

№ 42
(15883)
13 октября 2015 г.

ОАО «Издательство «Кавказская здравница»

Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

Телепрограмма с 19 по 25 октября Бесплатные объявления Астрологический прогноз Кроссворд Скандорд

Институт сервиса, туризма и дизайна
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

приглашает выпускников школ и колледжей на

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!

31 октября в 13.00

г. Пятигорск, пр. 40 лет Октября, 56
Тел.: 8(8793)33-77-61 и 8(906)472-52-15

Лиц. 90 Л 01 № 0000357, пер. № 0328 от 06.09.2012 выд. Фсд. сп. на нац. в сфере образ. и науки РЕКЛАМА 396

ООО «ПМК «РУССКАЯ»

Строительная компания набирает сотрудников на следующие вакансии:

- Начальник участка
- Производитель работ
- Инженер-геодезист
- Начальник ПТО
- Начальник ПЭО
- Старший инженер ПТО
- Инженер ПТО
- Инженер-сметчик
- Инженер по комплектации
- Кладовщик
- Механик
- Бухгалтер учета хозяйственных операций
- Бухгалтер-кассир
- Инспектор отдела кадров
- Делопроизводитель
- Программист

Ставропольский край, Курский р-н, с. Русское, ул. Парковая, 1.
Тел.: (87964) 6-66-33, pmk_russkoe@rambler.ru



Подвиг, живущий в сердцах потомков

В Пятигорске увековечили память о Герое Советского Союза Валентине Нежнове. На торжественный митинг, посвященный открытию мемориальной доски в честь доблестного воина, совершившего подвиг в годы Великой Отечественной войны, собрались жители города, ветераны и школьники.

Слишком коротким оказался жизненный путь гвардии старшего лейтенанта – всего 28 лет было бойцу-связисту, когда он пал смертью храбрых. Но и 70 лет спустя его имя в Пятигорске помнят, гордятся и рассказывают о нем юным поколениям.

Родился Валентин Нежнов в 1915 году в Петрограде, но пятигорчане считают его своим земляком – в три года он переехал с родителями в наш курортный регион. Именно отсюда молодой человек ушел служить в Красную Армию в 1935 году, а в 1941-м был вновь призван Пятигорским горвоенкоматом и получил направление в военное училище связи. В июле 1942 года наш земляк уже сражался на фронтах Великой Отечественной войны.

Командир взвода радиосвязи Валентин Нежнов особо отличился в боях за освобождение Белоруссии. 28 сентября 1943 года в районе деревни Глущев во время форсирования Днепра офицер-связист со своими товарищами под шквальным огнем неприятеля навел устойчивую телефонную связь с захваченным плацдармом на противоположном берегу реки. На следующий день во время вражеской контратаки он переправил

на плацдарм боеприпасы, после чего заменил в ходе боя вышедшего из строя парторга и несколько раз поднимал бойцов в атаку.

За проявленные мужество и героизм старшему лейтенанту Нежнову было присвоено звание Героя Советского Союза. Но получить высокие награды Родины – орден Ленина и «Золотую Звезду» – отважному гвардейцу было не суждено. 24 января 1944 года он погиб в бою.

Валентин Нежнов похоронен в братской могиле на центральной площади белорусского города Мозырь Гомельской области. Одна из улиц этого города так же, как и Пятигорска, носит его имя. А в Минеральных Водах на территории технического училища железнодорожников № 4, в котором учился герой, ему установлен памятник.

Обращаясь к участникам митинга по случаю открытия мемориальной доски в честь Валентина Нежнова, начальник территориальной службы микрорайона Новопятигорск-Скачки Любовь Княнова подчеркнула: «Герои не умирают, им суждено жить, пока о них помнят и рассказывают об их подвигах юным». А директор пятигорского краеведческого музея Сергей Савенко сообщил, что в постоянно действующей экспозиции музея, посвященной 70-летию Победы, есть подлинные фотографии и материалы о Валентине Нежнове.

Право открыть мемориальную доску было предоставлено участникам Великой Отечественной войны Василию Верескину и Василию Моголатову. Память Героя Советского Союза Валентина Нежнова и всех фронтовиков, погибших в боях, собравшиеся почтили минутой молчания.

За последнее время это уже вторая мемориальная доска в честь наших земляков – доблестных воинов, сражавшихся за Победу, установленная в Пятигорске по инициативе Совета ветеранов при поддержке городских властей. Пер-

вая появилась у военкомата – героям-летчикам, а до конца года будет открыта третья – Герою Советского Союза Ивану Сергееву.

Герои среди нас

В Невинномысскском отметили 90-летний юбилей участника Великой Отечественной войны капитана в отставке Дмитрий Барышников. Ветерана-пограничника поздравили представители муниципалитета, депутата корпуса и региональной общественной организации «Союз генералов Ставрополья».

Дмитрий Александрович попал на фронт 17-летним мальчишкой, но воевал в 112-й стрелковой Дальневосточной дивизии 1-го Украинского фронта наравне со взрослыми. Участвовал в форсировании Днепра, был ранен. После Победы окончил военное училище и более 20 лет прослужил в пограничных войсках. За стойкость и мужество, проявленные в годы кровопролитных сражений, а также доблестный труд в мирное время Дмитрий Барышников удостоен ордена Великой Отечественной войны II степени и ордена Славы, медали «За боевые заслуги» и других наград.

Юбиляр получил именное поздравление от Президента РФ Владимира Путина, наилучшие пожелания и подарок от главы администрации Невинномыска Василия Шестака. Руководитель исполнительной власти города в своем обращении к фронтовику отметил: «Пережив тяжелые годы лишений и испытаний во время Великой Отечественной войны, вы не растеряли душевного тепла, любви и уважения к окружающим. Благодарю вас за великий пример героизма и мужества, за ваш личный вклад в Великую Победу, огромный человеческий опыт, за то, что отстояли наше право жить на родной земле! Крепкого вам здоровья, долгих лет жизни, душевного тепла, внимания и заботы близких людей!»

Подготовила
Наталья Помогайлова.

Программа 16 каналов телевидения

Читайте в номере:

Аферисты расставляют сетистр. 2

Осенние работы в садустр. 5

Польза и вред специй для здоровья..... стр. 5, 6

Комфорт и знаки зодиакастр. 7

На досуге с «КН»стр. 11

ОАО «Издательство «Кавказская здравница»

Предлагает свою продукцию по низким ценам

В ассортименте печатная продукция для офиса, дома, школьные товары и календари на 2016 год

Товар можно приобрести в фирменном магазине издательства, на складе готовой продукции; в редакции газеты «Кавказская неделя» – только календари (г. Пятигорск, ул. Козлова, 1)

г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.
Тел. (87922) 6-25-87, http://www.polygraf-kmv.ru

РЕКЛАМА 375

ВОРОТА ЗА 5 ДНЕЙ.
РЕШЕТКИ, ДВЕРИ,
НАВЕСЫ И ЛЕСТНИЦЫ.
МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ.
Т. 8-928-631-90-03.

Рекламная служба
«Навказской недели»
тел/факс (8793) 33-28-86,
e-mail: nedelya@kmv.ru

АКЦИЯ

ТЫ – ЧАСТИЧКА МИРА

В скором времени стартует новая мировая акция известного пятигорского путешественника, летчика-испытателя и авиастроителя Александра Бегака. Ее первым этапом станет вседорожная экспедиция «Знамя Мира – Эльбрус-2015», приуроченная ко Дню народного единства и 72-летию освобождения Северного Кавказа от немецко-фашистских захватчиков.

Объединить вместе разных людей легче всего с помощью общей идеи, – убежден Александр Бегак. – Мы предлагаем всем, кто живет ярко и активно, любит путешествовать и открывать новое, принять участие в экспедиции. 22 октября наша группа отправится на уникальном полноразмерном шестиколесном вседорожнике из Пятигорска на гору Эльбрус – до «Приюта одиночати» на высоту 5 025 метров. Затем последует пешее восхождение на вершину и водружение флага России и Знамени Мира. Завершится экспедиция 28 октября.

