

№ 46 (1263)

15 ноября 2023 г.

Издается с 1993 г.

# Горянка

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Фото Тамары Ардаевой

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

## Карина ХАЖИРОКОВА,

учитель  
кабардино-черкесского  
языка средней общеобра-  
зовательной школы  
№ 5 г.п. Чегем, призер  
XIII межрегионального  
профессионального  
конкурса учителей  
родных языков  
субъектов СКФО  
и Республики Адыгея  
«Мы разные, но равные!»

С. 4

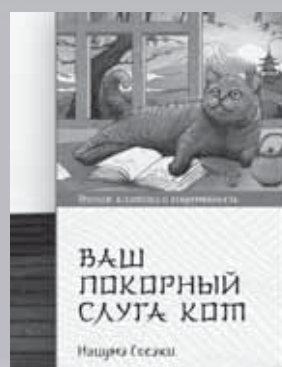
С. 5 ВМЕСТЕ  
МЫ СИЛА



С. 6 В КБР ЕСТЬ ОПЫТ  
ВЫХАЖИВАНИЯ  
НОВОРОЖДЕННЫХ ВЕСОМ  
МЕНЕЕ 500 ГРАММОВ



С. 15 БЕЗ КОТА  
И ЖИЗНЬ НЕ ТА



Вниманию 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 –  
P5409.

## В ПРИОРИТЕТЕ – КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ГРАЖДАН

Глава КБР Казбек КОКОВ провел совещание по приоритетным задачам и социально значимым вопросам на 2024 год. В качестве первоочередной задачи он назвал завершение всех объектов текущего года качественно и в срок.

«Целый ряд объектов запланирован на 2024 год. Список пополним и другими социально важными объектами, которые непосредственно влияют на качество жизни граждан. Часть из них – пожелания наших жителей, которые были озвучены в ходе рабочих поездок в районы. Проект бюджета рассмотрен в первом чтении, определенные корректировки уже обозначены ко второму чтению федерального бюджета, там есть изменения в положительную сторону, надо пройти по актуальным вопросам 2024 года – что включаем», – сказал К. Кокров.

С докладом выступил Председатель Правительства КБР Алий МУСУКОВ, кото-



рый сообщил о росте основных показателей развития за девять месяцев 2023 года: промышленность – 102,5%, сельское хозяйство – 109,9%, строительство – 109,8%, оборот розничной торговли – 109,2%, объем платных услуг населению – 114,2%, реальная заработная плата

– 106,2%, номинальная – 112,7%, 38153,2 рубля за январь – август. Собственные доходы республиканского бюджета – 111% за январь – октябрь; налог на прибыль – 140%, НДСФЛ – 113%, налог на совокупный доход – 112%, на имущество организаций – 110%.

## РЕГИОН ДЛЯ МОЛОДЫХ

Казбек КОКОВ проинспектировал работ в доме молодежи, который создается в здании на проспекте Кулиева в Нальчике. Проект реализуется по программе комплексного развития молодежной политики «Регион для молодых» Росмолодежи.

Первый этап проекта предполагает создание республиканского молодежного центра, здесь разместятся региональное отделение общероссийского движения детей и молодежи «Движение первых», Ресурсный центр развития волонтерства, корпоративный университет «Эльбрус», Министерство по делам молодежи КБР, инфраструктурно-смысловой центр с образовательными, досуговыми и креативными площадками.

На первом этапе появится арт-резиденция с самым большим концертным залом республики, будут оборудованы пространства для выставок, лекций и других активностей.

## МИНИСТР ТРУДА И СОЦЗАЩИТЫ РАССКАЗАЛ О МЕРАХ ПОДДЕРЖКИ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

Вместе с федеральным маткапиталом в большинстве субъектов действует региональный материнский капитал. С 1 января 2023 года введено единое пособие на детей и беременных женщин. Этой поддержкой уже охвачены более 10 млн детей до 17 лет. Действуют программы, направленные на приобретение жилья: «Семейная ипотека», «Даль-

Глава Минтруда Антон КОТЯКОВ на парламентских слушаниях рассказал о мерах поддержки семей с детьми. Важнейшим элементом демографической политики является материнский капитал. Он ежегодно индексируется по уровню фактической инфляции с 1 февраля. В 2024 году его размер составит на первого ребенка почти 631 тыс. рублей, на второго – около 834 тыс. рублей.

невосточная ипотека», «Сельская ипотека», реализуется программа «Молодая семья», также введена региональная выплата в 450 тыс. рублей на погашение ипотеки при рождении третьего ребенка. С 1 июля в 85 регионах стар-

товали программы повышения рождаемости. В региональных программах более 3,6 тыс. мероприятий, из них новых – более 700. Минтрудом организован ежеквартальный мониторинг реализации программ. Также ве-

дется работа по выработке новых решений.

Во исполнение поручений Президента разработаны поправки, которые позволят матери сохранить пособие по уходу за ребенком в случае выхода на работу до полуто-

ра лет. 2 ноября законопроект был одобрен Госдумой в первом чтении.

Внесен в Правительство проект указа Президента, который сохраняет право на получение выплаты по уходу за ребенком-инвалидом при частичной занятости.

Разработан проект указа Президента, устанавливающий единый статус многодетной семьи и меры социальной поддержки.

## ПРЕДЛОЖЕНО ОСВОБОДИТЬ МНОГОДЕТНЫЕ СЕМЬИ ОТ НДСФЛ

Необходимо рассмотреть налоговые преференции для многодетных семей, в том числе возможность освобождения их от НДСФЛ, заявила председатель Совета Федерации Валентина МАТВИЕНКО.

«Стоит также рассмотреть возможность расширения налоговых преференций многодетным семьям, включая освобождение их от уплаты подоходного налога», – сказала она в ходе парламентских слушаний на площадке Совфеда на тему повышения рождаемости в России.

В. Матвиенко также предложила обсудить формирование программы индивидуального жилищного строительства и строительства малозэтажных домов «с учетом планировочных решений, ориентированных на многодетные семьи».

«Следует сделать акцент на

поддержке семей с высоким потенциалом рождаемости. Это женщины и мужчины в возрасте 30-40 лет, в том числе и те, у которых уже есть дети. Данная категория граждан сейчас находится на историческом максимуме.

Кроме того, надо подумать, на мой взгляд, над внедрением мер поддержки дедушек и бабушек, занятых воспитанием и уходом за внуками», – подчеркнула она.

## ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ЛИШНИХ ПРОВЕРОК

Правительство РФ одобрило законопроект, исключающий дублирование полномочий правоохранительных и контрольно-надзорных органов в отношении предпринимателей. За счет этого бизнес будет избавлен от параллельных проверок, а проводить контрольные мероприятия будут исключительно профильные ведомства.

На первом этапе решено исключить из Кодекса об административных правонарушениях 46 составов, связанных с дублирующими полномочиями. Всего в ходе разработки законопроекта выявлено 197 таких составов.

Законопроект разработан в рамках реформы контрольно-надзорной деятельности.

«Это продолжение масштабной реформы, которая реализуется по поручению Президента. Она направлена на создание комфортной деловой среды с простыми и понятными правилами ведения бизнеса и справедливыми проверками. За счет применения рискориентированного подхода проверки проводятся только в случаях, когда есть вероятность нарушения законодательства. Чтобы эта система работала, контроль в отношении предпринимателей должны осуществлять только профильные ведомства. Для этого мы исключаем дублирующие полномочия, когда к бизнесу приходят и контрольные органы, и полиция», – отметил вице-премьер, глава аппарата Правительства Дмитрий ГРИГОРЕНКО.

Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА

## «НЕТ НЕНАВИСТИ И ВРАЖДЕ»

Сотрудники Управления МВД России по г.о. Нальчик и Центра по противодействию экстремизму МВД по Кабардино-Балкарской Республике провели оперативно-профилактическое мероприятие «Нет ненависти и вражде» для старшеклассников и студентов.

В мероприятии приняли участие педагоги и учащиеся 7-11-х классов МКОУ «Лицей №1», «Лицей №2», «Лицей №14» и МКОУ «СОШ № 20» г. Нальчика, а также студенты колледжа Северо-Кавказского государственного института искусств.

Цели подобных мероприятий – не допустить формирования межнациональной

и межконфессиональной нетерпимости и распространения в обществе радикальной идеологии.

К проведению разъяснительных бесед привлечены представители Общественного совета при Управлении МВД России по г.о. Нальчик Анфиса ФИРОВА и заместитель председателя Духовного управления мусульман Кабардино-Балкарии Алим СИЖАЖЕВ.

В ходе беседы организаторы разъяснили школьникам значение понятия «экстремизм», рассказали о формах его проявления, призвали отказаться от посещения

запрещенных интернет-сайтов, а также не размещать на своих личных страницах материалы, способные возбудить ненависть по отношению к другим людям.

Полицейские предупредили об уголовной ответственности, предусмотренной действующим законодательством, за участие в экстремистской деятельности.

В ходе бесед инспекторы ПДН управления затронули тему вреда наркотических средств и психотропных веществ и напомнили о необратимых последствиях употребления наркотиков.

## ЗАЩИТОЙ ПРАВ УЧИТЕЛЕЙ ЗАЙМУТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМИССИИ В ШКОЛАХ

Специальные комиссии, которые будут заниматься вопросами, связанными с защитой авторитета учителя, создадут в российских школах, сообщил министр просвещения РФ Сергей КРАВЦОВ на международной выставке-форуме «Россия».

В Госдуму внесен законопроект, который, в частности, предусматривает, что педагогические работники имеют «право на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия и оскорбления личности». Также поправки предусматривают, что учителя смогут регулировать использование учениками мобильных телефонов на уроках. Таким образом, ими можно будет пользоваться только в учебных целях или экстренных случаях.

Проект будет разослан в регионы, ко второму чтению в документ могут быть внесены дополнительные поправки.

## В РОССИИ СОЗДАЛИ «УМНУЮ» ОДЕЖДУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Российские разработчики создали «умную» одежду для людей с ограниченными возможностями здоровья, которая за счет встроенных датчиков будет измерять необходимые показатели состояния пользователей и сигнализировать об отклонениях родственникам или врачам, сообщает Фонд поддержки проектов Национальной технологической инициативы (НТИ). Решение представили на конференции «Национальная технологическая революция 20.35», которая прошла 7 и 8 ноября в Санкт-Петербурге.

Созданный образец измеряет пульс, давление и температуру пользователя. В будущем планируется сделать индивидуальные комплекты датчиков для разных заболеваний, которые можно будет адаптировать под конкретный запрос.

Школьники вступали в разговор, задавали вопросы, на которые получили исчерпывающие ответы специалистов.

Представитель духовенства напомнил учащимся о толерантности и миролюбии, о недопустимости экстремистских идей в молодежной среде, необходимости проявления уважения к представителям других национальностей.

Ученики МКОУ «Лицей № 1», и «Лицей № 14» показали гостям подготовленные тематические рисунки, в которых выразили негативное отношение к экстремизму и вражде.

Подготовила Мадина БЕКОВА



# САМАЯ ГЛАВНАЯ СФЕРА, ГДЕ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН БЫТЬ ТРУЖЕНИКОМ, – СФЕРА МЫСЛИ



В нынешний Год педагога и наставника мы представляем нашим читателям профессионала, опытного педагога и замечательного человека Нину ШУРДУМОВУ.



**вающий и развивающий. Могли бы вы подробнее раскрыть роль учителя в воспитательном аспекте?**

- Развивающее обучение не может не быть воспитывающим. Категории «образование», «обучение» и «воспитание» являются составными частями целостного процесса. Урок обладает возможностями влиять на становление многих качеств личности учащихся – формирование и развитие нравственных, трудовых, эстетических, гражданских, патриотических, экологических, общечеловеческих ценностей, ориентацию на ценности научного познания и т.д. Важнейшая нравственная категория, которую необходимо формировать и развивать на каждом уроке, – это труд. Здесь я полностью согласна с В. СУХОМЛИНСКИМ в том, что «... самой главной сферой, где человек должен быть тружеником, является сфера мысли».

**- Гимназия № 29 г. Нальчика известна как учебное заведение с художественно-эстетическим профилем. Как взаимосвязаны знания в области химии с профильным обучением?**

- Здание школы как будущий объект трансфера знаний открыто в 1988 году. Вместе с первыми учителями школы мы лично подготовили его к открытию и участвовали в строительном процессе.

С 1996 г. школе присвоен статус гимназии, с 1997 г. по инициативе первого директора школы В. КОДЗКОВА – статус гимназии с художественно-эстетическим профилем. Первые шаги по ориентации в своей профессиональной деятельности учителя могут сделать уже на второй ступени обучения. На третьей ступени обучения в гимназии успешно реализованы архитектурный, филологический, социально-гуманитарный, а с этого года прокурорский профили обучения.

Всеобъемлющую связь химии с другими науками подчеркивал еще М. ЛОМОНОСОВ. «Химия» как предмет, изучаемый в средней школе, не только дает знания непосредственно химические, но и понимание места химии в практической деятельности человека и среди других наук.

К примеру, для выбравших архитектурное направление это знания о химических составляющих строительных материалов, красителей, их взаимодействии, применении в различных конструктивных формах. Возможно, кто-нибудь из учеников – будущих архитекторов, используя свои знания в области химии, станет изобретателем новейших строительных материалов.

Хочу пожелать всем выпускникам гимназии стать мастерами своего дела, авторами шедевров, настоящими строителями долговечных зданий в широком смысле этого понятия, потому что каждый из нас является строителем своего «здания». Пусть «здания» каждого из них, начинающего свой профессиональный путь, в любой сфере будет верхом соответствия формы и содержания.

**- Бурное развитие технологий, достояние знаний – характерная черта нашего времени. Нужны ли учителя?**

- Педагогика – это наука и искусство. На

сегодняшний день учитель не является единственным источником знаний, доступ к информации в любых объемах становится все проще. Но ни один современный компьютер не сможет научить ребенка самостоятельно мыслить, сравнивать, анализировать и делать выводы. Учитель играет роль проводника в новом мире и дарит детям удивительное качество – способность познать мир и развиваться.

Несмотря на эпоху интернета и искусственного интеллекта, профессия учителя останется вечной, так как она – воплощение живой связи поколений и приобщения к культуре.

Мы все оказались в реальности, когда образование постепенно превращается в постоянный процесс. Цель учителя – сформировать интерес к учебе как к процессу, стать наставником и показать ему всю красоту мира, заинтересовать процессом получения новых знаний. Л. ТОЛСТОЙ утверждал, что «Знание не может быть целью образования, знание должно служить средством развития ума».

## КАТЕГОРИИ «ОБРАЗОВАНИЕ», «ОБУЧЕНИЕ» И «ВОСПИТАНИЕ» ЯВЛЯЮТСЯ СОСТАВНЫМИ ЧАСТЯМИ ЦЕЛОСТНОГО ПРОЦЕССА

В этом направлении именно творческая деятельность учителя, предполагающая развитие ребенка, строится на опережении и постоянном поиске во всех видах взаимодействия с учащимися. Таким образом процесс обучения становится диалоговым, поисковым и проектным.

