дисциплин – физики, химии, биологии, это необходимо делать во взаимодействии с федеральными вузами. Проработаем и возможность возобновления студенческой практики в школах по этим предметам.

Конечно, разговор затронул и дальнейшее увеличение оплаты труда педагогов, нагрузки, кадровую политику, обеспечение учителей. Работа по всем этим направлениям уже активно ведется, задачи будем решать поэтапно.

Участники встречи отметили, что благодаря программе капремонта школ качество обучения стало лучше. Это очень важно, до конца 2026 года планируем обновить практически все школы, а сейчас еще готовим и свою региональную программу ремонта детских садов».

ПЕДАГОГ В КАДРЕ

В рамках года педагога и наставника в Кабардино-Балкарии состоялся фотоконкурс «Учитель за порогом класса», организованный Минпросветом республики. В нем участвовали учителя, школьники, студенты и все желающие независимо от возраста и профессии. На выставку было представлено свыше 300 фотографий, 93 из которых были выставлены в павильоне Парка 100-летия КБР в рамках празднования Большой учительской недели.

В экспозиции были представлены лучшие из работ в трех номинациях – «Мир в объективе учителя», «Учитель в объективе», «В моей семье педагог». Посетители с радостью узнавали на снимках знакомые лица – своих учителей, родителей, детей и даже домашних питомцев. Каждый смог проголосовать за понравившуюся работу, используя QR-код. Фотография, набравшая наибольшее количество голосов, станет победителем в специальной номинации «Приз зрительских симпатий».

Организаторы уверены, что конкурс способствует популяризации и поднятию престижа профессии учителя. Служит формированию положительного общественного мнения о современном учителе, публичному признанию вклада педагога, наставника в становление подрастающего поколения.

Алена КАРАТЛЯШЕВА.
Фото Тамары Ардавовай

СЪЕЗД ПО УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

VII Всероссийский съезд сельских учителей в рамках Большой учительской недели прошел 5 и 6 октября в Москве. Его участниками стали педагоги школ, расположенных в сельской местности, – победители, призеры и лауреаты профессиональных конкурсов и олимпиад, представляли общественных объединений сельских учителей и Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации. Мероприятие проводится в рамках Года педагога и наставника, который объединил свыше 150 педагогов сельских школ из 69 регионов России. Учредителем съезда является Министерство просвещения Российской Федерации, организатором выступает Академия Минпросвещения России.

Нашу республику на мероприятии представляла учитель начальных классов школы № 3 им. Н.П. Маршенина с.п. Исламей Баксанского района Хацаца Э.П. ДАРОВА.



На площадках съезда обсуждались подходы к воспитанию патриотизма, роль сельских школ как драйверов развития сельских территорий и центров событийного и образовательного туризма, реализация проекта «Школа Минпросвещения России» в сельской школе и многое другое. Также сельским педагогам был представлен проект «Без срока давности».

К участникам обратился и.о. ректора Академии Минпросвещения России Максим КОСТЕНКО, который представил сервисы и инструменты, разработанные в академии для сопровождения профессиональной деятельности и методической поддержки педагогов. Он сказал: «Академия Минпросвещения России надеется на вашу обратную связь». Заместитель министра просвещения Татьяна ВАСИЛЬЕВА ответила на вопросы присутствовавших и выслушала предложения по улучшению работы сельских школ.

После обсуждения насущных вопросов и работы съезда в завершение первого дня учителя сельских школ посетили торжественное мероприятие в Государственном Кремлевском дворце, посвященное Дню учителя. Второй, заключительный, день прошел на базе Аналитического центра при Правительстве РФ, где состоялась пленарное заседание в формате открытой дискуссии под руководством директора Департамента подготовки, профессионального развития и социального обеспечения педагогических работников Минпросвещения России Павла КУЗЬМИНА. В финале Большой учительской недели прошла всероссийская акция «День с педагогом и наставником».

Ангела ГУМОВА

Сарбий УЛЬБАШЕВ и Аминат МАКИТОВА из Нижнего Чегема вместе уже более сорока лет. Создали семью в 1978 году, воспитали четверых детей. Старший сын, Заур, – военный, Залина – предприниматель, Жамиля – воспитатель в детском саду, Жаннет – парикмахер. «Все наши дети – уже сами родители. Это наше главное счастье», – говорит Аминат.

«Мы воспитывали в детях любовь к нашей земле, – говорит Сарбий. – У нас прекрасная земля, плодородная, быть трудолюбивыми и благодарными – наш долг». Сарбий окончил сельско-профессиональное техническое училище в Бакасане, тридцать семь лет проработал трактористом и двадцать лет ядохимикатчиком. Прекрасно поет, знает много народных песен. В молодости участвовал в вокальном республиканском конкурсе и выиграл. Предложили без экзаменов учиться в музыкальном училище. «Сначала я решил: поеду! А потом приехал в село и подумал: а как же без меня колхоз? И остался. Я любил работать на земле. Земля человека не отпускает. А песня всегда со мной, начинаю петь, и сразу меняется мир!» – говорит Сарбий.

Аминат тоже трудолюбив, проработала в сельской школе учителем начальных классов тридцать восемь лет. «Я думала подавать документы в медицинское училище, но сестра-близнец и двоюродная сестра поступали в педагогическое училище, а мне хотелось быть с ними, так и выучилась на педагога. И не пожалела! Это так интересно: наблюдать, как взрослеют и меняются дети. Моя первая учительница – Нина Хаждаутовна МАЛКОНДУЕВА была замечательной, а ее супруг – Алексей Хамидович стал классным руководителем.



ВАЖНО ДАРИТЬ ЛЮДЯМ РАДОСТЬ

Мы многое забываем из собственной жизни, но только не своих учителей. Слава Богу, что мне довелось всю жизнь учить детей», – говорит Аминат.

Супруги воспитали детей в духе патриотизма. «За право жить на родной земле свободными людьми наш народ заплатил жизнью миллионов, – говорит Сарбий. – Третий орден Красной Звезды моего отца Якуба за героизм в боях около Дона пришел уже от Президента нашей страны Владимира ПУТИНА. Также отец три раза на-

граждался медалью «За отвагу» и орденом Великой Отечественной войны второй степени. Участвовал в параде Победы в 1945 году».

Во время беседы мы спросили этих удивительных людей о секретах их счастливой жизни. «Секретов нет, улыбнулась Аминат. – Мы умеем прощать. Нельзя копить обиды. Не поняли друг друга, поспорили, пришли к общему знаменателю и забыли! А все хорошее надо вспоминать. С годами собирается так много добрых

воспоминаний, что диву даешься. Жить хорошо!»

А еще супруги никогда при детях не спорили. Дети могут быть счастливыми, если видят счастливых людей. Могут содержать свои семьи, если их родители показали пример трудолюбия. Будут петь, если дома звучали песни. «Радость, счастье, улыбки не появляются из пустоты. У них есть корни, и они в детстве», – говорит Аминат. Она никогда не позволяла себе унижать неуспевающих, ведь у детей разные способности. Просто оставляла после уроков отстающих и занималась с ними. Вдохновляла их. Заставляла поверить в себя. Мало кто из выдающихся людей был в школе отличником, это очень вредный, разрушительный стереотип, что троечники – обязательно аутсайдеры по жизни.

«И в семье мы с мужем подчеркивали равенство детей, и в школе я проводила такую же политику. Важно, чтобы все мы чувствовали себя комфортно – и взрослые, и дети. Атмосфера любви и доброжелательности нужны каждому из нас. Мы и детей учили так же: никогда никого не обижайте, даже обидным словом не расстраивайте. Подарил Всевышний день, подарил кому-то радость. Скажи доброе слово, угости, помоги, чем можешь», – говорит Аминат. А Сарбий добавляет, что в селе его радует защищенность старших. Да, порой бывает сложно обеспечить достойный уход, но дети справляются с этой задачей. Сарбий считает неутраченное уважение к старшим важнейшим краеугольным камнем нашего бытия. «И дети к нам приезжают, и внуки. И столько энергии сразу появляется! Пусть в каждом доме будут счастливые детские голоса», – говорит Сарбий.

Елена АППАЕВА



ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ВЕХ ВОЙНЫ ДЕВЯТОГО ОКТЯБРЯ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ ПОБЕДЫ КРАСНОЙ АРМИИ НАД НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИМИ ЗАХВАТЧИКАМИ

Эта битва была долгой и трудной: 442 дня ожесточенного противостояния после 900-дневной обороны Ленинграда стали самым продолжительным сражением Великой Отечественной войны. В летнем наступлении 1942 года Гитлер и его генералы, несмотря на поражение в битве под Москвой, рассчитывали разгромить весь южный фланг советского фронта и обеспечить себе выход к Волге и Кавказу. Немецкая армия нуждалась в природных ресурсах южных районов СССР – хлебе, нефти, различных полезных ископаемых. Выполнив эту задачу, Гитлер надеялся нанести решающее поражение Красной Армии и обеспечить себе успешное ведение войны в мировом масштабе на долгие годы.

Германское командование намеревалось обойти Главный Кавказский хребет с запада, захватив Новороссийск и Туапсе, а с востока – Грозный и Баку. Советскую группировку предполагалось расчлнить и уничтожить, нефтяные месторождения забрать в свои руки, а базы Черноморского флота уничтожить или парализовать их деятельность. Дальнейшее продвижение немцы и их союзники планировали в сторону

турецкой границы для установления связи с турецкими войсками и последующего прорыва на Ближний и Средний Восток. Но все эти планы были сорваны.

Важно отметить, что в обороне Кавказа участвовали практически все народы нашей многонациональной страны. Уроженцы Кавказа жертвовали своей жизнью, чтобы остановить врага, проявляли массовый героизм, вступали добровольцами в боевые соединения, участвовали в строительстве оборонительных сооружений.

Победа Красной Армии в битве за Кавказ имела огромное значение для всего хода Великой Отечественной войны. Нацистским войскам не удалось захватить главные советские нефтяные месторождения, враг не получил ресурсов, необходимых ему для ведения дальнейшей наступательной войны. Победы под Сталинградом и в битве за Кавказ наглядно показали, что в войне произошел решительный перелом.

Подвиг советских воинов служит постоянным напоминанием, что мы победили вместе. От единения всех народов Советского Союза тогда зависела судьба нашей страны.

Общие потери Красной Армии в битве за Кавказ составили более 593 тыс. человек, в том числе безвозвратные – более 276 тыс. Вермахт и его союзники потеряли более 420 тыс. человек.

Медаль «За оборону Кавказа», учрежденную в 1944 году, получили около 870 тыс. человек.

Защитники Кавказа, в числе которых были и сыны Кабардино-Балкарии, явили миру бессмертный пример героизма, мужества и стойкости, сражались насмерть за каждую пядь земли, сорвали планы гитлеровского командования по захвату кавказской нефти, без которой немецкая военная машина была обречена на поражение, что в конечном итоге и произошло весной 1945 года.

Наш корр.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В Нальчике проводятся мероприятия совместного проекта Российской академии художеств и Союза художников России. Первым провели мастер-класс по живописи для студентов факультета архитектуры, строительства и дизайна КБГУ, а также колледжа дизайна и Пятигорского государственного университета в Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова, который дал народный художник РФ, академик РАХ Константин ПЕТРОВ. На мастер-класс пришли также известные художники Кабардино-Балкарии – народный художник КБР Руслан ЦРИМОВ, Руслан ТХАЗАПЛИЖЕВ и Эдуард МАЗЛЮЕВ. Директор Научно-исследовательского института теории и истории изобразительных искусств РАХ Сергей СТУПИН подчеркнул, что происходящее было бы невозможно без участия председателя Союза художников КБР Жанны КАНУКОВОЙ. Он отметил, что на следующий день будут открыты две художественные выставки, затем пройдет международная конференция, в которой примут участие представители Франции, Испании, Турции. «Академия художеств и ее президент Зураб ЦЕРЕТЕЛИ большое внимание уделяют воспитанию и образованию молодых. Церетели призывает как можно больше делать для развития искусства и нести его в регионы. Вскоре сюда прибудет вице-президент РАХ, завтра будет встреча с Председателем Парламента КБР, ожидаются встречи с представителями власти. Эти мероприятия трудно переоценить», – отметил С. Ступин.

