

**Читайте в номере:**

Его стезя -  
служение родной  
словесности

стр. 3



"Другая женщина",  
или Жизнь  
не по правилам

стр. 6, 11



Требуется  
юмор

стр. 13



# Горянка

№14 (555) 7 апреля 2010 г.

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

Издается с 1993 г.

Газета для семейного чтения



**Ляйсан РАЯНОВА,**  
победительница в гигантском слаломе  
на чемпионате России по горнолыжному спорту  
стр. 2

*Дорогой читатель!*

*Ты можешь оформить подписку на "Горянку"  
на II полугодие 2010 года в любом почтовом отделении*



Наш индекс -  
31222

**Подпишись на "Горянку"!**

*И ты узнаешь все о главном:  
о любви, о женщинах, о детях, о семье*

Стоимость подписки  
- 134 рубля 76 копеек



**ЗАСЕДАНИЕ**

Совокупные активы банков, действующих на территории Кабардино-Балкарии, в 2009 году составили 42 млрд. руб., увеличившись по сравнению с 2008 годом на 12,3 млрд. руб., или на 41,6 процента, сообщил на заседании республиканского банковского совета первый заместитель председателя Национального банка КБР Юрий ХОРЬКИН.

# Активы банков растут

По его данным, всего в КБР функционирует 148 банковских учреждений, в том числе семь самостоятельных банков, 13 филиалов и 74 допфилиала.

Кредитные организации республики продолжают наращивать масштабы деятельности на рынке банковских услуг. Кредитный портфель банковского сектора в 2009 году в целом увеличен по сравнению с 2008 годом на 28,2 процента (или на 5,2 млрд. руб.) и составил 23,8 млрд. руб., - сообщил Ю. Хорькин. При этом объем кредитов, предоставленных нефинансовым организациям, вырос на 39 процентов, или на 4,4 млрд. руб., физическим лицам – 6,4 процента, или на 380 млн. руб.

Ю. Хорькин назвал ситуацию в банках КБР стабильной. «Капитал банков продолжает расти, нормативы достаточности собственных средств выполняются. Стабильность позволяет своевременно проводить платежи по корреспондентским счетам и активно выда-

вать кредиты юридическим и физическим лицам», - отметил он.

На банковском совете обсужден также вопрос внедрения в Кабардино-Балкарии социальной карты жителя КБР для предоставления социальных и банковских услуг. Основной целью проекта является развитие и совершенствование эффективных и цивилизованных форм расчетов населения, формирующих контролируемые государством денежные потоки. Например, по социальной карте можно будет рассчитываться за билеты междугородного сообщения, в учреждениях здравоохранения, образования, связи, платить за коммунальные услуги и товары в магазинах. Карта позволяет иметь банковский счет, на который могут перечисляться зарплата, пенсии, стипендии, субсидии. При ее внедрении облегчается персональный учет льгот, в десятки раз сократится время на документооборот.

Управляющий Кабардино-Бал-

карским отделением Сбербанка Хамиди УРУСБИЕВ подчеркнул, что социальная карта - не коммерческий проект. В России уже выпущено сто тысяч карт. Программа успешно реализуется в Башкирии, Астраханской области, Ставропольском и Красноярском краях. У Сбербанка есть определенный опыт в этой сфере, для ее реализации в Кабардино-Балкарии он готов вложить 45 млн. рублей при условии, что КБР выделит 12 млн. рублей.

Заместитель директора Кабардино-Балкарского регионального филиала «Россельхозбанка» Заур ЛИХОВ также рассказал о проекте по внедрению социальной карты. Для выработки конкретных предложений и изучения передового опыта решено создать рабочую группу и разработать план мероприятий по реализации концепции развития безналичных расчетов населения с использованием банковских карт.

● Ольга СЕРГЕЕВА

**ЧЕМПИОНАТ РОССИИ**

# Ляйсан Раянова победила в гигантском слаломе

В Терсколе на чемпионате России по горнолыжному спорту 5 апреля прошли соревнования в гигантском слаломе, которые в упорной борьбе выиграла Ляйсан РАЯНОВА. По сумме времени двух попыток она всего на четыре сотых секунды сумела опередить ставшую второй подругу по сборной России Владу БУРЕЕВУ. Третье место заняла еще одна спортсменка из национальной сборной – Анна СОРОКИНА. Всего на старт вышли 48 спортсменов.

Раянова лидировала и после первой гонки, за ней шла Мария ЧЕРЕПАНОВА, третьей была Буреева. Будущий третий призер стартов – Сорочкина была после первой попытки лишь шестой, тем не менее, удачно пройдя вторую гонку, сумела впервые завоевать место на пьедестале.

Ляйсан родилась в 1989 году в Уфе. На лыжи впервые встала в пять лет. В детстве у нее были проблемы со здоровьем, и родители решили, что ребенку нужно как можно больше находиться на свежем воздухе, а где он самый чистый? Конечно же, в горах! Ее любимое увлечение – дайвинг.

Свой второй титул на чемпионате России по горнолыжному спорту завоевала и 20-летняя Елена ПРОСТЕВА. Как и несколькими днями ранее в скоростном спуске, Лене не было равных в супергиганте.

Впрочем, такой исход был достаточно предсказуем. Рефери чемпионата - Сергей НАЗАРОВ сообщил пресс-службе ФГССР перед стартом гонки о том, что постановщиками подготовлена весьма сложная трасса супергиганта и справиться с ней легче будет спортсменкам, имеющим достаточный опыт прохождения подобных трасс в Европе. Таким образом, изначально преимущество спортсменок сборной страны перед большинством других участниц не должно было вызвать удивления.

Но удивило другое: трасса оказалась «не по зубам» не только менее опытным участницам, но и ряду спортсменок сборной страны. Сошли с дистанции Анна Сорочкина, Елена ЯКОВИШИНА, Ксения АЛОПИНА. Всего не сумели финишировать 15 спортсменок из 49 заявленных, еще три, в том числе Ляйсан Раянова, по разным причинам не стартовали. Таким образом пройти супергигант в Терсколе удалось 31-й спортсменке.

● Наш корр.

**КОНКУРС**



# «Связь поколений, песен и времен»

31 марта исполком Нальчикского отделения партии «Единая Россия» провел конкурс среди дошкольных образовательных учреждений «Связь поколений, песен и времен», посвященный 65-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Малыши смогли продемонстрировать свои таланты в трех номинациях: литературно-музыкальная композиция (победитель - МОУ НШДС №18), хореографическая постановка (МОУ «Гимназия №14» - ДС №10) и инсценированная песня (МОУ СОШ №27 - ДС №72). Стоит отметить, что все номера посвящены юбилею Победы нашей страны над фашизмом.

Все учреждения - участники конкурса получили почетные грамоты, а победители награждены ценными призами - музыкальными центрами, столь необходимыми для проведения как занятий, так и утренников.

● Мария ПОТАПОВА

**ДОРОГИ**

# Муниципалитеты получат 65 млн. руб. на ремонт

Субсидии из республиканского бюджета в размере 65 млн. руб. получат муниципалитеты Кабардино-Балкарии на ремонт улично-дорожной сети.

Программа по ремонту муниципальных дорог предусматривает софинансирование со стороны администраций городов и районов. В том числе софинансирование из бюджета Нальчика составит 50 процентов, городов Прохладного и Баксана – 30 процентов, районных бюджетов – до десяти процентов. Кроме того, в

настоящее время в Министерстве транспорта и дорожного хозяйства КБР идет разработка пятилетней программы, призванной привести в нормативное состояние муниципальную улично-дорожную сеть.

Как отметил в своем Послании Парламенту КБР глава республики Арсен КАНОКОВ, проблема ремонта и содержания муниципальных дорог – предмет прямой ответственности муниципалитетов, но без участия средств республиканского бюджета ее невозможно решить.

● Наталья АЛЕКСЕЕВА

**КРИМИНАЛ**

# Грабители женщин предстанут перед судом

Трое жителей Нальчика предстанут перед судом за нападение на женщин, у которых похищали дорогие ювелирные украшения.

Как сообщает прокуратура Нальчика, с июля по октябрь прошлого года правоохранительные органы возбудили 20 уголовных дел по фактам хищения имущества путем открытого грабежа у ряда граждан республики. Ограбления происходили на улице, а объектом преступлений были женщины, которые не боялись ходить по городу в дорогих украшениях.

Сорвав с женщин золотые украшения, грабители скрывались с места происшествия на автомашинах с подложными номерами.

Из материалов уголовного дела следует, что в том числе от рук грабителей пострадали граждане: Г. - лишившаяся украшений на 4,1 тыс. руб., Ш. - на 64,8 тыс. руб., М. - на 44 тыс. руб., К. - на 15 тыс. руб., Ц. - на 17 тыс. руб., Х. - на 23 тыс. руб., Ш. - на 30 тыс. руб., Д. - на 30 тыс. руб., Ц. - на 20 тыс. руб., Б. - на 40 тыс. руб., К. - на 45 тыс. руб., Т. - на 73 тыс. руб., Э. - на 33 тыс. руб., М. - на 45 тыс. руб., Ш. - на 30,9 тыс. руб., А. - на 10,4 тыс. руб., Ш. - на 21,7 тыс. руб.

В настоящее время обвинительное заключение в отношении троих жителей республики, совершавших грабежи женщин на территории Нальчика, утверждено и направлено в Нальчикский городской суд.

● Ольга КАЛАШНИКОВА



# Его стезя – служение родной словесности

7 апреля председателю Союза журналистов КБР Борису Беслановичу МАЗИХОВУ исполняется 70 лет. Заслуженный работник культуры РФ, заслуженный журналист Карачаево-Черкессии и Адыгеи, лауреат премии Союза журналистов России, член Федеративного совета Союза журналистов – список заслуг весьма внушительный. Однако для Бориса Беслановича важнейшей обязанностью, что озабочивало, важнее признания было исполнение литературно-творческое. Именно этот вид человеческой деятельности подарил фантастическое чувство свободы, которым очень дорожит Б. Мазихов.

– Борис Бесланович, вы – автор многих книг на кабардинском и русском языках, мастер рассказа и новеллы в кабардинской литературе. В то же время 28 лет отработали в журналистике, из них 15 – главным редактором газеты «Адыгэ псалъэ» («Ленин гызугу»). А кем вы себя ощущаете, к какой гвардии причисляете – к журналистской или писательской?

– Я пронес через всю свою жизнь две любви – к литературе и журналистике. Они, кстати, весьма мирно сосуществуют в моей душе. Не соперничают. Порою жизненные ситуации, с которыми я сталкивался в журналистской практике, находили неожиданное преломление в художественных произведениях. В рассказе или новелле важны «говорящие» детали. Журналисты много ездят, видят жизнь такой, какая она есть, а это богатейший материал для писателя. Его воображение, фантазия нанизывают детали в канву сюжета, появляются ощущение неоспоримой достоверности, дыхание жизни.

– Но как, работая в газете, выполняя месячный план по строчкам, вы умудрялись писать прозу?

– Я работал по выходным. Кстати, когда меня представляли на должность главного редактора, со мной беседовал Тимбора Кубатиевич МАЛБЯХОВ, и он тоже задавал этот вопрос. Кому-то работа в выходные в тягость, а я, когда пишу рассказы, отдыхаю. Все-таки в журналистике очень много рамок. Каждый

материал строится по заведенным правилам. А этот пресловутый газетный язык, породивший бесчисленное количество штампов, кочующих из материала в материал всех авторов, – просто кошмар. А когда пишешь рассказ, выходишь на свое поле, пишешь «своим» языком, ничем не скован, никому не обязан, излагаешь то, что у тебя на душе.

– Но ведь и у журналиста может быть свой неповторимый голос, свой язык. Я в советские годы узнавала материалы РУСАКОВОЙ в любых изданиях по первому предложению.

– Собственно, свой язык не только может быть у журналиста, он должен быть. Я без подписи узнавал любой материал Нафига МИЗОВА. Но это, скорее, исключение, чем правило. Сейчас в нашей республиканской журналистике много молодых. Как ни прискорбно, но приходится признать: именно они возродили штампы советских времен.

– Вы пишете на кабардинском языке. Как, на ваш взгляд, пополнить редуемую армию читателей на национальных языках? Ведь многие, словно иностранцы, на родной земле: не знают ни языка, ни обычаев предков.

– Это очень большая проблема, болезненная для всех нас. Как исправить положение? Сейчас издательство «Эльбрус» бесплатно отдает часть тиража книг на родных языках в библиотеки. Мы до старших классов все предметы изучали

на кабардинском языке. Подчеркну, все. До сих пор помню тексты по биологии и химии. Это был положительный опыт. Сейчас, видя тревожное состояние кабардинского и балкарского языков, решили вернуться к этому опыту. Уже подготовлены учебники на родных языках за первый и второй классы, идет работа над учебниками для третьеклассников и четвероклассников. Впервые для городских детей, вообще не владеющих родным языком, создаются учебники. Меня это очень радует. Но выскажу одно пожелание: они должны пройти многоуровневую экспертизу. Порою я беру наши учебники по кабардинскому языку и литературе, начинаю читать и поражаюсь: это же надо так коверкать, искажать язык! Невозможно читать такие тексты. Порядок слов в предложении нарушен, при этом красота языка, его удивительная гармония полностью теряются.