Как стать частью команды «Селфи Мира»? Для этого достаточно сфотографироваться и разместить собственный снимок на сайте www.selfie.poletim.ru. Согласие на участие в акции и использование фото в проекте подтверждается СМС-сообщением. Все присланные селфи будут распечатаны на специальном полотне-знамени, образовав на нем слово «Мир», и каждый участник получит по электронной почте именной сертификат со своей фотографией.

Вседорож «Патриот России», который задействуют в экспедиции, был разработан и модернизирован в творческой авиационной лаборатории Александра Бегака. Молодежь из команды «Небесная одиссея» вместе со своим наставником собирала эту машину, дорабатывала, улучшала, проводила технические тесты. Но главным испытанием для вседорожника станет предстоящий поход – в экстремальных условиях высокогорья и при низких температурах он должен показать все, на что способен.

Колеса «Патриота» сконструированы таким образом, что машина не только не проваливается на мягком грунте, но и практически не наносит ему ущерба, может передвигаться по воде, камням и болотистой местности, – рассказал инженер-конструктор. – Скорость вседорожника 60 км в час, вес – 980 кг, может тянуть за собой прицеп до 2 000 кг. Разрабатывая эту модель, мы ставили своей целью создание безопасной, многофункциональной и простой в эксплуатации машины.

Но подъем на вершину Эльбруса – это лишь первый этап проекта «Селфи Мира». Такие же знамена, составленные из фотографий участников, отправятся в нижние слои тропосферы, на Северный полюс и... другие подробности пока не разглашаются. С уверенностью можно сказать одно – команда Александра Бегака приготовила еще немало захватывающих сюрпризов.

По материалам отдела информационно-аналитической работы администрации г. Пятигорска

ОТ ТРИ-З ХИРУРГИЯ КАТАРАКТЫ

13 500 * Р

С ИМПОРТНЫМ ХРУСТАЛИКОМ
цена указана за операцию на 1 глазу.
*Акция действует с 01.09.15 г. по 31.12.15 г.

НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

- БЕСПЛАТНЫЙ автобус на операцию в клинику «Три-З» г. Ессентуки и обратно
- БЕСПЛАТНЫЕ консультации в течение 3-х месяцев после операции
- ЗА ОДИН ДЕНЬ обследование, анализ, операция.
- РАСЧЕТКА *** оплата операции до 12 месяцев

г. Ессентуки, ул. Кисловодская, 90 | 8 800 500-5-333 | tri-z.ru
звонки по России бесплатны РЕКЛАМА 374

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИНФОРМБЮРО

КАМВИНВОДЫ ПОД ЕДИНЫМ БРЕНДОМ

Правительство края занимается разработкой единого бренда региона Кавказских Минеральных Вод. Об этом сообщил губернатор Владимир Владимиров журналистам на форуме «Сочи-2015». Глава края отметил, что «фирменный стиль» позволит повысить узнаваемость наших курортов. «Множество идей, но мы будем выбирать такой символ, который бы олицетворял все Ставрополье, ведь наш регион – это не только здравница России, но и ее житница», – подчеркнул Владимиров.

В рамках Международного инвестиционного форума «Сочи-2015» власти заключили семь соглашений о сотрудничестве. Партнерами края в вопросах социально-экономического развития стали Республика Ингушетия, Республика Татарстан, Тульская и Ульяновская области, Ямало-Ненецкий автономный округ. Намечено укрепление связей в инвестиционной деятельности, промышленности, АПК, развитии малого и среднего бизнеса, новых технологий, отмечается в сообщении пресс-службы главы региона.

В частности, заключено соглашение о сотрудничестве с производителем деревянных быстровозводимых строений ООО «РОТАС Групп». Стороны договорились о строительстве в окрестностях Невинномыска завода по производству стройматериалов и сборных жилых домов, сельхозпостроения, производственных помещений. Запланированный объем инвестиций составит 320 миллионов рублей. Проект должен быть реализован к концу 2019 года.

НА ПРОВЕРКУ СТАНОВИСЬ! В крае подвели предварительные итоги диспансеризации взрослого населения. Как отметили в Минздраве СК, за истекший период 2015 года уже острожно 370 тысяч ставропольчан, что составляет 74% от запланированных 500 тысяч человек.

Цель диспансеризации заключается в выявлении заболеваний и факторов риска для здоровья граждан на ранних стадиях, а также пропаганде здорового образа жизни. В ведомстве подчеркнули, что все обследования проводятся бесплатно и финансируются из Фонда социального страхования.

По итогам осмотров практически здоровыми и не имеющими вредных привычек медики признали 120 тысяч человек. Ко второй группе, с выявленными факторами риска, но пока без признаков заболеваний, отнесли 67 тысяч жителей края. Хронические заболевания выявлены более чем у 180 тысяч человек – это почти половина прошедших диспансеризацию. Данная группа пациентов направляется на углубленное обследование.

Помощь в проведении диспансеризации оказывают выездной мобильный комплекс краевой больницы, дающий возможность провести консультации специалистов и диагностические процедуры в отдаленных уголках региона.

«СУХОЙ ЗАКОН» ДЛЯ ЮНЫХ

Депутаты краевой Думы собираются рассмотреть законопроект, запрещающий продажу алкоголя лицам, не достигшим 21 года. Как считает депутат Антон Беляков, 25% всех смертельных случаев в России происходит под влиянием спиртных напитков. Обсуждение законопроекта уже состоялось в Минздраве РФ и в 16 регионах страны. «Мы должны бороться со злом не в тот момент, когда оно переступает порог

Страницу подготовила Наталья Помогайлова

ВАША ЗАЩИТА

ПРОДВИНУТЫЕ МОШЕННИКИ

«Кавказская неделя» уже не раз предупреждала читателей об опасностях, подстерегающих доверчивых граждан, делающих покупки через Интернет. Однако, как сообщают следственные органы края, ставропольчане все чаще становятся жертвами аферистов, орудующих во Всемирной сети.

В июне этого года в полицию обратился 28-летний житель Пятигорска. По словам мужчины, он заинтересовался объявлением, размещенным в социальной сети, о продаже автомобильных колес. Позвонив по указанному номеру телефона, молодой человек поговорил с продавцом, и тот «для обеспечения гарантии сделки» попросил его внести предоплату за товар. Покупатель перечислил 20 тысяч рублей на указанный счет, но ни колес, ни денег обратно не получил, а само объявление в Интернете исчезло.

Другой житель Пятигорска захотел приобрести новый автомобиль. На одном из популярных сайтов по продаже товаров и услуг он нашел подходящее предложение. В качестве условия ему также было поставлено условие внести предоплату – 60 тысяч рублей, причем перечислить их следовало на определенные номера сотовых операторов. После перевода денег телефон продавца замолчал, а объявление было удалено.

Женщина 56 лет мечтала, наоборот, о продаже своей машины. Она давала объявление онлайн, после чего позвонил неизвестный и сумел убедить доверчивую гражданку перечислить ему 10 тысяч рублей якобы в счет комиссии за банковский перевод, которую ему придется оплатить при покупке авто.

Один из последних случаев – местная жительница выставила на продажу крутые, воспользовавшись сайтом Авито.ру, и тоже попала в цепкие руки мошенника. Он уговорил женщину пройти к терминалу Сбербанка России и выполнить ряд операций с банковской картой. В результате преступник получил доступ к чужому денежному счету, с которого, воспользовавшись услугой «Мобильный банк», похитил 206 тысяч рублей.

А очередная жертва обмана таким же образом лишилась более миллиона рублей! Как и в предыдущем происшествии, все необходимые сведения аферист выманил у 57-летней женщины по телефону. Как рассказали в полиции, звонивший обещал сразу же оплатить покупку детской кроватки, и «для оперативности» попросил дать ему доступ к личному кабинету онлайн-банкинга пострадавшей. Получив желаемое, неизвестный снял деньги со всех ее счетов и «испарился».

Подобных примеров можно привести множество. Злоумышленники действуют продуманно и бывают очень убедительны в своем намерении приобрести якобы понравившийся им товар. В результате люди сообщают мошенникам не только номер карты, на которую необходимо перевести деньги за покупку, но и пароли к счету. По сообщению правоохранительных органов, только в Пятигорске за один месяц было возбуждено семь уголовных дел по данным фактам.