**- Вы имеете большой опыт руководящей деятельности. Каковы тенденции среднего образования?**

- В настоящее время набирает силу школа развития, поэтому ученику необходим учитель с творческим подходом, способный к разработке и реализации инновационных педагогических технологий. Согласно Федеральному закону «Об образовании в РФ» учитель – фигура саморазвивающаяся и непрерывно совершенствующаяся, работающая на формирование нового поколения.

В основе обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС) – представления об уникальности личности и индивидуальных возможностях каждого обучающегося, углубленное изучение отдельных предметов, что реализуется задачи профессиональной ориентации, вплоть до разработки с этой целью индивидуальных учебных планов. Таковы стратегия развития образования и принципы образовательной политики.

Эта тенденция была озвучена мной и на республиканском семинаре для директоров общеобразовательных учреждений «Инновационная деятельность администрации – важнейшее условие развития общеобразовательных учреждений». Также немаловажную роль играет обмен опытом между учителями на уровне гимназии, города и республики. Это мастер-классы на городских семинарах для слушателей курсов института повышения квалификации и ПРО КБГУ и многое другое.

**- В воспитании обучающихся немаловажную роль играют имидж учителя, его эрудированность, умение говорить, искусство убеждать и легкость в общении.**

- Нравственный и профессиональный авторитет учителя имеет ключевое значение в воспитании духовно-нравственного человека и его развитии как личности. Воспитывая ребенка, надо помнить, что его прежде всего надо уважать, ему необходимо доверять. Ребенок не только ученик, но и личность во всем многообразии его качеств и проявлений. Учителя разные, но есть одно качество, которое объединяет их всех, – это любовь к детям. Мы имеем, с одной стороны, классно-урочную систему, а с другой – очень разных детей, и перед педагогом стоит задача достучаться до каждого, участвовать в реализации уникальной и неповторимой личности. Воспитание детей самое сложное из всех видов творчества. Это творение живых характеров, создание сложных микромиров. Воспитание детей – самая важная профессия. Потому что какими вырастут дети, такое будущее и будет у нас.

**- Вы в свое время успешно окончили среднюю школу № 2 г. Нарткалы, были знаменосцем школы, как лучшей ученице вам дали путевку во всеоюзный пионерский лагерь «Орленок», вы были секретарем комсомольской организации школы, а затем районного комитета комсомола, затем были направлены на учебу в Высшую комсомольскую школу в Москве. Каковы ваши воспоминания об учебе в средней школе, почему выбрали химию как профище своей будущей профессии?**

- Меня всегда привлекала работа с обществом, социумом, нравилось быть впереди, продвигать все передовое и новое. Моло-

дежная общественно-политическая организация, носившая в то время название ВЛКСМ (комсомол), – резерв единственной правящей партии страны (КПСС), была организацией, где реализовывались лучшие политические и социальные проекты. Высшая комсомольская школа, которая сейчас носит название Московский гуманитарный университет, по окончании давала возможность самореализации и воплощения лучших направлений.

«Орленок» оставил незабываемые впечатления, расширил горизонты общения – ведь там отдыхали лучшие учащиеся со всей страны. Это было особое пространство свободы, раскрытия личности через творчество и самовоспитание. Не зря в 2012 г. «Орленок» получил статус Ассоциированной школы ЮНЕСКО – организации, декларирующей укрепление мира за счет расширения взаимодействия государства в области образования, науки и культуры.

В школе мне нравились два предмета – химия и английский язык. Считаю, что еще один язык – прекрасное средство коммуникации, расширяющее границы познания.

Я выбрала химию, так как это очень интересная наука, вобравшая в себя другие точные науки, всеобъемлющая в плане развития различных технологий. Развитие общества раскрывает нужные векторы технологического прорыва. Как известно, осознание потребности в этой науке реализовалось в конце 50-х – начале 60-х годов созданием Научно-исследовательского института технико-экономических исследований химической промышленности. В то время не было репетиторов, мы готовились самостоятельно, а вступительные экзамены были устными. Тому выбору я осталась верна и рада, что удалось посвятить в эту науку тысячи своих учеников.

(Продолжение на 4-й с.)

Успешно окончив КБГУ по специальности химик, она избрала благородную профессию преподавателя.

В должности заместителя директора по учебно-воспитательной работе МКОУ «Гимназия №29» г. Нальчика Нина Магометовна более двадцати лет успешно решает практические задачи по организации учебной и воспитательной работы. Проявляя педагогическую интуицию, высокий уровень профессиональной и коммуникативной культуры, обеспечивает взаимодействие различных структурных подразделений для достижения образовательных целей.

Являясь учителем высшей квалификационной категории. За успехи в профессиональной деятельности награждена нагрудным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации». Ею разработаны и апробированы программы элективных курсов по предпрофильной подготовке, она – автор методических разработок для молодых учителей, в том числе получивших положительные отзывы на всероссийских и региональных Северокавказских выставках, является автором ряда научных публикаций в российских научных журналах, участником различных конференций.

**- Нина Магометовна, каковы, на ваш взгляд, приоритетные цели образования, что важнее – знания или развитие личности ученика и его воспитание?**

- Еще в древности был сформулирован принцип воспитывающего обучения: «Non scholae, sed vitae discimus» – «Мы учимся не для школы, а для жизни». Безусловно, знания – то, за чем мы идем в школу. В своей работе я придерживаюсь принципа оптимального сочетания методов, средств и форм обучения, способствующих формированию знаний, умений и навыков у учащихся, стремлюсь к тому, чтобы каждый урок отличался продуманностью, целенаправленностью и насыщенностью. Однако педагогика не ограничена только представлением о конечном результате образования как о получении знаний, умений и навыков вне развития личности. Любая наука и прежде всего химия, физика и математика изучают в конечном счете человека, определенную сторону его жизни, в каждом заложен огромный нравственный гуманистический потенциал. Если учитель успешно раскрывает и использует потенциал своего предмета, у учеников формируются гуманистическое мировоззрение, активная жизненная позиция, которая помогает в поиске ответов на жизненно важные для растущего человека вопросы: кто я? Для чего живу? В чем мое предназначение? Где мое место в жизни?

В процессе нравственного становления и получения знаний у ученика одновременно воспитывается ответственность за развитие собственной личности, формируется культура непрерывного образования и саморазвития.

**- Таким образом, урок имеет несколько аспектов – обучающий, воспитывающий**

# Я СОТКАНА ИЗ ЯЗЫКА, ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ СВОЕГО НАРОДА

Гость нашего номера - Карина ХАЖИРОКОВА, учитель кабардино-черкесского языка средней общеобразовательной школы № 5 г.п. Чегем. Недавно она заняла второе место на XIII межрегиональном профессиональном конкурсе учителей родных языков субъектов СКФО и Республики Адыгея «Мы разные, но равные!», который состоялся в Грозном. И не случайно. Она - одна из ветвей большого семейного древа педагогической династии. А еще чтит язык, традиции, историю и культуру своего народа. Цель жизни видит в том, чтобы стать достойной продолжательницей всего лучшего, что есть у адыгов.

- Кто-то с детства мечтает быть учителем, сидела на ее уроках, наблюдала за работой опытного педагога, за тем, как меняются ребята, как в их глазах зажигается искорка интереса. Пробовала себя на открытых уроках и поняла - пора отрачивать новую ветвь семейного древа педагогической династии. Сразу после школы поступила в КБГУ. Поначалу думала, что проучусь там пять лет, получу диплом, окрепну и только после этого встану у доски, но... Сразу после первого курса меня пригласили работать в МКОУ «СОШ №5» г. Чегема.

Боялась ли я? Скорее, это было приятное волнение, потому что в отличие от многих молодых коллег у меня уже были опыт преподавания и понимание того, как нужно поступить в той или иной педагогической ситуации. За три года работы в школе поняла, что самый лучший способ научить чему-то детей - увлечь их собственным примером. Постоянно ищу новые идеи, непрерывно обучаюсь, саморазвиваюсь, выступаю на педсоветов, участвую в конференциях.

## УЧУ ВИДЕТЬ КРАСОТУ

- Другая сторона развития - творческая: игра на синтезаторе, занятия вокалом, живопись, национальными танцами. Помимо основной работы, являюсь тренером по гимнастике. Внедряю в занятия элементы кабардинского танца, шьем костюмы с национальным мотивом. Стараюсь даже в этом направлении привить ученикам любовь к искусству родного края.

Учу их не только сложным спортивным элементам. В первую очередь учу детей видеть красоту вокруг себя и в себе самих. Человек не может создавать красоту, если не видит ее вокруг себя. А красоты вокруг нас, согласитесь, много.

## ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Важное место в моей жизни занимает общественная деятельность, где выступаю как организатор региональных мероприятий и как волонтер. Самыми яркими совместными мероприятиями стали региональный фестиваль «Мультитерапия КБР» с центром социальной адаптации детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, где мы представили несколько фильмов, отражающих традиции и быт кабардинского народа, а также «Университетские смены» с «Движением первых». Там я провела квиз «Моя республика», направленный на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Вообще за время педагогической работы сделала вывод, что успешным ученик становится лишь тогда, когда может самостоятельно добывать знания, анализировать и обобщать, делать выводы, а также грамотно презентовать свою работу. Поэтому значительную роль в работе отвожу методу проектной деятельности. За годы работы под моим руководством было разработано более десяти проектных ученических работ, связанных с историей, бытом наших предков, с обычаями и традициями родного края.

Проектный метод использую не только во внеурочной деятельности, но и на уроках кабардино-черкесского языка и литературы.

## ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

- Сегодня мы рискуем потерять язык, на котором писали Шора НОГМОВ и Бекмурза ПАЧЕВ. Считаю, что каждый из нас должен приложить все усилия, чтобы сохранить наследие предков. Сегодня растет поколение, которое сначала учится управлять смартфоном и только потом начинает говорить. Мы можем либо сопротивляться техническому прогрессу, либо адаптировать его и сохранить все ценное в нашей культуре.

Поэтому использую в своей работе цифровые инструменты для повышения мотивации детей к изучению и популяризации адыгского фольклора, обычаев и традиций.



К примеру, создаем мультфильмы по мотивам нартического эпоса. Дети сами рисуют героев, пишут сценарии, снимают, озвучивают и монтируют. Поэтому ответ на вопрос: в каком формате эффективнее привлекать детей к изучению культуры своего народа - в традиционном или цифровом, думаю, будет очевиден.

Однако, работая с детьми младшего школьного возраста, не забывая о сохранении их здоровья в процессе обучения с использованием новых технологий. Компьютер - только инструмент, который необходимо использовать грамотно и оптимально. А активным творческим началом на уроке были и остаются учитель и ученики.

## СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

- В вопросе обучения родному языку важна совместная деятельность школы, семьи и обществу. На каком языке будут говорить дети в семье и какой язык будут изучать в школе, зависит от родителей. Поэтому очень важно заинтересовать предметом не только ребенка, но и родителей.

С этой целью провожу индивидуальные и групповые консультации по вопросам содержания предмета, для желающих овладеть родным языком более углубленно провожу онлайн-занятия. Стараюсь довести до родителей мысль, что изучение родного языка - важный инструмент, который способствует формированию представления ребенка о своем происхождении и корнях. Это связующее звено между ребенком, его близкими и своим народом.

Сетевое пространство сблизило меня и родителей, дало возможность проводить консультации через свой сайт, знакомить с сообщениями, с актуальной информацией по организации и проведению образовательного процесса.

Кроме того, получив положительную динамику апробирования инновационных методов и технологий, провожу диссеминацию опыта на педагогических советах, вебинарах, веб-конференциях, публикую на образовательных сайтах статьи на актуальные темы.

## ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

- Можно много говорить о культуре предков, а можно помочь молодому поколению прикоснуться к ней. С этой целью активно участвую в пополнении фонда этнографического музея в нашей школе. Провожу различные мероприятия по приобщению детей к культуре, традициям и обычаям родного края. Мультфильмы, этнографический музей, квиз, национальные подвижные игры, конкурсы и даже программы в гаджетах - только крупички, маленькие зерна, которые мы седем на поле нашего будущего. Пожинать плоды этих трудов будем через много лет. И каким будет урожай, сегодня зависит от каждого, кто стоит с уткой у доски и делится своими знаниями с новым поколением.

Понимаю, что многое зависит от учителя родного языка. Только он на своих уроках может привить ребенку важнейшие черты горского этикета, воспитать честность, умение быть справедливым, способность к самообладанию.

Думаю, для гармоничного развития ребенка крайне важно, чтобы он знал родной язык, так как на материнском языке человек легче выражает свои мысли. Каждый народ имеет свои истории, обычаи и традиции. Все это передается из поколения в поколение посредством языка. Можно, конечно, рассказать ребенку историю его народа на чужом красивом языке. Но это будет не его история и не его культура. А потому привить ребенку любовь к родному языку - значит научить его познавать красоту и силу родного слова, научить любить свой народ и свою родину.

## СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ

- Я начала интервью с семейных традиций. В их числе не только выбор профессии. Старшее поколение не только передает мне свой опыт, но и является примером для подражания. Вслед за ним участвую в профессиональных конкурсах. В прошлом году стала призером муниципального этапа конкурса «Лучший учитель родного языка», в этом наша команда стала победителем в конкурсе Обрсоза СОТ по цифровизации образования. А полученное второе место в межрегиональном конкурсе учителей родных языков «Мы разные, но равные» позволило мне подняться еще на несколько ступеней педагогической лестницы.

**Алена КАРАТЛЯШЕВА.**  
Фото Тамары Ардаевой

# САМАЯ ГЛАВНАЯ СФЕРА, ГДЕ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН БЫТЬ ТРУЖЕНИКОМ, — СФЕРА МЫСЛИ

(Окончание. Начало на 3-й с.)

- Ваши корни или генетический код берут начало от двух старейших адыгских (черкесских) родов - ДОХОВЫХ по отцу и аристократического ИНДАРОВОКОВЫХ по матери.

- Вы верно упомянули понятие «генетический код». Он основа, которая дана нам для дальнейшего роста. Я бесконечно благодарна родителям за то, что вложили в нас, за любовь и прекрасное воспитание. Они были способны видеть во всем, что нас окружает в жизни, лучшие образцы, которые называются культурными ценностями, и смогли передать их своим потомкам, научили быть требовательными в первую очередь к самим себе, научили духовно-

сти, благочестию и благородству, всему, что несет в себе понятие аристократизма не как отвлеченного от реальности титула, а как человеческой ценности.

- Вы успешно совмещаете работу и семью. Являетесь супругой известного ученого, профессора Газали Касботовича ШУРДУМОВА. Вместе с ним воспитали трех дочерей, создали прекрасную семью и уютный дом, в котором царит атмосфера интеллигентности и культуры. Расскажите немного о себе, личных увлечениях и хобби.

- Для меня семья всегда на первом месте. Основополагающие принципы человек черпает в семье, это его опора и вдохновение. В семье все дополняют друг дру-

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД - ОСНОВА, КОТОРАЯ ДАНА НАМ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РОСТА

га, продолжая двигаться вперед.