– А ваши дети владеют родным языком?

– Конечно. Если дома звучит родной язык, ребенок будет его знать. Я горячо поддерживаю все, что делается в школе для возрождения родных языков, но должен откровенно сказать, что без поддержки семьи все эти усилия тщетны. Недавно моя внучка Карина пришла из школы и говорит: «Дада, сегодня я получила «пятерку» по кабардинской литературе: прочла и пересказала рассказ Бориса Мазихова». Я был счастлив от этих слов.

– Скажите откровенно, вы уже подводите итоги или планов еще много?

– Работы, которую должен обязательно закончить, хватает. Карине, которую упомянул выше, сейчас десять лет, мне – 70. Она на днях сказала: «Дада, мне годик, а тебе семь лет. У нас все еще впереди».

– У вас есть рецепт, как надо писать?

– Пиши, как говоришь, как дышишь. Не нутажно, не надрыно. Надо учиться у самой природы.

– Вы возглавляете Союз журналистов Кабардино-Балкарии с 1981 года. Скажите,



какие изменения прогнозируете на журналистском фронте?

– Думаю, со временем газетам придется жить на свои заработанные деньги. На чем можно заработать? Конечно, на рекламе. Сейчас производство в Кабардино-Балкарии не в самой лучшей форме, но все меняется, завтра уже все будет по-другому. Я уверен, когда газеты начнут жить на собственные средства, выйдут на совершенно иной профессиональный уровень.

– У вас есть чувство удовлетворенности сделанным?

– Только отчасти – некоторые замыслы еще в стадии претворения. Но я благодарен судьбе за каждый год своей жизни, за каждый день и миг. Благодарен друзьям и коллегам за верность и доброту ко мне. Жизнь – это чудо, и я им наслаждаюсь в полной мере.

– Вы оптимист?

– Да, ни при каких жизненных ситуациях не опускал руки, не сдавался. Надо всегда ждать хорошее, верить в него.

– Борис Бесланович, коллектив газеты «Горянка» поздравляет вас с юбилеем. Мы желаем вам долгих лет творчества и крепкого здоровья!

● Марзият БАЙСИЕВА.

Фото из личного архива Б. Мазихова

«Если вы хотите очутиться в настоящих горах, если вы любите горы и авторскую песню, готовы обрести новых друзей на всю жизнь, то мы приглашаем вас на фестиваль горнолыжной авторской песни «Приэльбрусье»!

Призвы московского горнолыжного творческого клуба «ЧЕГЕТИЯ» уже в одиннадцатый раз собрал поклонников «Лыжного края», фестивальных песен – Приэльбрусья.

В этом году фестиваль, открывшийся 29 марта, посвящен 65-летию Великой Победы и прошел под традиционными девизами – «Кавказ без войны» и «Спорт против наркотиков». Состоялся он при поддержке Президента КБР и Молодежной общественной палаты России. Многие годы его активно поддерживают и Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков, и Управление ФСН по КБР. На вопрос, почему именно здесь проводится фестиваль, организаторы отвечают: «В этот край мы влюбились лет двадцать пять назад. С тех пор не пропустили ни одного сезона. Даже когда здесь можно было встретить с десяток человек, мы приезжали домой

## Место, где душа поет

и рассказывали всем, как хорошо и спокойно на Кавказе».

Людей, для которых гитара и горные лыжи не просто атрибуты туриста, а состояние души, на самом деле было много. В конкурсах и соревнованиях фестиваля в Приэльбрусье приняли участие более двух тысяч человек. География «фестивальщиков» с каждым годом становится все шире. Спуститься с Чегета на лыжах и посидеть у костра под звуки гитары приезжают знаменитые барды из разных республик бывшего Союза. В их числе авторы-исполнители Вячеслав КОВАЛЕВ, Сергей ГРИГОРЬЕВ, Михаил БАШАКОВ, Владимир ШАДРИН, Дмитрий ОБУХОВ, ансамбль «Зеленая лампа». «Мы приезжаем сюда, чтобы доказать всем: горы – это не место для войны и терроризма. Горы – это спорт и песни», – отметил генеральный директор фестиваля Владимир ГОРОДЗЕЙСКИЙ. В эти дни в песнях участников творческого конкурса «Гитара по кругу» звучали слова протеста против терроризма и наркотиков.

Символично, что в творческом конкурсе барды выступали

и в номинации «Цена Победы». К 65-летию Победы в Великой Отечественной войне». Одним из важных пунктов фестивальной программы было возложение венков к памятнику воинам – освободителям Приэльбрусья в поселке Терскол, для реставрации которого члены клуба предложили собрать средства.

В День смеха, 1 апреля, по традиции состоялась «Первоапрельская юморина» и «Карнавал костюмов». Прошли они на горе Чегет, ближе к солнцу почти на три тысячи метров. Яркие и смешные костюмы особенно эффектно смотрелись на фоне белоснежных

гор. А песни звучали здесь, рядом с легендарным кафе «Ай», где благодаря любителям авторской песни в 2006 году была установлена мемориальная доска замечательному барду, актеру, журналисту и основоположнику авторской горнолыжной песни Юрию ВИЗБОРУ, по-особенному.

Также впервые в рамках фестиваля выбирали самую красивую и спортивную участницу. «Горы – это место, где душа поет. А горные лыжи – это красивая любовь. Поэтому мы решили: будет правильно, если представительницы прекрасного пола покажут себя не

только как лыжницы, но и как красивые женщины. Так родилась идея проведения конкурса красоты «Мисс Приэльбрусье-2010», – объявил исполнительный директор фестиваля Михаил КАЛИНКИН. Красота – это душевная категория, точно подметили организаторы и не стали делать возрастных и «фигуральных» ограничений для участниц. Проходил конкурс в два этапа, каждый из которых состоял из трех туров. Восемь участниц в шуточной форме демонстрировали свои карнавальные костюмы, а также вокальные и хореографические таланты. Церемония награждения победительниц состоялась в пансионате Чегет во время закрытия фестиваля. Главный приз Президента КБР и звание «Мисс Приэльбрусье» получила Елена АМЕЛИНА (Москва). Звание «Мисс очарование» досталось Ирине СУХОВЕЕВОЙ, «Мисс экстравагантность» – Лидии ЩЕРБАКОВОЙ.

Фестиваль проходил в дни школьных каникул, поэтому значительную его часть занимали детские программы. В высоко-

### ФЕСТИВАЛЬ

горном кафе «Ай» состоялся детский конкурс-концерт «Чегетенок», в котором выступили юные таланты от трех до 15 лет. Также они приняли участие в спортивных соревнованиях по горным лыжам и «Веселых стартах», прошедших на Чегетской поляне.

Завершился семидневный фестиваль показательным спуском мастеров горнолыжного спорта, ночным факельным спуском с горы Чегет, фейерверком и дискотеккой. А в концертном зале гостиницы «Чегет» прошла церемония официального закрытия с вручением призов победителям конкурсов и спортивных соревнований, а также гала-концерт гостей и лауреатов фестиваля.

Заключительный концерт-послесловие с участием известных бардов, бывших гостями фестиваля «Приэльбрусье» в разные годы, состоится 15 апреля в Москве в ДК МАИ. Кстати, специально к открытию фестиваля записан новый аудиоальбом, в котором собраны песни лучших авторов-исполнителей последних лет о горах и горных лыжах.

● Алена ТАОВА





ПРИЗНАНИЕ

# «ОТ ЭТОЙ НОВОСТИ ЗВЕНЕЛО В УШАХ!»

Заведующая клиничко-диагностической лабораторией Республиканской клинической больницы Мариям СОЗАЕВА стала призером IX Всероссийского конкурса на звание «Лучший врач 2009 года» в номинации «врач-исследователь». Торжественная церемония награждения победителей конкурса состоится 19 апреля в Москве.

Конкурс проводился в три этапа. Вначале кандидатуры выдвигались трудовыми коллективами медицинских организаций. Затем работы участников рассматривали комиссии органов управления здравоохранением субъектов Российской Федерации. На третьем этапе оценку давали представители центральной конкурсной комиссии в Москве под председательством министра здравоохранения и социального развития РФ Татьяны ГОЛИКОВОЙ. С 2010 года конкурс приобрел статус правительственного мероприятия.

По условиям конкурса кандидатам необходимо было представить сведения о внедренных ими новых, особенно уникальных технологических диагностических и лечебных, перспективных профессиональной деятельности, рекомендации в лечебных ассоциациях. Со всеми этими испытаниями Мариям Созаева успешно справилась.

Мариям родилась в 1957 году в Казахстане. Когда ей был всего один месяц, семья вернулась на родину, в Кабардино-Балкарию. После окончания средней школы в Верхнем Баксане поступила в Нальчикское медицинское училище на медсестринское отделение, окончила его с отличием и была направлена на работу в хирургическое отделение Тырныауской медсанчасти медицинской сестрой. Спустя год поступила в КБГУ на химико-биологический факультет. Обучаясь на вечернем отделении, работала медицинской сестрой, университет также окончила с отличием, успешно защитив дипломную работу «Исследовательская работа при подготовке дипломной работы способствовала пробуждению интереса к про-

биркам, колбам, микроскопу, клеткам крови, гистологическим препаратам и т.д. Желание оеволотилось в действительность, когда в том же 1984 году меня пригласили на работу в Республиканскую клиническую больницу на должность врача-лаборанта по контролю качества. Здесь я прошла все ступени профессионального роста до главного специалиста-эксперта по лабораторной диагностике Министерства здравоохранения КБР. Процесс обучения далее продолжился в форме «специальности», - рассказывает Мариям Султан-Хамитовна.

В 2008 году Созаева была назначена заведующей клинико-диагностической лабораторией РКБ.

«Уровень организации и

качество работы – это две части единого целого. На мой взгляд, обязанность заведующей лабораторией – соединить эти части и показать в целом ее работу. Я выражаю огромную благодарность руководству больницы, всем врачам пациентам, выдвинувшим мою кандидатуру для участия в конкурсе, - говорит она. - В сентябре 2009 года конкурс на звание «Лучший врач года» был объявлен по больнице. К нему мы готовились всем коллективом лаборатории. Требования были не из легких. Особое внимание уделяли таким вопросам, как организованность, внимательность и профессионализм. Затем наступил республиканский этап. Первый день выходала работу после очередного отпуска оста-

нется в моей памяти навсегда. Поздравления, радостные улыбки окружающих. Все это говорило о том, что решением независимой комиссии мою кандидатуру выдвинули для участия на республиканском конкурсе «Врач года».

Началась серьезная подготовка. Весь материал собирала буквально по крупицам. Я являюсь одновременно главным специалистом, заведующей лабораторией, врачом-контролю качества, преподавателем, наставником и другом, должна была отразить в своей работе деятельность лабораторной службы республики в целом.

Болезнь科было много! Переживала, заменяла не только друзей, пациентов знакомые, но и целые коллективы других организаций. Преодолев второй этап, моя кандидатура была выдвинута для участия в IX Всероссийском конкурсе на звание «Лучший врач года».

Ждать результатов оказалось труднее всего. Наконец раздался телефонный звонок, и приятный женский голос произнес: «Я вас поздравляю!» Оказалось, кропотливая работа и бессонные ночи не пропали зря. Мы сообщили, что я стала победительницей конкурса «Лучший врач года». От этой новости звенело в ушах! Радостным известием первую очередь поделилась с мамой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Стресс

## продлевает жизнь?

Британские ученые установили, что, по последним исследованиям, нервные переживания, расстройства, ссоры помогают прожить дольше и оставаться красивыми и бодрыми. Они опровергают заявление, сделанное ранее, что все это ведет к быстрой смерти. Кроме того, считают, что стресс может стать хорошей профилактикой при болезнях суставов, сосудов и сердца. Под воздействием стресса в организме человека активно образуются клетки, которые омолаживают организм, повышают иммунитет. Как уверяют ученые, стресс похож на утреннюю зарядку клеток головного мозга и всего организма. Особенно полезен людям старше 35 лет. При этом желательно не допускать «неправильные» стрессы, которые могут растянуться на долгое время. Они способны спровоцировать болезнь - к ним относятся все переживания, связанные с угрозой жизни человека.