Полицейские пытаются разыскать Интернет-мошенников, однако, как показывает практика, в большинстве случаев те находятся за пределами Ставрополья. Поэтому стоит рассчитывать только на самих себя и соблюдать повышенные меры предосторожности. Делать покупки онлайн, безусловно, очень удобно, но при этом важно помнить, что далеко не все пользователи сети – законопослушные граждане. В Интернете зарегистрированы сотни тысяч торговых площадок и магазинов, которые предлагают широчайший ассортимент товаров по привлекательным ценам. Причем на таких порталах, как Авито.ру, выставить объявление любому человеку очень легко. Для этого достаточно лишь ввести свой номер телефона или e-mail при регистрации. Поэтому каждый день наряду с тысячами реальных объявлений появляется определенный процент «липовых» предложений,

обычно по заниженным ценам, чтобы привлечь как можно больше покупателей. Отсутствие какой-либо системы проверки или рейтинга продавцов также дает карт-бланш тем, кто нечист на руку – лишь при наличии жалобы от пострадавшего администрация ресурса принимает решение о блокировке аккаунта мошенника. Но что мешает ему зарегистрироваться заново? Минутное действие – и аферист снова в строю.

Что же делать, как обезопасить себя? Вот несколько советов от «КН». Вспомните все за и против покупки через Интернет, старайтесь выбирать в сети проверенные площадки и магазины, дорожающие своей репутацией.

Приобретая товары у частных, обращайтесь внимание на наличие реальных фотографий, при появлении каких-либо сомнений просите продавца сделать дополнительные фото в разных ракурсах, по возможности договоритесь о видеозвонке в Skype. Это даст вам шанс убедиться, что товар действительно существует.

Если вас подгоняет совершить сделку, задумайтесь, зачем это нужно. Отложите разговор и перезвоните через 10 минут. За это время «пробейте» телефон продавца через различные поисковые системы: Google, Yandex, Yahoo. Конечно, мошенники могут на каждую аферу приобретать новую сим-карту, но иногда номера телефонов успевают «засветиться» в Интернете, где покупатели, уже попавшиеся на уловку мошенников, оставляют свои отзывы.

При дистанционном осуществлении дорогостоящей покупки настаивайте на наложенном платеже – в этом случае оплата вносится при получении товара на почте или в офисе службы доставки. Дополнительные расходы в несколько сотен рублей – небольшая плата за спокойствие и уверенность в том, что вас не обманут. В противном случае есть риск потерять немало больше.

При расчетах с помощью кредитных карт ни при каких обстоятельствах не сообщайте посторонним лицам (в том числе и сотрудникам банка) личную информацию – срок действия карты, пин-код, цифры на ее обратной стороне, пароли от мобильного банкинга, приходящие СМС-коды подтверждения операций. Если же собеседник настаивает на передаче такой информации, нужно без сомнения отказаться от сделки.

Также не следует идти к терминалу и выполнять действия, продиктованные мошенниками. Поступая так, вы предоставляете злоумышленникам доступ к своим деньгам. Если карта дебетовая – потеряете кровно заработанные, если кредитная – приготовьтесь оплачивать займы, которые вы не брали. Для онлайн-операций лучше иметь отдельную банковскую карту с минимальным количеством средств на счете.

И запомните: для осуществления платежа через банк, в котором открыта карта получателя, достаточно ФИО держателя и номера карты, напечатанного на ее лицевой стороне. Для оплаты через другое кредитное учреждение, бывает, требуются еще реквизиты, но их можно узнать у службы поддержки банка.

Учитывайте и тот факт, что мошенники обычно действуют по определенным схемам, которые обязательно настораживают внимательного человека: редко интересуются дополнительной информацией о товаре, согласны оплатить его сразу же, без раздумий и тому подобное.

Пострадать от действий мошенников может каждый: и покупатель, и продавец. Поэтому нужно соблюдать крайнюю осторожность при совершении сделок в Интернете.

ОТДЫХ

ПРАЗДНИЧНЫЙ МАРАФОН

Правительство РФ утвердило порядок переноса праздников в 2016 году.

Новогодние каникулы остаются в силе – их длительность составит 10 дней при пятидневной рабочей неделе. При этом 2 и 3 января (суббота и воскресенье) будут перенесены на 3 мая и 7 марта соответственно, а день отдыха с субботы 20 февраля – на понедельник 22 февраля.

Таким образом, в честь Дня защитника Отечества россияне будут отдыхать три дня (с 21 по 23 февраля). При этом суббота 20 февраля станет рабочим днем.

На празднование Международного женского дня отведено четыре дня (с 5 по 8 марта).

И первые, и вторые майские праздники продлятся по три дня – с 1 по 3 мая и с 7 по 9 мая.

Выходной день 12 июня, который выпадает на воскресенье, будет перенесен на понедельник, 13 июня.

Напомним, ст. 112 ТК РФ устанавливает в качестве нерабочих праздничных дней следующие:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