Представляющий КБГУ кандидат физико-математических наук, доцент Вадим ЛЕСЕВ от имени коллектива университета поблагодарил гостей за приезд и подчеркнул, что нужно заключать дополнительные соглашения и развивать установившиеся связи с РАХ РФ дальше. Народный художник РФ и КБР, академик РАХ, профессор, основатель и руководитель школы килографии Герман ПАШТОВ отметил важность приезда на мастер-класс студентов Пятигорского университета.

Народный художник РФ К. Петров перед началом мастер-класса отметил, что студентам КБГУ повезло – их обучают прекрасные художники, среди которых «аксакал в профессиональном отношении» Герман Паштов.

«Художник – это не только талант, но и мастерство, во всем нужен профессионализм. Обучать изобразительному искусству – трудная и неблагодарная вещь. Но через 70 лет почеркушка становится антиквариатом... Когда человек болеет, старается обратиться к лучшему врачу, в отношении художников происходит то же самое – обращаются к лучшему», – подчеркнул К. Петров.

Ангела КУДАЕВА



ЖУРНАЛИСТИКА КАК ЖИЗНЕННЫЙ ПРОЕКТ

Нальчанка Сабина ХАШЕВА – молодое лицо современных СМИ. Магистрантка Российского государственного университета имени А. Н. Косыгина имеет в арсенале чуть менее 900 публикаций в «Первом студенческом агентстве», включая ежедневные новостные заметки.

По данным проведенных недавно исследований, в российской журналистике женщин вдвое больше, чем мужчин, и процент женщин-журналистов ежегодно растет. Наша героиня пришла в эту профессию далеко не случайно.

СВОЙ ВЫБОР

- В моей группе было 17 девушек и двое парней, и те не дотянули до четвертого курса. Мы с однокурсниками рассуждали о причинах, нам показалось это прямым изменением социокультурных норм. Женщины все чаще стали заниматься профессией, которая ранее была преимущественно мужской. Возможно, это следствие тенденций к отставанию равных гендерных возможностей. Ну и исходя из моего пока что небольшого опыта, женщины более продуктивно решают коммуникативные задачи и успешнее выступают перед публикой. К тому же в определенных сферах, моде и глянце, например, женщины действительно больше. Эту ситуацию характеризует фраза: «У российский журналистики сегодня женское лицо». С детства у меня был пример – моя мама, Арипа САБАНЧИЕВА, – журналист. Мама начинала карьеру корреспондентом газеты «Голос Чегема», позже в качестве тележурналиста сняла большое количество передач на

балкарском и русском языках, у нее много проектов о героях тыла и фронтовиках Великой Отечественной войны. Также она автор нескольких документальных фильмов, была одним из составителей Книги памяти жертв политических репрессий. Несмотря на свою насыщенную профессиональную деятельность, мама никогда не советовала мне стать журналистом. В целом семья не оказывала влияния на мой выбор, но направляла меня, зная мои сильные и слабые стороны и поддерживала. Когда я писала свои первые работы, небольшие статьи в университетской газете, делала расшифровки интервью или небольшие эфиры, семья за меня радовалась, для меня их слова поддержки очень ценны. Даже когда монтирую небольшие видео из поездок по работе или отъезду, семья отмечает позитивными комментариями.

СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

- Я родилась и выросла в Нальчике. Занималась балными танцами, окончила художе-

ственную школу. Очень любила родную школу №19, ее окончили и старший брат, и отец. Больше других предметов меня всегда интересовала литература. Ее преподавала Анна Эльбертовна ЛАВРОВА, наши уроки всегда выходили за академические рамки. Как-то раз мы пришли в класс и вместо обычной работы на уроке слушали пластинки Владимира ВЫСОЦКОГО. Когда поступила в университет, часто тосковала по школе. Всегда любила историю, возможно, если бы не журналистика, поступила бы на исторический. Но все же поступила в Московскую гуманитарно-экономический университет по направлению «теория и практика корреспондента СМИ». Мне всегда были интересны острые социальные, политические, общественные вопросы и вместе с тем искусство и творчество. Я поняла, что журналистика стоит где-то посередине, необязательно делать выбор в пользу одного в ущерб второму. Журналистика вбирает все направления, если

тебе интересна правозащитная деятельность, можешь быть журналистом-правозащитником, если интересно снимать фото, можно быть фотожурналистом, если интересны радио и подкасты, опять же журналистика – универсальное направление. Я активно участвовала в университетской деятельности, писала статьи в университетскую газету, часто брала интервью, любила работать с расшифровками, была сначала участником, а позже руководитель радиостудии, составляла сетки на неделю, писала контент-план. Постоянно участвовала в научных конференциях, писала доклады, часто на тему русских писателей. Одной из самых успешных работ, которую отметили мои преподаватели, был доклад «Островский как переводчик Шекспира». С этой и другими работами меня печатали в университетских сборниках.

САМОРАЗВИТИЕ – ОСНОВА УСПЕХА

- Магистратуру сейчас оканчиваю в РГУ имени Косыгина, но прекращать образовательную деятельность не планирую. Несмотря на то, что большая часть профессионального успеха в журналистике – это практика, все же университет дает обширную базу, можно общаться с преподавателями, писать научные работы, постоянно совершенствоваться. Вся моя деятельность и проекты сегодня напрямую связаны с моей работой. Быть корреспондентом в Первом студенческом агентстве – медиапроекте Правительства Москвы, объединяющем студенческие медиа, – большой вызов для меня. На информационном портале освещаются городские, федеральные, мировые события

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

в студенческой и молодежной сфере. Мы работаем как онлайн СМИ, как доступный источник актуальной информации, объединяем и функции блога, и социальной сети, и полноценных СМИ. Я пишу новостные статьи, а также выезжаю в качестве корреспондента на большие московские мероприятия. Например, нас аккредитовывали на парад Победы на Красной площади и крупные фестивали. Также пишу аналитические заметки.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- Мои увлечения и планы опять же связаны с профессиональной деятельностью. Сейчас, окончивая магистратуру, тружусь над своей выпускной квалификационной работой. Думаю продолжить обучение в аспирантуре. Учеба в двух университетах дала мне возможность увидеть, как по-разному раскрывают преподаватели одну и ту же тему, могут доносить ее до студентов с абсолютно разной степенью вовлеченности. Часто, слушая преподавателей, думала о том, как бы я могла преподнести данный материал, какие примеры могла бы привести и так далее. Еще хочу лучше выучить кабардинский язык, серьезно занимаюсь с преподавателем Милой НАГОЕВОЙ. Возможно, лучше освоив родной язык, когда-нибудь смогу использовать его в своей профессиональной деятельности. В будущем хочу реализовывать проекты, связанные с Нальчиком и родной республикой.

**Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай**

«КАБАРДИНЕЦ ВСЕГДА НА ЛОШАДИ И НИКОГДА БЕЗ ОРУЖИЯ»

(ОБ ОДНОМ ПОЛУСЕКРЕТНОМ ПУТЕШЕСТВИИ)



Командующий Кабардинской линей полковник А. ПИРЯТИНСКИЙ 29 мая 1834 года получил депешу из Тифлиса, подписанную командиром отдельного Кавказского корпуса генерал-адъютантом бароном А. РОЗЕНОМ. Речь в ней шла о штабс-капитане князе ШАХОВСКОМ, который должен был проехать из Сванетии через Кавказский хребет в Нальчик. Пирятинскому вменялось в обязанность обеспечить штабс-капитану удобный и безопасный проезд через горы в Нальчик и к обратному его возвращению в Сванетию. Для этой цели барон Розен предлагал использовать известного кабардинского князя Мисоста АТАЖУКИНА. Кем же был штабс-капитан Шаховской и что побудило его совершить столь сложное путешествие?

Иван Владимирович Шаховской, отпрыск знаменитой в России княжеской фамилии, в начале 30-х годов XIX века состоял старшим адъютантом генерального штаба отдельного Кавказского корпуса, работал над составлением общей карты Кавказа.

В связи с этой работой и по особым поручениям в 1834 г. он был командирован в Сванетию, откуда проехал в Кабарду через горный перевал и вернулся обратно в Тифлис. Во время пребывания в Сванетии и Кабарде Шаховской регулярно сообщал сведения (большой частью секретные) своему начальству.

10 июля 1834 г., спустившись через горный перевал в Баксанское ущелье, князь Шаховской был встречен уже упомянутым кабардинским князем Мисостом Атажукиным. На следующий день он уже имел встречу с карачаевскими и балкарскими старейшинами. Встреча была организована Мисостом Атажукиным.

Прожив несколько дней в ауле князя Атажукина, князь Шаховской 17 июля отправился в Нальчик. По дороге он, задержанный непогодой, ознакомился с жизнью и бытом безенгийцев, хуламцев и малкарцев. Через два дня штабс-капитан добрался до крепости Нальчик, где находился командующий Кабардинской линией полковник А. Пирятинский. Надо сказать, что князь Шаховской непрерывно делал записи. Он не только сделал географическое описание своего путешествия, но и внимательно следил за всем, что происходило вокруг, расспрашивал и даже выпытывал сведения, нужные для его начальства.

Исходя из этих предварительных записей, им были составлены описания части Большой Кабарды; ведомость кабардинских аулов и общий взгляд на горские племена.

В общем взгляде на горские племена Шаховской подробно остановился на происхождении кабардинцев, на границах, климате и местоположении Большой Кабарды, хозяйстве кабардинцев и образе жизни. Отметил, что главное занятие кабардинцев – скотоводство.

Шаховской пишет: «Прежде князю почиталось за стыд иметь стада и табуны, а они тщательно занимаются сим хозяйством». Подчеркивал, что кабардинцы сеют в основном просо и овес, но как бы ни велик урожай хлеба, они его не продают. Особенно он восторгался гостеприимством кабардинцев: «Когда гость подъезжает к кунацкой сакле, кто-либо из присутствующих млаже приехавшего принимает лошадь, другой берет ружье и провожает в кунацкую, где гость уже совершенно обеспечен и насчет себя, и касательно лошади...»

Интересно, отметить, что Шаховской не прошел

• К 30-ЛЕТИЮ «ГОРЯНКИ»

мимо такого вечно актуального вопроса среди кабардинцев, как уважение к старшим. Он пишет: «Уважение к старшим довольно еще сохраняется, но уже не на той степени, как было прежде, и нонче в общем совещании молодой человек также имеет голос».

Говоря об образе жизни и военной силе кабардинцев, Шаховской подчеркивал: «Кабардинцы, как и все народы Кавказа, живущие на плоскости, – отличные кавалеристы. Кабардинец всегда на лошади и никогда без оружия, хорошая винтовка через плечо в чехле из бурки, вострая, как бритва, шашка, подвязанная по кинжалному ремню, замкнутый сзади пистолет, а иногда и другой спереди составляют вооружение кабардинцев. В шашки он кидается редко; если кабардинцу придется ударить кого оного, то он должен сей же час вложить в ножны, дабы сей отважный поступок был и скрыт от других, иначе же долго оставленная шашка ноголо будет принята его товарищами за хвастовство, что почитается большим пороком».

Он также кратко описал карачаевские и балкарские племена, отметив, что их образ жизни весьма сходен с кабардинским.

В Центральном государственном архиве КБР хранится несколько документов, касающихся пребывания князя Шаховского в Кабарде. Среди них особую ценность представляет рапорт, написанный рукой штабс-капитана князя Шаховского командующему Кабардинской линией полковнику А. Пирятинскому.

Рапорт был отправлен из аула князя Мисоста Атажукина 26 июля 1834 года. В нем он просит командующего прислать к нему переводчика для переговоров с карачаевцами.

Прошло уже 165 лет как князь Шаховской побывал в наших краях. Но его «Записки», составленные на основе его путешествия и хранящиеся ныне в Центральном государственном военно-историческом архиве в г. Санкт-Петербурге, остались одним из важных источников по изучению истории народов Кавказа, в том числе кабардинцев и балкарцев.

**Е. БЛЯНИХОВА, ведущий специалист ЦГА КБР.
«Горянка», № 4, 1999 г.
Фото Тамары Ардавовай**

Первый день туристического форума собрал участников на «круглом столе», где руководители и представители органов исполнительной власти в сфере туризма обсудили итоги летнего сезона на Северном Кавказе и поделились опытом работы регионов СКФО.

Почетным гостем форума выступил первый заместитель Председателя Правительства КБР Муаед КУНИЖЕВ, который открыл мероприятие, обратившись с приветственными словами к присутствующим: «Форум для нас очень значимый, придает новый импульс развитию туризма. Темпы роста турпотока большие, нам не хватает мест для размещения, поэтому главный вопрос, который сегодня будет обсуждаться, - возведение некапитальных средств размещения, инфраструктуры для туризма. Будем создавать точки притяжения, чтобы людям было комфортно отдыхать».