## Мучает бессонница? Охладите комнату!



Всем известно, что на сон человека влияют правильный распорядок дня, питание и окружающая среда. Кому-то для крепкого сна нужен прохладный душ, кому-то - тепловое молоко. Но есть одно обстоятельство - температура в комнате должна быть выбрана правильно! Врачи рекомендуют: оптимальная температура в комнате для здорового сна должна быть в пределах 15-20 градусов тепла. Ученые это объясняют тем, что при понижении температуры в помещении понижается и температура тела человека, что приводит к сонливости. Если же температура выше 20 градусов, возникают некий дискомфорт и беспокойство, что и становится причиной бессонницы. Особенно важно регулировать и соблюдать температуру в спальне людям, страдающим хронической бессонницей. У таких людей в отличие от обычных температура тела немного повышена, отсюда и жалобы на отсутствие сна. Такой человек неизменно пытается восстановить, нормализовать свою температуру тела, что приводит к некоему возбуждению и, следовательно, не дает уснуть.

НА ПРИЕМЕ У СПЕЦИАЛИСТА

# ХОЛЕСТЕРИН – КОВАРНЫЙ ДРУГ

Споры вокруг холестерина ведутся уже не одно столетие, не только не прекращаясь, но становясь все активнее. Научные исследования показали, что у каждого второго человека уровень холестерина в крови выше нормы. С ним напрямую связывают такое заболевание, как атеросклероз как следствие ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. Наш консультант - заведующий отделением узких специалистов нальчикской поликлиники №4, кандидат медицинских наук Руслан КЕШОКОВ.

Холестерин – это сложное органическое соединение, относящееся к классу жиров. Холестерин является важным компонентом организма человека, выполняющим следующие функции: структурную - он - один из основных компонентов клеточных мембран. Благодаря холестерину мембраны клеток нашего организма приобретают стабильность и эластичность; гормональную - на основе холестерина в нашем организме синтезируются половые гормоны и гормоны коры надпочечников; пищеварительную - на основе холестерина в печени синтезируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении жиров и жирорастворимых витаминов.

- Особенно много холестерина в животных жирах, яйцах, печени. Попадая в кишечник, холестерин всасывается и поступает во все органы нашего тела, которые используют его для роста или синтеза определенных химических веществ. Однако основная часть холесте-

рина используется печенью, в которой из него синтезируются желчные кислоты. Желчные кислоты входят в состав желчи, которая поступает в кишечник при каждом приеме пищи. При воздействии желчи и пищеварительного сока на пищу происходит ее переваривание. Внутренний синтез холестерина происходит в случае, когда организму нужно большее количество холестерина, чем то, что поступает с пищей.

Показано, что на фоне таких факторов, как курение, диабет, ожирение, гипертония, даже небольшой уровень холестерина может спровоцировать атеросклероз. Это значит, что высокий уровень холестерина в крови является лишь одним из многих факторов развития атеросклероза, а его проявление усиливается под воздействием на организм других атерогенных факторов.

Посчитано, что для поддержания нормального уровня в крови (< 5,17 ммоль/л) взрослый человек должен потреблять не более 300 мг холестерина в сутки. Для того чтобы правильно спланировать свой рацион для снижения уровня холестерина, важно знать, в каких продуктах это вещество содержится в наибольших количествах.

Специалисты сейчас много говорят о существовании «плохого» и «хорошего» холестерина. Его количество в организме зависит от типа жиров в нашем рационе. Существует три типа диетических жиров: насыщенные, мононасыщенные и полинасыщенные. Насыщенные жиры присутствуют в сливочном масле и жире - они поднимают и средний уровень холестерина в крови, и уровень плохого холестерина. Мононасыщенные жиры, находящиеся в оливковом масле, орехах и семечках, наоборот, снижают уровень плохого холестерина. Хорошие источники полинасыщенных жиров включают жирную рыбу и растительные масла. Чтобы контролировать уровень холестерина в организме, нужно есть меньше жиров, которые остаются твердыми при комнатной температуре (сливочное масло, сало), и больше жиров в жидкой форме (рыбий жир, оливковое масло, растительные масла). Если вы хотите снизить уровень холестерина в крови, нужно меньше употреблять жира, особенно насыщенного.

более 300 мг холестерина в сутки. Для того чтобы правильно спланировать свой рацион для снижения уровня холестерина, важно знать, в каких продуктах это вещество содержится в наибольших количествах.

Специалисты сейчас много говорят о существовании «плохого» и «хорошего» холестерина. Его количество в организме зависит от типа жиров в нашем рационе. Существует три типа диетических жиров: насыщенные, мононасыщенные и полинасыщенные. Насыщенные жиры присутствуют в сливочном масле и жире - они поднимают и средний уровень холестерина в крови, и уровень плохого холестерина. Мононасыщенные жиры, находящиеся в оливковом масле, орехах и семечках, наоборот, снижают уровень плохого холестерина. Хорошие источники полинасыщенных жиров включают жирную рыбу и растительные масла. Чтобы контролировать уровень холестерина в организме, нужно есть меньше жиров, которые остаются твердыми при комнатной температуре (сливочное масло, сало), и больше жиров в жидкой форме (рыбий жир, оливковое масло, растительные масла). Если вы хотите снизить уровень холестерина в крови, нужно меньше употреблять жира, особенно насыщенного.

● Материалы полосы подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



# Всегда творческие успехи

Муаминат ЖИЛЯЕВА творческим человеком была всегда, по крайней мере, так считали все во время ее учебы в школе № 4 с. Заюково. Девочка настолько живо интересовалась музыкой, театром, декламацией, пением, участием в художественной самодеятельности, что свое будущее, считали окружающие, обязательно свяжет с артистической стезей. А сама Муаминат всегда считала эти увлечения всего лишь хобби, потому что с раннего детства хотела стать учителем.

После восьмого класса девушка поступила в Нальчикское педагогическое училище, которое окончила с отличием, несмотря на то, что на последних курсах ей приходилось труднее, чем другим студентам. «Как-то раз во время учебы на четвертом курсе, когда зашла в школу, чтобы в очередной раз навестить своих педагогов, директор Анатолий Ибрагимович ШОГЕНОВ сказал: «Муаминат, и не думай идти работать в другое место, учи, учись обо всем договорено». Вот так я стала коллегой своим бывшим наставникам».

Жизнь молодой учительницы в тот период была непростой. Первую половину дня работала, после обеда ехала в Нальчик на контрольные и экзамены в училище, затем возвращалась в Заюково и допоздна писала огромные развернутые планы уроков следующего дня. На эти уроки буквально с первого дня работы к ней поочередно приходили чуть ли не все учителя школы. «Видимо, им было интересно, потому что я стала первой ученицей, вернувшейся в свою школу в новом качестве. Но эти посещения совсем небожались, в том числе и потому, что педагогическую практику не за долгие годы проходила сама моя Леля Тембулатовича КУГОТОВА. Кроме того,

мне дали такой же первый класс, что и на практике, и он стал для меня первым во многих отношениях: после третьего класса меня назначили его классным руководителем, потом преподавателем русского и кабардинского языков, так вот и были мы с ним неразлучны до самого выпускного».

А возможным стало это потому, что Муаминат Баровна сразу после окончания педучилища стала студенткой русско-кабардинского отделения историко-филологического факультета КБГУ. Учебу на заочном отделении она совмещала с работой, позднее (когда стала МАРШЕНКУЛОВОЙ) и с заботами о семье. Самое удивительное, что продолжительных перерывов в учебе и работе она не делала. Когда первенцу исполнилось четыре месяца, вышла на работу, потому что настал сентябрь и начался учебный год. И если тогда ей огромную помощь оказывали родители мужа, о которых отзывается с большой любовью и благодарностью, то потом было сложнее. Через пять лет после создания семьи, когда Маршенкуловы приобрели дом поближе к школе, две появившиеся дочери были уже на попечении старшего брата. Педагогический талант Муаминат Баровны проявился не только в обучении чужих детей, но и в воспитании собственных: как докладывали ей соседки, которых она просила по возможности следить за малышами, Эдик, Наташа и Марина вели себя идеально.

Через 12 лет из-за главы семьи, работавшего в Тырныаузе, Маршенкуловы переехали в город горняков. Но вне педагогики, своего жизненного призвания она себя не представляла, поэтому тут же устроилась в тырныаузский лицей №1, где и работает до сих пор преподавателем кабардинского

языка и литературы. Именно здесь ей присвоили высший 14-й разряд, именно здесь она получила огромное количество разнообразных грамот, стала ветераном педагогического труда и отличником народного просвещения РФ.

Но если о своих знаках отличия наша героиня не очень любит вспоминать, то о достижениях нынешних и бывших учеников (некоторые из них уже обучают у Муаминат Баровны своих детей), говорит с большим оживлением. Ей есть чем похвалиться и в качестве преподавателя-филолога, и в качестве педагога, руководящего многочисленными кружками. Успешное участие ребят из первого лица в фестивалях юных следопытов, краеведов, лингвистов, этнографов, юных корреспондентов во многом объясняется и ее трудом. В районных олимпиадах по родному языку неизменно среди призеров оказываются и ученики Маршенкуловой, в ее активе и победы учащихся в республиканских олимпиадах.

И все же самым главным критерием оценки деятельности любого педагога можно считать любовь и уважение учеников, а этого у Муаминат Баровны хватает. Чего стоит хотя бы то, что кабардинский язык под ее руководством хотят изучать и школьники-балкарцы, причем, так как у них



во время уроков Маршенкуловой проходят занятия по балкарскому языку и литературе, то им приходится это делать (заметьте, добровольно!) во внеурочное время. И Муаминат Баровна готова заниматься с ребятами в любое время. Ну а если вспомнить, как во время болезни ее ученики, опять-таки по собственной инициативе, писали ей записки с пожеланиями скорейшего выздоровления и возвращения в школу, то в очередной раз становится ясно, что и кабардинский язык с литературой, и она сама входят в число любимых предметов и педагогов в первом лицее. А разве это не лучший подарок преподавателю в Год учителя, отметившему свой юбилей накануне его открытия.

● Наталия ПЕЧОНОВА.  
Фото из семейного архива

## Они многое пережили, но выстояли

КОНКУРС К 65-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ



Я - счастливый человек! В моей семье воевали четверо: МАНДЖИЕВ Сангаджи Эрдиневич - дедушка по линии мамы, БУРИНОВ Церен Есинович - дедушка по линии отца, ЛОПАТИН Владимир Алексеевич - брат бабушки и ЛОПАТИНА Таисия Алексеевна - бабушкина младшая сестра. Все они живыми вернулись домой, мне посчастливилось жить с ними, слушать их и общаться. Для моих родных дедушек возвращение домой было трудным - они были репрессированы вместе со всем калмыцким народом и в 1944 году сосланы в Сибирь.

Дедушка Сангаджи был рядовым пехотинцем, дедушка Церен командовал авторотой, а потом шифрерной службой дивизии, дедушка Володя командовал разведгвзводом, а бабушка Тая была зенитчицей.

Они очень разные, но родного всех одно: они не любили говорить о войне. Дед Сангаджи отшучивался и рассказывал

какую-нибудь смешную историю, например, о том, как во время ночного марша он оступился и сел в грязь, а полы шинели распластались позади него: «Только я хотел встать, как идущий сзади боец наступил на них, и я плюхнулся назад! Едва он прошлепал - следующий наступает туда же, и я опять баююсь. Так по пояс в грязь и просидел, пока вся рота не прошла!»

Дед Церен притворно сердился и махал рукой: «Ничего интересного на войне нет, иди внучок, лучше поиграй!» Помню, как восьмилетним мальчишкой косил гибким прутком крапиву у дедушки в дуборе, нацепив его медаль «За оборону Одессы», воображая себя лихим наездником...

Бабушка Тая на вопрос, а где ты воевала, загадочно улыбаясь, всегда отвечала одно, подробно не безызыстному Даниле Багрову из фильма «Брат»: «Так, при штабе была - телефонисткой». Только много лет спустя, уже будучи взрослым, я узнал, что их

батарея защищала Архангельск от налетов вражеской авиации, а позднее была переброшена в Сталинград. Бабушкина медаль «За отвагу» была утеряна во время одного из бесчисленных послевоенных переездов...

Только дед Володя, подавшись однажды моим догадкам, подробно рассказал всего лишь один эпизод из своей боевой жизни. О том, как ходили они за линию фронта на поиски артиллерийской батареи, не дававшей жить нашим. В ту ночь фашисты что-то почувствовали, поднялась такая палба и требовало, что разведчики не смогли пройти в глубокой немецкой тылу и были вынуждены повернуть назад. И уже на обратном пути наткнулись на телефонный провод, который вывел их на вражеского корректировщика. Если бы не это, все могло бы закончиться плохо. Другие разведчики всегда вернулись ни с чем, и их обвинили, что они отсиделись на «ничейной» земле... «Тяжело нам дал-

ся этот «язык». Передний край немцев мы с большим трудом пересекли. Если бы не наши пулеметчики... Они сбоку на пригорке залегли с трофейным МГ и такой огонь дали, что любо-дорого! Еще раненые у нас были... «Язык»? А что «язык»? Это только в кино, Женек, показывают, как разведчики пленного на себе тащат. Заартачится, я ему так дам, что он вперед своего визга побежит...» В этих словах - весь дед Володя!

