

12+

Ингрет Нагоева



**БЕЛЫЙ СНЕГ,
БРЫЗГИ СОЛНЦА,
СВОБОДА**

Ингрет Нагоева

Белый снег, брызги солнца, свобода

<https://litres.ru/74319874>

ISBN 9785007091091

Аннотация

Перед вами книга, в которой природа говорит на языке поэзии — в каждом стихотворении живёт дыхание времени года. Весна расцветает надеждой и робким светом, лето звенит теплом и яркими красками, осень навевает романтику и делится мудростью, зима укрывает мир серебристой тишиной.

Автор приглашает вас замедлиться и увидеть чудо в привычных пейзажах, почувствовать связь с землёй и её ритмами.

Если вы любите природу и ищете в поэзии отражение собственных эмоций, то эта книга — для вас.

Содержание

Музыка	5
Поэзия — инструмент развития личности	6
Лето мечты	10
Добро пожаловать в Кабардино-Балкарию	10
Спокойствие гор	12
Эльбрус	13
Свежесть лета	14
«Я вслушиваюсь в пение дождя...»	15
Вдохновение	16
Чегемские водопады	17
Река	18
Меандры4	19
Заря и парус	20
Волны	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Белый снег, брызги солнца, свобода

Ингрет Нагоева

*Природа — это язык, на котором Бог говорит с
нами, а поэзия — способ услышать этот язык.
Ральф Уолдо Эмерсон*

Дизайнер обложки Ингрет Нагоева

© Ингрет Нагоева, 2026

© Ингрет Нагоева, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-9109-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Музыка

Jordan Critz — Альбом Romantique

Поэзия — инструмент развития личности

О, я хочу безумно жить:
Всё сущее — увековечить,
Безличное — вочеловечить,
Несбывшееся — воплотить!

Александр Блок¹

Поэзия — это не просто искусство, а мощный инструмент развития личности. Это происходит незаметно, само собой. Расширяется словарный запас, развивается красноречие, память улучшается, возрастает способность к сочувствию и состраданию.

Через поэзию передаются ценности. Эпические поэмы веками служили способом хранить и передавать знания. Ритм и рифма облегчают запоминание: мозг опирается на предсказуемую структуру, чтобы удержать текст в памяти. При этом активно работают разные зоны мозга — от гиппокампа (отвечает за память) до лобных долей (отвечают за внимание и контроль).

Рифма и постоянный ритм создают «каркас», по которо-

¹ Отрывок из стихотворения «О, я хочу безумно жить»

му проще восстановить текст. Именно поэтому рифмованные строки запоминаются лучше прозаических: повторяющиеся звуковые сочетания служат дополнительными опорами для памяти.

В стихах часто встречаются редкие слова, метафоры, эпитеты и необычные словосочетания. Работа с поэтическим текстом помогает лучше чувствовать язык, точнее выражать мысли и делать собственную речь выразительнее. Поэтический язык строится на ассоциациях, парадоксах и нестандартных связях между образами. Это тренирует способность мыслить нешаблонно и находить новые решения в разных жизненных ситуациях.

Поэзия концентрируется на переживаниях, тонких оттенках чувств и внутреннем мире человека. Читая стихи, мы учимся распознавать и называть эмоции, сопереживать другим, лучше понимать себя. Стихи помогают проживать сложные эмоции, облекать их в слова и тем самым снижать внутреннее напряжение. Поэтическое творчество нередко используют в арт-терапии.

Забудь заботы и печали,
Умчись без цели на коне
В туман и в луговые дали,
Навстречу ночи и луне!

Рифма и ритм — ключевые элементы стихотворной формы — имеют свои конкретные функции.

Созвучия и ритмические акценты подчёркивают важные смыслы, создают эмоциональный подтекст и делают высказывание более ярким. Одна и та же мысль в рифмованной форме может звучать убедительнее и проникновеннее. Человеческий мозг чувствителен к ритму и созвучиям. Музыкальность стиха вызывает эстетическое наслаждение, делает восприятие текста более глубоким и эмоционально насыщенным.

Ритмическая организация помогает упорядочить поток мыслей, сделать высказывание компактнее и яснее. Это особенно важно в публичных выступлениях и ораторском искусстве: ритмичная речь легче воспринимается слушателем.

Рифмованные формулировки используют в педагогике, чтобы дети быстрее запоминали правила, даты, иностранные слова. Рифма превращает сухую информацию в игровой, запоминающийся формат. Например, детские считалки и потешки — это первые «тренировки» языкового слуха и ритма. Работа с рифмами развивает фонематический слух — способность различать и воспроизводить звуки речи. Это важный навык для освоения чтения и письма.

² Отрывок из стихотворения «Летний вечер»

Поэзия и рифма полезны не только как часть культуры и искусства, но и как практические инструменты для развития когнитивных, эмоциональных и речевых способностей человека в любом возрасте.

Наедине

Вечер был нетороплив
Дом был тих и молчалив.
Чуть скрипели половицы,
Дождь стучал по черепице,
Да потрескивал камин.

Ты читал мои стихи,
Добавлял свои штрихи,
Наполняя чувством строки,
Был со мною в диалоге,
В то же время был один...

С чашкой чая у окна,
В тишине пишу одна
То, что ты прочтешь под вечер —
Это будет нашей встречей.