В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ ПРОШЕЛ ФОРУМ «ЧЕГЕМ-2023»

Муаед Кунижев также принял участие в церемонии открытия этноотеля «Башня» на территории парадрома «Флай Чегем». Отличительная особенность отеля в том, что создатели старались максимально придраться к экологическому и историческому подходу. В интерьере использованы природные материалы. Директор парадрома «Флай Чегем» Марат МУШКАЕВ презентовал отель и отметил, что каждый этаж и каждый номер с индивидуальным входом.

На второй день форума участники узнали о нововведениях в законодательстве о туристической деятельности на особоохраняемых природных территориях, обсуждали проблемы и перспективы автомобильного туризма, опыт

успешного функционирования глэмпингов. Бурную дискуссию вызвали вопросы экологии.

Представители бизнеса Карачаево-Черкесии и Дагестана поделились опытом реализации проектов в сфере индустрии гостеприимства (управление глэмпингом) и пешего туризма. О работе по проекту «Большая кавказская тропа» рассказал представитель АО «Кавказ. РФ».

С рабочим визитом посетил мероприятие Владимир НАДЫКТО, заместитель полномочного представителя Президента Российской Федерации в СКФО. Он ознакомился с инфраструктурой туристической дестинации - парадромом «Флай Чегем» и принял участие в работе различных сессий.

В рамках форума «Чегем-2023» на парадrome «Флай Чегем» участники мероприятия, гости и жители республики в небе и на земле поздравили Президента России Владимира ПУТИНА с днем рождения.

Акцию провели Министерство курортов и туризма КБР совместно с парадромом «Флай Чегем». Государственный флаг был закреплен на паралете, пилотом которого был мастер спорта международного класса Игорь ПОТАПКИН.

Завершился этот день музыкальным подарком - перед гостями выступила автор-группа с композициями, знакомыми широкой публике. Украсило вечер лазерное шоу.

В воскресенье, в третий день туристического форума «Чегем-2023», состоялась «Хичин-фест» - фестиваль-конкурс любителей национального балкарского блюда. Шесть команд из разных районов республики соревновались в разнообразии начинок, скорости приготовления и поедания хичинов. Гостям мероприятия представили блюда с 16 начинками, в том числе с лебедой, яблоками, фасолью, шоколадом и томатами.

«Хичин-фест» стал завершающим мероприятием межрегионального форума «Чегем-2023». За три дня мероприятие посетили свыше тысячи человек. В планах - сделать его ежегодным.

Мадина БЕКОВА



СУДЬБА СЕЛЬСКОЙ ЖЕНЩИНЫ – СУДЬБА СТРАНЫ

15 октября стал «красным» днем календаря для всех сельских женщин мира. Он отмечается в нашей стране с 2008 года и призван напомнить обществу, насколько многим оно обязано сельским женщинам и как цен их труд. День сельских женщин объединяет тружениц всех профессий, проживающих в сельской местности. Они составляют более четверти населения земного шара, а в России свыше 21 миллиона.

КАКИЕ ОНИ – ГЕРОИНИ ЛЮБОГО ВРЕМЕНИ?

Многие женщины с гордостью говорят о своей принадлежности к селу, любви к сельской жизни и не хотят менять привычный уклад на жизнь в городе. Все знают, что жизнь в селе заметно отличается от городской. И дело не только в отсутствии определенных удобств - сейчас это в большинстве регионов нашей страны уже не проблема. А вот вопросы профессионального образования и трудоустройства, развития социальной инфраструктуры, организации досуга в селе зачастую остаются нерешенными.

Конечно, далеко не все женщины, проживающие в сельской местности, трудятся на полях и фермах, но от этого их роль не становится менее важной и значимой. Нельзя недооценивать их вклад в ускорение развития сельских сел, районов, повышение продовольственной безопасности, экономику, культуру, политику страны. На сельских женщинах держатся традиции и нравственные устои семьи. Одной из особенностей труда прекрасной половины человечества в сельской местности является многосторонность. К таким женщинам можно применить слова великого русского поэта Николая НЕКРАСОВА «Коня на скаку остановил, в горящую избу войдет!».

Поговоришь – и станет легче

Настоящая женщина в деревне должна успеть все. И чтобы было убрано, и постирано, и по хозяйству, и в огороде сделано, и пирожки испечь. Здесь просто нет конца рабочему дню. Как говорят в народе: если устал работать, займись другой работой. Однажды дочка сказала мне: «Когда вырасту, буду жить в городе в небольшой квартире, чтобы меньше работать». Женщина целый день под пальцами солнца на огороде с тяпкой или в теплице с четырех утра, а в «перерывах» нужно приготовить еду, покормить семью и всякую живность. И так каждый день. Насколько надо быть энергичным человеком,

чтобы все это успеть и не упасть с ног? Единственная компенсация – моральная. С чувством собственного достоинства и ощущением «я – героиня» женщины делают друг с другом своими повседневными подвигами. Иногда, как бы даже соревнуясь, сообщают, кто раньше проснулся. Если в четыре утра - молодец, а кто в пять, значит, проспала. Раньше все включались в этот «конкурс». Хотелось все преодолеть, успеть и получить одобрение от опытных «ударниц сельскохозяйственного труда». Сейчас многие дают себе возможность выспаться, перестав держать в своем хозяйстве коров, кроме тех женщин, которые в четыре утра едут работать в поле, чтобы в полуденную жару уже быть дома. А коровы исчезли по простой причине - пастбищные угодья отчасти взяты в аренду, да и пастухов трудно нанять в селе.

В городе все спешат, никому до тебя нет дела, а в селах все по-другому: если тоскливо - вышел на улицу, где все знакомые. Поговоришь, пообщаешься, и станет легче. Опять же природа, цветы, лес, река. И пусть сельские женщины не являются завсегдатями театров, редко бывают в музеях и концертных залах, зато знают, что такое крестьянский труд, запах сена, вкус домашнего молока, аромат хлеба... Многие женщины добились успеха, став экономически и финансово независимыми, и играют ведущую роль в социальном развитии села. Среди них работницы сельхозпредприятий, культуры, торговли, связи, медики, педагоги и социальные работники. В каждом сельском населенном пункте республики имеются советы женщин, которые проводят огромную работу на местах в поддержку односельчан. Во многом благодаря им в сельской местности жизнь не стоит на месте: воплощаются идеи, проходят мероприятия, воспитывается молодое поколение.

Думаю, со временем воздвигнут памятник Ее Величеству – сельской женщине. Она того заслуживает!

Арнелла ГУМОВА

• ОПРОС

ЧТО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ИЗМЕНИТЬ ДЛЯ СЕБЯ?

В канун Международного дня сельских женщин мы обратились к ним с вопросом, что бы они хотели поменять в селах.

Ася АПШАЦЕВА, с.п. Псыгансу:

- 23 года назад я вышла замуж за сельского парня, до этого проживала в столице нашей республики. В детстве, во время каникул, гостила у бабушки с бабушкой, поэтому была знакома не понаслышке с деревенским укладом. Мне нравилась эта среда, она живая, размеренная и спокойная. Но после замужества поняла, что это очень сложная жизнь и тяжелая ежедневная работа по хозяйству. Было очень тяжело: стирали руками, бесконечно убрали в доме, в сезон работали в огороде, готовили... Все это занимало время с утра до ночи, а между делами поднимали и воспитывали детей. Но теперь очень рада, что вырастили детей именно в сельской местности. В селах женщины больше придерживаются хабзэ, воспитывают детей по нашим канонам.

Со временем нам, сельским женщинам, стало ощутимо легче вести хозяйство. Хочется, чтобы мы научились больше времени уделять своему отдыху и здоровью.

Желаю всем женщинам красоты и здоровья!

Жанна БАРАГУНОВА, с.п. Кенже:

- Многие уже изменилось. Сельские женщины стали более эмансипированными, принимают участие в различных сферах общественной и хозяйственной жизни. Всесторонне развиваются: интересуются культурой, больше читают. Я работаю в библиотеке более двадцати лет и с уверенностью могу сказать, что сейчас сельские женщины принимают активное участие в наших мероприятиях, даже многодетные мамы находят время. Хочу отметить, что именно в сельской местности проживает больше всего многодетных семей. У сельских женщин появляется возможность уделять больше времени детям, многие могут себе позволить не работать, а заниматься их воспитанием и, конечно, ведением хозяйства. Многие начинают трудовую деятельность, когда дети подрастают. Во времена СССР все должны были работать, достаточно строго относились ко всем неработающим. К нам в библиотеку приходят и бабушки, которые хорошо владеют компьютером.

Раньше женщины в селе работали в основном физически, сейчас все автоматизировано. Уже нет доярков, трактористок, комбайнеров, звеньевых. Но раньше женщины наравне с мужчинами работали на полях и злеваторах.

К дню сельской женщины будем чествовать нашу односельчанку Жанниту БАРАГУНОВУ, которая работала трактористкой. Я уверена, что если бы еще существовали колхозы и совхозы, женщины так же бы выполняли любую физическую работу. Все развивается, и сельские женщины не отстают, идут в ногу со временем.

Ангела КУДАЕВА

НЕРАВНОДУШНАЯ К ПРОБЛЕМАМ ОБЩЕСТВА

Мир держится на неравнодушных, отзывчивых, любящих природу и болеющих за благополучие окружающей среды людей. Эту нехитрую истину изо дня в день подтверждает жительница Нальчика Зоя КУДАЕВА – идейный вдохновитель и руководитель общественного народного движения «Мы вместе». О жизни и общественной деятельности Зои Асланбековны мы рассказывали в одном из номеров «Горянки» (14 мая 2014 г.). Недавно за активную общественную позицию Центральный комитет Коммунистической партии РФ наградила ее памятной медалью «В ознаменование столетия образования СССР».



Спустя столько лет Зоя Асланбековна остается такой же неравнодушной к проблемам общества и всеми доступными силами старается следить за чистотой в общественных местах Нальчика. Много лет ее излюбленным местом для прогулок остается Атажукинский сад. Здесь они встречаются с членами общественного движения, общаются, строят планы и, конечно же, следят за порядком на территории. С сожалением отмечает, что после пандемии количество соратников заметно снизилось. «У нас самая открытая общественная организация, вступить в ее ряды могут люди всех возрастов и политических взглядов. Лишь бы человек не относился равнодушно к природе, настоящему и будущему нашей цветущей республики», – говорит Зоя Асланбековна. – К сожалению, нет у нас и своего постоянного юридического адреса. Поэтому встречаемся в парке, ближе к людям. С другой стороны, сидя в кабинете, людям не объяснишь, что чисто не там, где убирают. Самим тоже надо поддерживать эту чистоту. Нальчик – наш общий дом».

Атажукинский сад за последние годы значительно преобразился, здесь соблюдаются чистота и порядок. А если общественники увидят нарушителей, непременно подойдут и поговорят. «Все зависит от того, как с ними разговаривать. Если по-доброму, осознают свою ошибку, скажут, что теперь и сами не будут мусорить, и другим не позволят», – говорит она. – Радует, что туристы замечают положительные изменения в Нальчике и благодарят Главу КБР Казбека КОКОВА».

Как часто посетителя парка Зою Кудаяеву волнует, что с каждым годом количество разновидностей птиц на территории сокращается. Считает, что это во многом зависит от вредительского отношения людей. Сама Зоя Асланбековна регулярно подкармливает, а при необходимости даже лечит своих пернатых друзей. О птичьем сообществе парка может говорить часами – любит наблюдать за их повадками, отношениями и в целом за жизнью. А они в свою очередь доверяют ей и с удовольствием принимают угощения.

Помимо вопросов соблюдения чистоты и порядка в Нальчике, Зою Асланбековну волнует много других вопросов. В их числе воспитание подрастающего поколения. «Специальная военная операция на Украине акцентировала внимание людей на проблемы, которые десятилетия не считались актуальными. Это и вопрос патриотического воспитания подрастающего поколения. Участники нашего движения неравнодушны к этой теме», – говорит Зоя Кудаяева. – Детский сад, школа, профессиональные учебные заведения и, конечно же, семья должны в этом направлении работать в связке. Необходимо прививать им чувство любви и ответственности за свою Родину. Мы, взрослые, в ответе за то, чтобы дети испытывали чувство сострадания к слабым и братьям нашим меньшим, уважительно относились к старшим, умели дружить и создавать. Эти прописные истины необходимы для современного общества. Мы рады, что в разных частях города и республики доступны спортивные площадки. Люди любого возраста должны заниматься спортом. Тогда и наша республика станет сильной. У нас красивая природа и красивый город. Давайте ценить это, сохранять подаренное нам природой и соответствовать всей этой красоте».