Эти люди и вообще все их поколение многое вынесли на своих плечах. Много невзгод преодолели и столько сделали для Родины, что мы перед ними в неоплатном долгу. И нам остается одно - чтить память павших, помогать живущим ветеранам и равняться на них!

Дедушка Церена уже давно нет с нами. Дедушка Володя скончался в прошлом году. Вечная им память!

Дедушка Сангаджи и бабушка Тая живы и радуют нас

- детей, внуков и правнуков своим присутствием. 9 Мая я обязательно буду поздравлять их с Днем Победы и важнейее дела в этот день для меня нет!

● Евгений БУРИНОВ

Городское отделение партии «Единая Россия» и газета «Горянка» проводят конкурс «Мой дедушка - ветеран» (положение опубликовано в №6 от 10.02.2010).

Творческие работы направляются в редакцию газеты «Горянка» до 19 апреля 2010 года по адресу: г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, 5-й этаж или на электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru, ivv-slava@mail.ru



# «Другая женщины»

С самого детства и художественная литература, и фильмы, и мама, и многие другие уважаемые женщины внушали, что заводить роман с женатым мужчиной, разбивать семью – грешно и аморально, и что те, кто это делает, – подлые хищницы, для которых нет ничего святого, а сами они не заслуживающие никакого уважения жалкие парии. Отвлеченно воспринимая существование дамочек подобного сорта, я полагала, что живут они в каком-то своем, обособленном от нашего мире, и жизнь меня, такую правильно воспитанную, никого с ними не сведет. Разве могут иметь отношение все эти киношно-литературные интриганки к реальности, особенно в нашей республике, традиционно ценившей наряду с семейными ценностями женскую честь и человеческую порядочность? Оказалось, еще как могут!

Вдруг открылось, что среди близких подруг и даже родственниц есть не только счастливые жены и матери семейств, девушки на выданье, вдовы, но и те, кого кто-то прямо называет любовницами, а кто-то – «другими женщинами». Кстати, сами они, закрывая глаза на очевидное, первое определение не любят, предпочитая не обозначать свой статус, зато всячески оправдывая характер имеющихся отношений.

Кто-то говорит, что это любовь, кто-то ссылается на благородство возлюбленного, который не может бросить жену, имеющую проблемы в интимной сфере, с душевным здоровьем или кредитом. Или так: нелюбимую жену он оставить не может, чтобы не навредить детям. Есть и «Джульетты», которые гордятся своим статусом женщины-праздника, считая, что находятся в более выигрышном по сравнению с законными супругами положении. Короче говоря, философия у каждой из «других» разная. Но, как правило, каждая отрицает, что наносит вред и страдания жене и детям любимого, и сама, вопреки своим заявлениям несчастна. Допускаю, что не только я не понимаю их, возможно, им и самим трудно подвергнуть анализу свою душу, мысли, а главное – поступки. Так давайте попробуем сделать попытку разобраться в этом непростом «треугольном» явлении.

## Комплексная психология

Беседу с психологом Ириной КУМЫШЕВОЙ можно разделить на две части, в первой из которых высказаны вещи, в общем-то, вполне логичные, предсказуемые, а во второй – совершенно удивительные. Оказывается, среди «других женщин» встречаются и закомплексованные!

Договоримся сразу, что осуждений, ссылок на мораль и религию делать не будем, просто поговорим о некоторых аспектах того, каково это – быть «другой женщиной». И разговор этот, наверное, будет адресован не тем дамам, которые сознательно выбрали ролевую модель любовницы как самую оптимальную для себя, а к тем, кого эта роль не устраивает.

И причин для этого не так уж мало, ведь такие женщины вынуждены жить двойной жизнью: с любимым и без него. Понимает ли это любовница, жертвующая для минут редких свиданий временем, вырванным у основной жизни, отменяющая ради долгожданного телефонного звонка запланированную деловую встречу, поход к врачу, развлечения с подругами?

Понимает, но это понимание трагично для нее, так как ничего большего ей не хотелось бы, как слить две жизни воедино, но это в силу складывающихся обстоятельств невозможно. Вообще, участь любовницы довольно печальна. Ей приходится много плакать. Встреча с любимым быстротечна, и неясно, когда произойдет вновь. Потому что он никогда не уделяет ей достаточно времени. Потому что так и не услышала слов, что он ради нее готов на все. Потому что традиционно отмечаемые в семейном кругу праздники она вынуждена проводить без него. И эти бесконечные обещания, заверения в вечной любви, признания, что по

всем статьям она превосходит законную супругу, правда, почему-то дальше слов это не идет, зато умножается на не менее бесконечные отговорки.

Что заставляет любовницу, осознавая все это, включая гнетущее чувство вины перед общественным мнением, перед обманываемой женой, перед своими близкими и перед собой, продолжать подобную связь? Ведь нет никаких гарантий, что не произойдет печальных перемен в чувствах любимого, что его страсть потихоньку не затухнет, а она все так же будет жаждать свиданий с ним.

К сожалению, выбирая объект любви, мы оцениваем прежде всего внешние и внутренние качества, а не наличие штампа в паспорте. И то, что именно этот не свободный человек привлек ваше внимание, конечно, не ваша вина. Тем не менее эта любовь – ваше собственное чувство, и начинать разбираться в ситуации следует именно с собственных ощущений.

Если женщина идет на адольтер с женатым мужчиной, причина этого, возможно, в том, что ей важно знать, что ее чувства гарантированно востребованы. Если вы стали «другой женщиной», то, вероятно, в жизни постоянно боитесь неудач и разочарований. Скорее всего, ваша любовь к женатому – это своеобразная защита от социальной катастрофы, от возможности быть отвергнутой. А каковы причины этого?

Возможно, в глубине души вы боитесь

избрать свободного мужчину: ведь если он не ответит на вашу любовь – рухнут все надежды на возможное женское счастье. А может, вы почему-то думаете о себе гораздо хуже, чем есть на самом деле, недооцениваете себя, вам что-то в себе не нравится и поэтому упорно убеждаете себя, что никто не сможет ответить на ваши чувства. Поэтому вы и полюбили женатого мужчину: ведь если что не так, у вас есть вполне легальное оправдание в виде наличия у него семьи. Или же по своей структуре личности вы немного инфантильны и подходите к выбору партнера в какой-то мере как подросток: выбираете изначально недоступного, потому что не знаете, что вам делать с возможной взаимностью.

Есть ли выход? Безусловно. Не стоит убеждать себя, что после определенного времени вы уже не сможете выйти замуж и создать счастливую семью, а значит, единственный выход спасения от одиночества – отношения с не свободным мужчиной. Не позволяйте пресловутому общественному мнению встать на пути собственного счастья. И пусть не сразу вам ответит на любовь тот, кому она окажется нужна и для кого вы станете единственной. Если искать такого человека, найти его возможно.

Если вы действительно почему-либо недооцениваете себя, посмотрите на свое отражение в зеркале чуть внимательнее. Скорее всего, вы совершенно зря плохо думаете о себе (увь, опять-таки это проблема очень многих женщин). Полюбите себя, повысьте собственную самооценку, оцените по достоинству и влюбитесь в достойного ваших чувств мужчину.

## ДВЕ ИПОСТАСИ

История моей жизни больше напоминает мексиканский сериал, хотя я предпочла бы хэппи-энд мыльной оперы без традиционных страданий и переживаний.

У меня все было замечательно: любящие родители, подруги, учеба и любовь. Руслан часто говорил, что женится только на мне, и в душе я давно была с ним согласна. Но когда умер его отец, материальное положение семьи сразу резко пошатнулось. Бог – свидетель, о деньгах, о том, что на фоне моих более чем обеспеченных родителей у него настоящий кризис, я не думала. Но тогда в первой половине девяностых это было не его прихоть, а зарпосом выживания. Руслан решил уехать на заработки в Сибирь, чтобы помочь семье и накопить денег на свадьбу. У отпустить его не хотела, переживала, плакала, словно чувствуя, что разлука счастья нам не принесет.

Тогда и сотовых телефонов почти ни у кого не было, и Интернета, поэтому общение наше сводилось к переписке и телефонным переговорам. Сначала дистанционное общение происходило часто, потом реже, затем прекратилось совсем. Я голову себе ломала, пытаюсь понять, в чем дело, письма не возвращались, значит, до адресата доходили, но почему же не было ответа?

...Через 20 месяцев после его отъезда я вышла замуж. Без любви, из желания угодить родителям, настаивавшим на этой партии. Еще была обидна на Руслана. Муж был человеком солидным, старше

меня, с моим отцом имел общие интересы, был авторитетом у не переставали твердить о том, что О Руслане мне было известно, присылает деньги матери, но пока не собирается, и я старалась стать идеальной женой своему рена, что он любит меня, и поэтому больше буду стараться, чтобы его сама.

Но со стараниями я явно потому что он стал как-то отдаленным, эта отдаленность была не замечала этого раньше? Не могло сложиться дальше, ведь толького наклонения не знала, работая домой, я, как в анекдоте с кем – со своей троюродной ехала из села учиться и стала тетей, регулярно навещаю и кто представит, что я почувствовала обрушилась вся эта града знакомства, обещал помочь ей семье, с учебой, с работой, больше нет. Тем не менее мне мужчина с большими потребно-



# «Да», или Жизнь не по правилам

## Сто тысяч “почему” и “где”

А что думают сами «камни преткновения» жен и их соперниц – мужчины о причине единичных и продолжительных отношений на стороне? Как свидетельствует опрос тех знакомых, подруг и приятельниц, кого не обшла горькая чаша измены, самым распространенным объяснением является сакральное «Да я и сам не знаю, как это вышло». Затем, как правило, сыплются оправдания. Самое распространенное – «водка, проклятая, виновата, из-за нее сам не понимал, что творю». Алкогольные измены – миф и вправду довольно распространенный. Только вот, на мой взгляд, пока еще незамужней девицы малобудительный. Ведь пьют горячительное, скорее, для храбрости, для укрепления уже принятого решения, а не наоборот.

Успешные предприниматели, чиновники высокого уровня могут придерживаться версии, что проводить весело время с другими женщинами их заставляет профессиональная необходимость: ведь если партнер для закрепления сделки и укрепления отношений предлагает устроить мальчишник, то таковы правила игры, нарушать которые просто незачем. Аналогичная отговорка действует и в сюжете романа секретаршей.

Самый удивительный для меня случай связан с пресловутым эдиповым комплексом. Оказывается, есть мужчины, главная цель которых – найти не верную подругу, а вторую заботливую мать. Пока такая женщина не отыщется, они не успокоятся. А значит, будут пробовать новых и новых кандидатов, даже если должность уже занята.

Можно еще долго перечислять всевозможные отговорки и оправдания (больше всего меня повеселила такая: «она взяла меня практически силой, потом преследовала, плакала, отказать было невозможно»), вывод будет один: муж изменяет, только когда этого хочет. И никакие обстоятельства времени, действия и места (благоверный одной моей знакомой умудрился завести роман с учительницей сына) помехой в этом быть не могут. Однако точно можно сказать одно: зоны повышенного риска все-таки есть.

Безоговорочным рекордсменом в этом смысле остаются курорты. Кстати, одна из моих респонденток к этой акциоме добавила такую вещь, о которой я как-то и не задумывалась: Нальчик – тоже город-курорт! То есть вовсе не

обязательно, что соперницу ваш муж встретит вдали от дома: туристка, жаждающая романа с представителем местного населения, может появиться прямо у вас под носом. Это с респонденткой и произошло: другая женщина, можно сказать, приобрела статус сезонной жены. Шесть лет подряд приезжая на отдых в Кабардино-Балкарию, неизменно возобновляла связь с чужим мужем, супруга которого, естественно, ни о чем не подозревала.

Новым источником постоянной угрозы стал Интернет, с помощью которого виртуальная связь того или иного рода (общение по социальным сетям, деловая переписка, форумы единомышленников, сайты знакомств и многое другое) может вполне превратиться в измену реальную.

Тем не менее, чтобы не складывалась совершенно негативная картина, хочу подчеркнуть, что среди опрошенных были и такие женщины, которые с твердой уверенностью заявили об абсолютной верности своих мужей. И среди них же нашлись даже те, кто на мой провокационный вопрос, может, он так хорошо конспирируется, что вы об этом просто не знаете, ответили отрицательно.

Подруги моей старшей сестры Светы, как и она сама, всегда мне казались настоящими небожительницами: умные, красивые, успешные, невероятно дружные. Собственно, таковыми они для меня остаются до сих пор. Несмотря на давно уже взрослый возраст, я продолжаю считать их непрекаемыми авторитетами во всем. Поэтому, когда при подготовке этого материала получила советы относительно «других» от жен, которым они не страшны, их кандидатуры всплыли первыми. Ведь помимо успехов по всем пунктам жизни, Света, Амина и Лена являются супругами безупречных мужей без малого двадцать лет, то есть практически с момента наступления совершеннолетия. И это, конечно, придает особую ценность их словам.