ПОНЕДЕЛЬНИК – 19 ОКТЯБРЯ	1	РОССИЯ 1	РОССИЯ K	НТВ	ТВЦ	СТС-КМВ	5 Санкт-Петербург	ТНТ-СИФ	Домашний	ТВ 9	РОССИЯ 2	★ ЗВЕЗДА	перец	Ren-TV	
	Редакция за изменения в программе ответственности не несет														
	5.00 Телеканал «Доброе утро»	5.00, 9.15 Утро России	7.00 «Евроныос»	5.00 Х/ф «АДВОКАТ» 16+	6.00 «Настроение»	6.00, 4.45 М/с «Том и Джерри. Детские годы» 0+	6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»	7.00 М/с «Черепашки-ниндзя» 12+	6.30 Т/с «АльФ» 0+ 7.30, 17.50, 0.00, 5.20 «Одна за всех» 16+	6.00 Мультфильмы 9.30, 17.00 Д/с «Сле-пая» 12+	5.45 Х/ф «ДРУЖИНА» 16+ 7.20 «Эволюция»	6.00 Д/с «Оружие XX века» 12+	6.00 Мультфильмы 0+	5.00, 4.00 «Территория заблуждений» 16+	
	9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вosti	5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.30, 17.30, 19.35 Вести края	10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры	6.00 «НТВ утром»	8.10 Х/ф «БЕЗ ВЕСТИ ПРО-ПАВШИЙ»	6.30 М/с «Октонавты» 0+ 7.00 М/с «Колобанага. Тол-ко для пользователей ин-тернета» 6+	6.10 «Утро на «5» 6+	7.30 М/с «Губка Боб Квад-ратные штаны» 12+	8.10, 14.15, 14.15 «ДЕНЬ»	7.50 «По делам несо-вершеннолетних» 9.50 «Давай разведем-ся!» 16+	10.30, 16.00 Д/ф «Га-далка» 12+	8.55 Большой спорт 9.20 «Приключения тела»	6.20, 9.15, 10.05, 13.15 Т/с «РОЖ-ДЕННАЯ РЕВО-ЛЮЦИЕЙ» 6+	6.20, 1.15 «Загадки космоса» 12+	6.00 «Самые шоки-рующие гипотезы» 16+
ВТОРНИК – 20 ОКТЯБРЯ	9.20 «Контрольная закупка»	9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести	10.15, 1.40 «Наблюдатель»	7.10, 8.05 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+	9.45 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬБЫ ИВАНОВОЙ» 16+	7.15 М/с «Энгри Бёрдс - сердитые птички» 12+	9.30 «Место проис-шествия»	8.10, 14.15, 14.15 «ДЕНЬ»	10.50 Д/с «Понять. Простить» 16+	11.30 Д/ф «Городские легенды. Священ-ный Грааль Петро-павловской крепо-сти» 12+	10.40 Х/ф «ДВЕ ЛЕГЕНДЫ» 16+	9.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости дня	10.00 Т/с «КАПИТАН НЕМО» 0+	7.00 «С бодрым ут-ром!» 16+	
	9.50 «Жить здорово!» 12+	9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести	11.15, 22.00 Т/с «САГА О ФОР-САЙТАХ»	8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня	11.50 «Личная жизнь»	7.30 М/с «Клуб Винкс - шко-ла волшебниц» 12+	10.30, 12.30, 16.00 Х/ф «ПОЗЫВНОЙ» «СТАР» 16+	8.25 М/с «Кунг-фу Панда: Удивительные леген-ды» 12+	12.00 Д/с «Эффект Матроны» 12+	12.25 Хоккей. КХЛ. «Ад-мирал» (Владивосток) - ЦСКА	12.05 Х/ф «ДВЕ ЛЕГЕНДЫ» 16+	10.00, 14.00 Воен-ные новости	14.25, 18.30 «КВН на бис» 16+	8.30 «С бодрым ут-ром!» 16+	
	10.55 «Модный приговор»	9.55 «О самом главном»	12.10 «Личная жизнь»	9.00 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+	12.50 «В центре событий» 16+	8.00 М/с «Смешарики» 0+ 8.05 Т/с «ЗАЧАРОВАН-НЫЕ» 16+	13.00 Т/с «ВОРОНИНЫ» 16+	9.00, 23.00 «Дом-2» 16+	13.00 «Сдаётся! С ре-монтом» 16+	14.45 Большой спорт	17.00 Х/ф «ПРОЕКТ «ЗОЛО-ТОЙ ГЛАЗ» 16+	19.25 Хоккей. КХЛ. «Дина-мо» (Москва) - «Барыс» (Астана)	16.20 Х/ф «ЖАН-ДАРМ НА ПРОГУЛ-КЕ» 0+	11.00 «Документаль-ный проект» 16+	
	12.15 «Сегодня вечером» 16+	11.55 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+	14.50 Вести. Дежурная часть	10.20 «Лолита» 16+	13.55 «Осторожно, мошенники! Старики-разбойники» 16+	9.00, 0.00, 3.15 «Даёшь молодёжь!» 16+	19.00 Д/ф «Цхинвал. Олимпийские надежды» 12+	14.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+	14.00 Х/ф «БЕРА, НА-ДЕЖДА, ЛЮБОВЬ» 16+	15.00 Теннис. Кубок Крем-ля	18.30 Д/с «Холодная война» 6+	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	19.30 Х/ф «АЛЕК-САНДР» 16+	12.00, 16.00, 19.00 «Ин-формационная про-грамма 112» 16+	8.30 «История госу-дарства Российс-кого» 0+
СРЕДА – 21 ОКТЯБРЯ	14.25, 15.15 «Время покажет» 16+	14.50 Вести. Дежурная часть	15.10 Х/ф «СОЧИНЕНИЕ КО ДНЮ ПОБЕДЫ»	11.15 Т/с «ЛЕСНИК» 16+	14.50 Городское собрание 12+	15.40 Х/ф «ЖЕНЩИНА-КОНС-ТЕБЛЬ» 16+	19.00 Д/ф «Цхинвал. Олимпийские надежды» 12+	14.00 Х/ф «БЕРА, НА-ДЕЖДА, ЛЮБОВЬ» 16+	15.50 Х/ф «ИСПЫТА-ТЕЛЬНЫЙ СРОК» 16+	17.00 Х/ф «ПРОЕКТ «ЗОЛО-ТОЙ ГЛАЗ» 16+	19.25 Хоккей. КХЛ. «Дина-мо» (Москва) - «Барыс» (Астана)	20.55 Х/ф «ТРЕ-ВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ» 12+	16.20 Х/ф «ЖАН-ДАРМ НА ПРОГУЛ-КЕ» 0+	11.00 «Документаль-ный проект» 16+	
	16.00 «Мужское / Женское» 16+	15.00 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 12+	16.55 Д/ф «Олег Ефремов. Хрони-ки смутного времени»	13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие	14.50 «Городское собрание 12+	15.40 Х/ф «ЖЕНЩИНА-КОНС-ТЕБЛЬ» 16+	19.00 Д/ф «Цхинвал. Олимпийские надежды» 12+	14.00 Х/ф «БЕРА, НА-ДЕЖДА, ЛЮБОВЬ» 16+	15.50 Х/ф «ИСПЫТА-ТЕЛЬНЫЙ СРОК» 16+	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	23.40 Большой спорт	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	19.30 Х/ф «АЛЕК-САНДР» 16+	12.00, 16.00, 19.00 «Ин-формационная про-грамма 112» 16+	
	17.00 «Наедине со всеми» 16+	18.15 «Прямой эфир» 12+	17.10 Д/ф «Эрнест Резерфорд»	14.00, 16.20 Т/с «ЛИТЕЙНЫЙ» 16+	15.40 Х/ф «ЖЕНЩИНА-КОНС-ТЕБЛЬ» 16+	18.00 «Право голоса» 16+	19.30 Город новостей	14.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+	15.00 Теннис. Кубок Крем-ля	18.30 Д/с «Холодная война» 6+	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	19.30 Х/ф «АЛЕК-САНДР» 16+	13.00 «Званый ужин»	
	18.00 Вечерние новости	20.50 Спокойной ночи, малыши!	18.50 «Бунин»	18.00 «Говорим и показываем» 16+	15.40 Х/ф «ЖЕНЩИНА-КОНС-ТЕБЛЬ» 16+	21.45 Петровка, 38 16+	22.30 «Осторожно, мошенни-ки» 16+	14.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+	15.00 Теннис. Кубок Крем-ля	18.30 Д/с «Холодная война» 6+	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	21.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Хим-ки»	19.30 Х/ф «АЛЕК-САНДР» 16+	13.00 «Званый ужин»	
ЧЕТВЕРГ – 22 ОКТЯБРЯ	18.45 «Давай поженимся!» 16+	21.00 Т/с «ГОД В ТОСКАНЕ» 12+	19.15 «Спокойной ночи, малы-ши!»	19.40 Т/с «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛ-ЖЕНИЕ» 16+	19.45 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 12+	19.45 Т/с «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 12+	20.25 «Снего в СССР» 12+	2.00 Х/ф «ОТЕЦ БРАУН-3» 16+	2.25 Х/ф «КОЛЛЕГИ» 16+	2.40 Х/ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+	2.40 Х/ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+	2.40 Х/ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+	2.40 Х/ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+	2.40 Х/ф «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ» 16+	
	19.50 «Путь говорят» 16+	22.55 Вести.доск 16+	20.05 «Сати. Нескучная класси-ка...»	21.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Зенит» (Россия) - «Лион» (Франция)	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»
	21.00 «Время»	23.50 «Честный детектив» 16+	20.05 «Сати. Нескучная класси-ка...»	21.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. ЦСКА (Россия) - «Ман-честер Юнайтед» (Англия)	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»
	23.40 «Вечерний Ургант» 16+	0.45 Ночная смена. «Елисеевс-кий» 12+	21.00 Т/с «ГОД В ТОСКАНЕ» 12+	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»	23.40 «Анатомия дня»
ПОНЕДЕЛЬНИК – 19 ОКТЯБРЯ	5.00 Телеканал «Доброе утро»	5.00, 9.15 Утро России	6.30 «Евроныос»	5.00 Х/ф «АДВОКАТ» 16+	6.00 «Настроение»	6.00 М/с «Том и Джерри. Детские годы» 0+	6.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 «Сейчас»	7.00 М/с «Черепашки-ниндзя» 12+	6.30 Т/с «АльФ» 0+ 7.30, 17.50, 0.00, 5.20 «Одна за всех» 16+	6.00 Мультфильмы 9.30, 17.00 Д/с «Сле-пая» 12+	5.45 Х/ф «ДРУЖИНА» 16+ 7.20 «Эволюция»	6.00 Д/с «Оружие XX века» 12+	6.00 Мультфильмы 0+	5.00, 4.00 «Территория заблуждений» 16+	
	9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вosti	5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.30, 17.30, 19.35 Вести края	10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры	6.00 «НТВ утром»	8.10 Х/ф «БЕЗ ВЕСТИ ПРО-ПАВШИЙ»	6.30 М/с «Октонавты» 0+ 7.00 М/с «Колобанага. Тол-ко для пользователей ин-тернета» 6+	6.10 «Утро на «5» 6+	7.30 М/с «Губка Боб Квад-ратные штаны» 12+	8.10, 14.15, 14.15 «ДЕНЬ»	7.50 «По делам несо-вершеннолетних» 9.50 «Давай разведем-ся!» 16+	10.40 Х/ф «ДВЕ ЛЕГЕНДЫ» 16+	9.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости дня	10.00 Т/с «КАПИТАН НЕМО» 0+	7.00 «С бодрым ут-ром!» 16+	
	9.20 «Контрольная закупка»	9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести	10.15, 1.55 «Наблюдатель»	7.10, 8.05 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+	9.45 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬБЫ ИВАНОВОЙ» 16+	9.45 Х/ф «ЛИЧНОЕ ДЕЛО СУДЬБЫ ИВАНОВОЙ» 16+	7.15 М/с «Энгри Бёрдс - сердитые птички» 12+	9.30 «Место проис-шествия»	8.10, 14.15, 14.15 «ДЕНЬ»	10.50 Д/с «Понять. Простить» 16+	12.05 Х/ф «ПРАВИЛА ОХО-ТЫ. ОТСТУПНИК» 16+	10.00, 14.00 Воен-ные новости	14.25, 18.30 «КВН на бис» 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Ново-сти» 16+	
	9.50 «Жить здорово!» 12+	9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести	11.15, 22.00 Т/с «САГА О ФОР-САЙТАХ»	8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня	11.50 «Личная жизнь»	7.30 М/с «Клуб Винкс - шко-ла волшебниц» 12+	8.00 М/с «Смешарики» 0+ 8.05 Т/с «ЗАЧАРОВАН-НЫЕ» 16+	10.30, 12.30, 2.35 Х/ф «ВОРЫ В ЗАКОНЕ» 16+	8.25 М/с «Кунг-фу Панда: Удивительные легенды» 12+	12.00 Д/с «Эффект Матроны» 12+	15.30 «Последняя миссия «Охотники»	10.05 Х/ф «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ» 12+	9.30, 18.30 «КВН на бис» 16+	11.00 «	