Алена ТАОВА.
Фото автора



ШАХМАТЫ – ДЛЯ ВСЕХ

В Черекском районе шахматный осенний турнир собрал пенсионеров и инвалидов – любителей этой интеллектуальной игры. Районный Совет ветеранов войны и труда при поддержке администрации района и республиканского отделения Всероссийской организации инвалидов и правоохранительных органов расширил формат турнира до настоящего праздника общения. Не секрет, что осенний возраст связан для многих с режимом и непривычным переходом на другой ритм жизни. Отсутствие ежедневного общения в рамках рабочего коллектива для многих пенсионеров некомфортно. Как находить новых единомышленников? «Помогает спорт. Такого рода мероприятия выявляют людей по интересам, по сути, создаются профессиональные сообщества, общение в таком формате дарит много радости всем его участникам», – сказал председатель районного Совета ветеранов войны и труда Георгий ЧЕЧЕНОВ.

Тепло поздравил любителей интеллектуальных боев заместитель главы администрации Черекского муниципального района Азрет УЯНАЕВ. Он пожелал всем игрокам удачи в турнире, а также долгой, счастливой и активной жизни.

После возложения цветов к памятнику погибшим в годы Великой Отечественной войны землякам ветераны и пенсионеры района приступили к шахматным баталиям.

Двадцать четыре участника, которые представляли все населенные пункты района, «сражались» более пяти часов. В результате упорных поединков места распределились следующим образом: первое в личном зачете занял житель с. п. Аушигер Ахмед ЭФЕНДИЕВ, второе – Руслан ХОТОВ также из с.п. Аушигер, третье – Магомед ТУМЕНОВ из с.п. Бабугент.

Помимо личных мест, жюри определило командные места.

Первое место получила команда с.п. Аушигер, второе – команда п. Каштатау, третье – игроки с.п. Верхняя Балкария.

Все призы этих состязаний были отменены памятными кубками и денежными призами.

Жюри вручило также памятные призы: «Самому старшему участнику» – Чомаку Койчугеву из п. Каштатау; «Самому молодому участнику» – Арсену МОЛАЕВУ из с. п. Жемтала, а приз «За волю к победе» получил Виктор МАТУЕВ из Жемталы.

По окончании турнира для участников был организован праздничный обед. Участники поблагодарили организаторов и выразили надежду, что такие мероприятия будут проводиться ежегодно.

Марзият БАЙСИЕВА.
Фото автора

СОСРУКО, АДЮХ И НЕМНОГО О ЗОЛОТЫХ ЯБЛОКАХ

Каждый народ уникален и отличается присущими ему собственным мировоззрением, ценностями и символизмом, важность которых особо отмечал Карл Густав ЮНГ. Для многих народов Северного Кавказа средоточием фундаментальных образов-символов культуры является нартский эпос. Именно к нему в своих исследованиях обращается кандидат психологических наук, доцент кафедры иностранного языка и культуры речи Нижегородской академии Министерства внутренних дел Российской Федерации, член Московской ассоциации аналитической психологии Марина АРИНИНА.

Возможность толкования народной художественной культуры как воплощения «архетипов коллективного бессознательного» связана с одной из ключевых идей швейцарского психиатра, основоположника аналитической психологии Карла Густава Юнга. Архетипы – общие для людей образы, которые повторяются в мифах разных народов, обнаруживаются в различных произведениях самобытного народного творчества – сказаниях и притчах, былинах и сказках. Архетипы передаются из поколения в поколение не только с традициями, теми или иными обычаями, но и генетически, они заложены в бессознательном каждого.

Обращение к нартскому эпосу было не случайным. Марина Аринина родилась и выросла в Нальчике, о существовании эпоса знала с детства. Однако всерьез анализировать начала в студенческие годы, когда обучалась на факультете английского языка и психологии в Пензенском государственном университете. Позже, когда получила дополнительную специализацию в области аналитической психологии К.Г. Юнга, вернулась к нартскому эпосу, так как интерес к нему не пропал, но уже можно было рассматривать его с другого ракурса. «Нартский эпос народов Северного Кавказа – один из древнейших в мире, содержит богатую символику, в нем можно найти как уникальные и присущие лишь ему образы и сюжеты, так и героев и сюжетные линии, перекликающиеся с мифопоэтическими произведениями других народов мира. Цели настоящей статьи – исследование и раскрытие глубинного психологического смысла, лежащего в основе одного из наиболее ярких сказаний адыгского варианта эпоса «Нарты» – «Золотое дерево» с точки зрения аналитической психологии. Проблема поиска психологической целостности личности, представленная в данном сказании в форме архетипических образов, на сегодняшний день остается, пожалуй, одной из центральных в психологической теории и практике. Необходимо отметить, что ранее нартский эпос не выступал в качестве объекта психологического исследования. Архетипический подход, базирующийся на идеях основателя аналитической психологии К. Г. Юнга, к исследованию нартского эпоса в настоящее время используется довольно широко. Однако материал данного эпоса до настоящего времени рассматривался в рамках таких наук, как философия, культурология, филология, этнология, история, и др.», – дала пояснение Марина Аринина к своей статье «Золотое дерево» нартского эпоса: глубинно-психологический анализ».

Ранее автором раскрывалась символика образов и сюжета сказания о Сосруко и Адиюх с позиции как мужской, так и женской глубинной психологии в статье «Глубинно-психологический анализ феминного и маскулинного образов в кабардинском нартском эпическом сказании «Сосруко и Адиюх». Эта история представляется как архетипический пример психической инфляции, потери контакта эго с бессознательным. Маскулинные образы нартов (богатырей) Псабыды и Сосруко также анализируются с опорой на модель глубинной маскулинности, предложенной Д. ЖИЛЛЕТ и Р. МУР, как проявление в первую очередь архетипа воина в его разных аспектах. Фемининный образ Адиюх изучается в контексте теории о структурных фор-

мах женской психики, разработанной Т. ВУЛЬФ как один из примеров женщины с ведущим архетипом Гетеры. «Проводится параллель с подобной по психологическому смыслу сюжетной линией в древнегреческой мифологии: истории отношений Ясона и Медеи (миф об аргонавтах), связанной со злоупотреблением внутренней фемининностью на коллективном уровне в силу влияния традиций патриархата», – разъясняет автор.

О практическом применении изучения архетипов М. Аринина говорит: «Цель психологической и психотерапевтической работы в аналитическом (юнгианском) подходе – наладить контакт сознания человека с его бессознательным, благодаря этому, как считается, и происходит исцеление. Часто для прояснения того, что происходит в бессознательном человека, нужен более широкий контекст. И этот контекст как раз дают мифы, эпос, сказки, в них отражен общий для всех коллективных психологический опыт на языке символов. С этим связан один из методов аналитической психологии – амплификация. Другими словами, это расширение рассмотрения какого-то образа, возникающего из бессознательного человека (в снах, фантазиях, какой-то конкретной ситуации или жизненной истории человека) до коллективного уровня. Это помогает более глубоко понять ситуацию и прожить ее на качественно ином уровне. Бывает и такое, что в сновидениях появляется архетипический сюжет или образ из какой-то культуры, совершенно незнакомой сновидцу. Здесь и приходят на помощь имеющиеся исследования в области архетипов. Чем больше знаний о таких архетипических историях и понимании их символической подоплеку, тем больше возможностей понять, например, какую архетипическую историю проживает человек, каковы возможные сложности, подсказки и перспективы в данном сценарии. Кроме того, через обращение к другим вариантам коллективных (архетипических) историй человек может увидеть и прожить другой, более ресурсный опыт, что также способствует исцелению. В этом коллективном опыте человек может черпать ресурсы для разрешения своей внутренней проблемы. Можно увидеть новые грани, новое видение привычных ситуаций, найти новые идеи для решения сложных внутренних задач».

О сложности, связанных с исследованием и его распространением, М. Аринина пояснила: «Терминология и методы аналитической психологии несколько специфичны, поэтому бывает сложно донести доступно, что я имею в виду, для более широкой научной (и не только) аудитории. Приходится, так сказать, переводить с юнгианского на более привычный язык. И еще всегда опасаясь в результате анализа превратить сказание в нечто мертвое, а ведь этот эпос чудесный и живой. Еще одна сложность связана с языком самого эпоса. Очень жаль, что не владею кабардинским и другими языками, на которых написан эпос, чтобы читать в оригинале. Когда читаешь на языке оригинала, воспринимается иначе. Насколько мне известно, есть разные версии одних и тех же сюжетов даже внутри одной национальной версии, да и в целом многое не переведено на русский и другие языки. Поэтому какие-то смыслы наверняка ускользнули от меня, к сожалению».

Лиляна ШОРДАНОВА



БУДЬТЕ ДОБРЕЕ

Впервые пишу в «Горянку» и немного волнуясь. Открыто высказывать свое мнение на публику немного непривычно, и все же решила выразить свои мысли по поводу низкой самооценки некоторых ребят из моей школы. Невольно замечаю, что ученики от 10 до 18 лет часто страдают от неуверенности в себе. Низкая самооценка формируется постепенно и неосознанно, почти незаметно, пока однажды подросток четко не осознает, что сверстники не считают его равным себе. Причины могут варьироваться от слабых подколов друзей (которые подростки моего возраста воспринимают иногда очень болезненно) до отношений с родителями. Когда мама и папа не понимают тебя и задают своими замечаниями (даже теми, что по делу), не имеют возможности эмпатировать ребенка в «школьные джунгли» должным образом или сами являются источником стыда и неуверенности детей, школьник автоматически начинает считать себя хуже остальных. В качестве примера приведу ученицу из нашей школы, которая младше меня. Она из не очень благополучной семьи, но всегда одета аккуратно и чисто. Тем не менее одноклассники считают, будто она выглядит недостаточно модно, хуже, чем они, поэтому насмеются над ней так, что все в школе видит это. Конечно, у нее резко упала самооценка, она закрылась, на время перестала общаться с одноклассниками. Но потом нашла силы поверить в себя и начала постепенно становиться увереннее, сливаться с коллективом. Как мы видим, дело было вовсе не в том, как она выглядела, а в ее острой реакции на подколы сверстников. Честно говоря, я восхищаюсь ее силой духа и ставлю себе в пример. Но не все обладают такой силой воли. Иногда человек страдает месяцами, годами, а в отдельных случаях помнит обиды всю жизнь.

Представьте, насколько трудно некоторым от насмешек, и будьте добрее друг к другу. Давайте сохранять свою нервную систему сообща.

Элина, 9-й класс

МАТУШКА ЛЕНЬ

Читаю письма из рубрики «Между нами, девочками» и думаю: как сложно у некоторых все завязано в жизни. Мне бы и в голову не пришло переживать из-за того, о чем многие здесь говорят, хотя отмечу, что поднимаются и важные вопросы. Жаль, конечно, не получается обсудить их в формате чата, но я очень люблю «Горянку» как бумажное издание, поэтому не жалею.

Раз уж взялась за перо, расскажу о своей проблеме: я жутко ленива. Будучи школьницей, переживала из-за низких оценок, но лениться я не люблю или лучше учить домашнее задание. Так и закончила на тройки. Теперь переживаю, что не проживу свою жизнь так, как себе представляю ее, что не оправдаю надежд своих родных или детей, если мне будет не лень выйти замуж и обзавестись ими, что не найду нужного человека в жизни и так далее. Все эти мысли душат, не дают вздохнуть, но мне лень напрягаться и что-то делать со своими страхами. Надо либо менять запросы, либо постараться взять от жизни все, но я понимаю, что идеальную жизнь проживу только в своем воображении.

Ленивая

БОРЬБА С САМИМ СОБОЙ

Самый трудный противник в нашей жизни — мы сами. Борьба с самим собой, когда сталкиваешься с внутренними противоречиями и конфликтами, самое главное противостояние для каждого индивидуума.