Говорят, что мудрая жена всегда на шаг позади своего мужа. В нашем случае это не был компромисс с моей стороны, так как он всегда был на шаг впереди не только в научной и общественной деятельности, но и в семье. Когда супруги смотрят в одном направлении, это легко. Здесь хочется вспомнить НИЦШЕ: «Счастливым брак - это долгий разговор, который всегда кажется слишком коротким». Все лучшее мы пытаемся вложить в наших детей. Лучшего главу семьи и отца для своих детей представить невозможно.

Народная мудрость гласит, что дети еще до рождения выбирают родителей, наши дети всегда говорят, что выбрали бы только нас.

Жизнь красива, разнообразна, поэтому и увлечения самые разные. На досуге предпочитаю классиков литературы, путешествия, когда-то увлекалась историей живописи, теперь украшаю свой сад. Сейчас главным вдохновением для меня являются внуки.

- Нина Магометова, в чем секрет успеха?

- Дорогу осилит идущий.

## • ПРОФЕССИОНАЛЫ

Самой большой наградой для учителя является продолжение в учениках. Нина Магометова неизменно пользуется заслуженным авторитетом. Сумев организовать свой труд и работу коллег по воспитанию творческой личности, способной к интеллектуальному труду, целеустремленной и свободно ориентирующейся в современном мире, она объединяет вокруг себя учеников, стремящихся к успеху. Выпускники Нины Магометовой обучаются в вузах республики и за ее пределами, на медицинских, химических и многих других факультетах в Москве, Ростове-на-Дону, Краснодаре, Майкопе и в других городах нашей страны.

Подчеркивая важность учителя в нашей жизни, хочется закончить строками Б. ЛЕВИНА:

Учитель, воспитай ученика,  
Чтоб было у кого потом  
учиться!

Анжела КУДАЕВА





## ВМЕСТЕ МЫ СИЛА

Молодая семья Давида и Люсинэ ХАЧАТРИАН из г. Майского недавно представляла Майский район в республиканском этапе всероссийского конкурса «Семья года» как победитель его городского соревнования. Давиду 37 лет, Люсинэ – 31 год. Стаж их семейной жизни – 12 лет. В семье много традиций – от маленьких внутрисемейных до национальных армянских с многовековой историей. А красивая история их случайного знакомства на сайте «Одноклассники» кажется таковой только на первый взгляд.

к Давиду и начала проводить анализ. После фото меня ошеломил его мудрый статус: «Дурак умничает, а умный дурачится». И тут-то поняла, что этот парень не только красив, но и умен, а это значит, что хочу познакомиться с ним.

Напомню, Давид тогда гостил у своих родных во Франции, но настроение его было не самое позитивное, банальной причиной тому был больной зуб, однако это не помешало ему поддержать беседу. Наше общение было насыщенным, я думала, что наша дружба будет долгой, но оказалось, что это любовь... Благодаря ей у нас произошли две самые большие радости – появление двух наших смыслов жизни.

### С ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ СТАЛО ПОНЯТНО, ЧТО ДОЧКА БУДЕТ ПЕТЬ

Амалии, нашей первой ласточке, уже десять лет. Заниматься вокалом начала, когда ей не было и четырех. Сейчас она – обладатель многих высоких творческих наград как в республике, так и за ее пределами, также посещает фортепианное отделение музыкальной школы, изучает английский язык и ходит на уличные танцы.

С обеих сторон в наших семьях имеются обладатели музыкального слуха, думаю, за это надо благодарить горские корни. Будучи еще в положении, я узнала, что в нашем городе есть человек, который в свое время раскрыл певческий талант Димы БИЛАНА, будущего победителя Евровидения. Мне и самой по душе вокал, тогда-то я и решила: когда малышка немного подрастет, обязательно отведу ее к этому педагогу. У нее много и других способных и известных учеников, например, таких как Март БАБАЯН, Катя ЛИ и Елена НОВИКОВА. С первых месяцев стало понятно, что наш ребенок будет

петь – Амалия запела по-настоящему уже в год, а в три года и восемь месяцев мы отворили двери студии «Феникс». Очень волновались, так как были наслышаны о строгости и требовательности преподавателя Елены КАН. Она, конечно, была удивлена появлением такой крошки, но приняла нас с теплом и интересом и вынесла вердикт – оставить ее заниматься. Амалия запела сразу, спустя месяц одержала победу, заняв первое место на всероссийском конкурсе, спустя два года – гран-при в Дагомьсе. Занимается вокалом седьмой год, наград и путешествий за это время было немало. Второй нашей дочке – Анне только три месяца, будем ждать проявления ее талантов.

### ДРЕВО

Семья – наша опора и защита. Семейные отношения – корни большого дерева, которые питают нас влагой, дают силы, помогают крепче стоять на ногах, и чем мощнее и глубже эти корни, тем увереннее мы чувствуем себя в жизни. За каждым из нас стоят судьбы многочисленных родственников, которые мечтали и верили во что-то, создавали новое для лучшего будущего. Они – наш фундамент, опора нашего существования. Изучая свое родовое древо, узнаем главное – кто мы, откуда и благодаря кому стали теми, какие есть, и это дает ощущение причастности к чему-то большому и ответственности за то, что останется после нас.

Известно, что наш род и фамилия Хачатрян появились после принятия армянами христианства в 301 году. На армянском языке слово «хач» означает «крест», а «тур» – «давать». Таким образом фамилия Хачатрян означает «дающий веру». Возможно, предок рода был священником либо проповедником, распространителем христианской веры среди армян. Старейшина нашей фамилии – Арменак, прапрадедушка Амалии со стороны папы. Он родился в живописном селе Карабаха, ушел на фронт в 1941 году, дошел до Берлина и погиб 2 мая 1945 года, не дожив несколько дней до Победы. Был очень добрым, любил животных, когда увидел, как лошадь попала в яму, решил ее спасти и был убит фашистским солдатом. А дома его ждала прапрабабушка Епраксия... Прабабушка – Аня Арменаковна была медиком, лечила детей. Ее муж – Арташес Авакович работал на мукмольном заводе в Баку, был начальником цеха, который поставял науку по всему городу. Другой прапрадедушка наших детей с моей стороны – Саркис Арутюнович тоже ушел на фронт в 1941 году, дошел до Берлина, там ему дали приказ охранять военный объект. Стоя на посту, увидев маленькую немецкую девочку, которая собирала дрова, чтобы дома за-

## Семья

топить печь и согреться. Он пожелал ее, потому что вспомнил своих детей, и отдал ей вязанку дров. За это его арестовали, но позже амнистировали, он вернулся домой и дожил до глубокой старости. После сумагитских событий родители Давида были вынуждены покинуть Баку и волей судьбы оказались в городе Майском. Дедушка Рафаэль – уважаемый человек, ветеран труда. Дарит людям память – веселье и грустные мгновения жизни, запечатленные в фотографиях, по ним в будущем они смогут изучать историю своих семей. Бабушка работает в детском саду музыкальным руководителем, учит детей музыке, в том числе и свою внучку. Мои родители из Прохладного, где оказались также после сумагитских событий, нашли себя в торговле. Нас с Давидом официально называют предпринимателями, на самом деле все проще: он работает в фотосалоне, а я в магазине.

В общем, у нас много родственников. Все они добрые и хорошие люди. Среди них – заслуженные хирурги, врачи и музыканты Мариинского театра, торговые работники и работники полиции. Их разбросала судьба по всей необъятной России и за рубежом. Все это – наша живая история. Мы будем беречь и хранить ее, и тогда родовое древо семьи Хачатрян будет вечно цвести-цвести на благодатной земле Кабардино-Балкарии.

### ПОЧАЕВНИЧАТЬ И ПОДЕЛИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

В нашей семье много разных традиций – от маленьких внутрисемейных до национальных армянских с многовековой историей, заведенных нашими предками. Все двенадцать с половиной лет совместной жизни окутаны взаимным теплом, заботой и любовью, ну и, конечно, без дружбы никуда. И это при всем том, что мы совершенно разные. Я импульсивная, динамичная и эмоциональная, Давид – сдержанный, не по годам мудрый интеллект. Обожаем путешествия, одной из самых сказочных была поездка в Великий Устюг в гости к Деду Морозу. С появлением на свет младшей дочери решили, что нужно будет повторить это волшебное путешествие.

Наш девиз: «Вместе мы сила». Несмотря на загруженность каждого, находим время почаевничать, поделиться впечатлениями и событиями прошедшего дня.

Ольга КАЛАШНИКОВА.

Фото из семейного архива Хачатрян

### НЕСЛУЧАЙНАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Мы оба родом из Кабардино-Балкарии, я была на учебе в Пятигорске, а Давид во Франции, гостил у тети, – рассказывает Люсинэ. Наше знакомство началось с того, что долгое время с разных страниц со мной напористо хотел познакомиться парень, мне это было неинтересно, и я его блокировала. Разговаривая с подругой по телефону, поделилась с ней этим. И тут она сообщила, что я понравилась ее тете, она рассказала обо мне своему племяннику, а после сказала, чтобы я зашла к ее тете на страницу и посмотрела на его фото, потому что он соответствует моим идеалам – зеленоглазый брюнет со светлой кожей. Я посмотрела из любопытства и тут же остолбелела, в недавно добавленных увидела другое фото (моего будущего мужа). Его взгляд пронзил меня, несмотря на то, что его глаза были не зелеными, мне стало очень интересно узнать этого человека. Тогда я училась в ПГЛУ на факультете психологии. Вообще-то с детства мечтала стать актрисой, но по окончании одиннадцатого класса родители не одобрили этого, и мечта осталась мечтой. Но вернемся к истории знакомства. Все молодые полны юношеского максимализма, и я не была исключением. Возмнив себя с первой сессии суперпсихологом, зашла на страничку

## Система образования трансформируется

### • КОЛЛЕГИЯ

О развитии региональной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров в республике рассказал исполняющий обязанности директора Центра непрерывного повышения педагогического мастерства КБР Артур КАЖАРОВ.

Деятельности муниципальной методической службы в современных условиях был посвящен доклад заведующей городским методическим кабинетом департамента образования г.о. Баксан Леры ХАДЖИЕВОЙ. О проблемах и перспективах развития методической работы в школе рассказала директор

В российской системе образования происходят коренные изменения. Формируется особый взгляд на методы и технологии преподавания. О новшествах и способах решения проблем, возникающих в процессе их внедрения, говорили на коллегии в Министерстве просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики. В ней приняли участие руководители ведомства Анзор ЕЗАОВ, члены коллегии Минпросвета КБР, руководители муниципальных органов управления образованием, руководители и работники образовательных организаций.

гимназии № 4 г.о. Нальчик Римма НАГОЕВА.

Участники заседания отметили, что область научно-методического сопровождения учителей формировалась в стране несколько десятилетий назад и уже устарела. А в современных реалиях возникла необходимость пересмотра способов передачи

и усвоения знаний. Поэтому педагогам нужны консультанты, которые помогли бы сориентироваться в новшествах и решить возникающие в процессе работы вопросы.

Говорили и об организации так называемых методических дней для педагогов, когда учитель всецело посвящает себя повыше-

нию квалификации и развитию мастерства. Новшества вступят в силу со следующего года. Расписания будут составляться так, чтобы не страдал учебный процесс. С директорами школ уже обсуждены детали. Осталось запустить сам процесс.

В целом на современном этапе в Кабардино-Балкарской Республике созданы базовые условия для эффективного адресного сопровождения педагогических работников и управленческих кадров в непрерывном развитии их профессионального мастерства в соответствии с нормативными документами.

Алена КАРАТЛЯШЕВА

## Ремонт поликлиники в Прохладном

В поликлиническом отделении Центральной районной больницы г.о. Прохладный и Прохладненского муниципального района продолжается капитальный ремонт согласно модернизации первичного звена здравоохранения национального проекта «Здравоохранение».

Это первый ремонт поликлиники за последние 67 лет. Площадь ремонтируемого здания – 2000 кв. метров. В настоящее время специалисты закончили работы по замене электрооборудования, инженерных коммуникаций, отопительных систем и приступили к отделке внутренних помещений.

Для создания условий для оптимальной и быстрого получения необходимой медицинской помощи в рамках ремонта предусмотрена перепланировка медицинских кабинетов и отделений поликлиники согласно новой модели «Бережливая поликлиника». Поликлиника обслуживает порядка 89 тысяч человек прикрепленного населения и рассчитана на 290 посещений в смену.

Работы планируется завершить до конца следующего года.

Подготовила Мадина БЕКОВА

# В КБР есть опыт выхаживания новорожденных весом менее 500 граммов



**Международный день недоношенных детей отмечается ежегодно 17 ноября. Он был учрежден в 2011 году Европейским фондом по уходу за новорожденными детьми, Международным фондом помощи странам Африки, а также Национальным фондом мам недоношенных детей Австралии. С момента начала деятельности к международному празднику присоединились более 50 стран. Недоношенным считается ребенок, родившийся до 37-й недели беременности.**

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Причинами преждевременных родов могут быть наличие у женщины хронической соматической патологии, преждевременные роды в прошлом, вредные привычки или вредные условия труда на производстве, наличие у матери внутриутробной инфекции. Бывают случаи, когда установить причину не удается. По статистике примерно каждый десятый ребенок в мире рождается недоношенным. Среди всех недоношенных детей особые сложности со здоровьем отмечают у детей с экстремально низкой массой тела. Экстремально низкой массой тела считается вес ребенка до одного килограмма, очень низкой - от одного до полутора килограммов при рождении. Если ребенок при рождении весит от 1,5 до 2,5 килограмма, считается, что у него низкая масса тела. Некоторые внутренние органы недоношенного ребенка развиты не полностью, что создает риск развития ряда заболеваний. Процесс выхаживания таких детей в стационаре сопряжен с многими трудностями, потому что ребенок должен пройти все этапы своего развития вне материнской утробы. Для этого необходимы сложная аппаратура, дорогостоящие медикаменты, высококвалифицированный медицинский персонал и, конечно, бесконечная любовь и терпение родителей.

По статистике, преждевременные роды являются причиной почти половины всех случаев смерти новорожденных в мире. Как известно, все новорожденные достаточно уязвимы, но недоношенные особенно, поэтому проблема преждевременных родов остается одной из актуальных, недооцениваемой обществом.

Информирование общества об опасности, профилактике и последствиях преждевременных родов, а также необходимости пролонгирования беременности до срока, когда незрелость новорожденного не угрожает периоду его адаптации и дальнейшему физиологическому развитию, - одна из наиважнейших целей всех мероприятий, проводимых в рамках Международного дня недоношенных детей.

Причины, приводящие к рождению недоношенных детей, можно объединить в несколько групп. К первой относятся социально-биологические факторы, включающие очень юный или пожилой возраст родителей (моложе 18 и старше 40 лет), вредные привычки беременной, недостаточное питание и неудовлетворительные бытовые условия, профессиональные вредности, неблагоприятный психоэмоциональный фон и т.д. Риск преждевременного родоразрешения и рождения недоношенных детей выше у женщин, не планировавших беременность и пренебрегающих медицинским сопровождением беременности.