## Практические советы неуживимых жен

Амина. Девочки, необходимо постараться быть полностью объективными. Когда появляется другая женщина, не всегда виноват только муж.

Я. А кто?

Света. Во-первых, сама соперница. Согласитесь, когда другая женщина предлагает интим (а таких и у нас немало, поверь), не каждый мужчина сможет отказать. И дело здесь даже не столько в голой физиологии, а в новизне. Любовница – это источник новых эмоций.

Я. То есть эмоции старые уже никуда не годятся?

Амина. Может быть. Отношения потеряли яркость, хочется нового эротического опыта, а если темперамент и фантазии мужчины не находят удовлетворения в отношениях с женой, он будет воплощать их на стороне.

Лена. Нет, погодите, если мы кинулись мужчин защищать, то я хочу сказать, что часто в изменах виноваты друзья.

Я. В смысле, подбирают сходить «налево»?

Лена. И это тоже, а самое главное, они являются причиной измен «за компанию с другом» или «от нечего делать».

Света. Принимается. А еще причина появления «других» – статус. Ну это когда мужчины заводят себе юных длинноногих красоток, потому что их самолюбием чрезвычайно льстят красота, молодость, разница в возрасте и росте, наконец, с новыми подружками. В первую очередь они козыряют всем этим перед другими мужчинами: мол, и я не лыком шит, видите, какая у меня любовница, такую себе не всякий может позволить, а я вот смог.

Амина. Слушайте, я, конечно, очень рада, что мы такие умные и все по полочкам разложим можем, но мне кажется, важнее установить не только причину появления «других», но и средства борьбы с ними.

Лена. Между прочим, многие и не заморачиваются с этим и, наверное, правильно делают, ведь мужчине любовница удобна до тех пор, пока на ней не надо жениться. А рано или поздно этого требует каждая женщина, и вот тут-то напуганный мужчина сам вернется к жене, и не просто вернется, а победит.

Света. Да, бывает и такое, но если жена не хочет просто плыть по течению и ждать, что будет, то главное для нее – не скандалить.

Амина. Точно, а иногда нарочно прикидываться слепой и глухой. Некоторые «другие» иногда умышленно оставляют красноречивые улики: помада на щеке, запах духов, волос на пиджаке, вещи в машине, надеюсь, что жена разозлится и выставит мужа.

Лена. А некоторые SMS шлют, а то и вовсе жене называют с рассказами о том, как ее мужу хорошо на стороне. Но это все признаки бессилия, об этом надо помнить все время и не срывать.

Света. Да, руганью не только ничего нельзя решить, но можно еще и усугубить проблему. Нельзя пилить мужа за то, что он изменил, или вам только кажется, что он изменил, хотя, по-моему, каждая жена безошибочно определяет, кто на пути у нее встала «другая». Надо помнить, что если бы он действительно хотел уйти из семьи, уже сделал бы это, а если возвращается от любовницы, значит, с вами ему лучше.

Я. И что? Вообще ничего делать не нужно?

Все трое (хором). Очень даже нужно! Лена. Только это делать надо с умом, в частности, учиться у своего врага. Муж ходит от тебя к любовнице? А ты сделай так, чтобы он ходил от любовницы к тебе. Возьми на вооружение ее арсенал. Она ему льстит, а ты искренне восхищайся, ведь раз ты любишь его, борешься за него, значит, он действительно такого восхищения достоин. Хочется ему разнообразия в интимной сфере? Предоставь ему такое разнообразие, докажи, что между вами есть доверие, что вы можете искренне интересоваться мнением друг друга, и тогда, будь уверена, вероятность того, что муж захочет реализовать свои фантазии с другой, резко сократится.

Амина. Самое главное, уважай себя во всех смыслах, следи за собой, будь интересна к себе, и другим. И тогда у мужа голова будет занята не тем, как изменить тебе с «другими», а как бы у тебя самой не появилась «другой».

### ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

## Она одна судьбы

и бизнес. Он пользуется многими, и эти многие им, как мне повезло, о только то, что он домой возвращаться

с другими женщинами – это не измена, а так, пустяки, о которых и говорить не стоит. Да и сказать по правде, он был уверен, что обо всех его увлечениях мне известно, просто я как мудрая жена не делаю из мухи слона. Услышав это, Заирочка, сверкнув глазами, сказала, что ее случай под эту категорию не подпадает, потому что она беременна и подарит ему сына, которого он не дождался ни от жены, ни от других женщин.

переусердствовала, даваться от меня. А папа всегда, просто я не знаю, как бы все

После развода, прошедшего очень быстро, и разрыва с родственниками Заира и мой бывший муж, с которым папа прекратил все дела, поженились, у них родился сын, потом дочь. Но привычек своих нынешний Заирин муж не оставил, и, несмотря на возраст, по-прежнему крутит романы с молодыми...

оте, застала его. И сестрой! Заира пришла жить у моих родителей с мужем. Мало ствовала, когда на язык. Заира плакала, ле с первого дня й, девочке из скромн- и, осыпать золотом, беседа была иная: как по любви никоим их женщин друг него бы не Руслан стал моим мужем, и солгавшей ему, что я собираюсь замуж за другого и просто боюсь

Я получила второе образование, сделала карьеру, иногда пытаюсь отвечать на ухаживания, ходила на свидания, но ничего из этого не получалось. И знала, почему – в душе по-прежнему люблю Руслана, только его одного. Увидеться с ним я не надеялась и считала, что в моей жизни все кончено, как вдруг два года назад встретила его в городе. Думала, у меня разорвется сердце, когда он кинулся ко мне, и умереть хотелось, когда слушала его объяснения. Руслан винил во всем себя, рассказывая, что, позвонив однажды мне домой, услышал целую отповедь моей мамы, которой всегда хотелось, чтобы не Руслан стал моим мужем, и солгавшей ему, что я собираюсь замуж за другого и просто боюсь

ему об этом сообщить. Вы представляете, такая банальная ерунда, самый избитый ход в мелодрамах, над которым всегда смеешься, сломал мне жизнь! Мой наивный любимый в лучшем стиле этих мелодрам оскорбилась, обозлился и решил остаться в Сибири, чтобы продолжить зарабатывание денег и «северной» пенсии. Потом вернулся, купил дом, по требованию матери женился, но все это время ни на минуту не забывал обо мне, хотя строго-настрого запретил себе искать со мной встреч. И самое страшное, что жениться на мне теперь он все равно не сможет, потому что, если уйдет из семьи, неизвестно, как это скажется на его дочке, больной эпилепсией.

Вот так получилось, что, побывав в роли обманутой жены, я сама стала любовницей. Мы любим друг друга и больше не можем быть в разлуке. Я, конечно, заслуживаю осуждения, но, надеюсь, не самого жестокого, потому что не хочу причинять боль ни его жене, ни детям. Мы скрываем наши отношения, но порвать их никак не можем, я просто не перенесу еще раз его исчезновения из своей жизни, мне не нужен никто другой, а он, не желая обижать жену, которая, в общем-то, ни в чем не виновата, любит только меня. Такой вот замкнутый круг получается, а что будет дальше – неизвестно. Это, возможно, расплата за то, что мы позволили жизни различить нас тогда, в молодости. Так или иначе нам было суждено быть вместе, пусть даже и при таких обстоятельствах.



**Между нами, девочками**

## НАМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА НЕ ТОЛЬКО В БЕДЕ, НО И КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как бы ни изменялось время и общество, все равно на протяжении тысячелетий остаются вечные ценности, которые имеют большое значение для людей всех поколений. Одной из них является дружба. Мы часто употребляем это слово, многих называем своими друзьями, но не до конца понимаем, что такое дружба и каким должен быть друг. Настоящий друг для меня – это прежде всего человек, с которым мне приятно общаться, которому могу рассказать все, который понимает меня. Распространенной является мысль, что друг – это тот, кто находится рядом, когда у тебя есть какие-то проблемы, то есть «познается в беде». Возможно, это так. Ведь человек, который куда-то исчезает, когда тебе нужна помощь или просто поддержка, едва ли может называться настоящим другом. Но это еще не все. Друг – тот, кто рядом всегда, даже когда у тебя все обстоит благополучно. Рядом – не значит буквально присутствие. Просто ты чувствуешь его любовь и поддержку все время. Мне известны случаи, когда люди общаются только тогда, когда есть определенные проблемы. Это корыстные, расчетливые отношения. С настоящим другом должно быть интересно и тогда, когда все хорошо.

Амина  
ОСМАНОВА

ЗРЯ НЕ ПОСОВЕДУЮ

## НЕ СПЕШИ

Хочу ответить на письмо «Не знаю, как быть». Ваш парень живет далеко, и вы мучаетесь: расстаться с ним или нет? На собственном примере скажу: не спешите принимать решение. Время само все расставит на свои места. Три года назад рассталась с любимым, потому что он жил в Москве, а я – в Нальчике. Мы встретились два раза за целый год. Сейчас я сожалею о разрыве. Этих встреч ждала как чудо. А теперь вся моя жизнь – проза, никакой лирики.

Сусанна

## ТРЕТИЙ - НЕ ВСЕГДА ЛИШНИЙ

Меня задело письмо «Третий – всегда лишний» (“Горянка”, № 13). Нет, не всегда. Я познакомилась с другом моего парня год назад, и наши встречи на троих отрезвили меня. Его друг оказался взвешенным, умным, порядочным человеком. Я вышла замуж за него. Не надо бояться появления «лишних» людей, они часто помогают нам разобраться в собственных чувствах.

Ксения

## МОЖЕТ, ЧТО-НИБУДЬ ПОЛУЧИТСЯ

Уважаемая Белла («Горянка», № 11)! Вы и правы, и нет. Говорите, что никогда не влюбляетесь, может быть, это и так. Но если будете встречаться со всеми парнями сразу, ни к чему хорошему это не приведет. Сходить в кафе сегодня с одним, завтра с другим, получить в подарок безделушку то от одного, то от другого... Просто вы боитесь серьезных отношений. Присмотритесь получше к окружающим, попробуйте поговорить по душам и, может, встретите свою настоящую любовь, хватит бегать от серьезных отношений.

А что касается подруги, ей просто нравится Олег, расставьтесь с ним, может быть, у них что-нибудь получится.

Elektra

## ХОЧУ СДЕЛАТЬ ЕМУ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Мы дружим с детства. Встречаемся как парень с девушкой уже три года. И мне уже начинает надоедать, что он не делает мне предложение. А вдруг в один ужасный день женится на другой? Боюсь его потерять. В конце концов, почему только парень может делать предложение девушке? Что преступного в том, если я скажу любимому: «Давай пожениться!» Я не боюсь отказа, по крайней мере, будет хоть какая-то определенность.

Лина С.,  
г. Чегем

Свои письма вы можете присылать по адресу:  
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печатно, или на наш электронный адрес: [gazeta-goryanka@list.ru](mailto:gazeta-goryanka@list.ru).  
У “Горянки” на сайте [www.goryankakbr.ru](http://www.goryankakbr.ru) открылась и гостевая. Ждем вас!

## МЫ ТОЖЕ УМЕЕМ ДРУЖИТЬ

Вот уже почти девять лет учусь в одном классе. Сюда пришла, когда мне было девять лет. С первого дня начала дружить с одной девочкой – Марьям. Хочу рассказать о ней, потому что многие говорят, что женской дружбы не бывает. Но я буду стоять на своем и утверждать, что женская дружба бывает крепкой. Вот уже девять лет мы дружим с ней, за все эти годы мы ни разу не поссорились. Она всегда поддерживала меня в трудную минуту, никогда не отказывала в помощи. Я со своей стороны тоже всегда старалась ей помогать. С

того дня, как мы познакомились, всегда были не разлей вода. Домой из школы всегда шли вместе. Дорога эта была для нас счастливой тропой жизни – мы беседовали на разные темы, смеялись, радовались тому, что есть друг у друга.

Марьям – частичка моего сердца, ради нее готова отдать все, что у меня есть в жизни. Я ею очень дорожу, для меня она стала близкой подругой и любимой сестрой. И точно знаю, что мы с ней подружки на всю жизнь.

Ж. ЖАНТУЕВА

## МАГИЯ СЛОВА

Свои мысли и желания мы выражаем с помощью устной и письменной речи. Каждый день произносим сотни, тысячи слов и даже не задумываемся, как много значит этот процесс.