Общество не остается в стороне, давн на нас, заставляя надевать маску счастья и стабильности, заталкивая истинные чувства в чулан для непригодных мыслей, вынуждая быть как все. Мы игнорируем свои интересы, а порой даже не знаем точно, чего хотим, настолько сильны стадный инстинкт единицы общества и желание «быть как все».

Часто подавленное состояние провоцирует возникновение суицидальных мыслей. Мне кажется, в большинстве случаев люди не пытаются бороться за свое ментальное здоровье, считая помощь психолога шарлатанством, а разговоры о депрессии не более чем выдумкой. Так какого понимания можно ждать от жизни, если ты в вакууме переживаний и негативных чувств, просто барахтаешься, но не пытаешься выбраться?

Я не говорю о тех, кто испытывает трудности

в силу неизбежных обстоятельств (скорби или из-за тяжелого физического недуга), которые неизбежно приносят трудности даже для стойких личностей. Но когда человек, чувствуя, как постепенно погружается в пучину уныния, ничего не делает, чтобы избежать депрессии, считаю это странным.

По моему мнению, каждый должен заботиться о себе как можно лучше, помня, что мы у себя одни. Здоровье (ментальное и физическое) должно быть в приоритете при любых обстоятельствах.

К счастью, в моем случае логическое мышление пересиливает любые негативные умозаключения. Плохие мысли есть всегда и у всех, и у меня тоже, но я умею с ними жить. Когда в голову приходит что-то плохое, понимаю, что мозг просто перебирает информацию, а решение зависит только от меня. И я выбираю позитив. Как говорила Моника Белуччи, птицы могут летать у нас над головой, над этим мы не властны, но мы не позволяем им садиться нам на головы и вить гнезда.

Не позволяйте негативным мыслям вить гнезда в вашей голове. Пропускайте их так же, как перелетных птиц в небе.

Аноним

ФОБИЯ

Встретился недавно ролик в социальной сети, где девушка во время поездки в метро обнаруживает, что порвались колготки. Она начинает смотреть на пассажиров, и ей кажется, что все осуждают и обсуждают ее, шушукуются и смеются над ее неловкой ситуацией. Но на деле ни один человек о ней не думает, у всех выражение лица соответствует личным переживаниям. И в конце появляется надпись: «люди не думают о вас, они думают о себе».

Надеюсь, в реальной жизни так и есть, потому что это моя фобия. Куда бы ни пошла и что бы ни делала, находясь среди людей, испытываю дискомфорт и давление от мысли, что все смотрят на меня и говорят обо мне в плохом ключе. Иногда иду по тротуару, и холодный пот прошибает от ощущения, что каждый прохожий плохо думает о моей внешности. Умом понимаю: ну не может быть, чтобы я стала вселенской фигурой порции, я же обычный человек, ничем не выделяюсь. Скорее всего, меня особо и не замечают, но ощущение не пропадает и мучает меня постоянно. Иногда хочется оказаться на необитаемом острове, чтобы, наконец, освободиться от знета своей фобии и хотя бы один раз пройтись, не думая о мнении окружающих.

Мама считает, что я все преувеличиваю и дело здесь в неуверенности в себе. Думает, что мне надо назло всем выйти в миниюбку и на каблучках, привлечь реальное внимание и понять, в чем разница. Я же так не считаю. Не могу переносить даже минимальное внимание, не то, что провоцировать его осознанно. Спасибо, не надо.

Эмма Ш.

РАЗВЕ МЫ ТАК ТЕБЯ ВОСПИТЫВАЛИ?

Часто задумываюсь: почему у многих детей и подростков нет доверия к старшему поколению. Родители вместе с бабушками и дедушками недоумевают, почему школьники и даже студенты скрывают от них свои проблемы и мысли.

Наверное, буду банальной, но назову причиной то, что мы рождены в разное время и при разном жизненном укладе. Бывает, слышишь фразу «а вот в наше время...» и закатываешь глаза. Да-да, мы знаем, что несколько десятков лет назад все было лучше, люди добрее, солнце ярче и воздух чище. Простите, что воспроизвели нас на свет, который сами и организовали. Мы же не выбирали время, когда родиться, мы просто живем сообразно своему промежутку жизненного отрезка. Чем вы недовольны, стесняюсь спросить? Вы сами не были такими, как ваши родители или деды, но хотите, чтобы такими были мы. Это немного странно, согласитесь.

Кроме того, откровенность со стороны детей не ценится нашими старшими. Вы должны понимать, что доверие — хрупкая вещь и когда подросток что-то откровенно рассказывает, даже если вам это совсем не нравится, надо реагировать спокойно. Надо бы поблагодарить за честность, но это слишком для нашего менталитета. Просто не орите на нас, пожалуйста, слушайте внимательно.

Недавно я столкнулась с ситуацией, когда разоткровенничалась и рассказала бабуле, что немного набезобразничала. Ничего серьезного, просто шутки с друзьями. Думала, мы вместе посмеемся, а она устроила из этого целый скандал, назвала меня морально убитой личностью и другими обидными словами. «Разве мы так тебя воспитывали?» — кричала она и трясла в воздухе пучком сухих фасолевых стручков, из которых собиралась доставать фасолины. Я, которая ей помогла, так же застыла, сжимая пустую шелуху.

Был семейный скандал, который я долго не забуду. Больше ни за что в жизни не стану откровенничать со старшими. Они вели себя так, будто я нарушила закон, а не дурачилась с друзьями.

Карина Р.

ВЫБОР

С детства родители были для меня примером доброты и понимания, поддержки и одобрения. Я ни на йоту не сомневалась, что они будут на моей стороне всегда, особенно в двух случаях: при выборе профессии и спутника жизни. По крайней мере, они так говорили.

В этом году я перешла в одиннадцатый класс, и мы начали всерьез обсуждать мою будущую профессию. Организовали мини-совет родители, брат и сестра. Мама и папа сидели с видом Санты, который припас для меня лучший подарок. И тут я заявляю, что хочу связать свою жизнь с искусством, стать дизайнером-модельером и параллельно заниматься национальными танцами. Танцы были в моей жизни с детства, меня водили в кружки, а потом я сама посещала занятия, когда стала постарше. Теперь же мне хочется заниматься ими профессионально, преподавать детям и одновременно учиться на модельера. Я думала, родителей хватит инфаркт, когда озвучила свои планы. Они наотрез отказались поддерживать мою идею. Тогда я предположила поступить на юридический очно и заочно в институт искусств, но и этот вариант им не понравился. Мне недвусмысленно дали понять, что будут рады лишь

поступлению на медицинский факультет по примеру брата и сестры. А иначе я не смогу себя прокормить в будущем, да и профессия не будет престижной. Я им объяснила, что не хочу заниматься медициной и не каждый врач может хорошо зарабатывать. К примеру, девушка, к которой я хожу на маникюр, окончила медицинский и не работает по профессии, потому что зарплата врача очень маленькая, а ей надо содержать детей и выплачивать ипотеку. Вот и вальсует круглые сутки мастером ногтевого сервиса.

Но мои примеры и доводы не имели значения, родители все давно решили. На мед и больше никуда. В этот момент мое разочарование, кажется, можно было потрогать. Как так, вы же обещали поддержать меня! Мало ли что обещали, они же думали, что я продолжу семейное дело, а я решила заняться ерундой. Они не позволяют мне испортить себе жизнь, так и сказали.

Я себязнаю и понимаю, что никогда не стану хорошим врачом. Ни желания, ни предисположенности у меня нет. И если не удастся их переубедить, не знаю, что делать.

Заирана



ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ТЕСНО ВЗАИМОСВЯЗАНО

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения осведомленности населения в этих вопросах на глобальном уровне, а также напоминания о необходимости его сохранения и укрепления. В этот день люди со всего мира объединяются, чтобы обсудить важность ухода за психическим здоровьем и поддержки тех, кто сталкивается с психическими проблемами.

Консультант рубрики – психолог нальчикской поликлиники № 3 Ирина КУМЫКОВА.

экономического развитие стран и благополучия общества.

Как мы можем поддерживать психическое здоровье?

Осведомленность и образование. Понимание того, что такое психическое здоровье, помогает определять признаки проблем и искать поддержку.

Доступ к медицинской помощи. Всем нужен доступ к качественной медицинской помощи для своевременной диагностики и лечения психических заболеваний.

Борьба с дискриминацией. Многие стесняются говорить о своих психических проблемах из-за стигмы, связанной с психическими заболеваниями. Нам необходимо изменить эту культуру и создать общество, в котором каждый может открыто говорить о своем психическом состоянии без страха быть непонятым или осужденным.

Как сохранить психическое здоровье?

Чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление заболевания. Существует несколько правил для

поддержки здоровья тела и духа.

Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

Глубокий сон не менее семи-восьми часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма и соответственно большей устойчивости к стрессовым ситуациям.

Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять гормон радости.

Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая себя и других.

Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанности, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Что включает состояние эмоционального и психологического благополучия человека?

Способность справляться со стрессами.

Устанавливая здоровые отношения с окружающими. Ощущать удовлетворение и радость в повседневной жизни. Комфортное функционирование в окружающей среде

Психическое здоровье способствует нормальному общему самочувствию, социальной и физической активности, мотивации на свершения. В свою очередь физическое состояние влияет на снижение стресса и тревоги, улучшение настроения, психологическую стабильность.

Отдых и расслабление – естественная необходимость снятия физической и эмоциональной напряженности. Алкоголь, курение, наркотики провоцируют быстрое возникновение зависимости у человека. Одну из главных функций в поддержании психологического здоровья играет коммуникация – идентификация себя и причастность к обществу.

Важно формирование позитивного взгляда на жизнь. Делайте акцент на свои сильные стороны и качества, развивайте и/или принимайте свои слабые

стороны. Обращайте внимание на изменения в себе, отмечайте положительные, обдумывайте отрицательные. Избегайте излишнего перфекционизма. Воспринимайте трудность как задачу. Создавайте вокруг себя положительную атмосферу. Ясные достижимые цели дают мотивацию и смысл жизни – внутреннюю опору каждого человека. Цели помогают структурировать жизнь, тем самым снижают тревогу от неопределенности. Достижение целей способствует самооценке и уверенности в себе, выработке гормонов счастья.

Минимизация стресса – это индивидуальный процесс, который заключается в поиске причин и дальнейшем их преодолении. Важно найти причины, далее становятся понятными методы преодоления, но не менее важно приложить реальных усилий к их преодолению.

В ситуациях, когда вы чувствуете, что не видите выхода из сложившейся ситуации, не стесняйтесь обращаться к профессионалам. Психологи и психиатры могут предоставить необходимую поддержку.

Ольга КАЛАШНИКОВА

Почему психическое здоровье так важно?

Оно влияет на общее состояние здоровья. Психическое и физическое здоровье тесно связаны. Хронический стресс, депрессия и тревожные расстройства могут вызвать или усугубить многие хронические заболевания, такие как сердечно-сосудистые, диабет, и др.

Влияет на качество жизни. Люди, страдающие от психических проблем, могут испытывать проблемы в общении, работе и учебе. Это может ограничить их возможности и мешать полноценной жизни.

Социальные и экономические последствия. Психические заболевания могут привести к утрате рабочих мест, разрывам в отношениях и даже к бездомности. Они ставят под угрозу

НАДО ЛИ ВЕСТИ ДНЕВНИК?

• ЕСТЬ ВОПРОС



Вы читали дневники ТОЛСТОГО, БЛОКА? Как будто слышишь их голоса. А ЕСЕНИНА? Читая их, понимаешь, что это какая-то особая форма жизни, возможно, самая сокровенная. Где нет формата, есть только откровение.

«В дневнике мы можем снять маски, - говорит психолог Фаризат ГЫЛЛЫЕВА. - Впервые, работая с детьми в интернете, заметила, что есть вещи, которые человек не в силах произнести. Но он может их написать. Когда вы пишете о случившемся, освобождаетесь от груза, дистанцируетесь от произошедшего, можете дышать, жить, смотреть на все со стороны. Это очень важно».

«Моя жизнь: день за днем под копиру. Ничего нового. Жизнь идет, а ничего не случается», - говорит Инна К. А почему не происходит? В этом может разобраться дневник.

Личный дневник - прекрасное средство помощи самому себе в анализе событий жизни, своего отношения к ним и отражении того, что происходит. «Многие просто не знают себя, - говорит Ф. Гыллыева. - Систематически «встречаться» со своим внутренним миром, мыслями, чувствами и фантазиями - возможность познакомиться с самим собой. Мы пишем сочинения в школе на заданную тему. А если не на заданную? Не умеем. Но чтобы жить, сохранять психологическую устойчивость, надо научиться подбирать слова и формулировать мысли. Описать себя сложно, но нужно».