Вторую группу причин составляют отя-

гощенный акушерско-гинекологический анамнез и патологическое течение беременности у будущей мамы. Здесь наибольшее значение имеют аборт в анамнезе, многоплодие, гестозы, гемолитическая болезнь плода, преждевременная отслойка плаценты. Причиной рождения недоношенных детей могут служить непродолжительные (менее двух лет) интервалы между родами. Нередко недоношенные дети рождаются у женщин, прибегающих к экстракорпоральному оплодотворению, однако это связано не с самим фактом использования ВРТ, а скорее с «женским» фактором, препятствующим оплодотворению естественным путем. Неблагоприятно на вынашивании беременности сказываются гинекологические заболевания и пороки развития гениталий: цервицит, эндометрит, оофорит, фиброма, эндометриоз, двурогая седловидная матка, гипоплазия матки и др.

К третьей группе причин, нарушающих нормальное созревание плода и обуславливающих повышенную вероятность рождения недоношенных детей, относятся различные экстрагенитальные заболевания матери: сахарный диабет, гипертоническая болезнь, пороки сердца, пиелонефрит, ревматизм и др. Часто преждевременные роды провоцируются острыми инфекционными заболеваниями, перенесенными женщиной на поздних сроках гестации.

Наконец рождение недоношенных детей может быть связано с патологией и аномальным развитием самого плода: хромосомными и генетическими болезнями, внутриутробными инфекциями, тяжелыми пороками развития.

Выхаживание недоношенных детей требует специфического, высокотехнологического и наиболее интенсивного ухода, а экономические затраты на лечение и выхаживание не сопоставимы с затратами на выхаживание родившихся в срок. Кроме того, рождение недоношенного ребенка - серьезный стресс для родителей, которые недоумевают не только в материальной и физической поддержке, но и в психологической помощи, ибо выхаживание и воспитание детей, родившихся недоношенными, требуют особых знаний, навыков, терпения, настойчивости и ответственности не только от медиков, но и от родителей. Для любого здорового человека цивилизованного человека очевиден и бесспорен факт, что всякая родившаяся женщина нуждается в поддержке, заботе, внимании и защите со стороны членов семьи, ближайшего окружения и государства в целом. Родители должны знать, что они не одиноки в решении своей проблемы, что их жизнь может быть гармоничной и счастливой. Знание о том, что недоношенность - не приговор, что большое количество недоношенных детей выросли не

только здоровыми и полноценными, но и выдающимися людьми, очень важно.

## ДОСТИЖЕНИЯ

Рассказывает **Фатима ЖАНАТАЕВА, заведующая отделением реанимации и интенсивной терапии новорожденных Перинатального центра Минздрава КБР, врач-анестезиолог-реаниматолог:**

- Преждевременных родов в среднем пять процентов от рожденных в России. У нас в республике также около пяти процентов. Рождение детей с экстремально низкой массой тела (ЭНМТ) и с очень низкой массой тела (ОНМТ) в последние годы в республике сокращается. Младенческая и ранняя неонатальная смертность также снижается: 3,6 промилле и 0,8 промилле. Это исторический минимум. По стране в 2022 году - 4,3 промилле.

В КБР доступны все современные методы выхаживания детей с ЭНМТ при рождении: это современное оборудование с возможностью вентиляции легких новорожденных с весом от 500 граммов, терапия эндогенным сурфактантом, неинвазивное введение сурфактанта в первые минуты жизни и т.д. Огромное значение имеют обученный персонал и накопленный опыт. Процент выживаемости детей с ЭНМТ (экстремально низкой массой тела) на сегодняшний день в КБР составляет 80 процентов. Это исторический максимум. В среднем в мире 60 процентов, в России - 70-75. Мы не только сохраняем жизнь, но и качество жизни таких детей. Раньше большинство из них становились инвалидами по зрению, так как у них развивалась ретинопатия недоношенных, а отправить их на коррекцию в федеральные центры не представлялось возможным (маленький вес, нетранспортабельность). В настоящее время оперативное лечение ретинопатии проводится на месте силами специалистов Перинатального центра, сохранить зрение удалось в 100 процентах случаев. С момента открытия нового Перинатального центра в республике всего тринадцать недоношенных понадобилось проведение операции лазерной коагуляции сетчатки глаза, во всех этих случаях зрение сохранено.

Снижению процента рождения недоношенных способствует своевременное проведение прегравидарной подготовки в женской консультации. Прегравидарная подготовка (лат. gravis - беременная, pre - предшествие) включает комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку супружеской пары к полноценному зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового ребенка. Прегравидарная подготовка необходима обоим будущим родителям. На сегодняшний день прегравидарная подготовка к беременности заключается во всестороннем обследовании, консультациях врачей и устранении возможных причин нарушения здоровья. Особенно внимательно стоит отнестись к этому периоду женщинам, у которых уже был опыт неудачных беременностей.

У нас есть опыт выхаживания новорожденных весом менее 500 г. Всего их было пятеро. Самая маленькая девочка была весом 475 граммов. В настоящее время она растет и развивается наравне со сверстниками.

## СОВЕТЫ

Для недоношенного ребенка очень важны условия проживания. Нужно выделить самую светлую комнату, постоянно ее проветривать, поддерживая темпера-

туру воздуха в пределах 22-25 градусов, то есть на два градуса выше, чем рекомендовано обычным детям. Влажность - еще один важный показатель, который нужно контролировать. Она должна быть более 50 и менее 70 процентов. Лучше приобрести увлажнитель со встроенным гигрометром, который при необходимости включается автоматически. Кроватку выбирайте устойчивую, с частыми прутьями боковин. В первые месяцы, пока малыш еще не может переворачиваться, ему комфортнее в колыбели. Мягким игрушкам рядом с таким крохой не место. Если малыш помещается в кроватку, все посторонние предметы из нее убираются.

Родившийся раньше времени не может удерживать температуру тела, поэтому нужно быть предельно внимательными, одевая его. В первые дни после выписки рекомендуется трижды в сутки измерять температуру тела, чтобы понять, когда ребенку комфортно, а когда нет. Одежду и подгузники лучше приобрести в специализированном магазине строго по размеру. Пеленать не рекомендуется - его тельце слишком нежное и от малейшего сдавливания сильно страдает, так как нарушаются кровообращение и терморегуляция. Выбирайте самую мягкую одежду, соответствующую габаритам малыша.

Кормление - основная задача мамы недоношенного ребенка. Есть над чем подумать: кроха не кричит и сосать долго не может, и грудь берет плохо. Поэтому кормить грудью надо по часам (каждые 1,5 - 2 часа) в затененной тихой комнате, где ничто не отвлекает от такого важного занятия, периодически пробуждая, если он заснул у груди.

Если грудное вскармливание невозможно, малыша нужно кормить специальной смесью для недоношенных детей. Она более концентрированная, даст ему больше энергии при тех же «трудозатратах». На бутылочку нужно надеть самую мягкую соску с отверстием достаточного диаметра, чтобы младенец тратил как можно меньше сил на сосание и не уставал. Малыши, которых мамы часто берут на руки, растут и развиваются быстрее. Для родившихся преждевременно контакт с кожей родителей необходим.

Недоношенные легко заболевают всеми видами инфекций, поэтому в первые месяцы после выписки в доме не должно быть никаких гостей. Если гости все же пришли, пусть находятся в соседней комнате, а на малыша посмотрят, когда он подрастет. Как только будут разрешены прививки, доктор составит индивидуальный график вакцинации, которого следует строго придерживаться. Детские инфекции даже подросшие дети, родившиеся преждевременно, переносят крайне тяжело.

Педиатр будет приходить к вам домой достаточно часто, еще чаще вы будете встречаться с участковой медсестрой. Обязательно контактируйте с ними и прислушайтесь к их советам. На первом году жизни ребенок нуждается в частых осмотрах невропатолога, окулиста, кардиолога и дополнительных методах исследования: ЭКГ, УЗИ сердца, осмотре глазного дна. Как только станет весить 2,5 кг, уход за ним будет таким же, как за обычным новорожденным.

Недоношенность - не приговор, а случайность, которую нужно стараться избежать. Многие гении появились на свет недоношенными - например, ЭЙНШТЕЙН, НЬЮТОН, БОНАПАРТ.

**Ольга КАЛАШНИКОВА.**

**Фото Тамары Ардавовай**





## Культурная столица Аравии

Шарджа (Sharjah) - третий по величине из эмиратов, входящих в состав ОАЭ. Название эмирата происходит от арабского «шарк» - «восток».

Территория - около 2,6 тыс. кв. км, население составляет около 946 тысяч человек. Столица эмирата - город Шарджа. Шейх Шарджи - доктор Султан бин Мухаммад Аль-КАСИМИ.

Это единственный эмират, расположенный сразу на двух побережьях: Персидского и Оманского заливов. Шарджа давала больше возможностей для развития прибрежных племен и оставалась преуспевающим портом на протяжении многих веков. Среди всех эмиратов история Шарджи наиболее богата. Арабский залив служил для Месопотамии выходом к Индийскому океану, ранняя торговля с Персией определила стиль жизни жителей этого эмирата.

В городе есть нефте- и газоперерабатывающие, цементное производство.

Сегодня Шарджа играет ключевую роль в динамике социально-экономического развития всех северных эмиратов благодаря энергичному развитию грузо-оборота крупного местного

порта Халид. Строительство современного международного аэропорта увеличило поток туристов. Столица эмирата, город Шарджа, - главный центр экспорта и импорта ОАЭ.

Между Шарджей и Дубаем когда-то были две деревни: Абу-Хаил (Abu Nail), которая сейчас является частью района Дейра (Deira), все, что от нее осталось, - сторожевые башни на дубайской стороне залива, построенные шейхом Шарджей в середине XIX в. для надзора за расширением Дубая, и Эль-Хан (Al Khan), сохранившийся до наших дней практически в первозданном виде на берегу залива. Из этого старинного местечка открывается вид на многоэтажные небоскребы Шарджи и Дубая.

Город Шарджа в последнее время сильно увеличился в размерах, вобрав в себя пригородные деревушки. Промышленные кварталы и пригороды тянутся на несколько километров в направлении пустыни на север и восток. Центр же города по-прежнему остается недалеко от залива. Шарджу вполне заслуженно называют «архитектурной столицей Эмиратов» и «городом из сказок Шехерезады». Сугубо современный облик города сочетается с восточным колоритом. Новый международный аэропорт построен в стиле традиционной исламской архитектуры.

Внимание туристов привлекают абстрактные скульптуры, фонтаны, памятники культуры о прошлом страны. На берегах лагуны Халид находится самый старый район эмирата - Мереджа. Старинные здания, отреставрированные в недавнем прошлом, почти в первозданном виде, о реставрации свидетельствуют только коралловые вставки в стенах.

Правитель Шарджи - Султан Аль-Касими большое внимание уделяет развитию культуры. В Шардже в настоящий момент работает 17 музеев: исторический, этнографический, оружейный, археологический, музей природы, музей полиции и другие. Большинство музеев сконцентрировано в исторической части Шарджи, экспозиции устроены по принципам современного музейного дела. В Шардже находится уникальный в своем роде музей исламской цивилизации, а также археологический музей, музей естественной истории и науки, музей мореходства, краеведческий музей и картинная галерея. В 1998 году ЮНЕСКО признало Шарджу «культурной столицей Аравии».

В 1953 г. здесь открылась первая в ОАЭ общеобразовательная школа. Наиболее известные сооружения в городе - здание археологического музея, центра культуры, комплекса правительственных офисов и «Розовой мечети». На главной площади города возведен величественный монумент «Коран» - символ веры, являющийся национальной гордостью ОАЭ. В Шардже также есть Памятник прогрессу.

В городе огромное количество мечетей. На улице короля Абдель Азиза рядом с Центральным рынком находится одна из крупнейших на Ближнем Востоке мечеть короля Фейсала.

Имеются многочисленные базары и торговые центры. Колоритные места - старинный текстильный базар, рынок овощей и фруктов, рыбный рынок. Рынок «Золотой сук», расположенный в районе Эль-Ярмук, отличается своей архитектурой и отделкой интерьеров. Как и Центральный рынок, он считается одним из шедевров современной арабской архитектуры. Под его крышей разместились около полусотни местных и международных компаний, торгующих ювелирными изделиями. Красивые сувениры, специи, орехи, багрования, ковры и изделия местных ремесленников, ткани и текстиль, восточную посуду и знаменитые «ханджары» (кинжалы закругленной формы) можно приобрести на Иранском рынке.

Экспонент Шарджи удивляет тематическим разнообразием многочисленных ярмарок и выставок. Рядом с городом находится лагуна Халид с парками и садами на ее берегах. Из центра лагуны бьет фонтан высотой 100 метров. На острове в лагуне Халид работает парк развлечений с аттракционами.

В Шардже много высших учебных заведений, большинство которых объединены на огромной территории Университетского городка.

## «МЫ ГОВОРИМ НА ЯЗЫКЕ КНИГ»

С 1 по 12 ноября в Шардже (ОАЭ) проходила 42-я Международная книжная выставка-ярмарка (Sharjah International Book Fair-2023). В ее работе приняли участие ведущие российские писатели и представители Российской государственной детской библиотеки. Организатор стенда России - издательство ОГИ (Объединенное гуманитарное издательство) при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ.

### ДАТЫ, ЦИФРЫ, ЦЕЛИ

Международная книжная выставка-ярмарка была основана в 1982 году под патронажем Его Высочества шейха доктора Султана бин Мухаммада Аль-КАСИМИ, автора научных трудов и художественных произведений, в том числе семи театральных пьес.

Главной целью мероприятия остается популяризация чтения среди молодого поколения, а также привитие любви к литературе жителям региона.

В этом году в выставке-ярмарке приняли участие 69 стран мира - наибольшее число с момента ее основания. Тема встречи «Мы говорим на языке книг» («We Speak Books»).

2033 издательства представили 1,5 миллиона наименований, 800 тысяч из которых на арабском языке и 700 тысяч на других языках. В рамках выставки прошло 1700 культурных событий.

По количеству представленных издателей, что логично, лидировали ОАЭ - 300. Египет представил 284, Ливан - 94, Сирия - 62. Индия занимала целый павильон, ее список был одним из лидирующих. Почти на таком же уровне выступала Турция.

Во время приветственной речи Его Высочество шейх д-р Султан бин Мухаммад аль-Касими в присутствии Его Высочества шейха Султана бин Ахмеда Аль-КАСИМИ, наследного принца и заместителя правителя Шарджи, представил первые 17 томов Исторического корпуса арабского языка (Historical Corpus of the Arabic Language) - первого в своем роде проекта по хронологическому отображению 17 веков развития арабского языка. «Этот корпус, над которым трудятся 500 ученых, редакторов и корректоров, прежде всего доставляет удовольствие читателю, демонстрирует историю арабского языка с момента его зарождения и включает подробные события и описания всего в стихах и прозе», - отметил он. На завершение 110 томов общим объемом 81 тыс. страниц уйдет шесть лет.

