

С НОВЫМ ГОДОМ!

№52 (645) 28 декабря 2011 г. Интернет-версия: www.goryankakbr.ru

Горинка

Цена в розницу свободная

Еженедельная газета

Издается с 1993 г.





• В ПАРЛАМЕНТЕ КБР

Праздник в интернате

• АКЦИЯ



27 декабря 2011 года в 11 часов в Нальчикском детском доме-интернате под патронатом супруги Президента КБР Фатимы КАНОКОВОЙ состоялось благотворительная акция для детей-сирот и детей с ограниченными возможностями.

На очередном праздничном мероприятии, проводимом первой леди республики, не так давно за благотворительную деятельность по поддержке детей и пожилых людей получившей Почетный знак «Золотое сердце» Международной общественной ассоциации благотворительных фондов «Мама», также присутствовал

министр труда и социального развития КБР Альберт ТЮБЕЕВ и заместитель министра культуры КБР Амина КАРЧАЕВА.

После того как Фатима Музаедовна, которая привезла всем юным гостям утренника сладкие подарки и теплые вещи, поздравила их с наступающим новым годом, пожелав всего наилучшего, началась

концертная программа. В ней, помимо главных персонажей самого сказочного праздника - Деда Мороза и Снегурочки, приняли участие символ 2012 года Дракоша-Гоша, Красная Шапочка и Пчела Майя, к которым примкнула, с единодушного разрешения всех зрителей, исправившаяся Баба-Яга. Также воспитанников интерната порадовали своими выступлениями маленький джигит Тамерлан Калмыков и маленький певец Мурат КАРДАНОВ.

• **Наталья ПЕЧОНОВА.**
Фото Татьяны Свириденко

• ДОРОГА

ПРИМИ УЧАСТИЕ В «ОХОТЕ НА ЗЕБРУ»

Как сообщает ГИБДД МВД, в Кабардино-Балкарии проходит акция «Охота на зебру», в связи с чем проводятся проверки пешеходных переходов на их соответствие требованиям нормативов и стандартов. В ходе этих проверок выявляются многочисленные проблемы, связанные как с эксплуатационным состоянием самих пешеходных переходов и подходов к ним, так и недостатками в организации дорожного движения.

В ГИБДД отмечают, что участники дорожного движения - пешеходы и водители - могут повлиять на создание благоприятной обстановки на наших дорогах. По-прежнему работает сайт «Охота на зебру. Всероссийский пешеходный переход» (www.zebra-do.ru). Любой желающий может направить информацию об опасном пешеходном переходе. Для того, чтобы сообщить о небезопасном переходе, где автомобили представляют повышенную угрозу для жизни людей, следует зарегистрироваться на сайте, либо нажать на ссылку «Добавить опасный переход».

С начала проведения мероприятий сотрудниками ГИБДД

республики обследовано 520 пешеходных переходов, выявлено 203 «зебры», не отвечающих нормативным требованиям безопасности. В результате возбуждено 25 административных дела за неудовлетворительное содержание пешеходных переходов, в том числе 25 дел в отношении должностных лиц.

В органы прокуратуры для принятия соответствующих мер направлено 11 информации на владельцев дорог.

По направленным Госавтоинспекцией предписаниям и информациям в настоящее время 174 пешеходных переходов приведены в надлежащее состояние.

• **Наталья АЛЕКСЕЕВА**

• ПФР СООБЩАЕТ



Условия доставки пенсий в новогодние праздники

В целях организации выплаты и доставки пенсий за праздничные и выходные дни января 2012 года Отделение Пенсионного фонда РФ по КБР сообщает, что досрочная доставка пенсий будет осуществляться с 26 декабря 2011 года «Почтой России» и ООО «Центр почтовой доставки». Пенсионеры, получающие пенсию с датой доставки второго числа, могут получить свою пенсию уже с 26 декабря по 28 декабря 2011 года.

За последующие дни января выплата пенсий будет производиться согласно графику доставки пенсий.

• **Наш корр.**

Парламентские слушания о роли средств массовой информации в формировании сознания и общественного мнения прошли в минувшую пятницу. В них приняли участие депутаты, руководители СМИ республики, чиновники различных уровней.

НОВОСТИ - СКОРОПОРТЯЩИЙСЯ ПРОДУКТ

С основным докладом на слушаниях выступила председатель Комитета по делам молодежи, общественных объединений и СМИ Татьяна ХАШХОЖЕВА. Она отметила, что важным завоеванием общественной жизни последних десятилетий можно считать утверждение свободы слова. «За последние годы значительно возросла активность средств массовой информации в обсуждении общественно-политических и экономических проблем, в формировании общественного мнения. Особую значимость приобрело сотрудничество органов власти и средств массовой информации», - сказала она. Вместе с тем, отметила Т.Хашхожева, наступивший век информации и информационных технологий требует от исполнительной и законодательной власти принципиально новых подходов в осуществлении государственной информационной политики на территории республики, вывода принятие управленческих решений за узкие рамки политической элиты, организа публичный диалог по ключевым вопросам развития страны, расширяя самоуправление, утверждая активную гражд-

данственность и ответственность людей за собственные судьбы, судьбу своей республики, судьбу России в целом.

Она заявила, что сегодня нашему обществу как никогда нужны положительные герои, на примерах которых должна учиться молодежь: «Такие люди - герои труда, защитники Отечества - есть во всех сферах нашей жизни, надо только уметь их находить». К сожалению, позитивная информация из регионов фактически не находит отражения на центральных каналах, где укрепилась порочная практика сообщать лишь о скандалах и чрезвычайных происшествиях с человеческими жертвами, произошедших в тех или иных регионах, отметила Хашхожева.

Говоря о профикактике различного рода преступных, ассоциальных явлений, она затронула такой важный источник меди-апространства как Интернет. «Интернет решил многие общественные задачи, такие как связь общества с властными структурами и связь государственных учреждений и общественных организаций с обществом.

(Окончание на стр. 4)

• «ОПТИКА В ДОМ»

«Ростелеком» запустил в коммерческую эксплуатацию сеть доступа в Интернет по технологии «Оптика в дом» в Прохладном. В рамках проекта в зону действия ФТТВ вошли 33 жилых многоквартирных дома в центральном районе города.

В Прохладненском районе подключен первый абонент ФТТВ

Первые пять подключившихся абонентов стали обладателями именных сертификатов на право бесплатного безлимитного доступа в Интернет сроком на два месяца.

В торжественной обстановке счастливых пользователей поздравил начальник управления по работе с массовым сегментом Кабардино-Балкарского филиала «Ростелеком» Мурат КАНКУЛОВ и начальник Прохладненского районного узла связи Алексей

КОЧЕРГИН. Вместе с сертификатом абонентам были вручены универсальные роутеры с функцией Wi-Fi и телевизионные приставки для просмотра IP-TV. «Ростелеком» в 2012 году намерен значительно расширить зону предоставления интернета по технологии ФТТВ в республике. Построить волоконно-оптические линии связи планируется в Урванском, Баксанском, Майском и других районах.

• **Ольга АНТОНОВА**

• ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Когда завершалась верстка номера, редакция получила электронное сообщение о том, что по итогам Всероссийского конкурса «Горянка» стала обладателем престижной награды в сфере СМИ.

В каком именно конкурсе участвовала газета и о какой награде идет речь наши читатели узнают в 1-м номере 2012 года.



Новый год – он снова наступил! Как надежда на лучшее, которая нас не покидает никогда. И детям, и взрослым нужна атмосфера сказки. Когда забыты все обиды и страхи, но есть вера в чудо. Новый год наступил – в нем обещание чудес. Здравствуй!

Пусть добро пребудет с нами

Махти ТЕМИРЖАНОВ,
глава администрации Черекского района:

- Все народы мира издревле отмечали Новый год, когда временной цикл по кругу возвращался в начало. Все будто повторяется снова, но на самом деле все будет иначе. Не было еще на земле двух одинаковых зим или весен. Но все равно начало года люди веками встречают молясь. Ведь пожелания, обращенные в небо – это молитвы. У балкарцев Новый год отмечали 22 марта. В Бурятии его праздновали совсем недавно. Но все также приняли 1 января как дату общего праздника.

Мне лично Новый год очень нравится. Чем? Своим семейным характером. Моя семья отмечает этот праздник традиционно. Мы все – четыре брата и две сестры – соберемся у мамы, которой исполнилось девяносто два года.

Каким был прошедший год для меня? Очень тяжелым. И по работе, и в личном плане. Что сказать? Пусть ноша каждого из нас будет соизмерима с его силами.

Однажды у аксакала Магомед САРБАШЕВА, которому было сто четыре года, я спросил: «Что надо делать, чтобы долго жить?» Он ответил: «Надо много двигаться, а в душе должен быть покой». В эти предновогодние дни, когда наши души более чем когда-либо полны добрых пожеланий друг другу, я хочу пожелать всем душевного спокойствия.

Светлана ПШИБИЕВА, директор
медицинского колледжа КБГУ:

Новый год для меня – праздник сугубо семейный, буду его отмечать с мамой, супругом и детьми. С годами я все хуже переношу суету, а вот тишь семейного Нового года мне по нутру. Конечно, в молодости все было иначе, этот праздник мы умудрялись превращать в фейерверк, ярко, шумно, весело сидели. Однажды, будучи студенткой медицинского факультета, я отпросилась у родителей на Новый год с друзьями – однокурсниками. Две подружки приехали ко мне и мы так увлеклись нарядами, что не заметили, как пролетело время. Посмотрели, а там уже без четверти двенадцать. Мой брат примчался

к нам на помощь. Сели в машину, но в дороге стало понятно, что не успеваем к курантам. Зима, помню, была снежной, а дорога была скользкой и опасной, разогнаться не было возможности. Мы приуныли. Но брат приказал не печалиться, купил нам шампанское, конфеты и мы встретили Новый год в машине. Здорово, нам понравилось. И запомнилось.