ПЯТНИЦА — 23 ОКТЯБРЯ	1	5.00 Телеканал «Доброе утро» 9.00, 12.00, 15.00 Новости 9.20 «Контрольная закупка» 9.50 «Жить здорово!» 12+ 10.55, 4.25 «Модный приговор» 12.15 Т/с « ПАУК » 16+ 14.25, 15.15 «Время покажет» 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 17.00 «Жди меня» 18.00 Вечерние новости 18.45 «Человек и закон» 16+ 19.50 «Полк чудес» 16+ 21.00 «Время» 21.30 «Голос» 12+ 23.40 «Вечерний Ургант» 16+ 0.35 «Городские пикники» 16+ 1.40 Х/ф « ПЕРЕД ЗИМОЙ » 16+ 3.35 Т/с « ВЕГАС » 16+	РОССИЯ 1	5.00, 9.15 Утро России 5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.35, 14.30, 19.35 Вести края 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести 9.55 «О самом главном» 11.55 Т/с « ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ » 12+ 14.50 Вести. Дежурная часть 15.00 Т/с « СКЛИФОВСКИЙ » 12+ 17.30 Северный Кавказ 18.15 «Прямой эфир» 12+ 21.00 Т/с « ГОД В ТОСКАНЕ » 12+ 23.50 Творческий вечер Никиты Михалкова и Эдуарда Артемьева «Территория любви» 2.20 Т/с « ЧЕЛОВЕК-ПРИМАНКА » 12+ 3.20 Горячая десятка. 12+ 4.25 Комната смеха	РОССИЯ К	6.30 «Евроньюс» 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры 10.20 Х/ф « УБИЙЦЫ ВЫХОДЯТ НА ДОРОГУ » 11.30 Д/ф «Ядерная любовь» 12.25 «Письма из провинции» 12.50 «Правила жизни» 13.25 Х/ф « ДОРОГА НА БАЛИ » 15.10 Д/ф «Раздуть на Родине» 15.40 Черные дыры. Белые пятна 16.20 110 лет со дня рождения Александра Мелик-Пашаева. «Звучание жизни» 17.00, 1.40, 2.40 Д/ф «Мировые сокровища культуры» 17.15 Билет в Большой 18.00 Х/ф « ДВЕНАДЦАТАЯ НОЧЬ » 19.45 Смехостальгия 20.15, 1.55 «Искатели» 21.00 Х/ф « ТАБОР УХОДИТ В НЕБО » 22.35 «Линия жизни» 23.45 Худсовет 23.50 Х/ф « ДОМ ВЕТРА »	НТВ	5.00 Х/ф « АДВОКАТ » 16+ 6.00 «НТВ утром» 7.10, 8.05 Т/с « ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА » 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 9.00 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+ 10.20 «Лолита» 16+ 11.15 Т/с « ЛЕСНИК » 16+ 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00, 16.20 Т/с « ЛИТЕЙНЫЙ » 16+ 18.00 «Говорим и показываем» 16+ 19.40 «Большинство» 20.50 Т/с « ДЕЛЬТА » 16+ 0.45 Х/ф « РОДСТВЕННИК » 16+ 2.40 «Дачный ответ» 0+ 3.45 Т/с « ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО » 16+	СТС-КМВ	6.00 М/с «Том и Джерри» 6.30 М/с «Охотаваны» 0+ 7.00 М/с «Колобанга. Только для пользователей интернета» 6+ 7.15 М/с «Энгри Бёрдс - счастливчики» 12+ 7.30 М/с «Клуб Винкс - шко-ла волшебниц» 12+ 8.00 М/с «Смешарики» 0+ 8.05 Т/с « ЗАЧАРОВАННЫЙ » 16+ 9.00 «Давид молодец!» 9.30 Т/с « МАРГОША » 16+ 10.30 Т/с « ЛОНДОНГРАД. ЗНАЙ НАШИХ! » 16+ 11.30 Т/с « СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС » 16+ 12.00, 14.00 Т/с « ВОРОНИНЫ » 16+ 12.30, 17.00, 19.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 12.30 «101 далматинец» 0+ 16.00, 20.00 Т/с « КУХНЯ » 16+ 18.00 «Уральские пельме-ни» 16+ 21.00 М/ф «Шрэк Третий» 12+ 22.40 Х/ф « ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2 » 16+ 0.30 Х/ф « ПОЧЕЛУЙ ДРАКОНА » 18+ 2.30 Т/с « УБЕГЛОЕ И ДА-НИЭЛ УБЕГСТЕР » 16+ 4.15 Х/ф « ЗАКОН И ПОРЯ-ДОК » 16+	5 Санкт-Петербург	15.30, 18.30 «Сейчас» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2.10, 2.40, 3.10, 3.40, 4.10, 4.40, 5.15 Т/с « ДЕТЕКТИВЫ » 16+ 15.30, 18.30 «Сей-час» 6.10 «Момент истины» 16+ 7.00 «Утро на 5» 6+ 9.30 «Место проис-шествия» 12+ 10.30, 12.30, 12.50, 16.00, 16.45 Х/ф « МОРПЕХИ » 16+ 19.00 Т/с « СЛЕД. ПРОТИВ ЦЕН-НОСТЕЙ » 16+ 19.50 Т/с « СЛЕД. ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЭС » 16+ 20.40 Т/с « СЛЕД. ПОР-ТАЛ » 16+ 21.30 Т/с « СЛЕД. СВОБОДА СТОИТ РИСКА » 16+ 22.20 Т/с « СЛЕД. МОРСКИЕ СВИН-КИ » 16+ 22.30 Т/с « СЛЕД. А Х И Л Е С О В А ПЯТА » 16+ 0.00 Т/с « СЛЕД. ДРУ-ГИЕ КАМНИ » 16+ 0.50 Т/с « СЛЕД. ЛЮ-БОВЬ ПОЖАЯ НА » 16+ 2.40, 2
----------------------	----------	---	-----------------	---	-----------------	---	------------	---	----------------	---	--------------------------	---

В ТЕМПЕ ЛИСТОПАДА

В октябре в саду полно хлопот: надо подготовить деревья и кустарники к наступающим холодам.