Ярмарку также традиционно предвзрала профессиональная конференция издателей. Приветствуя мероприятие, принцесса Бодур Аль-КАСИМИ, являющаяся председателем Книжного управления Шарджи, подчеркнула, что издательское дело стоит у ворот истории и должно вернуть себе жизненную роль, которую играло на протяжении веков:

*«В нашем стремлении к прогрессу очень важно, чтобы мы оставались верными нашей основной вере в силу письменного слова и в ту роль, которую оно играет в объединении нас или в разделении. Издательская индустрия должна адаптироваться к быстрым изменениям нашего времени. Мы находимся на уникальном пересечении традиций и инноваций и должны ориентироваться в этом захватывающем мире постоянных перемен», - отметила она. - В то время, когда дезинформация, фейковые новости, культура отмены и алгоритмы доминируют в общественном дискурсе, у издателей есть уникальная возможность и ответственность предоставлять проверенный, хорошо изученный контент, чтобы сформировать будущее, в котором истина торжествует над ложью».*

Одним из значительных событий ярмарочной программы стала премьера спектакля «Тюрьма

стрижкода» - самой значимой театральной постановки Эмиратов в 2023 году. В пьесе, поставленной Марваном Абдуллоу САЛЕХОМ, с юмором рассматривается такая серьезная проблема, как травля. Также в рамках Международной книжной ярмарки в Шардже прошел второй фестиваль триллеров.

Мероприятие включало встречи с авторами книг в жанре криминального триллера. Кроме того, прошло более 60 мастер-классов и семинаров под руководством талантливых иллюстраторов и художников из разных уголков мира, специализирующихся в области комиксов, манги и аниме.

Что касается молодого поколения читателей, на подобных ярмарках ему уделяется максимум внимания. Многие посетители, впервые увидев выставку в Шардже, спрашивали: «Это ярмарка детской книги?» Вопрос уместный - процентов 70 площади выставочных павильонов занимает детская литература, детей привозят после занятий на школьных автобусах - на стоянке им выделены специальные места, а по программе - встречи с авторами. Одним из таких авторов, который встретится в Шардже с арабскими студентами, стал нигерийский драматург, писатель, поэт, лауреат Нобелевской премии по литературе 1986 года Воле ШОИИНКА.

### ЗНАЙ НАШИХ!

Россия традиционно принимает участие в ежегодной Международной книжной выставке-ярмарке. В этом году в состав российской делегации вошли Ирина ЕРМАКОВА - поэт, переводчик, лауреат Большой премии «Московский счет»; Мария ВЕДЕНЯПИНА - директор Российской государственной детской библиотеки, заслуженный работник культуры Российской Федерации; Кирилл КОРЧАГИН - поэт, литературный критик, переводчик, филолог; Зарина КАНУКОВА - кабардинский поэт, писатель, драматург, сценарист; Алексей МУРАВЬЕВ - историк-востоковед, религиовед, публицист, доктор исторических наук; Ольга МЫШКОВСКАЯ - заведующая отделом культурных программ и проектной деятельности РГДБ; Владислав ОТРОШЕНКО - писатель, лауреат премии Правительства России в области культуры; Екатерина СОБОЛЬ - детский писатель, лингвист, преподаватель; Андрей УСАЧЕВ - детский писатель, поэт, драматург, сценарист и радиоведущий.

Ответственное лицо за стенд России - Венера ГАЛЛЯМОВА, руководитель отдела международных выставок издательства ОГИ.

В рамках визита в ОАЭ делегаты из России посетили Русскую международную школу в Дубае - единственную в Объединенных Арабских Эмиратах, где ведется преподавание по российским образовательным программам.

В школе обучаются дети из России и стран СНГ. Для них созданы благоприятные условия для достижения высокого образовательного уровня, личностного развития, сохранения национально-культурной идентичности.



## ОДИН НА ОДИН

Никогда не думала, что буду рассказывать о своих проблемах в местной газете, но не знаю, кому выговориться в сложившейся ситуации. Замужество у меня выдалось скоропалительным, мы с мужем не успели толком познакомиться, а родственники уже справили свадьбу. Очень уж удачный союз, по их мнению. Ну и мы тоже были довольны, полны амбиций и юношеского задора. Мы были очень молоды, но родные обещали во всем поддерживать и помогать. Обещали что угодно, лишь бы мы поженились.

А на выходе мы получили друга друга, не способных к самостоятельной жизни и решениям, разочарованные и на грани развода. Муж оказался человеком, который все мелочи жизни и большие проблемы семьи обсуждает со всеми подряд. Не успеет поссориться, а его родственники уже в курсе подробностей события, зачастую приукрашенных. Это меня бесит, но не могу же я делать обзвон вслед за благоверным и объяснять, как все было на самом деле. Я бы предпочла, чтобы наши проблемы оставались внутри семьи, но это невозможно. Иногда так стыдно, когда семейные

случаются, смотрю на людей и думаю: они все знают.

Что касается меня, я не лучше. Не умею толком готовить и заниматься домом, да и не хочу. Почему я должна тянуть быт одна? Пусть муж помогает, ничего с ним не случится. Пусть энергию на болтливость направит в нужное русло. Пусть уменьшит свои жалобы и реже слушает советы родственников, как лучше обращаться со мной. Так неприятно, когда муж переносит эти «драгоценные» советы на наши отношения. Одним из них является «чаще задерживаться вечерами где-нибудь, чтобы проручить жену». Я прочтала этот совет от его лучшего друга в сообщениях.

Родственники снова «костюми лягут», дабы сохранить наш семейный очаг, которого нет. Меня упрекают в нежелании помочь детям, которые могли бы укрепить наш союз. Какой ребенок, у меня уже есть один – муж. Второго я не потану, да и не укрепляют дети браки, они еще никому не мешали развестись. Зачем рожать детей, зная, что семья неблагополучна. Что мы можем им дать? Свою вздорность и скандалы?

Так живем уже шесть лет, мои силы закончились. Решила подать на развод тайно от всех. Пусть обвинят меня в чем угодно потом, но так жить я больше не хочу.

Л. М.

## КРУГОМ АБЬЮЗЕРЫ

Наверное, девушки со мной соизастанут, мы отходим от разрыва гораздо дольше, чем мужской пол. Недавно я пережила расставание с парнем, довольно тяжело было закончить отношения, ведь мы уже были обручены. Но я поняла, что с абьюзером не смогу жить. Чувства между нами были сильными и взаимными, но постоянные ссоры меня так вымотали, что уже ничто не было в радость.

Расставались также эмоционально, он кричал и угрожал, что украдет сегодня же ночью. Но мои братья дали ему понять – с ними шутки плохи, меня надо оставить в покое.

Неделю моя подушка не просыхала от слез. Потом подружкам надоело мое состояние, и они вытащили меня в люди. Мне самой не нравилось быть такой несчастной, поэтому накрашилась, накрутила волосы и пошла с друзьями на свадьбу знакомых. Как часто бывает на таких мероприятиях, я поправилась одному джигиту в церкеске, ноги которого будто жили сами по себе, все вре-

мя танцевали. Приятно получать внимание противоположного пола, но я не ожидала, что у парня могут быть серьезные намерения. Ладно, танцевали на свадьбе, да и все, казалось мне. Но он нашел меня через друзей и начал звонить, приглашать на свидание, присылать цветы.

Я сразу и четко дала понять – не ищущи отношений. Человек не понял. Дошел до того, что начал запугивать, будто распушит слухи обо мне, если не соглашусь встречаться. И откуда берутся такие мужчины в таком количестве в наше время? Не понимаю слова «нет», не принимают отказы, оскорбляются, чуть что и угрожают. Мне даже смешно от этих угроз, будто его слова могут мне навредить. Все прекрасно знают меня, только все равно неприятно. Когда уже мужчины усоят, что девушки не рождены для исполнения их желаний. Оставьте уже эти средневековые понятия.

Зелина Д.

## В ДУШЕ ТАНЦУЮ

Ищу способы объяснить своей семье, что беременность не болезнь и что мне (на шестом месяце ожидания малыша) можно есть вкусную еду, много гулять, работать и ходить на семейные торжества. Скоро женится наш родственник, свадьба обещает быть богатой и красивой, а меня не хотят

туда пускать. Я выросла в Москве, переехала в Кабардино-Балкарию после замужества, не знаю многих вещей, о чем неустанно напоминают родственники мужа. Они по-всякому толкуют тот факт, что на «таком сроке» надо себя беречь и сидеть дома, в чем я вообще смысла не вижу. Самочувствие пре-

красное, живот компактный, настроение хорошее. Так почему я должна скучать дома, когда все будут на празднике?

И еще один самый смешной аргумент, почему мне на свадьбу не надо: я не танцую национальные танцы. Может, не ногами, но в душе я на танцполе...

Вика Г.

## Подарок

У меня странная ситуация в семье, не понимаю поведение мужа. То он посредно ночью вскопчит и поедет помочь сотруднице, у которой на дороге лопнула шина; то возьмет что-то из подарков, подаренных мне на праздники и пока не открыты, и отнесет на день рождения жены друга. Меня, конечно, на все эти «мероприятия» не берет. Говорит, что я там буду делать, я же никого не знаю. А что он делает на дне рождения жены друга, интересно? Разве ему полагается там быть?

На мой взгляд, поведение мужа вызывает много вопросов. Мы поженились недавно, не хочется начинать предъявлять претензии с первых дней или ссориться. Пока пытаюсь оправдать его действия, но получается плохо, честно говоря.

Хана

## НЕ СЕКРЕТ

Меня заинтересовало письмо из прошлого номера о женской дружбе, вернее о ее отсутствии. В принципе я согласна с тем, что не бывает полноценной женской дружбы без зависти, обмана и интриг. У меня вопрос к автору: как можно делиться личными моментами, надеясь, что кто-то другой их сохранит? Если уж вы сами не сумели оставить их при себе, разве можно надеяться, что это сделает кто-то другой? Даже самая верная подруга расскажет или матери, или сестре, и даже если вы никогда об этом не узнаете, ваш секрет перестанет быть таковым, если вы поведали о нем постороннему человеку.

Скажу банальность, но секрет, который знают двое, уже информация, а никакая не тайна. Имейте это в виду все, кто доверяет сокровенное посторонним.

Сулиман П.

## РЕШАЕТ БАБУШКА

Родителей принято любить и уважать, и это правило я соблюдаю неукоснительно. Слава Богу, мои отец и мать достойны всего самого лучшего, а меня к ним никакие претензии нет.

Но меня смущает то, что мама старается установить свой авторитет поверх моего. Когда привожу дочку к ним, она начинает решать, что внучке можно и нельзя, покупает ей вещи и ирризушки по своему усмотрению и настаивает, чтобы она использовала только их, пока находится у бабушки и дедушки в гостях.

Мама решает, что внучка должна съесть, сколько и когда. Если отказывается, пытается усовестить, подкупить или даже заставить съесть. Для меня это странно, уволю дочку из-за стола под разными предлогами в таких случаях. Не хочет ребенок есть, и не надо, зачем силой пихать еду?! В детстве я всегда хорошо ела, но однажды мама заставила меня есть через силу, и это до сих пор осталось ужасом в моем сознании. Это неприемлемо, как и пытаться одевать внучку, как монашку.

Это странно, на мой взгляд. Дочка плачет, говорит, что одежда от бабушки похожа на мешок и ей не хочется ее надевать. Она еще маленькая и не все понимает, например, зачем ее заставляют играть с деревянным буратино вместо красивой Барби. Почему бабушка покупает ей длинные платья и широкие спортивные штаны на пару размеров больше. Попыталась объяснить ей, что эта одежда только для села, она ее дома надевать не будет, но дочка не хочет все равно, а я не желаю ее заставлять. Я сама плохо одевалась в детстве, потому что мне тоже покупали podobные вещи, мне было стыдно за это. Хотелось выглядеть современно и красиво, но мама говорила: какая еще красота, важнее практичность. Тот же трюк она пытается проворачивать и с внучкой, но не очень успешно. Не знаю, что делать в данной ситуации. Не привозить дочку к бабушке и дедушке? Поставить маме ультиматум? Иногда хочется уехать в другую страну, чтобы решить этот вопрос.

Дарина

## БУДУЩЕЙ СТАРОЙ ДЕВЕ

Пишу, чтобы ответить на письмо «Невесты без жениха» в прошлом номере газеты «Горянка». Автор, поздравляю вас с будущим статусом старой девы, если не поменяете свои взгляды на мужчин и на брак в целом. Честно говоря, такого самомнения, как у вас, я давно не встречала. Вы настолько уверены, что безупречны? Много ли к вам сватались или предлагали выйти замуж до сих пор, нет? Это, наверное, потому, что вы слишком идеальны, не иначе.

Какая вы в глазах людей, могут сказать только окружающие, но никак не вы. Вы мне даже напомнили девушку из деревни, которая приехала в Москву с мамой, чтобы выйти замуж за участника группы «НА-НА». Ее мама утверждала, что девочка идеальная. Коса русая по пояс, умеет готовить, покладистая, пухленькая и беленькая, восемнадцатилетняя девушка. Как думаете, она вышла замуж за певца? Вот и думайте.

Ангелина Д.

Свои письма вы можете присылать по адресу:

г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш электронный адрес: [gazeta-goryanka@list.ru](mailto:gazeta-goryanka@list.ru).

## ОЦЕНИ МЕНЯ

Бальная и оценочная системы в учебных заведениях созданы не столько для оценивания знаний, сколько в целях создания конкуренции между абитуриентами. Также с помощью оценок студент может выделиться, создать себе определенный статус и получить красный диплом. Но к знаниям и умениям методы оценки имеют не самое прямое отношение.

В моем случае я знаю своих однокурсников, еле окончивших учебное заведение на тройки и ставших прекрасными специалистами. Также знаю о судьбе отличников и хорошистов, перешедших совсем в другие отрасли, оставив пылиться диплом на антресолях.

Окончив учебу, человек должен автоматически выпаст из системы оценивания, но виртуальный мир не позволяет этому случиться. Всемирной паутине нужна ста-

тистика, значит, надо поставить оценку буквально всему, что попадает в поле зрения при посещении интернета.

Совершил покупку, оцените, пожалуйста, товар и напишите отзыв. Проехал на такси, поставьте оценку водителю. Как вам поездка? Прочитал статью, посмотрел фильм, использовал приложение: оценки, оценки, оценки... Если посмотрел ролики в YouTube, поставь палец вверх и подпишишь.

Точно так же каждого человека оценивают водители такси, подписчики, те, кто читает комментарии, заставляя нас чувствовать себя хорошо или плохо, в зависимости

от того, скольким мы сегодня понравились.