Ингрет Нагоева

Лето мечты

Добро пожаловать в Кабардино-Балкарию

Замри, мгновенье из мечты!
Не может быть, но это — явь.

Закрыв глаза, прислушайся.
Вот горный лес,
чей шепот вторит эхом
героям Эпоса
о благородных Нартах.

Открыв глаза, смотри.
На бесконечном небе
словно оживают
мифы и легенды
со всех концов планеты.

Почувствуй,

как облака обняли горы,
а в сердце их объятий —
диск заката
меж пиками двуглавого Эльбруса.

Кавказ готов явить тебе
калейдоскоп невиданных чудес.
Ты здесь!
Мгновенье из мечты.

Спокойствие гор

Есть край, где природа чиста до сих пор,
Тот край, где разлито спокойствие гор:
Здесь время считают не стрелки часов,
А рокот реки и поток облаков.

Душа отдыхает в сосновом бору,
Ветвистые кроны подобны шатру.
Здесь пахнет не кофе и быстрой едой,
А сладкой, нагретой лучами смолой.

Здесь солнце сияет в прорехах ветвей,
И ты забываешь про яркий дисплей.
Идешь вдоль реки и гуляешь в лесу —
Ты знаешь, что так не бывает внизу.

Эльбрус

Стоит Эльбрус в потоке облаков,
Встречая дни и провожая ночи.
Гора на протяжении веков
Таит секрет: природа — лучший зодчий.

Пусть небоскрёбы строят в городах,
Пусть сравнивают высоту и форму.
Не обогнать им пики гор во льдах:
Для гор пять тысяч метров — это норма.

Свежесть лета

На небе — пелена из облаков,
Прохлада шалью стелется вдоль гор,
Река течёт меж сонных берегов,
В лесу звучит рассветный птичий хор.

Проглядывает красных вишен гроздь,
Деревья дышат свежестью. Весь зной
Смыл ночью предрассветный летний дождь.
В воскресный день у солнца выходной.

«Я вслушиваюсь в пение дождя...»

Я вслушиваюсь в пение дождя,
Звучание небесного потока...
Дождь льется мощно, силы не щадя,
Удвоенное громом эхо рока.

Я вслушиваюсь в шорохи дождя —
На смену рок-концерту — фортепьяно.
Гроза стихает плавно, уходя,
Ритмичный перестук прозрачных капель.

Вдохновение

Восходит свет в прохладной тишине
Наутро после яростного ливня,
И солнце вновь лучится в вышине,
Средь облаков сияет непрерывно.

Как четко видно горную гряду,
Как в зной приятно ветра дуновенье...
Пусть дни бегут, сплетаясь в череду,
Но в каждом миге лета — вдохновенье!

Чегемские водопады

Когда в горах Кавказа тает снег,
Каяарты³, не замедляя бег,
Врывается в Чегемский водопад...
Летит лишённый берегов каскад.

Клубится облаком Каяарты
И падает с огромной высоты.
Поток реки, увидевший простор,
Ломает тишину скалистых гор.

«Свобода!» — он от радости кричит.
Раскатистое эхо гор звучит.
С небес луч солнца на поток падёт —
Над водопадом радуга взойдёт.

³ Река Каяарты протекает по Кабардино-Балкарии, в Чегемском районе. На реке расположен Главный Чегемский водопад — памятник природы.

Река

Журчит река в тени скалы высокой,
Бежит вперёд и летом, и зимой.
И днём, и ночью не прервёт потока —
До моря долгий путь держать одной.

Река живёт неспешно, безмятежно.
Ей не преграда горы и леса.
Их обогнёт, журча всё так же нежно,
Не скажет, что теряет полчаса.

Уже видны бескрайние просторы,
И пальмы обрамляют берега.
Поток сольётся с тихой силой моря...
И станет морем скромная река.

Меандры⁴

Заря ласкает дремлющий прибой,
И шепчет морю томно: «Просыпайся...»
Луна уходит. Солнце, улыбайся!
Бесследно исчезает мрак ночной.

В лучах зари сияет дальний холм,
Вблизи — кусты цветущих олеандров.
Мотивы древнегреческих меандров
В изгибе просыпающихся волн.

В легчайшем бризе — нежность и покой.
Летают чайки, спят ещё цикады.
Средь тишины, средь утренней прохлады,
Заря ласкает дремлющий прибой.

⁴ Меандр — один из самых узнаваемых орнаментов Древней Греции, представляющий собой непрерывную линию, которая плавно изгибается под прямыми углами, образуя повторяющийся узор.

Заря и парус

Над морем медленно восходит солнце,
Окрасив розовым холодную лазурь,
Небесную лазурь.

Высокий парус в сумраке восхода
Скользит всё дальше от причала по волнам,
По шёлковым волнам.

Заря ли к парусу найдёт дорогу?
Плывёт ли парус за морской зарёй?
Он встретится с зарёй.

Уже не различить на горизонте
Высокий парус в золоте лучей,
В объятиях лучей.

Над морем медленно восходит солнце,
Сверкает золотом небесная лазурь.

Волны

На берега накатывают волны.
Покрыты пеной, иссиня-зелёны
Вздымаются одна мощней другой.
Шумит прибой...

Люблю смотреть, как набегает море...
Оно ведёт о жизни разговоры,
Смывает страх, сомнения — долой —
В душе покой...

Дыхание вселенной слышно в волнах,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.