ПЕРЕКОПКА

До первых заморозков необходимо привести в порядок пристовольные круги деревьев и почву вокруг кустарников. Для этого лучше вооружиться вилами.

Этот инструмент не повредит мелкие и поверхностные корешки. Под малиной и облепихой надо прорыхлить землю и замульчировать торфом. Перекопку между пристовольными кругами делают лопатой. Не стоит разбивать комья. Во время дождей перевернутые

пласты почвы накопят влагу, а зимой – промерзнут и сохранят воду до весны. Во льду погибнут личинки вредителей.

УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ

Не забудьте подкормить отплодоносившие кустарники и деревья фосфорно-калийным удобрением (продается с маркировкой «осеннее»), можно это сделать под перекопку. Не используйте азотные удобрения: от них побегі быстро пойдут в рост и погибнут зимой. Садовую землянику подкормите золой.

ОБНОВЛЕНИЕ

В первой половине октября, пока земля не промерзнет, заканчивают посадку деревьев и кустарников. Главное – не забыть обильно полить молодые растения, а затем мульчировать торфом; такая процедура защитит корни от перепадов температур. Если не успеете посадить деревья и кустарники в первой трети октября, не беда. Их можно сохранить в зимней прикопке. На самом высоком месте участка выройте канавку глубиной 50 см. Северную ее стенку сделайте вертикальной, южную – наклонной. Саженцы уложите на наклонную сторону, корни засыпьте землей и полейте. При наступлении постоянных заморозков штамбы растений (часть ствола от корневой шейки до первой крупной ветки) укройте почвой.

Не забудьте про работы в цветнике. Осенью можно посеять однолетние растения, например, календулу, чабер, дельфиниум, алиссум. Весной они порадуют ранним цветением.

ОСЕННИЙ ДУШ

В конце месяца, если будет мало дождей, проведите влагозарядковый полив кустарников и деревьев. Запас воды в почве предохранит растения от подмерзания. Нормы влаги на взрослое дерево яблони и груши – 30 ведеp, на сливу, вишню и черешню – 20 ведеp, на кустарник смородины или крыжовника – 5 ведеp.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ НУЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка, зачастую недооцениваемый нами класс углеводов, состоит из длинных цепочек молекул сахара. Но в отличие от углеводов, содержащихся в крахмалистых и сладких продуктах, связи, соединяющие молекулы сахара клетчатки, не могут быть разбиты пищеварительными ферментами в желудочно-кишечном тракте. Клетчатка проходит практически в первозданном виде через желудок, тонкий кишечник и толстую кишку и в конце концов выходит из организма. Именно поэтому её часто называют грубой пищей, а появление запора говорит о том, что вам, вероятно, нужно потреблять больше клетчатки.

Ученые убеждены, что роль клетчатки в сохранении нашего здоровья выходит далеко за рамки простой помощи в организации регулярного стула.

КЛЕТЧАКА ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ПРИ: поддержании здорового уровня холестерина, управлении весом, регулировании уровня глюкозы, сохранении здорового гликемического индекса, выведении токсинов.

ТИПЫ КЛЕТЧАТКИ

Растворимая клетчатка: способна растворяться в воде, густая, гелевой консистенции, подвергается процессу брожения, легко усваивается бактериями в толстой кишке, обычно встречается в бобовых и фруктах.

Нерастворимая клетчатка: не растворяется в воде, не образует геля, имеет твердую структуру, обычно встречается в зерне и овощах.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КЛЕТЧАТКИ

Здоровый уровень холестерина Холестерин вырабатывается в печени и выполняет множество полезных функций в организме. Однако чрезмерное его количество связано с повышенным риском развития заболеваний сердца. Клетчатка помогает снизить нужный уровень холестерина и здоровье сердца несколькими способами:

1-й способ – ограничение переработки желчных кислот. Желчные кислоты состоят из холестерина и используются в пищеварительном тракте для расщепления и всасывания жира. Холестерин, содержащийся в желчных кислотах, может быть усвоен организмом вместе с жирами, которые мы потребляем, и возвращен обратно в печень. Растворимая клетчатка благодаря вязкой структуре соединяется с холестерином в желчных кислотах и улучшает его выведение из организма.

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

- РОСТБИФ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ**
- Ростбиф – традиционное блюдо английской кухни – это запеченное в духовке мясо целым куском.*
- Говядина, мякоть (вырезка, толстый край и др.) – 1 кг
 - Пряные травы – 2 ст. л.
 - Масло горчичное – 2 ст. л.
 - Овощи на гарнир и соус

При необходимости удалить с поверхности мяса пленки. Обвязать его кулинарной нитью. Смазать небольшим количеством горчичного масла, посыпать весь кусок пряными травами. Выложить говядину на разогретую сковороду с горчичным маслом. Обжарить на сильном огне со всех сторон по 1 минуте.

Снять кусок мяса со сковороды и поместить на решётку, в поддон налить воды и поставить в духовой шкаф минут на 20 при температуре 220°С и даже более, затем уменьшить нагрев до 160°С. Время готовности может быть примерно от 20 до 50 минут.

Достать кусок мяса из духовки, завернуть в фольгу и дать отдохнуть, примерно минут 15, чтобы все соки в нём равномерно распределились. Подавать ростбиф с овощами и соусом по вкусу. Ростбиф хорош как в горячем, так и в холодном виде.

Управление весом

Когда клетчатка достигает желудка, она набухает там. Другими словами, после потребления пищи с высоким содержанием клетчатки вы быстрее начинаете ощущать насыщение.

Регулирование уровня глюкозы

Клетчатка впитывает воду и набухает в желудке, что позволяет быстрее почувствовать насыщение и вызывает задержку опорожнения желудка. Это способствует замедлению процесса усваивания сахаров из углеводов в кровь и предотвращает возникновение опасного выброса глюкозы после потребления пищи.

Здоровый гликемический индекс

В нашем организме живут миллиарды полезных микроорганизмов. Некоторые из них вредны, но большинство все же оказывает положительное влияние на здоровье. Известно, что пробиотики, микроорганизмы нашего кишечника, способствуют укреплению иммунной системы, поддерживают здоровье стенок кишечника и борются с вредными организмами. Эти микроорганизмы любят клетчатку. Когда вы потребляете ее, то даете пищу для роста полезных бактерий и создаете сильные здоровые бактериальные колонии.

Выведение токсинов

Когда клетчатка достигает толстой кишки, она связывается с токсинами, канцерогенами и избыточным эстрогеном, что способствует выведению этих веществ через стул. Они могли бы быть усвоены вашим организмом.

Для того чтобы воспользоваться всеми преимуществами клетчатки, необходимо её потреблять в количестве не менее 30-35 г в день. Организму потребуется время, чтобы приспособиться к такой большой дозе этого вещества. Предлагаем несколько рекомендаций для начала:

- Увеличивайте уровень потребления клетчатки постепенно в течение нескольких недель.
- Пейте больше жидкости для того, чтобы смягчить клетчатку и облегчить её прохождение через пищеварительный тракт.
- Убедитесь в том, что потребляете здоровый баланс растворимой и нерастворимой клетчатки. Это позволит вам получить максимальную пользу.

Внимательно изучайте информацию, указанную на этикетках продуктов, содержащих клетчатку, и ежедневно отслеживайте уровень её потребления.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ЧАЙ С ДОБАВКАМИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

(Окончание. Начало в № 41)

ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ



Этот напиток обладает успокоительным действием, его рекомендуют пить эмоциональным людям и при повышенном чувстве тревоги. Душицу применяют для профилактики воспалительных процессов, при лечении бронхита и простуд, гинекологических и желудочно-кишечных заболеваниях, но основное ее свойство – мочегонное и потогонное.

Душица строго противопоказана беременным женщинам, так как вызывает сокращения матки. Не рекомендован чай с душицей людям, страдающим гипертонией и заболеваниями сердца. Мужчинам стоит с осторожностью относиться к этой добавке, так как она снижает потенцию.