Слово – это информация, поток энергии. Испытывая различные чувства и эмоции, стремясь донести их до собеседника, мы облекаем в звуковую оболочку нашу мысль и делимся с собеседником тем, что хотим сообщить. Слова бывают как ласковые, добрые, утешительные, подбад-

ряющие, так и унижающие, полные злобы и ненависти. С малых лет, обучая детей речи, родители объясняют им что есть плохие слова, которые не стоит произносить. Современные ученые уверяют, что нецензурные выражения и брань негативно отражаются не только на здоровье произносящего их человека и окружающих, но и, отпечатываясь в молекулах ДНК, разрушают физическое и психическое здоровье.

Наши предки верили в магию слов. Все знают о благодатной силе молитвы и

разрушающем действии проклятий, о влиянии имени на характер человека. Раньше слово бездумно не употреблялось, а сейчас вокруг нас бескрайний океан информации, не всегда позитивной и верной. Это энергия, формирующая среду вокруг нас, наше видение мира, нашу жизнь. В священных книгах написано, что Бог создал этот мир с помощью слова. А какой мир создаем мы?

Оксана БЖАМБЕЕВА

## И У ШУТКИ ЕСТЬ СВОЕ ЛИЦО

Недавно ходила на КВН в концертном зале. Соревновались в умении шутить студенты. Меня их чувство юмора не только покорило, но и смутило. Оговорюсь сразу: смотрю все КВН Александра Маслякова, прекрасно понимаю, что юмор может быть разным. Но наши были зачастую не смешными, а пошлыми. Только один пример: «Святой отец, я сорганил с пациенткой». «Что ж, сын мой, это час-

то бывает с врачами». «Но не все врачи – ветеринары».

Согласитесь, это пошлость в чистом виде. Кавказ всегда славился как земля острословов. Возьмите наши пословицы: ни прибавить, ни убавить ни одного слова. А кавказская шутка? Она меткая, стремительная, узнаваемая. Почему бы нашим молодым людям не поучиться у предков?

Рита,  
г. Нальчик

● Материалы полосы  
подготовила Марзият БАЙСИЕВА





# Требуется юмор

КОНКУРС

Накануне Дня смеха, 31 марта, в Государственном концертном зале состоялась первая игра сезона высшей лиги КВН. Не нарушая традиции, открытию началось ссорками минутным опозданием, чем журналисты не преминули воспользоваться, чтобы узнать последние новости о движении КВН в республике.

По словам ведущего специалиста-эксперта Минкоммолодежи Расула ГЕРИЕВА, в рамках реализации проекта «КВН в Кабардино-Балкарии» Минкоммолодежи совместно с Минобрнауки, Федерацией КВН КБР и вузами Кабардино-Балкарии утвердило два положения о юниорской и высшей лигах КВН. Проект, цель которого - создание единой площадки по отбору и вовлечению талантливой творческой молодежи республики в клуб веселых и находчивых, включен в основной перечень мероприятий в рамках республиканской целевой программы «Молодежь КБР» на 2009-2015 годы. Всего же в этом сезоне пройдет одиннадцать игр.

А редактор высшей лиги КВН Азамат КУГОВОВ (участник команд «Убойный отдел» и «Эльбрус-экспресс») отметил, что лига КВН расширяется. И уже в этой игре вместе с девятью командами вузов Кабардино-Балкарии примет участие и команда из Моздока «Бом-Бей». Говоря о качестве представленных номеров, Азамат отметил, что программа выступлений подверглась жесткой редакции, поэтому зрители не услышат избитых шуток и анекдотов.

Первой на сцену вышла команда «Глобальное потепление» и с ходу растопила зрительный зал, который то и дело взрывался от хохота. Хотя справедливости ради надо отметить, что цензура не коснулась шуток со скабрёзным оттенком, и в целом юмор квнщиков, скорее, «разрушал мозг» молодых зрителей своей плос-

костью, а порой и откровенной пошлостью. Поэтому замечание тамады жюри - известного юмориста Мурадима ДУМАНОВА во время подведения итогов: «Я смотрю КВН с 1960-х годов, и до сих пор команды с Кавказа отличались своим искрометным юмором. Большая просьба, никогда не опускайте свои шуточки «ниже пояса», лучше воспользуйтесь юмором с национальным колоритом» - оказалось весьма актуальным. Отдельную благодарность мэтр выразил ребятам из Моздока, показавшим хорошее чувство юмора и достаточно высокий уровень подготовки.

«Первый блин всегда комом, - заметил Расул ГЕРИЕВ. - На мой взгляд, КВН - это прежде всего сито, через которое должны пройти все команды, чтобы в конце сезона выкристаллизовалась сборная республики, способная с честью представить Кабардино-Балкарию на играх КВН РФ».

А пока результаты дебютной игры высшей лиги таковы. Первое место



разделили команды СНГ (Нальчикский филиал Белгородского университета потребительской кооперации) и «Бом-Бей». На втором - «Бродвей», третьи разделили «Школа милиции» и «Свободное поколение». Утверждены и две номинации - «Симпатия жюри» и «За лучший номер». Первая досталась «Спецпроекту» (видимо, за отнесенительно юный возраст членов команды). Вторая - участнику команды

«Банана-стрит», до боли напоминавшему в своем перевоплощении Яку Сердючку с местным колоритом.

И все же ведущий фестиваля - Алибек БОГОТОВ сообщил, что все команды автоматически прошли в одну четвертую финала, которая состоится в середине мая, тогда и начнется отсев участников.

● Алена ТАОВА.

Фото Камала Толгурова



Эдуард Греков

матери, самостоятельно воспитывающие детей.

«Все самое дорогое и святое, что есть на земле, связано в женщиной», - говорится в его проникновенном обращении к потенциальным участницам. Женщины действительно были дороги ему как финансовый источник. За регистрацию каждая участница должна была заплатить 200 руб., а голосующий за нее болельщик мог отправить платное SMS стоимостью около 30 руб. Чем же подогревался интерес к конкурсу? Обещанием подарить победительнице поместье в Подмоскowie с гектаром прилегающей земли. В розыгрыше были также путевки на Гоа, ноутбуки и прочее. При этом призовой фонд составлял всего 10 млн. руб.

Надо заметить, что в прошлом году объявление о конкурсе «Женщина России» опубликовали многие издания Кабардино-Балкарии, в том числе и наша газета. Скандал разразился намного позднее, когда Эдуард Греков стал резко сбавлять обороты, отказался платить нанятым работникам, а на подведении итогов сообщил, что поместье в Подмоскowie разгранено не

## Кто еще хочет поместье в Подмоскowie?

«Конкурс «Женщина России» - афера», «Женщина России» на грани нервного срыва», «большому аферисту - большое плавание» - с такими заголовками вышли в конце прошлого года многие авторитетные печатные и интернет-издания. Аферой назвал это предприятие и Первый канал в передаче «Человек и закон». Поводом для таких заявлений стал конкурс, объявленный неким Эдуардом ГРЕКОВЫМ, в котором могли принять участие замужние женщины и

ранее, на котором нам объявили, кто под каким номером будет выступать, представили режиссера, педагогов. На следующий день начались репетиции. Вечернее платье тоже каждая участница приобретала сама. У меня оно уже было до поездки, поэтому этот вопрос не очень волновал.

Нас, финалисток, было 29 человек - участница из Астрахани в последний момент не приехала. Говорили, что отбор был произведен посредством интернет-голосования. Но меня отобрали не по количеству голосов, а как единственную участницу из Кабардино-Балкарии. С самого начала никого за себя голосовать не просила, нужна была только моральная поддержка.

Для меня объявление о том, что главный приз - поместье в Подмоскowie - в последний момент организаторы решили никому не присуждать, не стало неожиданностью. Когда увидела организатора конкурса Эдуарда Грекова, сразу поняла, что приза не будет. В общем-то, впечатление он производил неплохое, но было видно, что это прожженный человек, имеющий большой опыт в подобных авантюрах.

Когда все участницы вышли на сцену, жюри сказала, что победу присудили всем, но так как это все-таки конкурс, будет обозначено три первых места. Сказать-то сказали, но мы до сих пор ждем, кто их занял. Получил ли кто-то путевку на Гоа и прочие призы, тоже неизвестно. Кроме стоимости поместья в Подмоскowie, которое по решению организаторов перешло в призовой фонд следующего конкурса, между нами пообещали разделить оставшиеся средства. Сказали, что в течение трех месяцев по 58 тысяч рублей каждой будет перечислено на счет, который нужно сообщить по электронной почте. Пока никаких поступлений не было, но думаю, что это все-таки

реально, потому что Греков объявил новый конкурс на 2010 год. Я думаю, если бы он отдал поместье, не стал бы затевать второй конкурс, ему бы это было невыгодно.

Среди финалисток - люди самые разные. Были и амбициозные женщины, в том числе бизнес-леди, они приехали на своих автомобилях. Не могу понять, что их подвигло на участие в конкурсе, вроде бы уже самореализованные. Может, адреналина не хватает? Много было преподавателей школ. Как сказала одна финалистка, они привыкли участвовать в различных конкурсах. Врачи были, студенты.

Жалею ли, что приняла участие в этом конкурсе? Нет, не жалею! Чего стоило только увидеть зал церковных соборов Храма Христа Спасителя, где проходил финал. Он действительно впечатляет. Когда стоишь на сцене, где множество софитов, возникает ощущение, что находишься под звездным небом. В итоге для себя я даже больше плюсов нашла, чем минусов: познакомилась с очень интересными женщинами из разных регионов, до сих пор со многими переписываюсь в Интернете, узнала, что такое шоу-бизнес изнутри.

Коллеги, зная, что я поехала на конкурс не ради поместья, восприняли мое участие в конкурсе правильно - искренне поздравляли. Но еще раз в подобном шоу участвовать не буду.

Тем не менее Эдуард Греков объявил о старте нового конкурса «Женщина России». Его жителям поздравления на фотографии, размещенной на сайте, говорит о том, что, по крайней мере, один выигравший в конкурсе будет и на этот раз. Условие же те же: поместье в Подмоскowie.



Валентина Калибабчук

реальности происходящего. Дорогу в Москву и обратно оплачивал каждый участник самостоятельно, а размещение и питание - за счет организаторов. Приехала я в Москву последней, автобус с остальными финалистами ждал меня больше часа на вокзале. В автобусе уже был репортер, который снимал все происходящее. Кстати, организаторы обещали, что дорога в пансионат займет не более двадцати минут. На самом деле на репетиции в Москву мы добирались за два с половиной часа, если были пробки, и минут за 40-50 без них. Не самая лучшая репутация пансионата подтвердилась по прибытии, да и питание оставляло желать лучшего.

В первый же вечер состоялась соб-



# Деликатность против натуралистичности

ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ



На вопросы рубрики отвечает Джульетта СОНОВА – кандидат психологических наук, преподаватель Современной гуманитарной академии и психолог гипермаркета «Вестер».

но и ставшие уже классикой книги «Сердце разума» и «Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами».

А выдающийся педагог, ученый Джордж Келли, в последние годы жизни уделявший большое внимание возможному применению своей теории личностных конструктов в разрешении различных международных проблем, в первую очередь был одним из персоналогов, придававших особое значение когнитивным процессам как основной черте функционирования человека. Говоря откровенно, симпатии к этому автору вызвал его пролог к книге «Психология личности»: «Всем, кого я знаю, и тем, с кем не знаком лично; всем, кого я люблю, и тем, к кому не питаю этого чувства; близким и чужим, добрым и не очень я должен выразить глубокую признательность».

Стараясь чаще использовать англо-русский словарь по психологии под руководством Е. НИКОШКОВОЙ. Это первое стереотипное издание подобного рода, рекомендую его как психологам, так и медикам.

Конечно, пытаюсь находить время не только для профессиональной ли-

тературы, но и для любимой поэзии и местной драматургии. Относительно беллетристики могу сказать, что больше всего мне нравятся романы РЕМАРКА «Жизнь взаимы» и «Тени в раю» - автор поражает глубиной восприятия, целостностью эмоций и чувств, тонкостью, некой деликатностью мыслей.

2. Что читаете сейчас?

«Избранные диалоги» ПЛАТОНА. Нравятся диалоги «Софист» (диалектика категорий) и «Политик», в которых великий древнегреческий философ разрабатывает метод диалектики, или разделения рода до неделимых далее видов.

3. Книжки, которые разочаровали?

Разочарована социальной трилогией Мориса ДРЮОНА «Сильные мира сего». Праздность жизни и ее изнанка у автора выведены настолько натуралистично, что никаких других чувств, за исключением «банально» и «знакомо до боли», просто не возникает. Кроме того, дефицит общения – это болезнь современного общества. А кому интересно читать историю собственной болезни?

● Подготовила

Наталья ПЕЧОНОВА  
Фото из личного архива

## 1. Ваши любимые книги?

Читаю в основном научную литературу по психологии и философии. Из авторов этого направления выделяю крупного специалиста в области методологии и теории психологии, психологии личности и психологии развития Александра АСМОЛОВА, нравится его субъективный подход к методологическим проблемам классической психологии. Из зарубежных авторов к числу любимых можно отнести чету АНДРЕАСОВ и Джорджа КЕЛЛИ.