Дневник - как рентген нашей жизни. Без него исчезают все детали, а воспоминания становятся скучными. Ежедневные записи также тренируют память и структурируют события жизни. Появляется привычка запоминать детали происходящего и свои ощущения в процессе. Впоследствии такие записи могут стать интересной книгой. Причем можно начать фиксировать свою жизнь и в шестьдесят, и в семьдесят лет.

«Дневник формирует привычку анализировать происходящее. Возможность зафиксировать свои эмоции, а потом возвращаться к этим воспоминаниям. Вы же хотите быть аналитиком хотя бы своей жизни? Порой психолог не в состоянии помочь пациенту лишь по одной причине: человек считает, что эта работа его не касается. А надо работать и психологу, и пациенту. Вместе! Часто в работе с детьми я подводила к решению их проблемы так, что они сами их озвучивали», - говорит психолог.

Записи из года в год помогают нам видеть, как мы менялись. Порой мы становимся неузнаваемыми. Почему? Дневник подсказет.

Дизайнер Марина ИВАНОВА сказала в интервью, что она даже самой близкой подруге не доверит многие вещи. «Потом, после таких откровений, сложно общаться. А я люблю романтические легкие прогулки, когда мы смеемся и говорим о пустяках. Дневник может стать хо-

рошим «контейнером» для трудных и тяжелых чувств. Он будто разделяет весь груз невзгод вместе со мной. А подругу и наше радостное общение загружать негативом не следует».

Семиклассница Наталья согласилась анонимно поделиться с нами, почему она ведет дневник. «Каждый раз, когда я маме говорю о чем-то сокровенном, своих мыслях и сомнениях, были скандалы. Она боится за меня, я понимаю. Но я же не робот. Я человек. Так появилась идея дневника. Сейчас каждый день открываю дневник, и такое чувство, будто прихожу к другу в гости, сажусь в кресло и говорю, говорю, говорю...»

«Однажды я попала в психиатрическую больницу в Нальчике после попытки суицида, - рассказывает Карина Ж. - И там мне психиатр посоветовал вести дневник. Этот человек был мне другом, а не только лечащим врачом много лет, вплоть до его смерти. Я доверяла ему читать мой дневник. Именно он посоветовал мне быть реже среди людей и часто сидеть в парке, среди деревьев. Прогуливаться в скверах, смотреть на небо и деревья, слушать птиц. Он лечил меня не только и не столько таблетками. Его уже нет, а я все веду свой дневник».

«Дневник действительно помогает снизить тревожность, - говорит Ф. Гыллыева. - Если вы пребываете в спокойном состоянии и кажется, что жизнь закончилась, попробуйте изложить суть проблемы на листе бумаги. Велика вероятность того, что сможете найти выход из сложившихся обстоятельств, а сам масштаб проблемы уменьшится. Просто посмотрите на проблему по-другому. Дневник не будет перебивать, не скажет, что вы глупая. Вы говорите мне сейчас, что вам не дали визу... Подумайте о тех, кто сейчас умирает, испытывая муки. Сопоставляя масштаб проблем - этому тоже учит дневник».

«Я не люблю мужа, но очень люблю дочь. Жилья своего нет, не работаю, живем на его деньги, развод невозможен, пострадает дочь, - рассказывает Жанна С. - И я нашла выход: каждый день пишу в дневнике все, что чувствую. И, знаете, стало легче. Смотрю на счастливую дочь и понимаю: выбор правильный».

Кто-то скажет: почему я не могу просто прокрутить все события в голове и сделать выводы, зачем для этого писать дневник? Размышления - лишь иллюзия того, что вы зафиксировали информацию. Скорее всего, она быстро забудется. Когда мысли изложены на бумаге, можно понять, с чего началось и чем закончилось размышление. Они будто становятся материальными, такими, которые можно рассматривать со всех сторон, возвращаясь к ним столько, сколько нужно.

«Вы знаете, иногда самое интересное, что остается от человека, - его дневники. Они могут быть инте-

ресны вашим потомкам», - говорит Фаризат Гыллыева. Есть два способа ведения дневника - линейный и неллинейный. Первый - ежедневное последовательное фиксирование событий, мыслей и чувств, связанных с ними, своеобразная книга вашей жизни.

Второй способ. «Возьмите блочную тетрадь, чтобы добавлять или перекладывать листы, - говорит Ф. Гыллыева. - Идея ведения такого дневника принадлежит ученику Карла Густава Юнга - Айре ПРОГОФФУ. Ее суть заключается в том, что записи ведутся в разных разделах. Это своего рода интерактивный дневник. Разделы могут быть такими: события жизни, отношения, интересы, окружающий мир, сновидения и так далее. Чтобы понять, какой способ подходит именно вам, попробуйте и линейный, и неллинейный».

Некоторые пишут в дневниках только о своих конфликтах. Психологи считают, что это абсолютно вредная привычка. Не надо писать о своей ненависти к другим, главное, надо понять, что вы должны освободить и себя, и других от своего негатива. Есть смысл искать свет, даже если вы во тьме. Думать о свете и радости. О возможных поездках к любимым. О неизбежности встреч. Дневник должен быть помогающим, а не разрушающим. «Часто, когда человек ставит себе новые цели, возникает страх. Например, если тучный человек мечтает стать стройным, он не верит, что это когда-нибудь случится. Или мечта стать киносценаристом в семьдесят лет - это же нереально, но с другой стороны, нет ничего нереального, - говорит Фаризат Гыллыева. - Попробуйте записывать не только действия, но и мысли, а кроме того, информацию, которую вы узнали от друзей, прочитали в книге или нашли в блоге. Так вы перестанете считать, что ничего не делаете, и в то же время начнете мотивировать себя сделать хотя бы самую малость. Многие люди совершали главное в своей жизни после семидесяти лет. Дневник разрушает стереотипы, и это прекрасно».

...Мой дневник. Мой друг. Как много радости в тебе. И как много боли. Моих радостей и моей боли. Спасибо, что ты есть.

Елена АППАЕВА

На разных этапах развития кабардинской литературы произведения для детей - явление в мягких тонах и доступных образах отражение культурных ожиданий времени.

Ранние литературные образцы, адресованные детям, были подчинены дидактическим целям. Так, в период становления национальной письменности появляются сказки Паго ТАМБИЕВА, вошедшие в составленную им «Кабардинскую азбуку» (1906). Тау-Султан ШЕРЕТЛОКОВ, Тутта БОРУКАЕВ, Хасан ЭЛЬБЕРДОВ создают для первых букварей и хрестоматий короткие рассказы и басни. Как дальше развивалась кабардинская детская литература? Краткий обзор для нас делает Инна КАЖАРОВА, кандидат филологических наук.

- В 1920-30-х гг. детская тема в кабардинской литературе постепенно облекается в поэтическую форму. Характерно, что модель поведения героя детской кабардинской поэзии этого периода обнаруживает явный отголосок пролеткультовских канонов миропонимания. Образ ребенка, поступательно отодвигающего тьму былого уклада, проходит через ряд произведений классика кабардинской литературы Али ШОГЕНЦУКОВА. Дитя новой действительности - строгий носитель роли, которую возлагает на ребенка новый социальный строй. В художественном плане это гармония, выведенная на самые внешние уровни восприятия, в идейном - трогательная и душевная «часть» новой действительности, в которой поэт провидит светлое будущее.

В послевоенные годы намечается отход от рассудочной роли героя детской литературы. Так, Алим КЕШОКОВ заметно обывательствует поведение своих юных героев, внося в их изображение юмористическую тональность. Теперь в их образах

О КАБАРДИНСКОЙ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

и поступках видится не столько победоносный прорыв в грядущее, сколько прорыв отзывчивой детской души. Однако, как и прежде, они представляют для читателей образец поведения, посредством которого проповедуются ценности эпохи. В отличие от своих предшественников герои А. Кешокова увлечены преимущественно делами мирного характера, их поведение ориентировано не столько на борьбу, сколько на созидание. Те же настроения сохраняются в кабардинской детской литературе 1960-70-х годов, о чем свидетельствует творчество Амирхана ШОМАХОВА, Мухадина ГУБЖЕВА, Бориса ЖАНИМОВА, Заура НАЛОЕВА, Зубера ТХАГАЗИТОВА, Петра КАЖАРОВА, Клишби БАЛКАРОВА и многих других авторов. Можно также заметить, что в этот период на страницах произведений, адресованных детям старшего школьного возраста, все чаще возникают образы известных героев страны и их деяния.

Парадоксально, но с упразднением «пионерской темы» из кабардинской детской поэзии выпадает целый пласт произведений, рассчитанных на старшесекундарников. Тем не менее смена общественно-политического уклада не упраздняет в детской литературе патриотическую тематику. Она продолжает присутствовать, но в другом виде. Теперь актуализируется тема так называемой малой родины, развертываемая в лирическом ключе, и поэтические произведения Заура Налоева служат ярким тому примером.

Образцовая модель поведения маленького героя, на которую было ориентировано несколько десятилетий в

развитии детской литературы, в конце 1990 - начале 2000-х годов утрачивает актуальность, зато на смену ей приходит акцентированный характер: детский, непосредственный. В произведениях кабардинской детской литературы новейшего периода доминирует образ милого, иногда капризного ребенка и снисходительно-умилительное отношение к нему мира взрослых. Теперь героям дозволено озорничать и быть непредсказуемыми. Единный ряд в этом отношении составляют герои Леонида ШОГЕНЦУКОВА, Бориса КАГЕРМАЗОВА, Лиуана АФАУНОВА, Хасана ХАЦУКОВА, Бориса ГАУНОВА, Анатолия БИЦУЕВА, Арсена ГЕРГОВА, Петра ХАТУЕВА, Зарины КАНУКОВОЙ. Все они в центре своих произведений ставят образ дитя-баловня. Об этом свидетельствуют не только сюжеты, в которых почти всегда обозначено присутствие любящих старших, в подавляющем большинстве бабушек и дедушек, но и обилие ласкательной лексики, которой отмечены как формулы обращения к юным героям, так и реальность, окружающая их.

Особое распределение персонажей, при котором мир старших представлял бабушки и дедушки, в определенной мере нацелено на сохранение классической модели этнического поведения. Ведь согласно педагогическим традициям адыгов проявление ласки и излишнего внимания к детям со стороны их родителей в присутствии представителей старшего поколения считается неблагоприятным. Поэтому воспитание детей оказывается прерогативой бабушек и дедушек, и нравственную оценку своих

поступков герои детской кабардинской поэзии чаще всего ожидают от них. Ситуации, которые рассматривает современная кабардинская поэзия, знаки и символы ее перехода в иное качество обусловлены не столько устремлением к познавательным горизонтам, сколько к доступности и близости их детской психологии. Становится богаче и интереснее поэтическая звукопись, эмоциональный мир героя гораздо тоньше, чем мир его предшественников. С одной стороны, он прост и понятен маленькому читателю, а с другой - нередко обращен негласным упреком к миру взрослых. Так, искренность и незаурядность героев ряда поэтических произведений Нины ТАОВОЙ плавно перестраивают отношения «мир детей - мир взрослых» от снисходительно-умилительного к оппозиционному. В подтексте ее стихотворений проступает противоречивость данного отношения, пусть не подчеркнутая, но подвергающаяся сомнению систему ценностей мира взрослых.

Детская проза последних лет - бережное прикосновение к сокровенным струнам человеческой души, попытка размягчения очерствевшей реальности, и, как позволяло видеть рассказы Саладина ЖИЛЕТЕЖЕВА и Кашифа ЭЛЬГАРОВА, спасительным якорем этой реальности оказывается душа ребенка. Их проза не просто обращена к детскому сознанию, но и нередко предстает в форме реальных историй, воспоминаний детства.

Авторство произведений для детей традиционно принадлежит взрослым, однако полные самоиронии и непосредственности, опыты юных авторов, среди которых Аслангер БЕРБЕКОВ и Фатима КАЗАНОВА, возможно, предвосхищают новый качественный виток развития кабардинской детской литературы.