Вынужденное оценивание всего в дополнение к стрессовым ситуациям жизненных реалий способствует повышению тревожности. Для меня становится стрессом, когда какой-нибудь водитель ставит мне одну звезду по непонятным причинам и мои тщательно берегаемые 5.00 превращаются в 4.8. Я злюсь, пытаюсь логически вычислить, кто мог поставить злосчастную звезду, постоянно проверяю рейтинг в течение следующего месяца, пока снова не доберу до заветной пятерки. Наверное, во мне до сих пор говорит синдром отличницы. У

меня такое построение сознания, и многе, я уверена, не относятся равнодушно к оцениванию своей личности.

Нам всегда нужно одобрение, нас так воспитывают. Принуждают больше ценить мнение окружающих, чем свое собственное. Мы неспроста беспокоимся о том, что скажут окружающие, как воспримут наши поступки, как оценят фото в соцсетях. То, что раньше считалось негласным правилом – добиваться одобрения общества, теперь вылилось в конкретный формат социальных сетей.

Было бы здорово, если бы люди смогли отказать от интернет-зависимости, покинуть виртуальный мир и вернуться в настоящий, приложить усилия, чтобы стать лучшей версией себя. Пока это лишь мечты, но однажды наступит время, когда придет мода на реальную жизнь, и все встанет на круги своя.

Мадина БЕКОВА

**ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЕ НУЖНА СТАТИСТИКА, ЗНАЧИТ, НАДО ПОСТАВИТЬ ОЦЕНКУ БУКВАЛЬНО ВСЕМУ, ЧТО ПОПАДАЕТ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ИНТЕРНЕТА**



## ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ

• ДАТА

16 ноября - Международный день борьбы с анорексией. Впервые это тяжелое нервное заболевание, приводящее к полному истощению организма и способное привести к летальному исходу, было описано английским врачом Ричардом МОРТОНОМ еще в XVII веке. Однако превратилось в своего рода бич молодых женщин и девушек в XX века. На сегодняшний день уровень смертности в мире от анорексии намного больше, чем от любого другого психического расстройства.



чая обратную связь от окружающих. Это помогает взглянуть на себя со стороны и получить чувство безопасности при выражении радости, обиды и гнева. Погружаясь в свои эмоции, принимая их, человек переходит на более глубокий уровень принятия и своего тела.

Помогут арт-терапия, психодрама, театр, смелотерапия, групповая эмоциональная терапия. Для выработки навыка заботы и чувствования своего тела помогут любые легкие виды физической нагрузки. Главное, чтобы они были посильными и приятными для человека, чтобы доставляли радость.

С возможными причинами этого заболевания и методами борьбы с ним мы разобрались со специалистом в области когнитивно-поведенческой терапии Анной КУЗНЕЦОВОЙ.

- Анорексия – один из типов расстройства пищевого поведения, характеризующийся радикальным стремлением к снижению веса путем ограничения в еде на почве страха перед повышением массы тела и ожирением. В основе этого состояния – неприятие человеком своей физической оболочки, искаженное восприятие своего тела. Голодание для таких людей становится средством выживания, способом стать нужными и принятыми в обществе, вернуть себе психологическую безопасность. Как следствие реальность человека сужается, а взаимоотношения со своим телом вытесняют любые другие формы отношений.

Причины анорексии – обостренное чувство уязвимости, ненужности, неполноценности, неприятие другими людьми, снижение самооценки часто являются лишь следствием более сложных душевных состояний, таких, например, как депрессия. Часто это заболевание характеризуется потерей связи со своими эмоциями, неумением их распознавать и выражать, нарушением защищенности внутреннего мира человека.

В группе риска – дети, которые росли в семьях с нарушением эмпатии – нарциссичными матерями или безразличными отцами, подростки в переходный период формирования своего тела, а также люди с нарушением принятия себя в период сильных жизненных стрессов. Важно знать, что анорексия имеет вполне конкретные симптомы, по которым можно вовремя распознать болезнь как тем, кто находится в группе риска, так и их близким. К ним относятся:

- навязчивые требования к своему весу, не поддающиеся логике или коррекции;
- отсутствие способности критично и реально оценить свой внешний вид, восприятие нормального веса как категорически излишнего;
- страх ожирения и увеличения массы тела при нормальном телосложении;
- скрытие от близких отказа от приема пищи;
- использование мочегонных, рвотных и прочих средств с целью снижения массы тела;
- особые пищевые ритуалы, постоянная концентрация на каком-то особом выборе продуктов и т.д.

При появлении таких признаков необходимо обращаться к профильным специалистам (терапевту, диетологу, эндокринологу и т.д.), но в первую очередь к психотерапевту и психологу, так как именно они могут помочь в устранении истинной проблемы.

### КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

- Глубинные причины анорексии кроются в неприятии себя и наличии деструктивных установок о своем внутреннем

мире. Часто человек не просто не принимает свое тело, но и свои эмоции, не умеет распознавать и выражать их. Нарушая взаимосвязь со своими естественными эмоциональными состояниями, все меньше и меньше чувствует свое тело, все больше и больше отдаляется от себя.

Часто такие люди формируются в среде, где подчеркивается, что дети сами по себе, их мысли, чувства и эмоции не имеют никакого значения. К детям не проявляют внимания, а любовь, поддержка, сопереживание и индивидуальность подменяются принятием взамен на некий социальный стандарт. Важны лишь результат и успехи, которые должны быть достигнуты любым путем. Внутренний акцент смещается с саморазвития, индивидуальности и того, что любит сам человек, на развитие качеств, которые полюбят все. Содержание подменяется формой, человек начинает эту форму совершенствовать довольно жестокими методами. Начинается стремление стать идеально красивым любым средствами, чтобы привлечь к себе внимание, поскольку при формировании человека доминирует мысль о том, что он сам не важен и не может быть просто любим таким, какой есть. Так формируется ложный контроль своей жизни на основе искажения представления о себе и самотравматизации.

Желание быть идеально худым, добившись совершенства своего тела, начинает превалировать над инстинктом самосохранения и принятием себя. Истязание диетами, чтобы соответствовать некому идеалу, превращается во внутреннем мире человека в средство выживания и получения любви и одобрения.

Помимо анализа эмоциональных нарушений и деструктивных личностных установок, психотерапевт обязательно проверяет пациента на наличие суицидальных наклонностей. Возникающие в человеке самоагрессия, самонаказание и суицидальное поведение из-за невозможности достичь идеально худого тела способны значительно усугубить ситуацию. Специалист должен помочь человеку избавиться от саморазрушающих установок и выработать более глубокое и щадящее отношение к себе.

Психологическое поведение, основанное на самоотторжении и неприятии, может обостриться, в частности, при получении психологической травмы уже во взрослом возрасте. Поэтому людям, выросшим в малоэмпатичной среде, важно научиться соблюдать психологическую гигиену и вовремя работать с психологом, чтобы учиться быстрее выходить из жизненных стрессов.

Специалисту необходимо научить пациента прежде всего относиться к себе с эмпатией, заботой, деликатностью на уровне тела и на уровне эмоций. Очень важно, чтобы человек нашел подходящую ему атмосферу, где мог бы безопасно выражать свои эмоции и делиться ими, полу-

чужая обратную связь от окружающих. Это помогает взглянуть на себя со стороны и получить чувство безопасности при выражении радости, обиды и гнева. Погружаясь в свои эмоции, принимая их, человек переходит на более глубокий уровень принятия и своего тела.

Помогут арт-терапия, психодрама, театр, смелотерапия, групповая эмоциональная терапия. Для выработки навыка заботы и чувствования своего тела помогут любые легкие виды физической нагрузки. Главное, чтобы они были посильными и приятными для человека, чтобы доставляли радость.

Кроме того, важно научить человека работать с деструктивными установками, разрушающими его личность и приводящими к нарушению инстинкта самосохранения. Специалист помогает обрести точку опоры в себе, сместить акцент развития с мнения окружающих на развитие своих уникальных качеств и талантов. В восприятии человека уменьшается навязчивая оценочность себя, и он учится жить в более естественном состоянии.

Хорошо, если подход к психотерапии анорексичного состояния осуществляется комплексно в специализированном центре, где помощь могут получить не только пациенты, но и их родственники. Здесь близкие получают поддержку в сложной и для них ситуации, понимают важность эмпатии и учатся гармоничному взаимодействию с любимым человеком без агрессии и давления.

### ПРОФИЛАКТИКА

- К сожалению, доля людей, полностью излечившихся от нервной анорексии, очень небольшая. Полное восстановление эмоциональной безопасности и искоренение саморазрушительных установок – непростая задача. Поэтому тонко организованным людям важно расти в среде, где есть забота, сопереживание и свобода в выражении эмоций. Помните, что ребенок – это целый мир, живой и ранимый, который нуждается во внимании, деликатности и чуткости. Особенно это актуально в подростковом возрасте, когда тело человека меняется и ребенку важно его гармонично принимать.

Устранение оценочности, создание атмосферы свободы самовыражения и любви, а не принятие взамен на очередную пятерку или выигранный конкурс помогут ребенку раскрыть свои таланты и создать психологически здоровую жизнь. Дом, в котором ребенок важен, нужен и любим, где приветствуются самоопределение, творчество и занятие интересным делом, не только надежная защита от негативного самоопределения и саморазрушения уже во взрослом возрасте, но и гарантия хорошего заработка на основе своей индивидуальности. В уже более взрослом возрасте такой человек живет без ощущения давления положительной оценки окружающих на свои потребности в развитии и создает более психологически устойчивую жизнь. Избегать деструктивного личностного формирования поможет и привычка регулярно работать с психологом при возникновении стрессовых ситуаций с целью выработки здорового мышления и его гигиены.

Лилиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

• НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

## Кабардино-Балкария – лидер среди регионов РФ по реализации программы «Земский доктор»

Полностью исполнен установленный регионом целевой показатель программы. С начала этого года в медучреждения Кабардино-Балкарии трудоустроили 26 медработников, в числе которых 23 врача и три специалиста со средним медицинским образованием. Медиков распределили в медучреждения Баксанского, Зольского, Прохладненского, Терского, Урванского, Чегемского и Эльбрусского районов. В основном это участковые терапевты и педиатры, но есть и узкие специалисты – оториноларинголог, онколог, инфекционист и уролог.

Программа «Земский доктор/фельдшер» реализуется в Кабардино-Балкарии с 2019 года. За этот период 165 специалистов разного профиля получили работу в медорганизациях республики, в том числе расположенных в отдаленных населенных пунктах. Программа позволяет молодым специалистам получать единовременные компенсационные выплаты, а отрасли здравоохранения решать кадровый вопрос.

По итогам 2022 года Кабардино-Балкария достигла высоких результатов по исполнению программы «Земский доктор/фельдшер» и была одним из первых субъектов в стране, достигшим стопроцентного исполнения плана.

## В КБР с начала года проведено около 1300 рентгенэндоваскулярных операций

Перевыполнен установленный регионом целевой показатель программы «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение». Всего с начала года в республике проведено 1231 лечебное и диагностическое исследование, а именно – коронароангиография со стентированием коронарных артерий. В том числе 975 вмешательства проведено в Кардиодиспансере Минздрава КБР, где есть все необходимые условия для проведения таких операций пациентам с хронической ишемической болезнью сердца, острой коронарной патологией или онкологической патологией, когда применяется метод химиоэмболизации.

256 операций проведено на базе Регионального сосудистого центра РКБ по эндопротезированию аневризмы брюшной аорты, удалению тромба из артерий головного мозга, сосудов шеи и нижних конечностей.

Эндоваскулярная хирургия – высокотехнологичный метод хирургического внутрисосудистого вмешательства, проводимый специальными инструментами через небольшой прокол артерии под контролем лучевой визуализации. Благодаря малоинвазивности лечебные или диагностические вмешательства можно проводить пациентам с тяжелыми сопутствующими заболеваниями практически в любом возрасте.

Подготовила  
Мадина БЕКОВА

## НЕ ПАНИКОВАТЬ

Для меня, как и для большинства людей в экстренной ситуации, это был абсолютно неработающий совет. Никто же не предупреждал, что будет такая массовая атака. Соломкой я не стелила и чувствовала, что падать будет больно, если срочно что-то не предпринять. А потому всеми силами и с мизерными знаниями, как поступить в конкретном случае, металась в своем желании «упасть» с наименьшими потерями. Да, все мы хоть раз были свидетелями, как родные и близкие противостали мошенническим действиям. Но то были не наши шишки, поэтому урок из этого не извлекли. К тому же схемы и способы изъятия чужих денег трансформируются и адаптируются так стремительно, что мы не успеваем выработать массовый иммунитет или создать вакцину. Тем не менее об одной из мошеннических схем я расскажу. Сейчас этот способ на пике активного использования мошенниками, как оказалось, во всем мире.

## ВЗЛОМАЛИ АККАУНТ МЕССЕНДЖЕРА

Первый тревожный звонок поступил от знакомой. К ней якобы от меня на Ватсап (мессенджер принадлежит компании Мета, компания запрещена в РФ и признана экстремистской организацией) поступило сообщение следующего содержания: «Добрый день, я с просьбой, есть 55 тысяч занять на карту до завтра? К обеду смогу вернуть». Дальше, в зависимости от полученного ответа, либо спрашивали: «А сколько получится занять? Я завтра даже к 12.00 смогу вернуть». Либо присылали номер карты Альфа-банка или Сбербанка. Общение происходило исключительно на платформе Ватсап и просили не звонить. Сразу отмечу, что при работающем Ватсапе на моем телефоне я не видела эти сообщения. А их было отправлено, мягко говоря, немало. Это-то и ввергло меня в первые минуты в панику. Понимала, что всех быстро обзвонить и предупредить не получится. Благо, особо бдительные мои контакты сами звонили и уточняли: «это действительно ты просишь?», «можно тебе меньше перевести, у меня нет столько на карте?» или «я могу наличкой подвести, если тебе срочно». И лишь единицы сразу поняли, в чем дело, и звонили предупредить о мошенничестве.

Откровенно скажу, мои действия – размещение предупредительного текста на аватарке, рассылка сообщений в группы, чтобы расширить охват предупрежденных, но особо помогли. Мало кто в разгар рабочего дня моментально обращает на это внимание.

Мои первые попытки дозвониться до всевозможных служб спасения, банков и сотовых операторов тоже оказались тщетными, обзванивая и отвечая на звонки получателей «писем счастья», выбежала на улицу. Это была чистой воды паника, потому что не знала, куда обратиться в первую очередь, чтобы прекратить эту атаку. А надо было всего лишь успокоиться и, сидя на месте, заблокировать Ватсап. Но кто же знал? Приходится констатировать: люди моего поколения и старше в большинстве своем на «вы» с гаджетами. Но эту ситуацию хотя бы частично сейчас исправим.

Зера и Аслан впервые столкнулись на предварительных слушаниях. Девушка была новым членом команды прокурора, а молодой человек уже два года занимался частной адвокатской практикой в небольшой местной компании.