Стив Андреас является исследователем и разработчиком новых приемов и технологий нейролингвистического программирования. Вместе со своей женой Коннирой он создал не только учебный центр НЛП в США,

# Пасхальное пиршество

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

- После долгого и строгого поста, словно весеннее солнышко после суровой зимы, приходит к нам светлый праздник Пасхи, - говорит Ирина ШИБАЕВА, заведующая отделом библиотеки КБГУ на медицинском факультете. - Эти дни многие хозяйки пекут куличи и готовят пасхи - главные блюда праздника. Но ведь позади семь недель строгого, даже жесткого поста, за время которого многие из нас не побаловали себя куском сочного тушеного мяса, жареной курочкой хрустящей корочкой. Так что будем пировать по полной программе. А чтобы праздник удался на славу, нужно всего лишь следовать несложным правилам готовки блюд, выработанным веками». Этим премудростям Ирина научилась у своей бабушки Евдокии Андреевны, которая славилась кулинарными способностями.



## Фаршированная курица с помидорами

На курицу весом 1-1,2 кг нам понадобятся: 100 г сливочного масла (для сочности можно добавить немного куриного жира), 2-3 луковицы, 150 г сосисок, полстакана коньяка, 50 г белого хлеба без корочек, соль, перец, зелень петрушки. Для гарнира – свежие помидоры и небольшой кусок голландского сыра.

**Способ приготовления:** хорошо промываем тушку курицы или цыпленка. Печень, желудок, сердце мелко рубим с зеленью петрушки. Шинкуем большую луковицу, сосиски режем кружочками, крошим немного мякоти белого хлеба и вместе с подготовленным ливером

жарим 10 минут на сливочном масле до золотистого цвета.

Чтобы курица стала хрустящей, золотистой и особенно аппетитной, смажьте тушку перед жаркой темным медом (лавандовым, розмариновым). Он придаст блюду приятный медовый привкус. Светлый мед (цветочный, фруктовый) подсластит мясо и покроет его нежной глазурью.

подавая на стол, гарнируем запеченными в духовке помидорами, предварительно срезав верхушки и посыпав их тертым сыром.

Кстати, сосиски и хлеб можно заменить любым другим продуктом на вкус. Например, отварным рисом, гречкой, слегка обжаренными овощами.

● Подготовила Алена ТАОВА.  
Фото автора

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

# Тушь для ресниц: МЫЛО, САЖА И...

Консультант рубрики – ведущий специалист-эксперт отдела защиты прав потребителей Роспотребнадзора КБР Зарема ХАШХОЖЕВА.

Основными компонентами любого вида туши являются мыло, сажа, измельченные красители, вода, различные уплотняющие смолы и питательные вещества. Большинство компаний-производителей добавляют в свою продукцию препараты, способствующие улучшению структуры ресниц, их роста, а также защищающие глаза от неблагоприятного воздействия окружающей среды. В зависимости от цели применения тушь подразделяют на удлиняющую, придающую объем, подкручивающую и водостойкую. Отличается она не только составом, но и формой щеточки.



Цель удлиняющей туши уже понятна из названия. В ее состав входят специальные волокна (чаще всего шелк или нейлон), делающие ресницы более длинными. Часто такая тушь продается в двойных тубах – белая кремообразная масса содержит удлиняющие волокна, а цветная сторона подкрашивает ресницы.

Придающая объем тушь хорошо подчеркивает выразительность глаз, делая ресницы пушистыми. Этот эффект достигается благодаря воску, который обволакивает ресницы со всех сторон. У такой туши щеточка должна быть с равномерной щетиной.

При использовании подкручивающей туши нужный эффект достигается «завивающими» движениями специальной щеточки с короткой щетиной или ворсинками разной длины, которые равномерно распределяют краску по ресницам. Подкручивающая тушь содержит смолу и кератин, которые стягивают ресницы при высыхании, тем самым придавая им загнутый вид.

Водостойкая тушь подходит для влажной погоды, поскольку входящие в ее состав смолы, не позволяют ей размокнуть. Этот тип туши более агрессивен для ресниц и чаще других вызывает аллергическую реакцию, поэтому применять ее рекомендуется только в самых крайних случаях.

Если на коробочке написано «water-proof», это хоть и означает, что тушь устойчива к воде, но носить ее при повышенной влажности воздуха не рекомендуется.

## При контактных линзах

Если вы носите контактные линзы, вам нужна тушь, которая не будет оседать на них.

Во-первых, не используйте слишком жидкую тушь. Во-вторых, лучше всего взять тушь на водной основе (обычно в таких случаях на тубах есть пометка «Aqua» или «V.A.»). Кроме того, некоторые производители специально пишут на своей продукции, что тушь одобрена офтальмологами и рекомендована при ношении линз. Откажитесь от водостойкой туши, так как она быстро загрязняет линзы. Если вы хотите удлинить ресницы, возьмите тушь с нейлоновыми волокнами, которые не будут оседать и придадут объем.

## Как определить качество

Обратите внимание на упаковку. На ней должны быть указаны тип туши, страна и производитель, а также дата изготовления и состав. И лучше не покупать тушь с витрины: ведь неизвестно, сколько людей до вас уже открывали ее. Теперь достаньте туб из коробочки и убедитесь, что цвет действительно соответствует тому, что написано на упаковке, а также обратите внимание на запах. Хорошая тушь не пахнет, либо имеет едва уловимый сладковатый запах. Тушь по своему составу должна напоминать нечто похожее на крем. Если она слишком жидкая или густая, это значит, что, скорее всего, не были соблюдены условия ее хранения. Чтобы до конца убедиться в качестве товара, слегка проведите щеточкой по ладони: если линия ровная, комочки не появляются, значит, можете пользоваться спокойно.

## Советы визажистов

Наносить тушь надо от середины века, с обеих сторон, а не только снизу, как это делают большинство женщин. Иначе ресницы просто сплывутся или будут неравномерно окрашены. Нанесите один слой туши и дайте ему немного подсохнуть, затем зигзагообразными движениями прокрасьте ресницы еще раз и разделите расческой для ресниц. При выборе цвета также существуют определенные правила. Например, блондинкам лучше по возможности избегать черной туши и использовать ее исключительно для вечернего макияжа. Любительницам экспериментов советуем обратиться к цветной туши, благо, сегодня ее палитра не знает границ. Например, можно покрасить верхние ресницы традиционно черной или коричневой тушью, а на нижние нанести цветную тушь, в тон глаз. Это сделает их цвет более глубоким и сияющим. Если вы предпочитаете исключительно цветную тушь, выберите насыщенные тона. При этом цвет теней должен контрастировать с цветом туши, чтобы очертания глаз не казались размытыми.

● Подготовила Ольга КАЛАШНИКОВА



**ОВЕН**  
21.3-20.4  
В начале недели на первом плане – заботы о доходах.

У вас будет шанс хорошо заработать и отложить некоторую сумму на черный день. Не отказывайте в помощи родственникам. Выходные проведите с любимым человеком.

**ТВ-Овны:** Александр Цекало, Кармен Электра.



**ТЕЛЕЦ**  
21.4-20.5  
То, что вы делаете на этой неделе, станет фундаментом успешной карьеры в будущем.

Так что больше внимания уделяйте работе. Ожидается получение доходов. В воскресенье займитесь детьми, интересуйтесь их жизнью, делитесь своим опытом.

**ТВ-Тельцы:** Маша Распутина, Джек Николсон.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21.5-21.6  
Без сожаления избавляйтесь от всего, что мешает радоваться жизни.

Не стройте большие надежды относительно своего материального достатка. Ставьте реальные цели. Не исключена возможность любовных приключений.

**ТВ-Близнецы:** Барбара Брыльска, Морган Фримен.



**РАК**  
22.6-22.7  
Удачный для вас период. Сможете реализовать свои проекты в бизнесе.

Отсекайте ненужные контакты, но не сорьтесь с близкими. В конце недели дома сложится уютная, гармоничная обстановка. В воскресенье не играйте в азартные игры.

**ТВ-Раки:** Ирина Тонева, Том Хэнкс.

**ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ**



**ЛЕВ** 23.7-23.8  
В начале недели можете испытать нехватку денег.

Не стоит отчаиваться. Помните свои старые связи. Возможно, решение проблем найдете во время небольшой поездки. Выходные проведите на природе или займитесь любимым делом.

**ТВ-Львы:** Марк Тишман, Халли Бери.



**ДЕВА** 24.8-23.9  
Начало недели будет столь бурным, что вы забудете обо всех неприятностях.

произшедших накануне. Вас ожидают поход в гости, краткосрочные поездки, новые знакомства, неожиданные подарки. А вот в воскресенье тайные свидания нежелательны.

**ТВ-Девы:** Земфира, Адам Сэндлер.



**ВЕСЫ** 24.9-23.10  
Вам придется проявить изрядное упорство.

Но, трудясь не покладая рук, вы сможете неплохо заработать. В четверг-пятницу навестите родственников. В выходные порадуйте близких кулинарными изысками. Возможен новый поворот в любовных отношениях.

**ТВ-Весы:** Елена Кукарская, Мэтт Дэймон.



**СКОРПИОН**  
24.10-22.11  
При решении финансовых вопросов прислушайтесь к мнению партнеров.

Это поможет избежать многих ошибок. Ваши усилия на работе наконец-то приведут к осязаемым результатам. В воскресенье проведите с любимым человеком.

**ТВ-Скорпионы:** Виктор Сухоуков, Скарлетт Йохансон.



**СТРЕЛЕЦ**  
23.11-21.12  
Будет шанс улучшить свое материальное положение.

Не увлекайтесь критикой второй половинки. В случае конфликта не ожидайте первого шага к примирению с ее стороны. Возьмите инициативу в свои руки.

**ТВ-Стрельцы:** Светлана Хоркина, Сэмюэл Л. Джексон.



**КОЗЕРОГ**  
22.12-20.1  
Ожидается удачная неделя.

Вы перестанете страдать из-за неразделенной любви. Очень кстати к вам на работу придет новый интересный сотрудник. Но не торопите события. В выходные нужно обязательно отдохнуть, лучше активно. Займитесь спортом.

**ТВ-Козероги:** Регина Дубовицкая, Илайджа Вуд.



**ВОДОЛЕЙ**  
21.1-19.2  
Начало недели будет напряженным.

Но не драматизируйте ситуацию, опыт и обаяние вам помогут. Больше времени проводите с детьми. В конце недели ищите баланс между отдыхом и работой. Побалуйте себя чем-нибудь приятным.

**ТВ-Водолеи:** Константин Крюков, Настасья Кински.



**РЫБЫ** 20.2-20.3  
Время, благоприятное для внедрения любых новшеств.

Не подстраивайтесь ни под кого. Объективность и миролюбие помогут вам решить многие проблемы. В конце недели не идите на поводу у эмоций, больше доверяйте рассудку и опирайтесь на рациональное начало.

**ТВ-Рыбы:** Александр Зацепин, Дрю Барримор.

Я зашел в один из нальчикских супермаркетов и, посмотрев на продукты ценники, вспомнил старый анекдот, который был в ходу в эпоху последнего генсека КПСС:

- Ну и сколько же весу в вашей лошади? – осведомляется покупатель у продавца мясной лавки.

- Какая лошадь? Это кролик! Куда вы смотрите? – отвечает сбитый с толку продавец.

- Я смотрю туда, куда надо! Я смотрю на цену!

Примерно такой же вопрос захотелось задать продавщице супермаркета, которая никак не могла оторвать от уха



**ЕДА КАК УХОДЯЩАЯ НАТУРА**

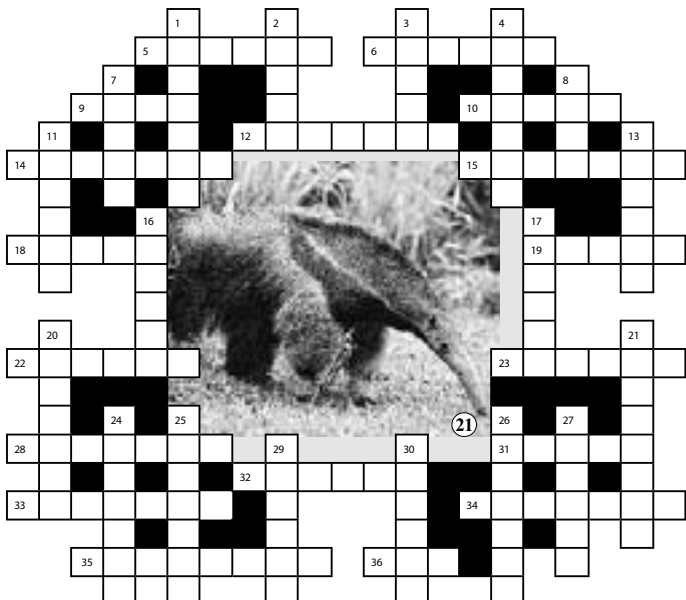
своей мобильник. В пенопластовом лотке, обтянутом полиэтиленом, лежали три потемневшие от времени картофелины, а также куриные крылышко и огузок. Ценник бескомпромиссно гласил: «400 руб.». После того, как продовольственная фея, наконец, завершила свои переговоры, я спросил у нее, почему цена такая неслабая? Фея, сделав надменное лицо, пояснила, что цена такая потому, что в супермаркетах идет наценка, да к тому же продукт уже готов к употреблению, то есть картошка сварена, а куриные фрагменты изжарены. Значит, к цене исходных продуктов следует приплюсовать труд повара и затраченную на изготовление блюда электроэнергию (гриль, микроволновка).