2011-год был для меня тяжелым: я потеряла папу. Что делать, мир так устроен... Желаю всем, чтобы их близкие были рядом как можно дольше. Каждый день с родными – бесценен. И еще желаю всем внутреннего мира. Если у человека в сердце мир, покой, радость, любовь – он их транслирует во внешний мир. Счастья и близким, и далеким, всей земле!

Юлия ПАРХОМЕНКО,
глава администрации г.о. Прохладный:

- Новый год... Мы жили в частном доме. Когда отец стучал в окно, мы бежали, сломя голову, к двери, распахивали ее настежь и видели на пороге мешки подарков. У нас всегда были гости: и взрослые, и дети. Всех приглашенных тоже ожидали сюрпризы. Было весело илюдно в нашем доме. Людно... родители любили гостей, были всегда хлебосольны. Наверное, поэтому и я всегда среди людей.

Этот Новый год я буду с мамой, дочкой, племянником, снохой, с близкими и друзьями. Я их очень люблю. Люблю родной мой город Прохладный и нашу республику. Всем живущим здесь желаю мира и добра.

Для меня прошедший год был хорошим. Встретила много добрых людей. Сделано много дел. Спасибо всем, кто трудился рядом. Мои замыслы и начинания неосуществимы в одиночку. Все зависит от людей, от тех, кто подставляет плечо, подает руку, сопереживает. Благодарю людей за поддержку и понимание.

Мне приходилось встречать Новый год в разных городах. Могу совершенно определенно сказать: лучший вариант – в кругу самых близких людей. Они есть – и все будет хорошо. И если вы не потеряли близких в прошлом году (как бы вы не жили – бедно или богато), значит, у вас был хороший год. Тем, кто испытал боль потерь, пусть Бог даст силы принять случившееся. В наступающем году я желаю людям не терять родных.

Порою нам кажется, что состояние экономики предопределяет все в нашей жизни. Это совсем не так. Если что-то доброе будет в наших отношениях, мы преодолеем любые трудности. Будущее зависит от нас, от нашего настроения, веры в себя и друг в друга. Будем же более оптимистичны! Поверим в свое будущее благосостояние, в то, что откроется много мест для тех, кто хочет работать, поверим!

В последние годы мы стали меньше улыбаться, но в эти предновогодние дни я вижу улыбки на лицах людей. Они покупают подарки в магазинах и уже поздравляют друг друга с наступающим, сверяют свои планы по празднованию. Все это так хорошо!

Люди по-разному относятся к десятидневным каникулам в начале года, а мне они очень нравятся. В суматохе будничных забот, занятости по работе и хронической усталости многим не удается быть с родными рядом столько, сколько они хотели бы. Обсудить что-то, поговорить, да и просто молча посидеть рядом с родными – это ведь и есть жизнь. А тут такая роскошь: в начале года целых десять дней государство дарит на личную жизнь. Общение в личном формате – это не только с любимым или любимой, это разговор по душам с соседкой, с родственниками. Это все то, для чего не находилось время. Наконец-то, своя жизнь. Без будильника по утрам и страшной усталости по вечерам. Десять новогодних дней – это жизнь в другом измерении, когда мы посмотрим друг другу в глаза. Желаю всем увидеть в глазах близких любовь.

Фатима САБАНЧИЕВА, заместитель главного врача
по лечебной работе Нальчикской горбольницы № 1:

- Я люблю Новый год. Столько добрых воспоминаний, с ним связанных! Самые яркие, интересные новогодние праздники были в детстве. Родители покупали нам подарки и прятали их под елочкой. А однажды мы обнаружили их загада. Перемерили все вещи, да и со сладостями расправились! Но мама и папа оказались круче нас. Обнаружив преждевременное разоблачение тайны новогодних подарков, они не стали нас ругать, а повторили поход по магазинам. И вот, под звон курантов мы разбираем подарочные пакеты под елочкой и то и дело слышится: «ах!» и «ох!» Родители смеялись: «Ну, шалуны, довольны!»

Моя мама прекрасно шила и поэтому у нас на школьный праздник всегда были красивые костюмы и разные короны со стеклярусом.

Увы, родителей уже нет, но первого января все пять сестер, и наш брат собираемся в родительском доме – это традиция. В студенческие годы бой курантов я слушала с родителями, но после двенадцати мы, однокурсники, встречались и продолжали чествование. А однажды после двенадцати я засела за книжки и всю ночь усердствовала в учении: на носу был экзамен.

В этом году мы сядем за новогодний стол втроем: супруг, я и сын. После полуночи сын пойдет к друзьям.

О чем я думаю сейчас? Какие планы, какие замыслы? Прошу у Бога добра. Хотела бы женить сына. Дочка уже замужем, у меня уже есть внуки. Думаю о подарках для моих красавиц.

Каким был прошедший год? В личном плане – ровным, слава Аллаху. По работе – непросто. Наша больница получила лицензию на пять лет. Было много нововведений, связанных с модернизацией здравоохранения. Много проверок. Хотя в больнице по определению не может быть мало работы, но работа работе рознь. У нас такое напряжение, здесь помимо знаний, навыков работы требуются еще и душевные силы.

Что пожелать в преддверии праздника? Прежде всего крепкого здоровья всем! И чтобы в этом году сбывлись все давнишние мечты – неожиданно, вдруг, как будто по мановению волшебной палочки. Пусть каждый дом озарит свет удачи!



• КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

В зеркале Нового года

Морозом. Родители не ссорятся в Новогоднюю ночь. Родственники и соседи не начинают приходить к вам в гости и не доедают приготовленные еще вчера или позавчера блюда. Вообще, первое января для тех, кто работает – рабочий день, как и второе, и третье... Богатые отдыхают как в будни, а не как перед концом света.

Кстати, есть все-таки одна приятная новость: вопреки предсказаниям 2012-й не станет финальным, и ни один астролог, во главе с ГЛОБА, не краснеет по этому поводу. И есть ощущение, что из страха перед концом света молящихся стало в разы больше, а добра и любви – меньше...

* * *

...Страх там, где нет добра и любви. 2012-й, вопреки всем предсказаниям, несет продолжение жизни, а не страшный финал. Как, все-таки, приятно, что даже такие признанные предсказатели, как Павел Глоба, иногда ошибаются. Наконец, облегченно могут вздохнуть и бедные, и богатые – жить будут все! И всем предстоит долгожданные Новогодние

каникулы. Как всегда, страна подарит достаточно выходных, чтобы успеть насладиться общением с родными и соседями. Целых десять дней мы можем принимать гостей и сами ходить в гости. Приготовленные заранее блюда – повод сравнить наши кулинарные таланты. Самое главное происходит в Новогоднюю ночь. И очень важно загадать желание. И ни в коем случае не переносить в Новый год свои обиды и ссоры: помиритесь с теми, кто вам близок и дорог. Или просто признайтесь друг другу в любви... Взгляните на тех, кто верит в чудеса и сами поверьте в чудо. Ребенок, читающий стихи Деду Морозу возвращает вас в мир детства! Запах елочки оттуда же. Как хорошо, что все повторяется, только чуть-чуть меняются роли. Вы теперь – мама или папа, или уже думаете о том, что станете скоро жить своей семьей... И независимо от возраста, в вашей жизни всегда будут праздники. Но Новый год останется особенным – самым волшебным и самым долгожданным! А в какой атмосфере вы будете его встречать – зависит только от вас!

● Зарина КАНУКОВА

НОВОСТИ - СКОРОПОРТЯЩИЙСЯ ПРОДУКТ

(Окончание. Начало на стр. 2)

Вместе с тем, сегодня нельзя не признать, что та же пропаганда терроризма и экстремизма в Интернете ведется наиболее интенсивно. Интернет сегодня действительно стал сферой распространения той идеологии, которую мы считаем недопустимой и с которой призываем бороться всем миром. При этом возраст пользователей Интернета постоянно понижается. Однако сегодня надо не выработать механизмы регулирования Интернета, тем самым провоцируя интернет-сообщество к сопротивлению, а заставить работать имеющиеся механизмы", - сказала она.

Председатель Госкомитета КБР по средствам массовой информации Мухадин КУМАХОВ сообщил, что в настоящее время в Кабардино-Балкарии действуют три телерадиокомпании и выпускается шесть республиканских государственных и 13 муниципальных газет, 3 литературно-художественных журнала, 3 детских журнала. Он также отметил, что, к сожалению, сейчас недостаточно четко выстроено взаимодействие государственных органов со СМИ. Говорил он и о росте отрицательной роли современных технологий, откуда часто идет поток непроверенной, недостоверной информации. Для противодействия этому он предложил максимально активизировать деятельность СМИ Кабардино-Балкарии по ряду направлений. "Это повышение уровня подачи аналитической информации, развитие информационной грамотности населения и разъяснение через СМИ правовых обязанностей граждан, организация эффективной обратной связи с населением", - сказал М.Кумахов.

О том, как порой сложно журналистам

достучаться до чиновников, чтобы получить ответ на злободневный вопрос, рассказала председатель ВГТРК "ГТРК Кабардино-Балкария" Людмила КАЗАНЧЕВА. "Новости - скоропортящийся продукт. Конечно, мы работаем над созданием благоприятного политического климата, положительного имиджа республики, но есть и другая не менее важная задача – давать зрителю, читателю достоверную информацию о том, что сейчас происходит в мире, в республике, на соседней улице. Причем она нужна сегодня, а не через две недели", - сказала она. Л.Казанчева предложила СМИ заключить госконтракт с властью на информирование о ее деятельности.