Подготовила **Мадина БЕКОВА**



КАК ДЕЛАТЬ УРОКИ С РЕБЕНКОМ

но контролировать процесс. Задача родителей - быть недалеко, но не «нависать над ним». Ни в коем случае не делайте задание за ребенка. «Многие родители допускают ошибку на этой стадии», - говорит психолог Кристина КИСЕЛЕВА. Например, вместе часами делали домашние задания с восьмилетней или десятилетней дочерью, исходя из того, что без помощи старших не обойтись. Таким образом подпитывая цикл зависимости.

Четвертое, самое главное - нельзя ругать. Все исследования говорят о том, что страх - неэффективный мотиватор. Если за ошибки вы будете отнимать у ребенка смартфон, он скорее научится быстро и незаметно находить гаджет, чем перестанет ошибаться. Не приветствуется мотивировать и вознаграждением: это тоже не самый продуктивный метод. Не стоит ставить цель, например: «Если закончишь четверть на все пятёрки, куплю тебе робота». Лучше подарить робота внезапно в качестве поощрения за старания. Так у ребенка появятся желание учиться еще лучше и уверенность в том, что главное - не оценки, а его интерес. В последнее время среди родителей появился новый способ поощрения детей за хорошие отметки в школе. В ка-

честве приза выступают деньги. Таким образом, они уверены, что ребенок будет больше стараться и самостоятельно выполнять уроки. Психологи уверяют, что это огромная ошибка. Между родителями и детьми в этом возрасте не должно быть денежных взаимоотношений. И обязательно исключите из лексикона слово «ничего не понимаю». Замените на «молодец, у тебя все получится». Не сравнивайте ребенка в учебе с другими детьми.

Совет пятый - сначала выполняйте сложное задание, потом легкое. Ресурсы нашего мозга, отвечающие за самоконтроль, лучше всего работают тогда, когда мы только приступаем к какой-либо работе.

Правило шестое - организуйте перерывы. Каждый ребенок может концентрироваться только в течение ограниченного времени. Для детей от пяти до семи лет предполагается 15 минут, от восьми до девяти - 20 минут, от десяти до 12 - 30 минут. По истечении этого времени следует организовать перерыв в течение пятидесяти минут.

Но, если придерживаясь всех этих рекомендаций и объяснений темы по несколько раз, ребенок говорит, что не понял, это саботаж. Надо просто игнорировать. А что по поводу спи-

сывания? Этот момент спорный. Есть в нем и свои плюсы - включаются зрительная память и внимание. Но ребенок должен понимать, что можно пользоваться этим методом только в некоторых случаях. Потом задайте вопросы по этой теме и узнайте, насколько зрительная память позволила освоить материал.

Существуют нормы, определяющие, сколько времени школьники разных возрастов должны тратить на домашние задания в день. В нашей стране правила таковы: 4-5-е классы - два часа; 6-8-е - 2,5 часа; 9-11-е - не более 3,5 часа. Но на практике эти нормы не соблюдаются. Согласно исследованию Научного центра здоровья детей, ежедневный объем суммарной образовательной нагрузки учеников 5-9-х классов составляет 10-13 часов. Это от 50 до 78 часов в неделю. Для сравнения: рабочая неделя взрослого человека составляет 40 часов.

Считается, когда ребенок переходит в среднюю и тем более в старшую школу, надо отказаться от участия в его домашней работе. Включаться в нее, если сам ребенок захочет обсудить задание или услышать отзыв на свою идею.

Анжела ГУМОВА

С наступлением учебного года проблема, беспокоящая многих родителей школьников, вернулась. Это домашняя работа. Не все взрослые могут помочь ребенку выполнить задание без ссор и истерик. Многие родители обещают сами себе, что больше не будут кричать, но каждый раз все повторяется. И возникает вопрос: что делать?

В первую очередь стоит обсудить с ребенком, когда он сможет с большим интересом заниматься. Но при этом не откладывать уроки до позднего вечера и договориться, что домашнее задание нужно начинать делать примерно в одно и то же время. У каждого есть свои любимые часы, когда обучение проходит особенно хорошо. Некоторые садятся за уроки сразу после школы, другим может понадобиться сначала отдохнуть. Психологи рекомендуют лучшее время для выполнения домашней работы с 13 часов 30 минут до 16 ча-

сов. Кроме того, с момента последнего приема пищи должно пройти не менее получаса.

Во-вторых, «Необходимо создать ребенку учебную среду, легкую и непринужденную обстановку», - говорит психолог Заур ЖАНСУЕВ. Это тихое светлое место, где не должно быть игрушек, то есть все, что может отвлекать ребенка от выполнения домашнего задания. Но для легких задач, таких как вырезание, склейка и раскрашивание, подойдут музыка и радиопостановки, которые могут дать настоящий толчок творчеству. Исследования говорят о том, что рабочее место, которое нравится нам визуально и за которым нам комфортно, повышает эффективность на 15-20 минут. Но и отвлечение всего на три секунды удваивает количество ошибок в задании: вероятно, его детали высказываются из кратковременной памяти.

В-третьих, не помогать, если ребенок не просит о помощи,

ГОРЕЧЬ И СЛАДОСТЬ ВОСПОМИНАНИЙ

• КНИЖНЫЙ РОБИНЗОН



Самира ДАХОВА обучается в магистратуре факультета медиакоммуникаций, на своей странице в соцсетях часто обсуждает музыку, кино и литературные произведения. Любит устраивать ретровечеринки и говорит, что ощущает себя человеком другой эпохи. Хорошо владеет английским и французским языками, что также позволяет читать и смотреть многие произведения на языке оригинала.

Взяла бы с собой на необитаемый остров книгу Патти СМИТ «Поезд М». До недавнего времени я ничего не знала о Патти Смит. Возможно, прошла бы мимо ее книг, так и не заглянув в удивительный мир поэзии, музыки и литературы, не познакомилась бы с ее друзьями - любимыми писателями, знаменитыми сериальными сыщиками, ведь расследование - та же поэзия, по мнению автора. Патти Смит - талантливая и достаточно популярная личность, достигшая серьезных успехов в музыке. Считается, что она сыграла существенную роль в образовании панк-рока, а это значит, что на страницах книги мы знакомимся с незаурядной личностью. Читатель путешествует с автором не только в разные страны и интересные места, но и по воспоминаниям, в основном пропитанным болью, грустью и любовью. Одиночество певицы, уже прожившей на момент написания книги достаточно длинную жизнь, чувствуется очень ярко, но это плодотворное одиночество, которое преследует каждого творческого человека. Я начала слушать ее песни, чтобы глубже понять всю картину. Она постоянно вспоминает в книге о писателях, музыкантах и поэтах. А ее любовь к кофе и кошкам меня окончательно очаровала, Патти - однозначно «Кофе, кошка, Мандельштам». Пишет она легко, плавно, достоверно, тихо, будто разговаривает с читателем. Я увлека-

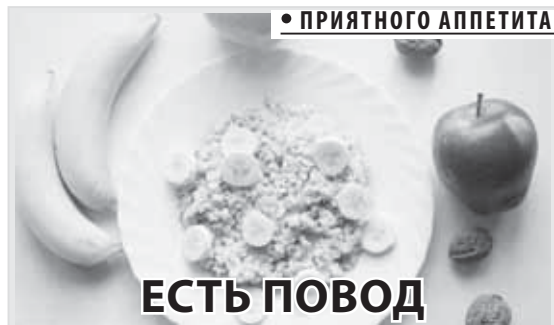
юсь ее повествованием, чувствую себя ее близким другом, и становится интересно все: сны, возврат в прошлое, мечты о домике, любовь к кофе, рассуждения о Боге, прочитанных книгах, ежедневные прогулки и дальние поездки. Я с ней проделала чудесные путешествия в Мексику, Германию, Англию, Японию и Марокко. Смена часовых поясов, новые встречи и обязательный визит на кладбище - на могилы Бертольда БРЕХТА, Юкио МИСИМЫ, Рюносукэ АКУТАГАВЫ, Сильвии ПЛАТТ. Патти сама пережила трагедию, за короткое время потеряла любимого мужа Фреда и брата. С тех пор ее жизнь изменилась, а сама она осталась очень светлым человеком и свое светлое настроение передает читателям. Ее простая размеренная жизнь насыщена глубокими переживаниями, событиями, планами, общением с людьми, добротой и юмором. И каким-то милым спокойствием.

Книга наполнена черно-белыми любительскими снимками - Патти любит фотографировать, дорожит каждым кадром как памятью о событиях, человеке и мгновении. Не случайно ее могли заманить на какую-нибудь лекцию, пообещав разрешение запечатлеть стол, за которым играли Бобби ФИШЕР и Борис СПАССКИЙ, или личные вещи и талисманы художницы Фриды КАЛО. Перед нами книга постаревшей женщины с душой девочочки. «Теперь я старше, чем моя любовь, чем мои ушедшие друзья». Рассказчица иногда рассеянна и наивна, а порой мудра и рассудительна, будто в ней уживаются сразу два человека: один с немалой долей скепсиса взирает на мир и все понимает, анализирует, а другой с абсолютно детской забывчивостью теряет любимое черное пальто и затасканную и испиранную вдоль и поперек «Заводную птицу» МУРАКАМИ. Грустную нотку повествованию добавляют факты о закрывающемся кафе «'по» с любимым угловым столиком Патти.

Мемуарная проза Патти Смит пропитана каким-то дурманящим очарованием: вроде ничего необычного, а душа радуется. Это тот самый случай, когда не нужно никаких повествовательных излишеств, словесных винеток и сложных философских мыслей. Текст и без того получается самодостаточным.

Лиана ШОРДАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



ЕСТЬ ПОВОД

Поговорим о кашах. Тем более что есть повод. С 10 октября 2009 года официально отмечается Всемирный день каши. А мы уделяем им слишком мало внимания. Хотя каши заслуживают большего: они вкусные, сытные, полезные (иногда даже исцеляющие), простые в приготовлении и недорогие.

В кулинарии каждого народа кашам уделяется особое внимание, - говорит Кристина ХРОМОВА из Прохладного. - Это блюдо во всем своем разнообразии сопровождает человека всю его жизнь. День нашей семьи начинается именно с каши. Отмечу, что она необязательно должна быть сладкой. Есть масса рецептов соленых каш. Они могут заменить даже вторые блюда, потому что готовятся на бульоне с мясом или грибами.

МАННАЯ КАША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты: 2 ст. ложки манной крупы, 1,5 стакана куриного бульона, 100-200 г отварной куриной грудки, 30 г сливочного масла, щепотка куркумы, щепотка соли, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Куриный бульон налить в кастрюлю. Отварную куриную грудку измельчить и положить в бульон, добавить куркуму и довести до кипения. Помешивая, медленно ввести манку и варить две минуты, не прекращая помешивать, чтобы не было комочков. Затем плотно накрыть крышкой и дать настояться 5-7 минут. Добавить зелень, масло и подавать на стол.

ПШЕННАЯ «ОСОБЕННАЯ»

Ингредиенты: 2 яйца, 1,5 стакана пшена, 300 мл молока, 1,5 стакана сливок, 300 г творога, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сливки и молоко вылить в кастрюлю и дать закипеть. Пшено тщательно промыть в теплой воде и высыпать в молоко. Добавить сахар и соль. Варить кашу на медленном огне 20-30 минут, периодически помешивая. Когда пшено разварится, снять с огня и дать немного остыть. Затем добавить масло, взбитые яйца и творог. Тщательно перемешать полученную массу. Далее на 10 минут отправить в разогретую до 200 градусов духовку.

ОВСЯНАЯ С БАНАНОМ

Ингредиенты: 1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, 2 банана, корица по вкусу.

Способ приготовления. Воду вскипятить, посолить, добавить сахар и овсянку. Варить на медленном огне примерно 15 минут, периодически помешивая. Примерно на седьмой минуте влить молоко и довести до полного приготовления. Мелко нарезать бананы и добавить в горячую кашу, хорошо перемешать и дать немного остыть. Сверху посыпать корицей.

ГРЕЧНЕВАЯ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты: 200 г гречки, 400 мл молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, ванилин по вкусу, горсть любимых фруктов, кусочек сливочного масла.

Способ приготовления. Гречку хорошо промыть и высыпать в кипящую воду. Добавить соль и сахар. Варить 10-15 минут. За пять минут до готовности добавить молоко и доварить. Нарезать ягоды и выложить их поверх блюда, сверху посыпать ванилином. Если дома нет свежих ягод, можно использовать фрукты, любое ягодное варенье или мед, сахар в этом случае не добавлять.