ЧАЙ С ЖАСМИНОМ



Жасмин прекрасно дополняет вкус и полезные свойства зеленого чая, придает ему особенный аромат. Жасмин – хорошее успокоительное, полезен при бессоннице, депрессиях, отлично снимает усталость после напряженного рабочего дня. Женщинам такой чай помогает при гинекологических заболеваниях, а мужчинам – при импотенции. Не рекомендован чай с жасмином при аллергии на этот цветок, но только если заваривать его с лимоном.

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ЧАЙ СО СПЕЦИЯМИ



Чай со специями согревает, а потому идеален для холодного времени года. Во время простуды он облегчает симптомы, обладает противомикробным действием и придает сил. Полезен такой чай диабетикам, особенно если в состав входит корица, так как она понижает уровень сахара в крови. Специи замедляют процессы старения, препятствуют появлению раковых клеток. Но все связано с тем, какие конкретно добавлены в чай.

Как видите, даже такой безобидный напиток, как чай, имеет свои противопоказания. Их нужно учитывать, выбирая коробочку на полке магазина. Кстати, лучше отказаться от чая в пакетиках, ведь в них чаще всего содержится пыль, которая оседает при обработке листьев, а в ней полезных веществ значительно меньше. Чтобы улучшить цвет и вкус порошка, к нему добавляют красители и ароматизаторы. Впрочем, все зависит от честности производителя.



ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО

КАК СПЕЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

(Окончание. Начало на стр. 5)

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

В наше время совсем не обязательно отправляться в дальние страны за различными пряностями. Однако вместе с появлением доступности часто пропадает качество. Специи могут таить в себе опасность. Особенно осторожно следует относиться к различным смесям под общими названиями: «Приправа к рыбе», «Специи для мяса», «Смесь для плова», «Прованские травы». Такие наборы из разных компонентов обычно дополняются химическими ингредиентами для улучшения вкуса.

Другая опасность – это не качество, а количество. В больших количествах, от пяти-десяти грамм и выше, специи действительно могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Мускатный орех, шалфей и корица могут вызвать судороги. Розмарин и шафран противопоказаны во время беременности. Из-за своих седативных свойств гвоздика вызывает сильную сонливость.

Специи и пряности – достаточно сильный раздражитель, который может спровоцировать болезнь. При гастрите, язве, аллергических реакциях, бронхальной астме и цистите желательно ограничить употребление специй или совсем исключить их из рациона. Не рекомендуется сочетать некоторые специи вместе с лекарственными препаратами, например, карри и аспирином, так как свойства специй нивелируют действие лекарств.

Красный перец такой острый из-за наличия в его составе капсаицина – алколоида, отвечающего за жгучие свойства. Если капсаицин попадает в глаза, он может вызвать серьезные повреждения сетчатки.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Каждая специя, помимо уникальных вкусовых качеств и своеобразного аромата, имеет свой собственный набор полезных свойств и качеств.

Ваниль благодаря наличию полифенолов, обладающих антиоксидантными свойствами,



Гвоздика и лавровый лист в виде специй или масла помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей.

В ходе экспериментов, проведенных в Медицинском университете Граца, было доказано, что куркума предотвращает развитие цирроза печени, нормализует работу желчных протоков и останавливает воспалительные процессы.

Амарант метельчатый, кориандр, корица, эрва шерстистая, кокция индийская (почти все эти пряности входят в состав карри) помогают справиться с негативными последствиями, вызванными высоким уровнем содержания сахара в крови, рекомендованы для больных диабетом и людям старшего возраста.

Кунжут влияет на уровень холестерина в крови, нормализует артериальное давление. Кунжутное масло стимулирует правильную работу кишечника.

Ваниль благодаря наличию полифенолов, обладающих антиоксидантными свойствами,

Мужским феромонам считают андростерол, женским – копулин. Так как они выделяются у каждого человека в индивидуальной концентрации, мы имеем свой неподражаемый запах, которого не чувствуем. И это отнюдь не запах пота и тела, а нечто другое, что наш нос обонянием не может учуять. Но собаки его чувствуют безошибочно и могут идти по следу человека именно за счет его феромонов. Дух одинаковых запахов феромонов в мире нет, как и отпечатков пальцев.

Это не значит, что люди никак не реагируют на феромоны, наоборот, от них зависит многое в любви и сексе.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 13 октября** — Свт. Михаила, первого митр. Киевского
- 14 октября** — **ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ ВЛАДЫЧИЦЫ НАШЕЙ БОГОРОДИЦЫ И ПРИСНОДЕВЫ МАРИИ**
- 17 октября** — Обретение мощей свтг. Гурия, еп. Казанского, и Варсонофия, еп. Тверского. Собор Казанских святых
- 18 октября** — Свтг. Петра, Алексия, Ионы, Макария, Филиппа, Иова, Еρμοгена, Тихона, Петра, Филарета, Иннокентия и Макария, Московских и всея России чудотворцев
- 19 октября** — Апостола Фомы

ДУХОВНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

О милости Божией

СКОЛЬКО БЫ грехов ни было у кого, и как бы велики ни были, у Бога милосердия еще более, потому что как Он Сам бесконечен, так и милость Его бесконечна.

Свт. Тихон Задонский.

ИМЕНИННИКИ

- 13 октября** – Акакий, Григорий, Мария, Михаил
- 14 октября** – Александр, Вера, Григорий, Иван, Михаил, Пётр, Роман, Савва
- 15 октября** – Андрей, Анна, Борис, Василий, Георгий, Давид, Дмитрий, Иван, Касьян, Киприан, Константин, Михаил, Пётр, Степан, Тереза, Фёдор, Юстина (Устина, Устинья), Яков
- 16 октября** – Денис, Иван, Павел, Пётр, Рустик, Феодосия, Евдвига
- 17 октября** – Анисим, Виринея (Вероника), Владимир, Гурий, Домнина, Ерофей, Иона, Наполеон, Нектарий, Павел, Пётр, Степан (Стефан), Фауст, Элладий
- 18 октября** – Алексей, Григорий, Демьян, Денис, Евдоким, Еремей, Иона, Кузьма, Матвей, Пётр, Филипп, Харитина
- 19 октября** – Лаура, Макар, Никанор, Фома
- 20 октября** – Аделина, Алина, Кесарь, Леонтий, Марк, Пелагея, Сергей, Юлиан

ПОДПИСКА
на «Кавказскую неделю»
не заканчивается
НИКОГДА!
Подробности на стр. 6

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

10 ВАРИАНТОВ РАЗНЫХ СОУСОВ

- Сметана (15%) + пара долек чеснока + измельченный укроп + соль и черный перец. Все перемешать. Сметану больше 15% жирности лучше не брать или немного развести водой (молоком). Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеночному картофелю.
- Оливковое масло (растительное) + лимонный сок + соль + смесь сушеных итальянских трав (базилик, орегано, майоран, тимьян). Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.
- Сливки + сыр + мускатный орех + сушеный чеснок. Сливки прогреть на сковороде, добавить сыр, приправы и готовить, пока сыр не расплавится. Подавать к пасте, рису, можно полить картофель.
- Лук + зелень + любимые специи. Все взбить в блендере с небольшим количеством воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.
- Майонез + соевый соус + долька чеснока + лимонный сок + немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также

можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Можно заправить салат из курицы, баклажанов и помидоров. Хорошо будет и с картофельным салатом.

6 Кедровые орешки + базилик + пармезан + итальянские травы. Это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и, конечно, к салату капрезе (ломтики моцареллы, помидоров).

7 Сыр «Дор блю» + сливки. Взбить в блендере, немного прогреть и подать к пасте.

8 Помидоры + лук + чеснок + щепотка красного перца. Помидоры очистить от кожицы, измельчить в блендере вместе со специями, луком и чесноком. Прогреть в сковороде и подавать к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с ломтиками печеного картофеля, печеными баклажанами и другими овощами.

9 Майонез + немного кетчупа (или томатной пасты) + мелко нарезанные корнишоны. Вкусно с драниками, рыбой, жареной картошкой.

10 Творожный сыр + зелень + молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченная рыба – хороший союз для этого соуса.