По мнению главного редактора газеты "Заман" Жамала АТТАЕВА, уровень доверия граждан к региональным СМИ снижается. Он призвал журналистов лучше изучать мнение читателей, публиковать больше критических и аналитических материалов и конструктивных предложений. Коснулся он и проблемы доставки газет и журналов подписчикам. Пока она не решена, особенно в сельской местности. Ж.Аттаев выразил надежду, что новый руководитель Почты России в КБР сможет восстановить права жителей республики получать свежую корреспонденцию вовремя.

На слушаниях также выступили главный редактор газеты "Прохладенские вести" Елена ГЛАШКОВА, член Общественной палаты КБР, корреспондент ИТАР-ТАСС Марина ЧЕРНЫШЕВА, главный редактор газеты "Черекские вести" Марат ЧАБДАРОВ, писатель Ахмат СОЗАЕВ, главный редактор газеты "Адыгэ псалъэ" Мухамед ХАФИЦЕЗ, заместитель главы администрации Баксанского района Анзор АХОБЕКОВ.

● Ольга КАЛАШНИКОВА

Скоро Новый год и череда праздничных каникул. И питание в эти дни не должно доставлять дискомфорт, а приносить только удовольствие. Надеемся, вам помогут советы медиков, которые лучше других знают, насколько важно соблюдать простые правила, чтобы не попасть на больничную койку.

Врач-гастроэнтеролог нальчикской городской клинической больницы № 1 Карина ЮАНОВА:

Необходимо помнить, что обилие салатов, приправленных майонезом, – очень калорийная и тяжелая пища, еще мясные блюда, для переваривания которых необходим как минимум час, плюс напитки, будоражащие печень, – являются тяжелой изнурительной работой не только для желудка, но и для всего организма. Постарайтесь устраивать перерывы во время праздничного застолья, чтобы дать возможность желудочно-кишечному тракту переварить и усвоить пищу частями. Включите в рацион низкокалорийные морепродукты, из которых вы можете сделать легкие салаты.

Принимайте ферментные препараты (мезим форте, креон, панзинорм), которые способствуют улучшению пищеварения. Не устраивайте голодные дни или диеты перед праздником. Побольше гуляйте в праздничную ночь. Не ложитесь спать с полным желудком. Рекомендую также использовать систему раздельного питания.

После праздников замечается увеличение пациентов с жалобами и обострениями гастрита, язвенной болезни, панкреатита. Комплекс профилактических мер, направленных на предупреждение такого рода заболеваний, достаточно прост. Молодым для профилактики достаточно употреблять в пищу натуральный мед,

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ - тяжелая работа для всего организма

•ЗДОРОВЬЕ

особенно после насыщенных событиями праздников, с утра выпивать 1-2 стакана отвара шиповника. Для людей 35-40 лет неотъемлемой частью дневного рациона должны стать соки из моркови, черники, черной смородины, капусты. В среднем возрасте в рационе должны увеличиться количество сыров, необходимо исключить тяжелую пищу, увеличить количество рыбных блюд. Пожилой возраст должен сопровождаться физической активностью, уменьшением количества сливочного масла. Соки и отвары остаются, правда, следует снизить количество меда. Общеоздоровительное действие приобретают сухие ординарные красные вина не более 0,3 л в день. Еще Платон говорил: «Вино – молоко для стариков».

Врач-гастроэнтеролог нальчикской городской поликлиники № 1 Лина КАРАСОВА:

Гастроэнтерологи считают, что детям до двух лет не нужно предлагать в праздники какие-то новые продукты. Если уж хотите приготовить что-то особенное – пусть это будет новое блюдо, но из уже знакомых ребенку продуктов: рисовый пудинг или яблочный пирог. В три-четыре года ребенок еще слишком мал, чтобы садиться поздно вечером за общий стол, поэтому праздник лучше устроить утром или днем. Для такого малыша Новый год – это елка, Дед Мороз и подарки. А в кулинарном плане – чуть больше сладкого,

чем обычно. Поэтому больше подойдет не полноценное застолье, а праздничное чаепитие, для которого можно предложить песочное печенье, «сырную тарелку» с овощами, фрукты, сладости. Из напитков подойдет морс, домашний лимонад, чай. Подросшим детям будет не так утомительно, а наоборот интересно провести вечер в компании взрослых.

Накануне праздника кормите ребенка как обычно: завтрак, обед, ужин. Ночное застолье для него должно быть символическим – в 23:30 сажаем ребенка за стол, едим, в полночь он с боем курантов чокается со всеми своим бокалом морса (этот момент дети обожают), получает и вручает свои подарки, и затем достаточно скоро отправляется спать. Это наиболее приемлемый вариант праздника. Новогодний стол должен быть максимально легким. Старайтесь не использовать, в особенности в блюдах, которые будут есть дети, жирных продуктов: жирных сортов мяса (свинина, баранина) и рыбы (семга, осетрина), высококалорийных ингредиентов (майонез, сметана жирностью выше 10%, сыр жирностью выше 17–20%). Старайтесь не давать ребенку во время ночных посиделок шоколада, чая и тех продуктов, которые возбуждают нервную систему.

Крайне нежелательно предлагать детям газированные напитки, в том числе и ми-

неральную воду с газом. Сладости также не должны быть жирными, избегайте тортов с кремом, шоколадных конфет, печенья с орехами. Хороший вариант – торт с фруктами, ягодное желе, сухофрукты, а также готовые сладости с минимальным количеством пищевых добавок и красителей – пастила, зефир, натуральный мармелад.

Если все-таки ребенок переел, жалуется на вздутие и тяжесть в животе, можно предложить ему ферменты (креон, микразим, мезим форте), боли в животе – спазмолитики (но-шпа, бускопан), категорически нельзя давать ребенку обезболивающие препараты.

Главный нарколог КБР Олег

ПАШЕВКИН:

– Пейте только качественные спиртные напитки. Не смешивайте спиртное, нельзя повышать или понижать градус. Не запивайте газированными напитками – опьянение будет быстрее и сильнее. Из закусок лучше всего картофель, жирное мясо, из напитков – натуральные соки, особенно цитрусовые. Чтобы легче перенести опьянение, рекомендуются препараты, содержащие янтарную, лимонную кислоту (если нет язвенной болезни, повышенной кислотности). Если почувствовали недомогание, вызовите рвотный рефлекс и больше алкоголь не употребляйте.

● Подготовила Наталья АЛЕКСЕЕВА



**Борис
Чипчиков:**

1. Лично для меня Новый год без елки – это не праздник. Хвойный аромат – одно из обязательных его признаков. Когда жил в горах, в Булунгу, высокие потолки моего жилища позволяли устанавливать в нем довольно высокую сосну. Позднее, переехав в город, мы стали покупать к Новому году сосенки поменьше. Это дерево долго не осыпается, к тому же напоминает мне те счастливые годы, когда я жил в горах.

2. В одежде, которую я одеваю в праздничный вечер, не придерживаюсь каких-либо строгих правил. Важно, чтобы на мне в новогоднюю ночь была какая-нибудь обновка, хотя бы носки или сорочка.

3. Праздничное угощение, как правило, состоит из основного блюда – вареного индюка или индейки и различных салатов – оливье, винегрета и прочих. Что касается напитков, то это, конечно, шампанское и безалкогольные соки и компоты.

4. Дети в застолье не участвуют по той простой причине, что в нашей семье нет человека младше сорока лет.

5. Запомнилась одна из школьных новогодних елок. Это было еще в начале 50-х годов, когда мы жили в Азии, в ссылке. Помню огромного Деда Мороза, высоченную ель и подарки – конфеты в кульках из вошеной бумаги: «горошек», «подушечки» и дефицитный в то время «Кара-Кум». Шоколадный «Кара-Кум» я уничтожил в первую очередь.

6. Я очень люблю дарить подарки. По-хорошему завидую современным детям – в свободной продаже сейчас имеются игрушки на любой вкус и цвет. Иногда захожу в какой-нибудь магазин игрушек и, раскрыв от удивления рот, долго брожу между стеллажами. Детство давно ушло, а желание иметь какую-нибудь заводную игрушку – самолет, машинку, железную дорогу – так и осталось неудовлетворенным.

7. Астрологией не увлекаюсь, и в гороскопы не верю, хотя какими-то примитивными знаниями, как, наверное, каждый из нас, обладаю. Думаю, что привычка доверять гороскопам – это больше вопрос культурного воспитания, а не веры или знаний. Я вырос в другую эпоху.

8. Считаю, что в уходящем году сделал одно хорошее дело, а именно, собрал в одну книгу и издал на свои средства сборник малой прозы замечательного балкарского писателя Сулеймана Бабаева под названием «Книга отца». Искренне считаю, что эту прозу можно сравнить с лучшими образцами мировой литературы.

9. Надеюсь, что в наступающем году выйдет в свет моя новая книга. Рабочее название – «Благословение долгам моим».

10. Читателям вашей газеты хочу пожелать здоровья – физического и духовного. Почаще прислушайтесь к голосу души, а разум человеку нужен только для того, чтобы наши души охранять. Желаю, чтобы все мы не потеряли самоуважение. Это главное мерило наших поступков.

ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК

Одним из самых любимых праздников для многих россиян является встреча Нового года. При всем однообразии традиций встречи Нового года, отношение к празднику у нас разное. В чем могут быть совпадения и различия? Чтобы выяснить это, а также узнать интересные моменты из жизни, мы задали одни и те же вопросы нашим гостям: заведующей кафедрой общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин СКГИИ Людмиле ШАУЦУКОВОЙ и писателю Борису ЧИПЧИКОВУ.