БУЛГУР С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты: 200 г булгура, 150 г сухофруктов на вкус (курага, изюм, чернослив, сушеная вишня), 1 ст. ложка меда, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. В чугунке растопить сливочное масло, высыпать булгур и томить несколько минут. Затем залить кашу водой в объеме 100-200 мл, посолить по вкусу и варить до готовности на среднем огне примерно 10-15 минут. Отдельно в сковороде потушить сухофрукты с небольшим количеством сливочного масла и медом, после чего добавить смесь к булгуру и варить еще пару минут.

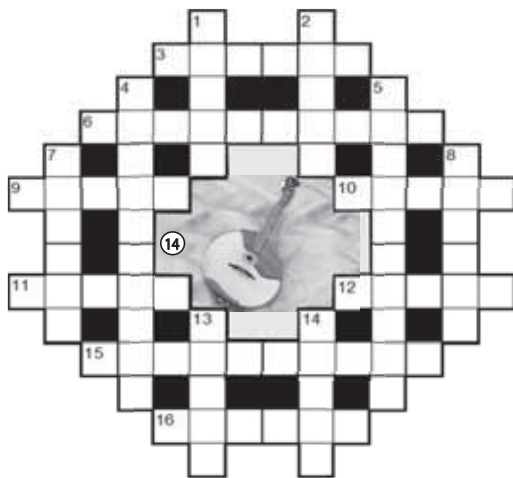
ЯЧНЕВАЯ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: 150 г куриного мяса, 100 г ячневой крупы, 250 мл воды, 0,5 моркови, 1 луковица, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо нарезать кусочками, выложить в сковороду с небольшим количеством растительного масла и обжарить до готовности. Морковь и лук измельчить. Добавить к куриному мясу и обжарить до мягкости. Затем высыпать к ним ячневую кашу, залить кипяченой водой, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Готовить на небольшом огне под закрытой крышкой.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Янтарь. 6. Антиринум. 9. Алтай. 10. Пугар. 11. Данте. 12. Биант. 15. Окружность. 16. Хирург.
По вертикали: 1. Индия. 2. Архив. 4. Антарктика. 5. Бургомистр. 7. Платан. 8. Казань. 13. Бунин. 14. Домра.

По горизонтали: 3. Солнечный камень. 6. Растение, львиный зев. 9. Горная система в Западной Сибири. 10. Дикая кошка, искусный рыболов. 11. «Апостол заблудившегося человечества» среди великих поэтов. 12. Древнегреческий мудрец и общественный деятель, один из семи особо чтимых мудрецов. 15. Замкнутая плоская кривая, все точки которой одинаково удалены от ее центра. 16. Врач, специалист по оперативным вмешательствам.

По вертикали: 1. Родина шахмат. 2. Источник информации историографа. 4. Южная полярная область земного шара. 5. Птица семейства чаек. 7. Высокое листопадное дерево с густой широкой кроной. 8. Столица Республики Татарстан, крупный порт на левом берегу реки Волги. 13. Русский писатель, поэт, лауреат Нобелевской премии 1933 года. 14. Струнный щипковый музыкальный инструмент.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

Посетивший сельскохозяйственную выставку Глава КБР Каббук КОКОВ отметил: «Мы хотим, чтобы дети и молодежь с уважением относились к труду людей, которые сегодня работают на земле. Будем популяризировать работу в области сельского хозяйства. Через сегодняшние мероприятия хотим поздравить всех, кто работает в сельском хозяйстве, сказать им большое спасибо за их неоценимый труд».

Посетителям выставки было что посмотреть и попробовать на вкус. Кабардино-Балкария давно приобрела и прочно удерживает статус яблочной республики. Эта продукция была представлена в большом количестве и украшала ярмарочную площадь в виде панно и разнообразных фигур. В центре внимания были конструкции из яблок в виде Эльбруса и панно – карта Кабардино-Балкарии, выложенная из этих фруктов. Всего же на празднике свою продукцию представили около 40 садоводческих хозяйств.

Разнообразные овощи, фрукты, молочная и мясная продукция, соки и воды, мучные изделия и продукты пчеловодства были в изобилии, все можно было попробовать

С УВАЖЕНИЕМ К РАБОТНИКАМ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА



и приобрести. Маленькие посетители ярмарки-выставки радовались театральным ростовым куклам и интересным фотозонам. На протяжении всего мероприятия ведущие творческие коллективы муниципальных районов и городских округов, народные фольклорные коллективы украшали праздник своими выступлениями. А Республиканский театр кукол подготовил для детей специальную программу.

Посетители выставки - жители и гости республики отметили широкий выбор сельскохозяйственной продукции и радовались достижениям наших аграриев. «Гуляю по площади и радуюсь, что в нашей маленькой республике выращивается и производится такая разнообразная продукция. На фоне происходящих в мире и стране событий как-то становится спокойнее, когда видишь, что мы способны

В минувшее воскресенье в Нальчике на площади Абхазии состоялось яркое событие - выставка достижений предприятий агропромышленного комплекса Кабардино-Балкарской Республики. Прошла она в рамках празднования Дня работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности и организована Министерством сельского хозяйства КБР. В выставке приняли участие около 80 предприятий отрасли.



имени В. М. Кокова. Представители учебного заведения только вернулись со всероссийской агропромышленной выставки «Золотая осень-2023», где университет представил восемь научных разработок, которые получили две золотые, три серебряные, одну бронзовую медали и благодарность.

Алена КАРАТЯШЕВА.
Фото Тамары Ардаевой



В ЧИСЛЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ – КИШПЕКСКИЙ ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ

Музей школы им. В.М. Кокова с.п. Кишпек Баксанского района вошел в список 50 победителей всероссийского конкурса «Школьный музей – взгляд в будущее». Конкурс проводится в рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» нацпроекта «Образование». Организаторами выступают Минпросвещения России и Фонд стратегических инициатив Музея Победы. Всего на конкурс поступило 530 заявок из 76 регионов страны. Для участников были предложены три номинации: «Предметные уроки в школьном музее», «Разговоры о важном в школьном музее» и «Классный час в школьном музее». Конкурсные команды состояли из одного педагога и трех учащихся. Такие творческие коллективы разрабатывали, организовывали и проводили мероприятия в школьных музеях. Руководитель Детского центра Музея Победы Е. СЛЕСАРЕНКО сказала: «Разнообразие работ поразило жюри, педагоги с детьми представили не только различные способы подачи информации, но и всевозможные страницы истории родного края. То есть говорили не только о Великой Отечественной войне, но и специальной военной операции, конфликте в Афганистане и других «горячих точках», раскрыли краеведение малой родины, помогли в изучении природоведения и малых народов».

За вклад в патриотическое воспитание подрастающего поколения и участие в работе всероссийской долгосрочной программы развития «Школьный музей Победы» наградили благодарственным письмом за поддержку школьных музеев директора школы с.п. Кишпек Дадусию БАЛКАРОВУ. В торжественной церемонии приняли участие Елена Слесаренко, директор института воспитания Министерства просвещения РФ Наталья АГРЕ и руководитель представительства национальной Ассоциации объединений офицеров запаса ВС «Мегарип» в КБР Жашарбек АТАЕВ. На очную церемонию награждения, которая пройдет в Москве 26-27 октября, приглашена руководитель школьного музея Фатима ХАПОХОВА. Она примет участие в ежегодном всероссийском съезде «Школьный музей Победы».

Историко-краеведческий музей функционирует с 2012 году и работает под девизом «Помнить прошлое, чтобы достойно жить в настоящем и стремиться в будущее». Музей состоит из нескольких блоков: «Летопись школы», «Предметы быта», «Ими гордится наше село», «Моя малая родина», «Мое Отечество», «Они сражались за Родину», «В жизни всегда есть место подвигу». В этом году музей еще стал победителем республиканского конкурса «На лучшую организацию работы школьных музеев в патриотическом воспитании учащихся».

Ангела КУДАЕВА

АРИСТОКРАТ ЧАППИ

- После трагической гибели нашей собаки в семейные планы не входило заводить нового питомца, - рассказывает Мадина КУНАШЕВА из Нарткалы. - Но судьба распорядилась по-своему. В один прекрасный день сын Астемир вернулся с учебы со щенком на руках. Оказалось, ему позвонила знакомая из Общества защиты животных, которая увидела возле музыкального театра картонную коробку со щенками. Она знала, что Астемир по доброте своей душевной не сможет отказать, очень любит животных. Первого питомца сын тоже забрал из приюта.

В коробке было несколько щенков помеси хаски и лайки. Астемир забрал одного, остальных тоже пристроили. Так у нас оказался новый член семьи с разноцветными глазами: один почти белый, второй коричневый. Назвали Чаппи, над кличкой долго думали, спорили, не могли прийти к единому мнению. В один из таких споров по телевизору показывали рекламу корма для собак «Чаппи». Единогласно выбрали эту кличку, он как хвостик ходил за всеми членами семьи, получалось, что полностью соответствует своему имени. Чаппи ассоциируется с кабардинским словом «кляпэ», что означает хвост.

Через несколько дней собака заболела. Сразу отвезли к ветеринару, он неделю ставил ему внутривенные инфузии. В клинике не давали никакой гарантии, что Чаппи выкарабкается, у него была сильнейшая интоксикация из-за паразитов. Во время капельницы я держала его на руках, чтобы не выпала из вены игла, и видела, насколько ему плохо. Чаппи выздоровел. И уже полгода радует нас и заражает своей жизнерадостностью, добротой и общительностью. У него все привики строго по возрастному графику, которые записываются в его паспорт.

Чаппи крайне редко лает, но когда ему скучно, воеет. Это качество унаследовал от собаки породы хаски. От любых сильных эмоций, будь то радость или возмущение, хаски начинает выть как волк. Считается, что щенки-метисы могут получать внешность от любого из своих родителей, то же самое происходит и с характером. Интересно то, что при смешении этих пород щенки наследуют от родителей только лучшие качества. Наверное, поэтому Чаппи обладает великолепным характером, хорошо поддается дрессировке, все быстро запоминает. Внешне больше похож на хаски, именно у них разноцветные глаза. Хаски с разными глазами еще называют «арлекин». Существует объяснение столь необычному явлению, которое стало визитной карточкой породы. Мне очень нравится легенда, в которой предок хаски очень любил север - лед, снег и бесконечное синее небо, отраженное в холодных водах северных морей. Он так долго и с такой любовью смотрел на суровую красоту северной природы, что лед и небесная синь проникли в его сердце, окрасив радужки голубым и серым цветами. А в нашем случае белым и коричневым. По характеру Чаппи унаследовал спокойный и ласковый темперамент лайки. Всех гостей приветствует без лая, радуясь, провожает от калитки до двери дома. Когда приезжают родственники и друзья, по которым успел соскучиться, обязательно приветствует. Когда вижу его оскал, называю «собакой-улыбакой».

Он у нас аристократ. С земли не ест, только с руки и из миски. Обожают фрукты и ягоды. В саду жуёт все съедобное, до чего может достать. Если бы вы видели, как он ест яблоко! Съедает полностью, забирая с руки, или сам срывает с дерева. Недавно собирали урожай винограда, так он не дотронулся ни до одной виноградинки, которые упали на землю, пока не помыли и не протянули ему. Он у нас всеядный, ест крыжовник, смородину, виноград, арбуз, чистые орехи. А что самое интересное, не захотел жить в будке, которая принадлежала предыдущему питомцу. Жил под навесом, пока не соорудили ему новую.

Щенки активно растут до шести месяцев, окончательно формируют мускулатуру и опорно-двигательный аппарат до года. Чаппи в свои шесть месяцев уже очень высокий, считается, что метисы хаски и лайки могут расти и до двух лет. Думаю, если еще и подрастет, то только на несколько сантиметров. Он полностью белоснежный, без единой крапинки, короткошерстный, при этом умудряется не пачкаться. Мы очень рады, что он есть в нашей жизни.

АрNELLA ГУМОВА

• НАШИ ПИТОМЦЫ



УЧРЕДИТЕЛЬ:
ПРАВИТЕЛЬСТВО
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

Главный редактор
З.С. КАНУКОВА

Телефоны
42-26-75 – отв. секр.;
42-75-34 –
корреспондентская;
42-26-75 – факс;
42-69-96 –
реклама

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

Выходит по средам.
Тираж **1449**. Заказ **2212**.
Время подписания в печать
по графику – **18.00**
Фактически **10 октября в 17.00**
Индекс - **31222**

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

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