Слушания были формальными, юристы перебрасывались колкими шутками в ожидании судьи, который опаздывал. Зера заметила, как смуглый худощавый парень стороны защиты то и дело поглядывает на нее. «Симпатичный, - подумала она, пытаясь принять выигрышную позу за своим столом и незаметно поправляя волосы, - очень симпатичный». Кажется, она произнесла это вслух, потому что коллега обернулся к ней и хитро спросил:

- Кто очень симпатичный?  
Зера залилась краской и пробормотала что-то невнятное, но при этом невольно бросила взгляд на Аслана. Старшие коллеги многозначительно переглянулись, но не стали развивать тему, так как появился судья.

После прений Зера намеренно долго возилась с сумкой, пока все не ушли, чтобы выйти одной и избежать колких шуток в свой адрес. Мысленно ругая себя, удобнее перехватила несколько тяжелых папок и сумку с ноутбуком. Как младший сотрудник она была обязана собрать все документы своей команды. Балансируя на высоких каблуках, дошла до лестницы, и вдруг ее окликнул мужской голос:

- Давайте поможу.  
Резко обернувшись, девушка чуть все не уронила, но удержала равновесие. Перед ней стоял тот самый смуглый адвокат.

- Нет необходимости, - пробормотала она, не зная, куда деться от стыда.

- Да ладно, тяжело ведь, давай сюда. Я не только симпатичный, но еще и добрый, - произнес парень, сдерживая смех.

## МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ



Как здесь не вспомнить Остапа Бендера, который знал четыреста сравнительно честных способов отъема денег и сам пользовался десятком из них. Но ему и не снилось, насколько далеко шагнет прогресс в этом деле и какие изощренные схемы будут придумывать современные кибермошенники в своем желании прикарманить чужие деньги. С одной из них я столкнулась недавно, и раз у меня появилась такая возможность, хочется поделиться этим опытом как можно с большим числом людей.

## ЧТО ДЕЛАТЬ И КУДА БЕЖАТЬ?

А бежать хотелось хоть куда, лишь бы прекратить эту вакханалию со звонками и сообщениями. Но в момент мошеннической атаки мне надо было всего лишь заблокировать свою учетную запись. Чтобы сделать это, нужно запустить приложение Ватсап, перейти в раздел «настройки», выбрать пункт «аккаунт» и нажать на «заблокировать аккаунт». Это поможет предотвратить дальнейшее вредоносное использование вашего аккаунта. Вместо таких нехитрых действий я бежала в поисках несуществующего в Нальчике Альфа-банка, как Форест Гамп из одноименного фильма, немного напоминая своими действиями героя картины.

Чтобы потом восстановить доступ к своему аккаунту после взлома, нужно связаться с поддержкой Ватсап или обратиться в ближайший салон сотовой связи. Там-то сотрудники точно знают, что и как делать.

Но даже если вы заблокировали свой Ватсап, надо помнить, что к этому моменту мошенники уже успели разослать сообщения практически всем контактам, имеющимся в вашем телефоне, даже не сохраненным. Поэтому просто необходимо всех обзвонить или написать и вкратце описать ситуацию.

Еще лучше заранее обезопасить свой Ватсап. Сделать это легко, установив двухшаговую проверку. Нужно зайти

в Ватсап, затем в «настройки» перейти в «аккаунт», следом нажать на «двухшаговую проверку» и «изменить PIN». Далее действовать по инструкции. Новый пароль необходимо запомнить, потому что в дальнейшем при входе в приложение система периодически будет его запрашивать.

## ПОЛИЦИЯ МЕНЯ СБЕРЕГЛА

К слову сказать, заблокировать мой аккаунт помогли в отделе МВД, куда меня привел здравый смысл, который все же не покинул меня в паническом угаре. Согласитесь, первое, о чем мы думаем, столкнувшись с угрозой, - это полиция. Разбираться в гаджете не их обязанность, но если знаешь, как помешать мошенникам ограбить людей, почему бы это не сделать? Тем более что у нас это было общей целью. Переписка от моего имени тут же прекратилась.

Для полиции мой случай далеко не единичный. История со взломом аккаунта Ватсап - всего лишь одна из мошеннических схем. В России и соседних государствах сейчас столкнулись с массовым взломом аккаунтов. Классический пример взлома выглядит так. Якобы от имени пользователя идет рассылка приглашений: людей просят проголосовать в каком-либо конкурсе. Стандартная формулировка: «Моя племянница участвует в конкурсе, помоги ей выиграть, осталось всего несколько голосов». Если пройти по ссылке, можно скомпрометировать свои данные. И тогда уже от вашего имени по списку контактов пойдет рассылка наподобие той, что я уже описала. При этом пользователь, от имени которого идет рассылка, сохраняет доступ к аккаунту, но не видит мошеннических сообщений и не подозревает о рассылке.

Сотрудники МВД советуют не переходить по подозрительным ссылкам даже от знакомых и тем более не переводить им деньги, пока не удастся побеседовать с ними при личной встрече или звонке.

Немаловажным будет отметить, что насторожиться почувших якобы от меня сообщений. Во-первых, стиль обращения - официальный и сухой, совершенно не свойственный в общении между хорошими знакомыми, тем более друзьями и родственниками. Во-вторых, личностные характеристики - мне не свойственно брать в долг, тем более путем сообщения. А третьим и весьма существенным промахом мошенников могу рассказать при личной беседе всем желающим. Не хочется, чтобы кибермошенники делали выводы в свою пользу. Все три пункта помогли уберечь людей от желания «выручить меня» и навсегда потерять свои заработанные нелегким трудом деньги. Увы, с каждым годом они достаются нам все тяжелее.

И еще один вывод, который я сделала из всей этой истории: лучше лишиться раз перестраховаться. Осторожность еще никому не навредила. А в современном мире, где цифровые технологии проникли во все сферы жизни, кибермошенничество развивается стремительно. Нам придется с этим жить и как-то противостоять. Берегите себя и свои деньги!

Алена КАРАТЛЯШЕВА.  
Фото Тамары Ардаковой

## Ответ неверный

Сентиментальный сюжет

Следуя за ним уже без тяжелых папок, Зера не знала, куда деть руки. Смущение одолевало ее.

- Меня зовут Аслан, - не оглядываясь, бросил спутник.  
- Зера.  
- Знаю.

Устроив ношу на заднем сиденье машины, Аслан повернулся к девушке на водительском сиденье и спросил:

- Может ли симпатичный парень пригласить вас на свидание?  
- Вы неправильно поняли, я...  
Парень картинно закатыл глаза, облокочиваясь на дверь автомобиля.

- Ответ неверный. Спрошу еще раз. Пойдешь со мной на свидание?

Он сказал это так серьезно, изображая речь адвоката, что девушка приснула.

- Хорошо, - неожиданно для себя согласился Зера, - ты не только симпатичный, но и... приставучий.  
- Настойчивый, - поправил Аслан, - в нашем деле точность в определениях очень важна. Не гони на дорогах. А я завтра заеду в шесть.

- Ты знаешь, где я живу?  
- Одним глазом видел личное дело.  
Отгнав на тротуар, он наблюдал, как девушка выезжает со стоянки. «Оглянись», - мысленно позвал он.

Она оглянулась, улыбнулась, коротко поиграла пальцами. Он поднял ладонь в прощальном жесте.

До вечера следующего дня Зера не знала, куда себя девать. Пыталась занять голову работой, но не могла вынуть из судейные материалы. То и дело смотрела в окно, хотя знала, что еще рано, пока только пять ве-

чера. Задумчиво смотря на опускающиеся осенние сумерки, прижалась лбом к стеклу. Внизу остановилась машина, и вышел Аслан. «Просто похож или он?» - подумала девушка, смотря вниз. Он поднял голову и помахал, призывая спуститься. Может, перепутал время?

- Ты рано, - вместо приветствия бросила Зера, делая немного недобровольный вид.  
- Я просто знал, что ты меня ждешь, и приехал пораньше, - произнес он.  
- Ты меня ждала? Я пораньше приехал.

\*\*\*  
Обычный рабочий день. Зера рассеянно подняла взгляд от кипы бумаг на столе. Перед ней стоял Аслан.

- Ой, совсем забыла, подожди немного, сейчас закончу.  
Мужчина опустился в кресло, наблюдая за Зерой.

- Выходи за меня.  
Молодая женщина медленно подняла голову.  
- С чего ты вдруг?  
- А с чего люди женятся? Я хочу разделить с тобой жизнь.

Зера сняла модные очки в черной оправе и потерла виски.  
- Это уже которое предложение?  
- Шестое, - ответил Аслан после короткого раздумья.

- Почему мы не смогли пожениться с первого раза?  
- Ты хотела делать карьеру.  
- А со второго?  
- Я уезжал в длительную командировку за границу.  
- Ладно, а потом?  
Мужчина закатыл глаза.

- Ты же сама все прекрасно помнишь. Мы были слишком амбициозными, многого ждали от карьеры...

- И у нас получилось.  
- Да, но мы потеряли столько лет. Давай не будем больше ждать. Выходи за меня замуж, Зера.

- Ты уверен, что сейчас подходящее время? У нас столько дел...  
- Ответ неверный, - перебил ее Аслан. - Спрошу еще раз.

С этими словами он встал, поклонил колено и в лучших традициях кинолента достал из внутреннего кармана маленькую коробочку.

- Зера, ты выйдешь за меня?  
Он ждал, смотря на нее снизу вверх.  
- Ну как откажешь симпатичному парню? Конечно, выйду.  
- Слава Богу, - произнес Аслан, поднимаясь, - я уже думал, что сотру колени, пока ты это скажешь.

Присев на стол, открыл коробочку и наддел кольцо ей на палец. Зера внимательно рассмотрела украшение на свету.

- Бриллиант настоящий? - лукаво спросила она.  
- Нет, настоящий сидит перед тобой, - рассмеялся он.

- Пусть встанет и отвезет меня поужинать, - все шутила Зера, надевая пиджак.  
Аслан встал и заключил ее в объятия. Девушка прикрыла глаза и прислонилась к нему. Маски были сброшены, они оба ждали этого момента слишком долго, пытались выгадать идеальный момент, завершить дела, придумывая много разных условий. Длинный путь, наконец, окончен, она сказала «да».

Мадина БЕКОВА



• КНИЖНЫЙ РОБИНСОН



БЕЗ КОТА И ЖИЗНЬ НЕ ТА

Мая ГУСОВА учится на факультете педагогики и психологии, много читает, признается, что ценит в авторах художественных произведений умение в деталях описывать чувства, причины, мотивы и вместе с ними рождающиеся рассуждения. Ей интересно сравнение разных культурных явлений и ценностей, поэтому она пристально читается в произведениях писателей, описывающих жизнь в разных странах.

Взяла бы на необитаемый остров сатирическую повесть «Ваш покорный слуга кот» японского писателя Нацумэ СОСЭКИ. Юмористическая сатира, написанная от имени кота, которому даже не удалось дать кличку. Кот живет в доме учителя английского языка Кусями, в жизни которого, по сути, ничего не происходит. Поэтому весь роман состоит из сцен, ограниченных домом учителя и редкими моментами упоминания улицы, на которой он живет. Сюжет строится на размышлениях и наблюдениях кота за жизнью хозяина и его друзей.

Учитель Кусями - одинокий, замкнутый, упрямый и некрасивый человек. Несмотря на кажущуюся образованность, герой наивен, а его действия порой вызывают смех и жалость. Но не от хорошей жизни Кусями стал таким. Его ненавидит окружающее общество, соседи, в частности господин Канэда и его жена, считая Кусями самодуром и идиотом. Жизнь героя скучна. Ничто не приносит ему радости - ни родные, ни работа в школе, ему остается только сидеть в своем кабинете, как улитка в раковине. Бедняжка Кот целыми днями занят тем, что наблюдает за своим не вполне обычным хозяином и его странноватыми друзьями. И это не может не сказаться на его характере и интеллекте. Он сам не вполне типичный представитель своего племени, поэтому читатель практически ничего нового не узнает о котах.

Наш рассказчик - образованный индивид, цитирующий философов и классиков, дающий оценку и тонкую характеристику всем людям. И ни один человек, попавший в поле зрения кота, не может избежать его едкой, но точной характеристики. Однако кот достаточно положительно отзывается о своем хозяине при всех его недостатках. Нахождение кота в доме Кусями и разговоры его друзей сделали, как он сам считает, его самым умным котом на свете. Кот судит всех собственной меркой. По его мнению, действия и поступки окружающих нелепые и странные.

Остальные герои повести - ближайшие друзья Кусями: веселчак Мэйтэй, умный Кангэцу и простак Тофу. Их разговоры интересны и полны шуток с серьезными размышлениями. Кот говорит о многом. Читатель не просто следит за событиями романа через призму восприятия кота, но и окунается в его размышления о важных вопросах бытия. В какой-то момент кот осознает, что считает себя уже скорее человеком, чем животным, поэтому ненароком легко забыть, увлекшись прекрасными разговорами в доме хозяина, кто здесь главный повествователь: помимо смешных рассуждений о ловле мышей, он ведет беседы, например, о пользе спорта и влиянии европейской цивилизации на Японию. Конечно, последнее - одна из главных тем романа.

На этот раз даже японцы не смогли избежать духа всеобщих нововведений. Именно через кота автор критикует модный в то время индивидуализм, нищезанство с его сверхчеловеком, бездумное следование японским обществу европейской моде. Удивительно, что книга написана в самом начале XX века, а темы и характеры раскрываются привычные и злободневные. Потому что люди со своими страстями и желаниями мало изменились. Думаю, даже не являясь знатоком японской литературы, можно с легкостью брать за этот роман. Но не исключаю, что, возможно, для таких произведений нужен определенный настрой, поскольку часто повествование замедляется и сюжет не просматривается. Ну и представьте, что ваш кот задумчиво смотрит в одну точку на протяжении нескольких часов и вы не понимаете, что все это время творится в его в голове.

Лиана ШОРДАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



КВАШЕНАЯ И НЕ ТОЛЬКО

В ноябре хозяйки традиционно заготавливают одно из самых популярных солений - квашеную капусту. Это богатое витаминами исконно русское блюдо благодаря своим вкусовым качествам и пользе давно приобрело популярность и на Кавказе.

- Я никогда не спешу с приготовлением квашеной капусты, терпеливо жду ноября, - говорит Марина СЕМИНА из Нальчика. - Это идеальный месяц для заправки всеми любимого овоща. А все дело в том, что к ноябрю полностью созревает позднеспелая капуста с плотными, упругими листьями, в которых содержится много сахара и витаминов. К тому же сюда привозят капусту из горных сел республики, где местные жители традиционно занимаются ее выращиванием. Кочаны небольшие, но вкусные, напитанные свежим горным воздухом.

КЛАССИЧЕСКАЯ

**Ингредиенты:** 2 кг капусты, 1 крупная морковь, 2 ст. л. без горки соли, 3 лавровых листа, горошины душистого перца на вкус.

**Способ приготовления.** Квасить капусту лучше в таре из стекла или дерева. В пластиковой или алюминиевой посуде она получится невкусной. Удобнее всего использовать для засолки обычную трехлитровую банку. В ней капуста будет не только кваситься, но и храниться.