1. Традицию украшать жилища «еловыми и можжевельновыми ветвями» в России ввел еще Петр Великий. Какое дерево предпочитаете вы?
2. Важно ли для вас то, как вы одеты в новогодний вечер?
3. Какие блюда и напитки традиционно украшают ваш праздничный стол?
4. Участвуют ли во встрече Нового года ваши дети или дети ваших близких?
5. Какой из минувших новогодних праздников запомнился вам больше всего?
6. Какие подарки вы предпочитаете дарить, и какие получать?
7. Как вы относитесь к астрологическим предсказаниям?
8. Какие благие дела совершены вами в уходящем году?
9. Каковы ваши планы в будущем году?
10. Чего бы вы хотели пожелать читателям «Горянки»?

Людмила Шаучукова

1. Конечно же, у нас всегда стоит елка. Ее размеры варьировались в зависимости от возраста детей, и теперь, когда у дочери своя семья, а сын живет в другом городе, это, как правило, маленькая сосенка. Довольно долго я, читая призывы «зеленых» не губить ради нескольких дней живое дерево, испытывала угрызения совести. Но как отказаться от запаха хвои, который всегда ассоциируется с детством, от ощущения настоящего, живого праздника?! Теперь узнала, что натуральные елки выращиваются на специальных плантациях и срезаются под Новый год, а на их место высаживаются новые деревья, и успокаиваю себя тем, что никакого ущерба живой природе елочные рынки не причиняют.

2. У каждой женщины с детства зафиксирован в воображении образ прекрасной принцессы. Новый год – тот самый случай, когда можно реализовать этот образ для себя, своих близких и родных, «поиграть в Голливуд» – длинное, в пол, декольтированное платье, украшения, высокие каблуки и т.д. И вообще, нужно иногда быть в «пике формы» не для выхода. На советах астрологов по выбору наряда не «заморачиваюсь», но не скажу, что совсем их игнорирую, в моем случае это тоже игра, позволяющая решиться от заданности будней.

3. То же, что у всех. Естественно, каждая хозяйка стремится сделать новогодний стол обильным, нарядным, вкусным, и у меня тоже свои «ноу-хау». Нельзя при этом, чтобы женщина так умаялась от хлопот на кухне, что ей было не до веселья.

4. Дети в половинном соста-

ве (сын обязательно прилетает из Москвы) встречают с нами Новый год, а дочь с зятем и внучками забегает либо до, либо после новогоднего вечера. После боя курантов сын уходит праздновать с друзьями, а мы с мужем или идем в гости, или сами принимаем гостей.

5. Наверное, самые яркие впечатления от новогодних праздников связаны со старшим школьным возрастом, когда подготовка к празднику начиналась задолго – шились костюмы к балу-маскараду, репетировались разные концертные номера. В те годы от праздника я реально ждала чуда, считала, что весь мир – мой.

6. Если бы меня спросили, что я люблю делать больше всего, я бы ответила: дарить подарки. Очевидно, в этом есть изрядная доля эгоизма, но не могу отказать себе в том, чтобы зарядиться радостью «одаряемого». Извиняет, наверное, только то, что не жду и не жажду ответного подношения (по Конфуцию: не ищи благодарности, будь сам благотворителем). Поэтому к подбору новогодних подарков отношусь серьезно. Мне же муж и сын дарят деньги, так как, практика показала, что угодить подарком невозможно.

7. Я не считаю астрологию лженаукой, да и вообще, «есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам». Мир полон метафизики, он не такой плоский, как представляется материалистам. Но мне искренне жаль тех, кто придает чрезмерное значение гаданиям, предсказаниям, заговорам и тому подобному. Другое дело, если тебе повезет и ты встретишь Мастера с большой буквы, ему можно довериться, будь он педагог, врач или астролог. Но таких очень и очень мало.

8. Знаете, я не веду точный учет своих добрых дел и не знаю единицы их измерения (адыгская мудрость гласит: сделай добро и брось его в воду). Но знаю точно: нельзя осознанно творить зло, необходимо оказывать посильную помощь нуждающемуся, нужно научиться прощать и т.д. Стараюсь жить в соответствии с универсальными нравственными постулатами, а получается это у меня или нет, не мне судить. Наверняка, одно доброе дело творю определенно: своим студентам несю не просто информацию, а пытаюсь строить их мировоззрение, дать им базовые компетенции, ответить на животрепещущие вопросы честно.

9. Говорят, если хочешь расшевелить Бога, расскажи ему о своих планах. Но, к счастью, человек все же имеет надежду на лучшее завтра и еще лучшее послезавтра, и это правильно. В наступающем году хотелось бы увидеть свою монографию, над которой работала достаточно долго, возможно, и книгу. Прошу высшие силы, чтобы мои близкие и родные были живы, здоровы и благополучны. Пусть, наконец, сын дарит свою половинку. Есть и другие проекты, но не буду утомлять их перечислением.

10. Я хотела бы пожелать всем читателям «Горянки» никогда не откладывать жизнь на завтра и помнить, что никакие трудные времена и никакие социально-политические режимы не в состоянии лишить нас радости просыпаться от яркого солнца, любить свою семью и свой дом, иметь друзей и уметь смеяться, баловать детей и восхищаться прекрасным. С Новым годом!

● Подготовил
Ибрагим ГУКЕМУХ.
Фото из семейного архива



Без сомнения, каждая женщина должна быть королевой, ежедневно добывающей важных результатов, достигающей высоких вершин. Среди нас много тех, чьи успехи в профессиональной деятельности, вклад в социально-экономическое положение города, региона, страны, роль в культурной, политической, общественной жизни, в сохранении традиций и введении инноваций столь велики, а успехи столь значительны, что их пример просто не может не вызывать всеобщее восхищение!

Таких примеров в Кабардино-Балкарии в уходящем году было немало, и, что особенно приятно, этот факт часто находил признание и на всероссийском уровне.

самом высоком уровне: Указом Президента Российской Федерации кинорежиссеру Варваре (Рине) МАРТИРОСОВОЙ и журналисту, писательнице и издателю Марии КОТЛЯРОВОЙ были присвоены звания «Заслуженный деятель искусств РФ» и «Заслуженный работник культуры РФ», что приносит им пальму первенства в сфере «Искусство и культура».

После состоявшихся 4 декабря выборов в Государственную Думу Российской Федерации средства массовой информации без устали подчеркивают тот факт, что одним из депутатов нового созыва от «Единой России» стала молодая оперная певица Мария МАКАКОВА. Но, намного раньше, в мае 2011 года депутатом Парламента КБР стала заслуженная артистка Российской Федерации Галина ТАУКЕНОВА, в связи с чем достаточно необычное звание «Певица-парламентарий», конечно, должно принадлежать ей.

В номинации «Коллектив года» победу между собой разделили две команды, осуществившие два достаточно необычных про-



◀ Галина Тауменова

Премьераспектакля ▶
«Восемь любящих женщин»

▼ «Войлочный путь» в Майкопе

ИХ БЛЕСТЯ



Так, в начале весны в Москве сразу две представительницы Кабардино-Балкарии одержали победу в финальном этапе Всероссийского конкурса «Женщина – директор года», проводимом под патронажем Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ, заслужив право именоваться «Лучшими предпринимательницами года». Глава ООО «Омега» нальчанка Марина АГОЕВА всего за шесть лет существования своего предприятия превратила его в крупнейшего поставщика автозапчастей во всем Северо-Кавказском регионе. Сегодня это объединение под руководством женщины, работающей в традиционно мужской сфере бизнеса, является официальным дилером таких флагманов российского автомобилестроения и промышленности, как «КамАЗ», «Группа ГАЗ», Ярославский завод дизельной аппаратуры, Тюменский аккумуляторный завод и др.

А прохладянка Ирина ЗАХАРЖЕВСКАЯ вот уже несколько лет успешно руководит ООО – «ПКФ «Электрон», успев за эти годы привести свое предприятие к таким почетным наградам как диплом конкурса «100 лучших товаров года» (2005) и премия Президента КБР, а также к победе в конкурсе «Лучший предприниматель года» (2007).

Чуть позже, той же весной, заслуги двух других наших землячек были признаны на





ЯЩИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

екта. «Сборная» проекта «Войлочный путь» явила собой не только беспрецедентную на Кавказе акцию молодых девушек-дизайнеров разных национальностей, но и получила широкомасштабный успех. С января 2010 года выставка войлочных изделий проходила в Нальчике, Майкопе, Сухуме, Владикавказе, триумфально завершившись участием в международной выставке-ярмарке ремесел во Флоренции (Италия) при поддержке Министерства культуры РФ в рамках Года «Италия – Россия-2011».

А премьера спектакля Кабардинского драматического театра «Восемь любящих женщин» (постановка Руслана ФИРОВА) стала настоящим событием для всех театралов республики, получивших возможность насладиться замечательной игрой истинного созвездия любимых актрис, обладательниц яркого искрящегося таланта и привязанности к давним театральным традициям, объединяющих представительниц различных поколений.

Кстати, необыкновенно приятной особенностью женских достижений уходящего года является то, что немалая их часть совершена молодыми жительницами нашей республики. Так, неофициальное звание «Архитектор года» может быть присвоено 23-летней Марии ШАБАНОВОЙ. Выпускница Ростовского архитектурного института, в настоящее время работающая в Администрации города Нальчика, была удостоена диплома второй степени за новаторский проект реконструкции канатной дороги в микрорайоне Долинск на первом Фестивале архитекторов Северного Кавказа.