Я посоветовал оппонентке в целях повышения доходов хозяев супермаркета приплюсовать к уже установленной цене транспортные расходы их предприятия, а также счета за телефонные переговоры, которые за время нашего общения девушка не раз возобновляла. Конечно, мне следовало задать пару вопросов директору супермаркета, но и тот в свою очередь никак не мог отвлечься от важной телефонной беседы. При этом настойчиво и экспрессивно требовал от кого-то поставить к завтрашнему утру яйца. Глядя на эту картину, вспомнил советские военные фильмы, в которых бесчисленные комбаты требовали от смежников срочной присылки снарядов нужного калибра.

Заметив меня, начальник, не прерывая телефонного разговора, стал делать в мой адрес неопределенные жесты. Хотел ли он попросить меня присесть или послать куда подальше, выяснять не стал. Общение шефа с невидимым поставщиком явно затягивалось, и я, расставшись с вождленным лотком, покинул директорские чертоги.

К чему все это говорю? Да к тому, что пора бы уже сделать что-нибудь с этим ценообразованием. К примеру, узнать о его истинных механизмах, а еще лучше познакомиться с теми, кто стоит у их рычагов – с куриными и картофельными королями. Ссылками на финансовый кризис и основные принципы рыночной экономики сыт не будет. Из советов типа: «Образуйтесь в Антимонопольный комитет или в Роспотребнадзор» жаркое не соорудишь. Кушать хочется сейчас, сию минуту, а не послезавтра и не в конце следующей недели. Так что же делать? Может быть, вместо двух кусочков курочки купить двести пятьдесят граммов соевой колбаски? Увольте! После недавней телепередачи «Сколько мяса в колбасе?» сделать это без слез будет трудно. Тогда, может, последовать советам Геннадия Малахова – перейти на траву, зерно и заняться самосозерцанием? По-моему, это не самый плохой выход! Тогда о курице, мясе, рыбке и произведении от них белковых прелестях можно будет с легкостью забыть. Забыть как об уходящем, улетающем и улупляющем жанре.

**КРОССВОРД**



- Погоризонтали: 5. Звезда первой величины в созвездии Волосапа. 6. Макет земного шара. 9. Элемент европейского турирного доспеха. 10. Независимая проверка финансово-хозяйственной деятельности. 12. Гранатовое украшение из повести А.И.Куприна. 14. Кушанье из фарша, тушенного в капустных листьях. 15. Озеро в России, на Кольском полуострове. 18. Один из лучших сортов томатов. 19. Природное явление на море. 22. Небольшое ювелирное украшение на цепочке. 23. Состояние разреженного газа при давлении ниже атмосферного. 28. Полуоклон с полуприседанием. 31. Ручной инструмент для сверления отверстий. 32. Популярный во всем мире томатный соус. 33. Кисломолочный продукт. 34. Специалист по торговой недвижимости. 35. Диэлектрик. 36. Отдельная книга из собрания сочинений.

- По вертикали: 1. "Театральная" улица в Нью-Йорке. 2. Приспособление для смягчения ударов. 3. Черный кофе с мороженым или взбитыми сливками. 4. Японский бог луны. 7. Армянский духовой музыкальный инструмент. 8. Печь для обжига стекла. 11. Оторванный или отрезанный кусок материи, ткани, кожи. 13. Обломочная горная порода, применяется как строительный материал. 16. Небольшое музыкальное произведение в оживленном темпе. 17. Катюшка для намотки магнитной ленты или киноплёнки. 20. Государство ближнего зарубежья. 21. Млекопитающее, живущее в тропической Америке и питающееся главным образом муравьями, которых добывает при помощи длинного липкого языка. 24. Поэтическая эстетика первобытности. 25. Гладкая поверхность, дающая отражение. 26. Южное фруктовое дерево с желто-красными сладкими и сочными плодами. 27. Высокопоставленное духовное лицо в католической церкви. 29. Вспышка небольшого небесного тела, летающего в атмосфере из космоса. 30. Литературное произведение поучительного характера с ясно выраженной моралью.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 13  
По горизонтали: 5. Болеро. 6. Инсаро. 9. Сила. 10. Батик. 12. Волынка. 14. Каротин. 15. Бойница. 18. Орант. 19. Оплот. 22. Ирелях. 23. Цокора. 28. Людювик. 31. Офсет. 32. Сешнем. 33. Бабочка. 34. Водопад. 35. Сомбреро. 36. Юра.  
По вертикали: 1. Вокализ. 2. Прадо. 3. Эниак. 4. Органон. 7. Бизон. 8. Гимн. 11. Кантри. 13. Оцелот. 16. Студия. 17. Болеро. 20. Гравюра. 21. Арбитраж. 24. Водопад. 25. Шинкуба. 26. Волокно. 27. Эскорт. 29. Ремарк. 30. Имбирь.



## Мисс «Горянка»

2010

Фото Татьяна Свириденко

Инна КАЖАЕВА,  
аспирантка ХФ КБГУ

## ФУТБОЛ

Ростовчане забили,  
сколькo смогли,  
нальчане – сколькo захотели

Для «Спартак» в четвертом туре было важно закрепить призрачное первое место, занимаемое командой после победы над «Сибирью». Поэтому в домашней встрече с «Ростовом» нальчане старались свой шанс не упустить. В этот день болельщикам «красно-белых» посчастливилось увидеть голы на любой вкус.

Нальчане открыли счет уже на четвертой минуте. КОНЦЕДАЛОВ сделал жесткую передачу на СИРАДЗЕ, и грузин, едва подработав мяч, сильно пробил в дальний от РАДИЧА угол – 1:0. Ростовчане попытались организовать контратакующие действия, но пропустили острый выпад нальчан, после которого игрокам обороны гостей ничего не оставалось, как свалить ДЯДЮНА в своей штрафной. Наказание в виде пенальти не заставило себя долго ждать. Подошедший к точке ЛЕАНДРО не оставил своему бывшему одноклубнику ни одного шанса – 2:0. Это произошло на 13-й минуте матча. На 22-й минуте Радичу пришлось отражать дальний удар Дядюна, но до перерыва счет не изменился.

Вторая половина встречи также проходила под диктовку нальчан. Ростовчанам приходилось все чаще прибегать к нарушениям для того, чтобы остановить стремительных Концедалова, Дядюна и ГОГУА. Один из таких фолов привел ко второму пенальти в ворота Радича. Удар с точки на этот раз

произвел АМИСУЛАШВИЛИ – 3:0! Казалось бы, гостям пора паковать вещи, но не тут-то было. На 64-й минуте АХМЕТОВИЧ дальним и сильным ударом сокращает разрыв в счете. Мяч попал в штангу и отлетел в ворота. Отто ФРЕДРИКСОН был бессилен. Однако хозяева не дали ростовчанам попробовать «вкус крови». На 67-й минуте все тот же Дядюн, получив пас от Концедалова, увеличивает разрыв в счете. Ростовчане вновь сокращают его, но на этот раз с помощью одиннадцатиметрового. Пенальти реализует Адамов, однако музыка в стане гостей играла меньше минуты. Этого времени Дядюну хватило для того, чтобы поразить ворота Радича и поставить в игре жирную точку. На этот раз Дядюн продемонстрировал болельщикам, что силен и на «втором этаже», – 5:2.

«Спартак-Нальчик» по-прежнему занимает первое место в турнирной таблице. Впереди выездной матч против казанского «Рубина», который состоится в пятницу, 9 апреля.

● Инал ЧЕРКЕСОВ

## УЧАСТОК

Бактериальные фунгициды  
в индивидуальных садах и огородах

В популярной литературе для садоводов и огородников широко рекламируется использовать бактериальные препараты для предупреждения различного рода грибных заболеваний. При этом подчеркиваются их экологичность и высокая защитная эффективность. В числе таких препаратов выделяются: Гамаир – для борьбы с фитотрофом томатов открытого грунта, монилиозом и паршой яблона, мучнистой росой крыжовника и смородины черной; Бактофит – для защиты картофеля от фитофтороза, фузариозного увядания и ризоктониоза, капусты белокачанной – от бактериозов, яблона, черной смородины и земляники – от мучнистой росы; Агат – от парши яблона, фитофтороза и альтернариоза картофеля и другие.

Рассматриваемые и аналогичные им бактериальные фунгициды являются производными живых бактерий, питающихся клетками возбу-

дителей болезней. Естественно, что в оптимальных условиях температуры и влажности окружающей среды и защищаемых объектов их применение дает значительный эффект. Однако нельзя игнорировать несколько побочных и прямых последствий использования бактериальных фунгицидов.

В первую очередь бактерии как живой организм непременно обладают определенной мерой избирательности, что проявляется в неравномерном уничтожении болезней. То есть действие бактериальных фунгицидов имеет мозаичный характер по степени проявления на защищаемых объектах. Как следствие на растениях остаются незащищенные пятна, из которых в последующем начинается восстановление паразитирующих грибов.

Важным моментом при выборе бактериальных биологических средств защиты является учет складывающихся погодных условий, в которых

планируется провести обработку защищаемых культур. Так, при значительных колебаниях температуры воздуха в ночные и дневные часы и остром дефиците воздушной влаги, что нередко отмечается в весенний период в степных районах республики, создаются благоприятные условия для гибели самих бактерий, тем более на фоне слабого развития паразитической грибной флоры.

Наконец нельзя не учитывать высокую адаптивность грибных возбудителей болезней к условиям среды именно в начальный период вегетации. Такая особенность грибной флоры усиливает действие первых двух отрицательных факторов при использовании бактериальных фунгицидов.

Из сказанного выше следует заключить, что в условиях текущей весны целесообразно использовать бактериальные фунгициды для защиты культурных растений от грибных болезней.

● Михаил ФИСУН

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

## ВНИМАНИЕ!

«Горянка» приглашает всех своих читателей принять участие в традиционной акции по сбору художественной литературы. Одна или несколько книг, которые уже прочитали вы или ваши дети, могут стать прекрасным подарком для других. Книги, собранные с вашей помощью, отправятся в школьную библиотеку одного из сел республики. Сбор книг по пятницам – 9, 16, 23 апреля в редакции газеты «Горянка» по адресу: г. Нальчик, пр. Ленина, 5.

Справки по телефону 42-75-34

20 апреля в Кабардинском государственном драматическом

театре им. А. Шогенцукова вечер поэзии «ВЕСНА»  
из цикла «Времена года».

Начало в 18.30.

Вход свободный.

Организатор - республиканское общественное движение «Жан»

Русский драматический театр им. М. Горького

представляет

8 и 9 апреля – премьера трагедии Бориса Утешева «ЭДИП».

Начало в 19.00.

Справки по тел.: 77-41-40, 77-42-08

Кабардинский государственный  
драматический театр им. А. Шогенцукова  
представляет

9 апреля – М. Шамхалов. «СВЕКРОВЬ» (комедия).

16 апреля – Эдуардоде Филиппо. «ЧЕЛОВЕК И ДЖЕНТЛЬМЕН» (комедия).

23 апреля – Заур Налоев. «ЧЕРНЫЕ ГЛАЗА АФИНЫ» (драма).

30 апреля – З. Канукова. «СЕМЬЯ НАГО» (драма).

Начало в 18.30.

Справки по тел.: 42-64-94, 42-33-87

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИГлавный редактор  
Зарина КАНУКОВАРедакционная коллегия:  
Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь),  
О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела),  
М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).Над номером работали:  
А. ТАОВА – дежурный редактор номера;  
Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУЕВА – комп. верстка;  
И. ПОГОРЕЛОВА – корректорТелефоны  
42-26-75 – отв. секр.;  
42-75-34 –  
корреспондентская;  
42-75-14 – менеджер;  
факс – 42-26-75Газета «Горянка» отпечатана  
на Республиканском полиграф-  
комбинате им. Революции 1905 года  
г. Нальчик, пр. Ленина, 33  
Выходит еженедельно.  
Тираж 5704. Заказ 953.  
Подписана в печать 6 апреля в 17.00Адрес редакции:  
360000, г. Нальчик,  
пр. Ленина, 5,  
Дом печати,  
5-й этаж.  
E-mail: gazeta-goryanka@list.ru