Капусту помыть, оборвать слой зеленых верхних листьев и нашинковать. Морковь помыть, почистить и натереть на крупной терке. Овощи соединить, перемешать, слегка отжимая, чтобы они стали более сочными, посыпать солью. Отставить миску с капустно-морковной смесью в сторону на 10 минут. Потом еще раз перемешать, сложить в стерилизованную банку вперемешку с перцем и лавровыми листьями и утрамбовать. Накрывать емкость крышкой из пластика и оставить дома в тепле на два дня. Каждый день протыкать заготовку длинной деревянной шпажкой для выведения скапливающихся внутри нее газов. Если этого не делать, закуска получится невкусной и горчащей. Через 3-5 суток квашеная капуста будет готова к употреблению. Хранить заготовку в холодильнике.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

**Ингредиенты:** 1 кг цветной капусты, 1 болгарский перец, 1 средняя морковь, острый перец по вкусу, 1 лавровый лист.

**Для маринада на литр воды:** 3 ст. ложки соли (без горки), 3 ст. ложки сахара (без горки), 40 мл 9-процентного уксуса. Количество маринада увеличить в соответствии с количеством овощей.

**Способ приготовления.** Капусту разобрать на соцветия. Кочерыжку выбросить, капусту отваривать в кипящей воде 3-4 минуты. Откинуть на сито, чтобы стекла вода. Болгарский перец порезать кубиками. Морковь нарезать максимально тонкими кружочками.

В стерильную банку на дно уложить часть перца и моркови. Заполнить треть капустой, затем снова перец, морковь и капусту. Вложить по лавровому листочку на литровую банку и по желанию острый перец.

Приготовить из воды, уксуса, сахара и соли маринад. Довести его до кипения и кипящим разлить по банкам. Закатать стерильными крышками, укутать в теплое одеяло и оставить на сутки. После этого заготовку можно перенести в прохладное место для длительного хранения.

СО СВЕКЛОЙ

**Ингредиенты:** 3,5 кг капусты, 600 г свеклы, 60-70 г соли, 5 зубков чеснока.

**Способ приготовления.** Удалить верхние листья и кочерыжки. Нарезать капусту длинными, до 7-8 см, узкими полосками. Свеклу очистить и натереть на терке для корейской моркови, но подойдет и обычная. Чеснок очистить и нарезать на кусочки. Смешать овощи в большой миске. Добавить соль, перемешать и переложить в ведро из пищевого пластика. Все хорошо утрамбовать. Сверху положить плоскую тарелку и поставить сверху литровую банку с водой. Выдержать трое суток в помещении, убрать груз, закрыть емкость крышкой и поставить в холодильник. Через 3-4 дня заготовка со свеклой будет готова к употреблению. Она подходит как для салатов и винегретов, так и для начинки, борщей и других блюд.

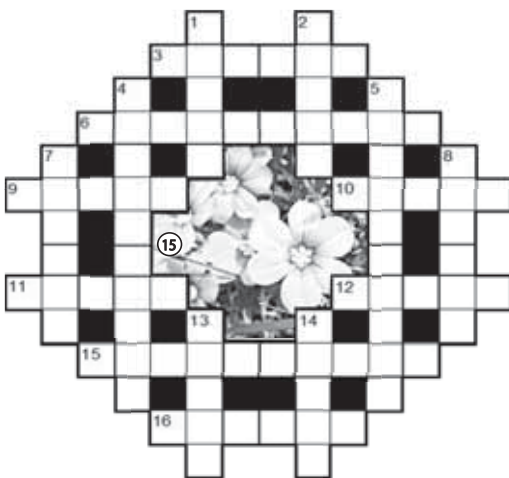
СОГУРЦАМИ

**Ингредиенты:** 1 кг капусты, 1 кг огурцов, 500 г моркови, 500 г помидоров, 500 г сладкого перца, 300 г лука, стакан растительного масла, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 1/3 стакана 9-процентного уксуса.

**Способ приготовления.** Овощи тщательно помыть. Капусту нашинковать. Огурцы (вместе с кожичей) и морковь натереть на крупной терке. Лук и перец нарезать кубиками. Помидоры бланшировать и очистить от кожицы. Все ингредиенты сложить в большую емкость, добавить соль, сахар, растительное масло и уксус. Хорошо перемешать и варить три минуты. Теплый салат разложить в стерилизованные банки и стерилизовать в воде пять минут с момента закипания, затем закатать.

Подготовила Лана АСЛАНОВА.  
Фото Тамары Ардавовай

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Люверс. 6. Балюстрада. 9. Гулли. 10. Брыль. 11. Боксаж. 12. Довод. 15. Сисюринкий. 16. Венчик.  
По вертикали: 1. Топиар. 2. Арзру. 4. Расписание. 5. Одрорология. 7. Курсор. 8. Альбом. 13. Бювет. 14. Антик.

**По горизонтали:** 3. Круглое отверстие в парусе, тенте, оплетенное тросом или обжатое металлическим кольцом, для продевания веревки, снасти. 6. Перила из ряда фигурных столбиков. 9. Самая распространенная и популярная рыба среди аквариумистов всего мира. 10. Соломенная шляпа с прямыми широкими полями. 11. Культурный ландшафт. 12. Мысль или факт, приводимые в доказательство чего-либо. 15. Растение семейства ирисовых. 16. Спиралька для взбивания белка.

**По вертикали:** 1. Старинный марийский ударный музыкальный инструмент. 2. В аккадской мифологии богиня-мать, создательница людей. 4. График движения транспорта. 5. Учение о запахах. 7. Особый подвижный знак, воспроизводимый компьютером на экране монитора и отмечающий рабочую точку экрана. 8. Платиновая мечта любого музыканта. 13. Постройка над минеральным источником. 14. Традиционное обозначение произведения древнегреческого или древнеримского искусства.

Составила Фатима КАРАЦУКОВА

Проект «Театральная завалинка» реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного президентским фондом культурных инициатив. Торжественное открытие XXX всероссийского фестиваля «Театральная завалинка» состоялось 6 ноября. Новой площадкой для проведения фестиваля стал пансионат «Лесной городок» в деревне Осоргино Одинцовского района Московской области. Буквально за месяц до открытия приказом Министерства просвещения Российской Федерации юбилейный 30-й всероссийский молодежный фестиваль-конкурс любительских театральных коллективов «Театральная завалинка» вошел в перечень олимпиад, других интеллектуальных и творческих конкурсов и мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной, инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений на 2023-2024 учебный год. В этом году «Театральная завалинка» была посвящена проводникам-наставникам российских национальных ценностей.

То, что в финал фестиваля взяли пьесу на родном языке, – уже неординарное событие. И вот подготовка к выезду, волнение, билеты на поезд до Москвы. Начальник поезда спросил ребят: «Отдыхать едете?» На что получил ответ: «Нет, на фестиваль, работать». Все без исключения понимали серьезность поездки. Наши ребята прошли самый масштабный отбор за всю историю фестиваля – заявки подали 174 коллектива из 46 регионов России, а это 10987 человек. В финал вышли 12 коллективов. Приехали театры из Сыктывкара, Мышкина, Омска, Жуковского, Муром, Перми, Кемерово, Томска, Кирова, Раменского, Красноярска, Санкт-Петербурга, Одинцова, Саратова и других городов. Делегация встретила тепло, ребята устроили импровизированный танцевальный круг с зажигательными национальными танцами, чем вызвали восторг среди других участников.

В этом году организаторы благодаря грантовой и спонсорской поддержке подготовили много ярких сувениров с логотипом фестиваля. Каждый участник «Театральной завалинки» получил шоппер с наполнением: программа фестиваля, блокнот, ручка, футболка, жетон и даже бальзам для губ. Также в наборе был специальный маркер, которым можно было расписать шоппер. А руководители получили еще и термокружки.

Торжественное открытие фестиваля запомнилось всем участникам. Все вместе задули свечи на юбилейном торте, познакомились с коллективами, поели вкусных блинов и много танцевали.

В составе жюри были опытные мастера своего дела: председатель – заслуженный работник культуры РФ, режиссер Алла ЗОРИНА, актер театра и кино Роман КАЛЬКАЕВ, театральный критик Елена ГЛЕБОВА, историк и театральный критик Вячеслав УВАРОВ, режиссер Владимир ФИЛОНОВ. Почетными гостями фестиваля стали заместитель главы администрации, начальник управления администрации городского округа Жуковский Ольга АЛФЕРОВА, актер театра и кино, доцент ГИТИСа и ВГИКа Олег СНОПКОВ, актер театра и кино, доцент ВТУ им. Щепкина Борис ДОМНИН.

Руководитель Всероссийского центра художественного творчества и гуманитарных технологий Татьяна ДАНИЛОВА поприветствовала организаторов и участников мероприятия: «За долгие годы существования фестиваля он стал своеобразной творческой лабораторией, куда съезжаются участники со всех регионов страны, юные, но уже завоевавшие своего зрителя актеры и режиссеры с авторским почерком. Многие известные мастера театра и кино начинали свой творческий путь в любительских театрах».

## ПЕРВЫЙ АДЫГСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ТЕАТР «СЫРИНЭ» СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ-КОНКУРСА «ТЕАТРАЛЬНАЯ ЗАВАЛИНКА»



Впервые за тридцатилетнюю историю на фестивале был представлен спектакль на национальном языке. Театр «Сыринэ», созданный общественным фондом поддержки родного языка, культуры и традиций «Черкесский мир» в 2021 году, показал постановку «Бег» по пьесе Зарины КАНУКОВОЙ. В последний день фестиваля в Нальчик пришла радостная весть – наш молодежный театр стал обладателем диплома I степени и диплома «За сохранение родного языка».



трагических коллективов. Уверена, что среди нынешних участников в дальнейшем будут известные деятели театрального и киноискусства. К 2024 году по всей России будут созданы школьные театры. На сегодняшний день их уже более 30 тысяч. Творческий взаимообмен, который вы получаете здесь, бесценен». Татьяна Данилова пожелала творческого созидания, театральных открытий всем, кто выходит на сцену, а зрителям ярких и незабываемых эмоций.

Программа фестиваля была насыщенной: каждый день мастер-классы по сценической речи, сценическому бою, танцу, фехтованию, движению, актерскому мастерству, профориентации «Как претворить идею в жизнь: от замысла до воплощения», режиссура, лаборатория пластического образа. Ежедневно на сцене показывали по три-четыре спектакля. Для руководителей театров и режиссеров проводили ознакомительные мастер-классы по сценарию, командообразованию, театроведению. Наш «Сыринэ» выступал на второй день. Ребята в зрительном зале с неподдельным интересом следили за происходящим на сцене, а во время разбора активно задавали вопросы, уточняли, что означала повторяющаяся фраза, так ли они поняли сюжет. Несмотря на языковой барьер, участники отметили высокий уровень актерского мастерства наших ребят. «Ваш язык похож на французский», - крикнул кто-то из зала.

Директор молодежного театра «Сыринэ» Ахмед КОГОТЪЖЕВ отметил, что делегации было особое, внимательное отношение: «Мы впервые участвуем в фестивале «Театральная завалинка», который в честь празднования юбилея проходил в этом году более масштабно. Удостоились чести не только стать победителями полуфинала отборочного тура, за что театру уже вручили диплом, но и выступить в финале на родном языке. За тридцатилетнюю историю «Завалинки» такое произошло впервые. Самые приятные впечатления по организации мероприятия. Очень доброжелательная и позитивная атмосфера,

не было ощущения, что нас не понимают и есть некий существенный барьер. Ребята имели возможность повысить уровень своих компетенций, посетить большое количество мастер-классов от профессиональных преподавателей. Каждый получил сертификаты. Автор пьесы Зарина Канукова сама перевела текст на русский язык. За день до выступления члены жюри ознакомились с полным текстом. После показа нашего спектакля был разбор, на котором члены жюри отметили высокий уровень подготовки ребят. Было высказано мнение, что наша постановка скорее европейского уровня, чем российского. Было приятно слышать, что ребята великолепно отыграли спектакль. Мы с художественным руководителем Исламом КАНКУЛОВЫМ пришли к выводу, что «Бег» можно и дальше выдвигать на участие в различных фестивалях».

Особую атмосферу отметил и художественный руководитель Ислам Канкулов: «С самого начала ощущается настоящий театральный мир. Я участвовал во многих профессиональных фестивалях, но это мероприятие запомнилось больше всего. Уверен, что мы еще не раз примем участие в «Театральной завалинке». Конечно, мы очень рады, увозим с собой в Нальчик диплом I степени и диплом «За сохранение родного языка». Ребятам даже уезжать не хотелось, уже сейчас они думают, как приедут на следующий фестиваль. Это наш первый большой фестиваль, мы посмотрели много спектаклей, для ребят это новый опыт. Подобные мероприятия – всегда обмен знаниями, здесь мы знакомимся с другими людьми и культурами. Здесь царит уникальная творческая и доброжелательная атмосфера, а всех участников объединяет неподдельная любовью к театру и актерскому мастерству».

Студентка Литературного института им. Горького Елизавета САФИУЛЛИНА когда-то сама была участницей «Театральной завалинки». В этот раз она специально приехала в Одинцово, чтобы посмотреть выступление «Сыринэ»: «В который раз я убедилась, что качество постановки не определяется многочисленными декорациями и сложными костюмами. Не могу передать того, что пережила при просмотре пьесы «Бег». Даже языковой барьер не препятствовал погружению в ту страшную систему, которая была изображена в виде забавной детской игры в ступаля. Когда спектакль закончился, молодых актеров стали забрасывать вопросами. Это такая традиция фестиваля – театральный ринг. Они не растерялись и спросили в ответ: «А как вам наш язык?» Меня это поразило. Они понимают всю значимость сохранения своей культуры. Мне удалось с ними пообщаться после спектакля. Я сидела в кресле, разговаривала с режиссером Исламом Канкуловым и директором театра Ахмедом Коготъжевым, когда почувствовала, что меня окружают. Актеры занимали свободные стулья, прямо как во время своего спектакля. Я испуганно озираюсь. Но ведь та страшная игра осталась на сцене, передо мной больше нет тех холодных масок. Это лица ребят, искренне заинтересованных в том, как не пропасть в этой системе. Многие из них живут в селах и около часа добораются до Нальчика, чтобы попасть на репетиции. Почти все актеры еще учатся в школе, некоторые готовятся к поступлению в колледж или в институт, в том числе рассматривают варианты театральных вузов в Москве. Ислам признался, что уже в процессе подготовки следующего спектакля. Театральная команда ставит себе цель составить серьезный репертуар. Для полной картины мне не хватило только присутствия автора пьесы – Зарины Канкуловой.

Искренне верю, что в следующем году первый кабардино-черкесский (адыгский) молодежный театр «Сыринэ» снова приедет покорять всероссийский молодежный фестиваль-конкурс любительских театральных коллективов «Театральная завалинка».

Лилиана ШОРДАНОВА,  
Анжела ГУМОВА.  
Фото Ивана Скрялькова

**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 **1440**. Заказ **2479**.  
Время подписания в печать  
по графику – **18.00**  
Фактически **14 ноября 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