Лучшие, хотя для кого-то и самые неожиданные спортивные достижения, также принадлежат сразу двум девушкам. Неожиданными, в первую очередь, их можно назвать, потому что их обладательницы проявили себя в нетипичных женских видах спорта. И в первом из них, признаться, у коллектива «Горянки» особое отношение, так как принадлежит оно нашей коллеге и председателю профсоюзного комитета газеты «Горянка» Наталье ТОКАРЕВОЙ. Зная ее, как большую любительницу спорта, никто из нас все же не догадывался, что вместе с другими семь спортсменами она вошла в сборную республики по пауэрлифтингу. Более того, и команда, и Наталья, впервые приняли участие в Чемпионате Юга России, и двойной дебют оказался успешным: команда Кабардино-Балкарии завоевала семь первых мест и добилась права участия в чемпионате РФ, который состоится летом 2012 года в Москве. А сама Наталья завоевала первое место в весовой категории 48 килограммов, и, победив в открытой возрастной группе, выполнила норматив второго разряда.

14-летняя уроженка с. Новоивановское Роза КНЫШ стала чемпионкой Всероссийских соревнований по боксу среди девушек и юниорок «Олимпийские надежды - 2011», что дает веские основания претендовать на завоевание «золота» на чемпионате России в мае будущего года, а впоследствии, может быть, и для серьезных олимпийских надежд.

Если победы Натальи и Розы для широкой публики стали неожиданностью, то «Самое высокое достижение», хоть и стало приятным сюрпризом, но сомнений, что рано или поздно оно свершится, у тех, кто знал его автора, не было. 21 мая наша известная альпинистка, инструктор по туризму, чемпионка России по ски-альпинизму Карина МЕЗОНОВА взойшла на высочайшую вершину мира

Эверест. Водрузив на его пике флаг родной республики, она стала первой адыгской спортсменкой, первой горянкой и пятой россиянкай, покорившей Джомолунгму!

Если в предыдущей номинации у Карины однозначно не было соперниц, то звание «Краса-2011» пришлось разделить, причем, по справедливости. В мае этого года в Кабардино-Балкарии состоялся первый республиканский конкурс красоты «Миссис КБР», и в нем убедительную победу в ходе непростой борьбы и большой конкуренции одержала очаровательная мама троих взрослых сыновей и по совместительству сотрудник арбитражного суда КБР Марина ДОКШОКОВА – неплохой пример для юных красавиц, не правда ли?

Впрочем, и обладательница короны «Мисс КБР-2011» Екатерина КУЗЬМЕНКО, также ставшая обладательницей титула «Мисс Интернет», являет собой достойный подражания пример. 18-летняя студентка третьего курса Нальчикского Колледжа дизайна КБГУ является ветераном конкурсов красоты: за ее плечами такие победы как корона «Маленькая мисс г. Прохладный» (Кате было тогда шесть лет), а уже через четыре года в Ставрополе она стала «Маленькой королевой Кавказа». Но головокружение от успехов девушкой, четыре года профессионально занимающейся модельным бизнесом, не овладело. Она по-прежнему скромна и



▼ Карина Мезова



▲ Марина Шабанова



▶ Марина Докшокова

трудолюбива, слушается любимую маму, которую считает своим идеалом красоты, ухаживает за своей собачкой, не бросает танцы, пение и фотографии, которыми увлекается давно, мечтает о дальнейшей учебе и хочет достойно представить родную республику на конкурсе «Мисс Россия», и, наверняка, хотя об этом сейчас, наверное, думать рано, мечтает о крепкой семье, эталонах которой в КБР можно найти не мало.

Именно поэтому «Лучшими мамами», не оспаривая того, что каждый ребенок, совершенно справедливо считает таковой свою маму, все же стоит назвать 22-х обладательниц государственной награды КБР - медали «Материнская слава» во главе с матерью 13 детей Лилией МУРЗАКАНОВОЙ, а также с Фатимат ИТТИЕВОЙ, Марией ГРИГОРАШ и Шурой БАБАЕВОЙ, в семьях которых воспитываются по 11 детей!

Огромную роль в воспитании детей играют не только их родители, но и педагоги, чей благородный, нелегкий, зачастую подвижнический труд немногим уступает сложным задачам материнства. Несколько лет назад в своем первом интервью «Горянке» сурдопедагог-дефектолог, учитель начальных классов гимназии №4 г. Нальчика Зулия ГЕДГАФОВА призналась, что вначале свою учебу на отделении логопедии и сурдопедагогике Московского Государственного открытого педагогического университета воспринимала как стечение обстоятельств. Но вскоре она поняла, что судьба сама подвела ее к этому, так слабо-слышащие и глухие дети нуждаются в ней и ее знаниях. Помогая им, я наполняю свою жизнь смыслом, говорила Зулия Хабижевна, и время доказало искренность этих слов, так как именно она в этом году одержала убедительную победу во Всероссийском конкурсе «Учитель года», став за последнее десятилетие вторым «чемпионом» главного педагогического конкурса страны из Кабардино-Балкарии.

Ее пример подтвердил и правоту других ее слов о том, что она никогда не жалела о выбранном в жизни пути, - слов, с которыми, наверняка, согласятся все женщины, породавшие в уходящем году свою республику замечательными результатами.



● Материалы разворота подготовила Наталья ПЕЧОНОВА



• ОТ МАЛЬЧИКОВ



ДЕВОЧКАМ

Новогоднее счастье

Когда-то давно, когда предметы были большими, а животные могли разговаривать, я ожидала Новый год с большим нетерпением, вычеркивая дни в настенном календаре, сочиняя письма Дедушке Морозу, заучивая стишок для детского праздника. Теперь я повзрослела, и многое изменилось, много важных событий произошло в моей жизни. Но неизменным осталось одно: я все так же жду Новый год, но теперь я не пишу писем Деду Морозу, а благодарю судьбу за то, что со мной случилось чудо, и я встретила своего мужа.

Все началось с того, что под Новый год, вечером, задержавшись на работе, я возвращалась домой. Когда я шла к остановке, заметила, что кто-то за мной идет. Я очень испугалась и шла все быстрее. Наконец дошла до остановки. Там было много людей, я успокоилась, но все равно чувствовала, что кто-то смотрит на меня. Как назло, моя маршрутка задержалась, и на остановке остались только я и один молодой человек. Мне стало понятно, кто на меня так пристально смотрел и я от страха опять задрожала. Он это понял, но сделал вид, что не замечает. Мне казалось, что он хочет подойти ко мне, но не решает-ся. Так мы простояли

около десяти минут. Вдруг я слышу звук, как будто кто-то упал. Оглядываясь - этот парень действительно лежит на земле. Забыв про страх, я подбежала к нему, даже не помню, что тогда сказала ему, но он улыбнулся и ответил: «Девушка, извините. Я просто хотел с вами познакомиться, но не знал, как к вам подойти. И ничего умнее не смог придумать, чем сделать вид, что мне плохо. Давайте познакомимся, может, это СУДЬБА». Я сделала вид, что разозлилась, хотя он мне сразу понравился. Потом он долго извинялся, проводил до дома, и не отстал, пока не дала ему номер своего телефона. Так мы расстались. Потом, когда часы пробили двенадцать, он звонит, поздравляет и говорит, что приедет ко мне через час! Он пришел как и обещал. В руках - большой плюшевый мишка и огромный букет роз. Я была очень счастлива. В этот новогодний вечер я поняла, что в жизни всегда есть место чуду, и что такое чудо произошло со мной. Теперь этот незнакомец - мой муж, которого безумно люблю и с которым я очень счастлива!

Диана
Куашева-Губжева,
с. Ст. Черек

Как я спасал Снегурочку

Однажды в новогоднюю ночь за мной заехали друзья на машине. Я обещал родителям вернуться до 12-ти и поехал в город, на площадь Абхазии. На площади было так много людей, что мы с пацанами потеряли друг друга. Я им звоню - а они не отвечают. Подошел близко с сцены и стал смотреть на выступающих. Снегурочка мне показалась не совсем молодой и без настроения. Я решил к ней подойти. Вблизи она была ничего. Я поздравил ее с Новым годом, она ответила «спасибо, и тебе счастья в Новом году».

Потом она с Дедом Морозом стали двигаться в сторону елки. Толпа чуть below не сбила их с ног - все ринулись в их сторону. Я стал отпихивать людей

от Снегурочки, она явно растерялась, а ее друг с фальшивой бородой вообще не смотрел в ее сторону, потому что перепугался за себя. В толпе было очень много пьяных мужчин. Я просто взял Снегурочку за руку и вытаскил ее обратно в сторону сцены. Она еле живая вернулась к артистам. Друзья мне, наконец, перезвонили и забрали меня с площади. По дороге спрашивали, что я делал.

«Снегурочку спасал» - ответил я, а они посмеялись, думая, что, я шучу.

Тамерлан,
с. Баксаненко



Дед Мороз в зимнем поезде

Однажды в самом конце декабря мне пришлось поехать в Москву по делам. Так получилось, что задержалась там на два лишних дня и выехала поездом 30-го. Эта предновогодняя ночь в поезде была такой интересной!

Я чуть было не опоздала на поезд, и друзья, пришедшие провожать меня на вокзал, ушли, так меня и не дождавшись. А дозвониться до меня было невозможно - я забыла свой телефон у друзей на московской квартире. А провожавшие должны были принести подарки для меня и нескольких друзей в Нальчике. В одном купе со мной оказались две «вежливые» землячки, которые на просьбу дать позвонить очень легко отказали. Поезд тронулся, две женщины болтали по своим телефонам, предупреждая своих родных о скором возвращении. Я не знала, что делать - родные будут звонить, беспокоиться, а телефон лежит в пустой квартире, да и о судьбе подарков тоже надо было узнать, пока не поздно. Мне стало очень грустно от бессилия. И тут в купе заглядывает молодой мужчина с бородой, такой большой и с добрыми лучистыми глазами. И говорит: «А это та самая девушка, которая чуть

было, не опоздала на поезд?» Я в изумлении отвечаю: «Да». Он говорит дальше: «Тебе надо позвонить твоим друзьям - они долго стояли и ждали тебя. Вот телефон...» А я и не просила у него телефон! Лица моих соседей вытянулись, когда я, счастливая, стала набирать номер. Друзья в Москве сказали, какие именно подарочки они оставили проводнице. «А ты позвони и родным в Нальчик», - добавил мой добрый попутчик. Ничего себе, подумала я. Пока я звонила в Нальчик, попутчик вернулся с мандаринами и конфетами. А я ведь в спешке ничего с собой не взяла из продуктов! Мои соседки так и остались с неммым выражением изумления на лицах. Я поблагодарила мужчину со слезами на глазах. А вы бы видели, какие у него были глаза! «Я все про тебя знаю, и все у тебя будет хорошо!» - говорил он мне своим лучистым взглядом.

Проводница, у которой я стала спрашивать про презенты от друзей, отдала мне часть подарков. Я никак не могла от нее добиться ответа, где остаточное и переживала не на шутку, потому что речь шла о дорогой картине и бутылке хорошего коньяка. Она, видимо, полагала, что раз я такая несобранная и невнимательная, то мне можно не все отда-

вать. В момент выселения этого важного вопроса мужчина с бородой появился за моей спиной и отодвинул меня в сторону, протиснулся к кабинке проводницы и улыбнулся ей. Ну кто в это поверит, но женщина без слов достала завернутую в плотную бумагу картину и бутылку спиртного и протянула мне. Мне стало так весело и легко, как будто я выпила все содержимое бутылки. «Это вам!» - сказала я и протянула симпатичному попутчику коньяк. «Нет, деточка, это одному хорошему человеку подарок от друга», - ответил он мне...

Я благополучно спрянула подарки в купе. Ночью к нам определили алкоголика, от его перегара и храпа невозможно было спать, и я стояла в коридорчике. Было около 12-ти ночи, поезд сделал очередную остановку, кто-то выходил... уже на перроне я увидела его - моего доброго друга. Он был один, почему-то без сумки, в теплом тулупе поверх светлого вязаного свитера. Заметив меня в окне, помачал рукой. Я явно понимая, кто он на самом деле...

Лина Агиржанова,
г. Нальчик

Свои письма вы можете присылать по адресу:
г. Нальчик, пр. Ленина, 5, Дом печати, или на наш
электронный адрес: gazeta-goryanka@list.ru.
У "Горянки" на сайте www.goryankakbr.ru
есть и гостевая. Ждем вас!

• Материалы полосы подготовила
Алина СМЕХОВА



ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ

Встреча Нового года является прекрасным поводом, чтобы поразить окружающих не только удивительным нарядом, но и потрясающей прической. И выбор прически, говорит постоянный консультант нашей рубрики, креативный стилист-визажист Ирина АНТОНОВА, обусловлен не только подражанием современным звездам шоу-бизнеса, так как и за рубежом и в мегаполисах нашей страны, тематические вечеринки и балы-маскарады давно стали привычной частью развлечений. Да и если просто идет о создании необычного образа, посетительницы салонов, стремясь к оригинальности, приносят мастеру не журналы с фотографиями звезд Голливуда, а старые фотографии или репродукции старинных полотен. Некоторые из таких этническо-исторических причесок, подчеркивает Ирина, можно сделать самостоятельно, например, обычную...



Прическа «Грива Пони» ▲

Косу. Недаром эта прическа, как из натуральных, так и искусственных является популярной деталью мужских и женских причесок почти во все эпохи. Да и сейчас разноцветные искусственные косы из шелковых, шерстяных и других волокон являются принадлежностью некоторых национальных костюмов, так что этот вариант можно использовать для создания многих образов.

Если вас вдохновляет Эпоха Возрождения, то вероятно, вам понравится **эскоффион** - дамская прическа XV-XVI веков, представляющая собой распущенные, на концах подвитые волосы, укладываемые в сетку.

Эту прическу можно видеть на многих картинах итальянских мастеров - представителей Ренессанса.

Есть прически, которые помогают создать «имидж в имидже», к каковому относится прическа **по-китайски** - (a la chinoise), излюбленную представительницами аристократического общества тридцатых годов XIX века. Сделать ее достаточно несложно: волосы по бокам подвиваются валиком, а сзади связываются в узел, в который вставляется декоративная шпилька.

Как известно, на протяжении нескольких столетий, вплоть до наших дней, законодательницей моды являлась Франция,



и это относится и к прическам, многие из которых популярны сейчас и на подиумах, и за пределами фэшн-показов, так как они достаточно просты и элегантны. Скажем, **ан Буфон** (en Bouffons), появившийся в конце правления Людовика XIII (именно этот вариант носили и мушкетеры, и миледи), представляет собой подвитые волосы, спадающие по обеим сторонам лица, в то время как лоб закрыт челкой. Или появившийся позднее при дворе Филиппа Орлеанского **Кэтогэн** (Catogan / Cadogan), при котором длинные волосы сзади стягивались лентой, заплетались или укладывались в сетку.

Кстати, не следует думать, что «исторические» прически предназначены исключительно для длинных волос. Например, прическа **а-ля Тит**, появившаяся

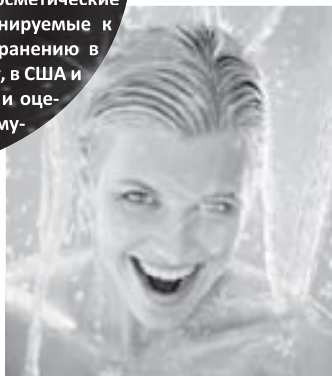
в период Французской революции, представляет собой коротко стриженные по античному образцу волосы, закрученные по всей голове в кудри или завитые и начесанные на лоб. Или дамская прическа из 1670 года **а-ля Юрлиберлю** - она также предназначена для коротких волос, завитых в небольшие кудри по всей голове, или **«Грива пони»**, для создания которой короткие волосы начесывают на лоб.

И все же, обладательницам длинных волос проще создать «историческую» прическу, причем, без каких-либо ухищрений. Ведь даже просто длинные, незавитые, прямые волосы сами по себе уже являются прической под названием **«Космина»**, а если перевязать лоб лентой, то все сразу поймут, что речь идет о шике в стиле «хиппи».

Индустрия красоты имеет свои, особые отношения с Новым годом, звучащим созвучно слову «инновация», ведь арсенал средств косметологии постоянно расширяется, и женщины всего мира с замиранием сердца ждут новых технологий и методик, презентация значительной части которых специально приурочивается к рождественско-новогоднему периоду. Описанные ниже косметические и хирургические процедуры, планируемые к введению и широкому распространению в России и странах СНГ в 2012 году, в США и Европе уже успели испытать и оценить имеющиеся преимущества.

АКВАДЕРМАГЕНЕЗ

Разработчики этой аппаратной косметической процедуры позиционируют ее как новейшую безоперационную альтернативу лифтингу. Она состоит из двух последовательных этапов: биопилинга и гидролифтинга. Первоначально с помощью биоабразива (порошка из фруктовых косточек) с обрабатываемого участка удаляется верхний слой эпидермиса, в результате чего улучшается вид и структура кожи: визуально выравнивается поверхность, уменьшается проявление пигментации и морщинок, сужаются поры, улучшается цвет. Затем в глубокие слои кожи вводятся микроскопические струи питательного водного раствора. В зависимости от показаний он может содержать витамины и минеральные вещества, а также экстракты различных растений. Второй этап процедуры способствует выработке коллагена, помогает укрепить капилляры и сосуды, улучшить обмен веществ в коже. Кожа приобретает упругость и здоровый вид, количество морщин значительно сокращается.



ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Революционная инъекционная процедура, во время которой под кожу для заполнения морщин и корректировки овала лица вводится не синтетический филлер, а уникальный препарат, изготовленный на основе собственной плазмы пациентки. Насыщенная тромбоцитами плазма без добавления каких-либо лекарств или посторонних веществ является полностью натуральным продуктом, который не вызывает побочных негативных реакций организма в виде аллергий. Она может быть введена куда угодно и в любом количестве. Огромным достоинством данного метода омоложения является то, что результат виден сразу же после процедуры.

ПЯТЬ НОВИНОК ВЫСОКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

БИОКСИТЕРАПИЯ

Суть данной аппаратной методики омоложения заключается в насыщении глубоких слоев кожи кислородом, что позволяет стереть с лица следы усталости и стресса. Процедура проходит в три этапа: кислородное орошение, которое подготавливает лицо к последующему воздействию, кислородная пульсотерапия, во время которой эпидермис активно «питается» кислородом из воздуха, и, наконец, нанесение на кожу косметических препаратов под воздействием кислородной струи.

Кислородная терапия нормализует обмен веществ, улучшает микроциркуляцию крови, стимулирует синтез коллагена, восстанавливает поврежденные клетки, повышает антибактериальную защиту кожи. Достоинствами процедуры являются неинвазивность (то есть, при ее проведении никак не нарушается структура кожи), комфортность и безболезненность, а также полное отсутствие противопоказаний.

БАТУТНЫЙ ЛИФТИНГ

Сначала производится несколько крохотных проколов по линии челюсти, после чего в них продевается тонкая, но прочная хирургическая нить, стягивающая кожу, подобно тому, как натягивается сетка на батуте (отсюда и название). Исчезают складки на шее и второй подбородок, а контур лица становится более четким.

Процедура стоимостью \$5500 проводится под местной анестезией и занимает

всего час. Конечный результат виден уже через неделю, в отличие от обычных операций такого рода, которые проводятся в течение нескольких часов под общим наркозом, а период восстановления после них длится около трех месяцев.

КРИОЛИПОЛИЗ

Данный метод, также известный как безоперационная альтернатива липосакции, разработанный учеными Гарвардского университета, позволяет точно избавиться от жировых отложений путем охлаждения их до температуры естественной гибели.

Процедура проводится с помощью специального аппарата, который направленно действует на лишний жир, предотвращая при этом охлаждение кожи, нервов, сосудов и внутренних органов. Один сеанс продолжается примерно час. При этом теряется до 1 см жирового слоя. Затем замороженный жир естественным образом перерабатывается и выводится печенью. Окончательный результат виден не раньше, чем через 2 месяца после сеанса. Стоимость одной процедуры около 1000 евро.



● Материалы полосы подготовила
Наталья ПЕЧОНОВА



• ЧИТАТЕЛЬ НЕДЕЛИ

НАДО ПОЧУВСТВОВАТЬ

На вопросы рубрики отвечает Ирина КОКОВА – библиограф.

1. Ваши любимые книги?

В разные периоды жизни - это разные книги. Читаю все: классику и русскую, и зарубежную, фантастику, детективы. Из современных авторов люблю Дину РУБИНУ, Макса ФРАЙЯ (литературный псевдоним авторов Светланы МАРТЫНЧИК и Игоря СТЕПИНА, а также литературный персонаж их книг, главный герой нескольких серий фантастических романов). В основном, в последние годы читаю книги по психологии, эзотерике, философии и, обязательно, все это вперемешку с художественной литературой. «Любимчиков» нет, поскольку просто люблю книги. И каждая книга, как новая встреча, которая обязательно что-то дает либо сердцу, либо уму, либо душе. Одной из наиболее интересных встреч

считаю книгу Экхарта ТОЛЛЕ «Сила настоящего» (другой вариант перевода «Живи сейчас!»), затрагивающую одну из ключевых тем вечной философии — ценность пребывания в настоящем мгновении.

2. Что читаете сейчас?

Сейчас читаю «Комментарий к Дао Дэ Цзин», его автором является основатель независимого Розенкрейцерского движения Ян Ван РЭЙКЕНБОРГ. Три тысячи лет назад Лао Цзы писал о вещах, которые не потеряли своей актуальности и сегодня. Эта книга учит жить в мире с собой, с природой, с людьми. Я бы ввела эту работу в обязательную программу всех высших учебных заведений, наравне с информационными технологиями.

И параллельно с этим, читаю КРАЙОНА «Ответы и пророчества Нового времени» - очень любопытно.

3. Книжки, которые разочаровали?

Нет книг, которые бы разочаровали, поскольку, если книга у меня «не пошла» - мне не нравится содержание, или же манера письма, стиль, язык, я просто закрываю книгу - она не моя! И точно знаю, что, в большинстве случаев, это вовсе не означает, что книга плоха. Просто в данный момент, мне ее не понять (вполне возможно, что позже я к ней вернусь), либо она мне уже не

интересна, но это не значит, что она не нужна другим.

Хотя, в последнее время, к сожалению, в печатном виде появляются и издания, которые только внешне напоминают КНИГИ, но, ни по какому счету ими не являются. Я не буду приводить здесь примеры данных изданий, а лучше поделюсь с молодежью навыком выбора книги. Вы смотрите автора, название, аннотацию и если это все вам нравится, интересно, обязательно открываете книгу, на любой странице, и пробуете читать... Если текст нравится, строчка сама бежит вперед - это ваша книга. Если даже строчка «не бежит», но текст сумел что-то там внутри вас затронуть - то это тоже ваша книга. Свою книгу надо почувствовать. Бывает и так: увидел книгу и появилось желание ее купить - это уже подсказка вашей собственной интуиции. Такие вещи пропускать нельзя. А главное, чтобы люди вообще читали!!! Когда вижу не читающих людей, мне их жаль, так как они не понимают, насколько сами себя обделили.

Желаю всем прекрасных встреч с книгой!

• Подготовила

Наталья ПЕЧОНОВА.

Фото Татьяны Свириденко

• ПОЗДРАВЛЕНИЕ

В преддверии наступающего нового года искренне поздравляю всех сотрудников и пациентов Республиканского психоневрологического интерната Министерства труда и социальной защиты населения КБР с Новым 2012 годом!

Дорогие подопечные! В первую очередь, хочется пожелать вам крепкого здоровья, хорошего настроения и бодрости духа. Пусть наступающий год принесет вам много светлой радости и приятных сюрпризов!

Уважаемые коллеги! Примите благодарность за ваш большой вклад в наше общее дело! В век высоких технологий, когда и в сфере медицины успешно применяются новейшие разработки, вечные ценности - внимательность, терпение, чуткость, сострадание - остаются главными принципами работы, как с физическими, так и с душевными недугами. И в своей повседневной деятельности, в круглосуточной заботе о наших подопечных все вы, и медики, и представители других подразделений, руководствуетесь этими принципами постоянно. Слаженной и успешной работы вам и в дальнейшем, счастья, здоровья, новых достижений!

• Юрий МАХОВ,

директор Государственного учреждения «Республиканский психоневрологический интернат»

До наступления самого ожидаемого праздника Нового 2012 года осталось совсем немного. Новый 2012 год по китайскому календарю соответствует великолепному мифическому животному - дракону. Год Дракона олицетворяет собой яркие огненные цвета - желтый, оранжевый, золотой. Новогодний стол к 2012 году Дракона должен быть ярким, красивым и роскошным.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

Нам понадобится: шампанское - 1 стакан; яйца - 5 шт.; лук репчатый - 1 шт.; мякоть крем-сыр - 150-200 г; масло сливочное - 2 ст.л.; сметана - 150г; майонез - 5 ст.л.; красная икра - 100 г; перепелиные яйца - 2-3 шт.; зелень; соль и перец по вкусу.



Способ приготовления: Мелко нарезать лук и обжарить до мягкости на сливочном масле, затем влить шампанское, тушить до полного выпаривания жидкости на медленном огне, около 20 минут, затем охладить. Нарезать яйца мелкими кубиками и заправить майонезом. Отдельно смешать сметану с мягким сыром, добавить измельченную зелень (укроп), посолить и поперчить. Теперь выкладываем слоеный салат, его можно выложить на боль-

ЯРКИЙ, РОСКОШНЫЙ И КРАСИВЫЙ

шом блюде или порционно. На порционную тарелку ставим круглую формочку для салата и выкладываем слой яиц, затем лук, сверху сырную массу. Ставим слоеный салат в холодильник на 3-4 часа, лучше на ночь. Перед подачей со слоеного салата аккуратно снимаем формочку, выкладываем сверху красную икру и украшаем салат с красной икрой зеленью и половинкой перепелиного яйца.

АНАНАСЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫМ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СЫРОМ

Нам понадобится: 3 мина ананаса или один обычный; 200 г куриного филе; 50 г сыра; 1 ч.л. карри (по желанию); соль; перец; растительное масло.

Способ приготовления: Ананасы нарезать на две части. Вынуть жесткую середину и выбросить. Вынуть мякоть. Мякоть мелко нарезать. Куриное филе мелко нарезать. На растительном масле пожарить филе до готовности (жарить около 15 минут). Добавить карри, перемешать. Следом добавить ананасы, посолить, поперчить, жарить 2-3 минуты, затем убрать с огня. Сыр натереть на мелкой терке. В половинки ананасов выложить начинку. Посыпать сыром. Выложить в форму для запекания. Поставить в духовку.

Запекать при температуре 180 градусов до золотистой корочки (около 10-15 минут).



НОВОГДНИЕ ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

Нам понадобится: 4 ст. л. овсяных хлопьев; 1 ст. л. сливочного масла; 2 ст. л. сахара; 4 ст. л. цельных лесных орехов; 1 плитка черного шоколада; 1 плитка белого или молочного шоколада; силиконовая формочка с маленькими ячейками для застывания конфет.



Способ приготовления: На водяной бане растопите черный шоколад и разлейте его по ячейкам формы, пусть застывает. Растопите на сковородке на медленном огне сливочное масло, добавьте к нему сахар и тщательно перемешайте. Когда сахар растворится, всыпьте овсяные хлопья и измельченные орехи. Помешивая, массу держите на огне, пока она не карамелизуется. Следите, чтобы не пригорело масло.

Разложите смесь по ячейкам с шоколадом. На водяной бане растопите белый шоколад и залейте им конфеты сверху. Форму с конфетами поставьте в холодильник, чтобы все хорошо застыло.

Каждую конфетку можно завернуть в фольгу, украсить ленточкой и подавать к столу, дарить родным или друзьям. Чтобы не

растаяли, хранить конфеты лучше в прохладном месте или холодильнике.

КОКТЕЙЛЬ

«МИСТЕР САНТА-КЛАУС»

Нам понадобится (на 2 порции): 100 мл виски; 25 мл красного вермута; 25 мл сухого вермута; 20 мл вишневого сиропа; 2 дэша (мера при составлении коктейлей: один дэш равен 0,5 мл.) апельсинового бальзама; 1 дэш бальзама Ангостура; 1 дэш сахарного сиропа; консервированные вишни.

Способ приготовления: Смешать виски и 2 вида вермута. Отдельно смешать вишневый, сахарный сиропы, апельсиновый бальзам и бальзам Ангостура.

Все ингредиенты перемешать в шейкере, разлить в 2 бокала для коктейлей. В каждый бокал положить вишенку.

• Подготовила Фатима ДЕРОВА





Гороскоп на 2012-й - год Черного Водяного Дракона



ОВЕН. Год пройдет под знаком путешествий, новых предложений делового и личного характера. Зимой будет много работы, но если вы грамотно распределите время, дела вас не утомят. Для одиночки во второй половине апреля будет возможность завести новые отношения. Доходы вырастут, но от крупных покупок лучше воздержаться до осени.



ТЕЛЕЦ. Наступает время самореализации, особенно это касается творческих личностей. Хороший период, чтобы научиться новому, освоить еще одну профессию. Больше доверяйте партнеру: ревность не укрепит любовь. Тем, кто пока в поиске, шанс влюбиться представится в марте.



БЛИЗНЕЦЫ. Дракон даст вам силы завершить незаконченные в предыдущем году дела. И когда вы с ними справитесь, самое время преобразиться: сменить прическу, обновить гардероб. Не исключено, что за счастье в личной жизни придется побороться, но настойчивым и уверенным в себе обязательно повезет.



РАК. Пришла пора налаживать отношения и мириться. Старые обиды мешают двигаться дальше, пора выбросить их. Хорошее время для самосовершенствования. Круг вашего общения может сильно поменяться, и в нем обнаружится тот, кто взволнует ваши чувства.

Год Черного водяного Дракона по восточному календарю начнется 23 января, но в российских широтах его принято встречать уже 1 января. Дракон – существо энергичное, страстное, пылущее здоровьем и щедрое. И всеми своими богатствами оно согласен поделиться. Так что готовьтесь к переменам к лучшему.



ЛЕВ. Вне зависимости от того, в браке вы или свободны, в начале года будет много возможностей для флирта и романов. Воспользоваться ли ими, решайте сами. Этот год обещает быть благоприятным для вашего здоровья и материального благополучия. Возможна перемена места жительства.



ДЕВА. Январь - удачное время для крупных покупок и старта новых проектов. В феврале семейная жизнь кипит страстями, но эмоции следует сдерживать, потому что до апреля велико искушение совершить необдуманный поступок. Ближе к осени хороший повод для радости дадут дети.



ВЕСЫ. Для той, которая еще не встретила свою половинку, в этом году представится хороший шанс выйти замуж. Вы будете

чувствовать потребность в приключениях и сильных эмоциях. В любви доверяйте своей интуиции, а когда речь пойдет про деньги, полагайтесь на разум. Избегайте авантур.



СКОРПИОН. В этом году многое вокруг вас будет меняться, только самые близкие люди, включая вашего партнера или мужа, останутся прежними. Тем, чья работа связана с общением с людьми, год принесет много новых возможностей для роста. У вас на руках хорошие козыри, важно правильно ими распорядиться.



СТРЕЛЕЦ. Этот год будет для вас более успешным, чем уходящий. Вам захочется стабильности и прочных отношений, и звезды вас в этом поддержат. Но стабильность не означает полного отказа от нового, она принесет удовлетворение, только если вы подключите фантазию и избежите обыденности и рутины.



КОЗЕРОГ. В этом году вы будете жить сердцем. Появятся обстоятельства, которые позволят заниматься тем, что раньше казалось невозможным. В ваших отношениях с партнером предстоят перемены. Это вовсе не значит, что вы расстанетесь. Просто если изменится ваша жизнь, эти перемены коснутся и личных отношений.

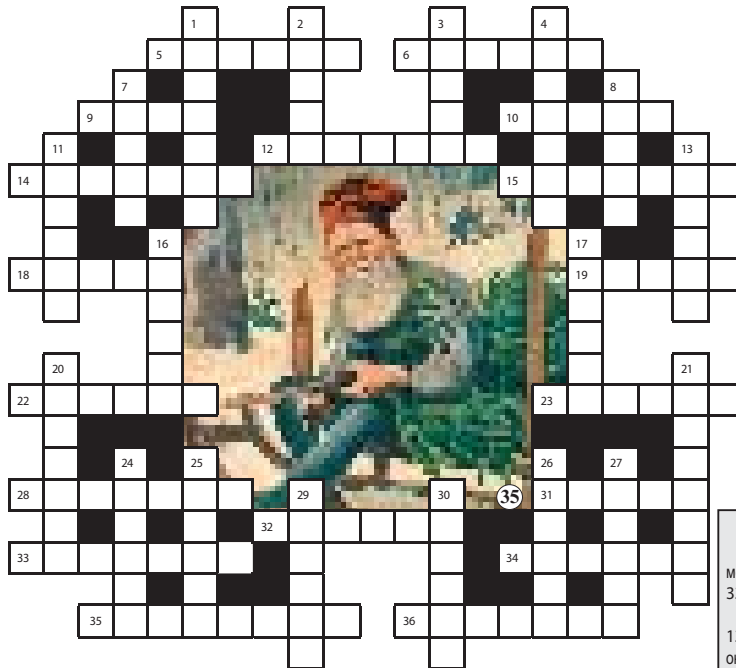


ВОДОЛЕЙ. В этом году вы узнаете, что любовь с первого взгляда - вовсе не миф. Тем, кто уже состоит в длительных отношениях, захочется их еще больше укрепить. Дома будет возможность побыть слабой женщиной, а на работе, начиная с мая, появится шанс для реализации новых проектов.



РЫБЫ. Новый год можно провести вдали от дома. Дракон принесет вам на хвосте множество сюрпризов, в том числе в вашей семье может случиться прибавление. Вы будете успешны в тех делах, где не побойтесь стать самостоятельной и брать ответственность на себя.

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Образец, по которому изготавливаются однородные изделия. 6. Образец, высшее достижение искусства, мастерства. 9. Горная ледниковая долина. 10. Химический элемент, жидкий металл. 12. Окружение, окружающая среда, обстановка, предметы. 14. Учреждение, выдающее ссуды под залог ценностей и движимого имущества, иногда также принимающее вещи на хранение. 15. “Железный канцлер”, считавший, что любая политика хороша, кроме политики колебаний. 18. Древнеперсидская золотая монета. 19. Ставка или совокупность ставок обложения или оплаты за пользование чем-нибудь. 22. Плотный толстый материал из вальной шерсти или из синтетических волокон. 23. Вырабатываемое организмом биологически активное вещество. 28. Лацкан. 31. Чесночный майонез, часто с различными специями из Прованса. 32. Курорт в Латвии. 33. Гранатовое украшение из повести А.И.Куприна. 34. Краткое содержание раздела произведения, помещенное между его заголовком и текстом. 35. Шведский коллега Деда Мороза. 36. Подбор красочных сочетаний в картине, цветовая гамма.

По вертикали: 1. Город в Канаде, столица XV зимних Олимпийских игр. 2. Французский

художник, прославивший волшебный остров Таити. 3. Женщина в Японии, профессией которой является развлечения посетителей чайных домиков. 4. Страна, родина великого новеллиста Стефана Цвейга. 7. Остров в Карибском море. 8. Оттиск с наименованием учреждения или другими сведениями на документе и инструментом для его нанесения. 11. На флоте - младший командир, начальник палубной команды. 13. Изящество, красота в движениях. 16. Инструментальная музыкальная пьеса в быстром темпе. 17. Символ ревеня в мировой литературе. 20. Великий литератор и философ-просветитель, имевший в XVII в одну из лучших во Франции коллекций живых тюльпанов. 21. Футбольное ампула Хулио Иглесиаса. 24. Должностное лицо, представляющее и защищающее правовые и экономические интересы своего государства и его граждан в каком-либо пункте другого государства. 25. Город и провинция в Испании. 26. Вид дебюта в шахматах или шашках. 27. Социальная среда, состоящая главным образом из художников, артистов, литераторов, музыкантов. 29. Счетчик времени. 30. Итальянский живописец, глава Венецианской школы Возрождения.

● Составила Фатима ДЕРОВА

Ответы на кроссворд, опубликованный в №51
По горизонтали: 5. Контур. 6. Градус. 9. Ажио. 10. Белок. 12. Анекдот. 14. Ротатор. 15. Домофон. 18. Авлос. 19. Декор. 22. Миньон. 23. Диалог. 28. Цицерон. 31. Эбеко. 32. Марев. 33. Баженов. 34. Винсон. 35. Риторика. 36. Милонит.
По вертикали: 1. Договор. 2. Тукан. 3. Просо. 4. Гугенот. 7. Джнар. 8. Фотон. 11. Вольо. 13. Фосфор. 16. Эскимо. 17. Идриси. 20. Бионика. 21. Сорбонна. 24. Рефери. 25. Долото. 26. Аэрион. 27. Сексот. 29. Латедек. 30. Родник.

Следующий номер газеты выйдет 11 января 2012 года

<p>УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</p>	<p>Редакционная коллегия: Ф. КАРАЦУКОВА (ответственный секретарь), О. КАЛАШНИКОВА (редактор отдела), М. БАЙСИЕВА (редактор отдела).</p> <p>Над номером работали: М. БАЙСИЕВА – ведущий редактор номера; Т. БЕКУЛОВА, Н. ХОЧУРВА – комп. верстка; И. ПОГОРЕЛОВА – корректор</p>	<p>Телефоны 42-26-75 – отв. секр., 42-75-34 – корреспондентская; 42-75-14 – менеджер; факс – 42-26-75</p>	<p>Газета отпечатана в типографии ООО «Тетраграф» г. Бельки, пр. Ленина, 33</p>	<p>Выходит по средам. Тираж 5757. Заказ 4189. Время подписания в печать по графику - 18,00 Подписана 27 декабря в 17,00 Индекс - 31222</p>	<p>Газета «Горянка» зарегистрирована Кабардино-Балкарской региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой ин- формации 23.07.1998 г. Регистрационный номер Н-0143</p>	<p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 360000, г. Нальчик, пр. Ленина, 5 E-mail: gazeta-goryanka@list.ru</p>
--	--	---	---	--	---	---



Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь																											
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс																					
					1				1	2	3	4	5				1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6							1	2	3																		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	30	31						



Июль							Август							Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь																				
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс														
						1			1	2	3	4	5							1	2			1	2	3	4	5	6	7							1	2	3	4							1	2							
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31					