ПОДПИСКА-2016

Внимание!

АНТИКРИЗИСНЫЕ ЦЕНЫ!

С 15 по 25 октября

во всех почтовых отделениях
Ставропольского края
проводится
«ДЕКАДА ПОДПИСКИ».

Только в этот период цены

на «Кавказскую неделю»

СНИЖЕНЫ

Не упустите свой шанс
сэкономить!



* Календарик на 2016 год будет доставлен подписчикам 2016 года в январе вместе с газетой.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Виталия
Шардина

Мой любимый внук Талинька!

Сердечно поздравляю тебя с 15-летием! Говорят, улыбка - зеркало души. Пусть твоя солнечная улыбка помогает тебе в учебе и делах, освещает дружба.

Улыбнись, когда на небе тучи,

Улыбнись, когда в душе несчастье,

Улыбнись, и сразу станет лучше,

Улыбнись, ведь ты же –

мое счастье!

Бабушка Оля,
г. Пятигорск.

ИНТЕРЬЕР ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Мы все стараемся сделать свое жилище максимально удобным. Только понятие комфорта у каждого из нас свое. Кому-то нравится минимализм, другие предпочитают окружать себя антикварными вещами, а некоторые раз в 2-3 года делают ремонт, следуя за модой. Несложно догадаться, что во многом наши бытовые предпочтения зависят от зодиакальной принадлежности. Астрологи расскажут, в каком интерьере представители знаков зодиака чувствуют себя наиболее комфортно и как они относятся к своему дому.

Напомним, что «чистыми» знаками считаются люди, рожденные с 1 по 18 числа, а на остальных оказывает влияние предвудущий или следующий знак – как в характеристике личности, так и в астрологических предзнаказаниях. И это надо учитывать.

ДЛЯ ОВНОВ

Овны обожают все новое и необычное, поэтому их коллекция интерьерных предметов постоянно пополняется. Им комфортно в доме, где не выветривается запах только что приобретенных вещей, но при этом представители данного знака зодиака не задумываются о том, как будет выглядеть конечный результат. В их домах часто можно встретить полную эклектику и отсутствие единого строго выдержанного стиля. Впрочем, им самим такая пестрота нравится, поэтому не стоит говорить им о том, что это кич.

Кроме того, Овны стараются оснащать свое жилище по последней слову техники. Они регулярно меняют домашние компьютеры, покупают самые «навороченные» кухонные и другие бытовые девайсы. Многие представители этого знака предпочитают тратить деньги не на дорогостоящий ремонт, а на те гаджеты, которые делают повседневную жизнь проще и комфортнее.

ДЛЯ ТЕЛЦОВ

Их дом – это в некотором роде их собственное лицо, поэтому им комфортно в жилище, которое полностью отражает их истинную сущность и в котором уют сочетается с максимальной функциональностью. Так что представители этого знака зодиака постоянно что-то переделывают, совершенствуют, дополняют. К тому же им нравится, когда в их квартире много точек хранения – шкафов, антресолей, потайных ящиков. Тельцы любят раскладывать все по полочкам, по их мнению, каждая вещь должна находиться строго на своем месте.

Если есть такая возможность, Тельцы не спешат на регулярные дорогостоящие ремонты, они с особой тщательностью выбирают мебель, текстиль, декоративные украшения интерьера. У них тонкий вкус и завышенные требования к качеству вещей, поэтому в их доме практически идеально увидеть девушку и случайные, выбивающиеся из общего стиля предметы.

ДЛЯ БЛИЗНЕЦОВ

Они очень комфортно ощущают себя в жилище, оформленном в стиле хай-тек: простор и отличное освещение – залог их душевного равновесия. Еще одним важным условием – телевизоры или, по крайней мере, музыкальные

В МИРЕ ЦВЕТОВ

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ СПАЛЬНИ

Эти зеленые друзья не только могут находиться в спальне, но и рекомендуются: они выделяют, а не поглощают кислород, как множество популярных домашних цветов.

Одно или два медленнорастущие растения с округлыми листьями совсем не мешают. Они очищают воздух от химических выделений, которые выступают на листьях в виде слоя пыли. Их надо обязательно протирать, иначе ядовитые кристаллы вернутся обратно в воздух, которым мы дышим. Цветы не должны стоять слишком близко к кровати – не ближе одного-двух метров. В противном случае активная энергия их роста будет тревожить вас во сне. Растений в спальне не должно быть много, ночью они поглощают нужный вам кислород.

ХЛОРОФИТУМ. Нейтрализует ядовитые вещества (особенно формальдегид), очищает воздух от микроорганизмов. Увлажняет его. Четыре взрослых растения способны за

сутки очистить воздух в комнате площадью 10 кв.м на 70-80%.

СПАТИФИЛЛУМ. Этот цветок поглощает из воздуха вредные вещества, которые попадают в квартиру через форточки. Спатифиллум приводит в норму экстремальные ко-

ноты с радио в каждом помещении. Представители этого знака зодиака не любят тишину, поэтому нормально себя чувствуют только в том случае, если рядом с ними что-то постоянно бунит или поет. Да и без регулярного доступа к новой информации им неуютно.

Кроме того, Близнецам необходим свежий воздух, поэтому они стараются избавиться от лишних предметов, но не выкидывают их, а убирают с открытого пространства. Правда, в шкафах у них может царить полный беспорядок, так как уборкой они себя утруждать не любят, а просто прячут то, что зовет их глаза. К тому же представители этого знака – известные поэзы. Им нравится, когда в их доме есть вещи, которые нет больше ни у кого. И они каждому новому гостю с удовольствием и с гордостью рассказывают историю появления того или иного предмета.

ДЛЯ РАКОВ

Раки предпочитают классику и максимальный уют. Для них дом – та крепость, в которой они прячутся от мира, поэтому он должен создавать ощущение надежности и комфорта. Массивная, но удобная мебель, антикварные предметы, вещи с историей, например, достигшие по наследству от родителей и других предков. К тому же представители этого знака зодиака весьма сентиментальны, им нравится украшать интерьер дорогими их сердцу фотографиями, различными безделушками, подаренными теми людьми, которых они любят.

Кроме того, Раки, как правило, наиболее комфортно чувствуют себя в небольших помещениях, а если комнаты внушительных размеров, они стараются разместить там как можно больше мебели, напольных ваз и статуэток. Представителям этого знака нравится низкий свет, так что в их домах люстры чаще всего загибаются торжко по праздникам, а в обычные дни роль «светил» выполняют торшеры и бра.

ДЛЯ ЛЬВОВ

Львы комфортно чувствуют себя в ярких многоцветных интерьерах с элементами роскоши, им очень подходит стиль ампира. Они – дети Солнца, поэтому часто в их доме преобладают желтые, золотые и песочные оттенки, разбавленные красным или синим. Дело в том,

что от цветов солнечной гаммы представители данного знака зодиака как бы подзаряжаются энергией и хорошим настроением, а дополнительные тона служат отражением их многогранной натуры. К тому же им нравится, когда в их жилище много домашних растений. Правда, при условии, что ухаживает за ними кто-то другой.

Кроме того, Львы – сибариты, поэтому они стараются обеспечить себя полноценным телесным комфортом. Они обожают покупать технику, которая максимально облегчает повседневные хлопоты, и мебель, которая принимает их как родных. И даже посуда в их доме должна соответствовать определенным требованиям. Представители этого знака индивидуалисты – они любят персональные чашки, ложки, имеющие практического применения. К тому же представители этого знака зодиака – ярые противники любого беспорядка, для них порядок и чистота – залог не только здоровья, но и душевного равновесия, поэтому они не захламляют поверхности вещами, которые накапливают пыль и затрудняют уборку. И вообще, все, что можно спрятать, Львы прячут, причем это касается даже мебели: встроенные шкафы и кровати, складные стулья и столы-книжки – все это весьма им ценится, и они не жалуют на это денег.

К тому же Девы предпочитают лаконичные интерьеры – гладкие обои без всяких цветочков и узоров, отсутствие ковров, спокойные оттенки (в крайнем случае – контраст черного и белого цветов). Иногда создается впечатление, что представители этого знака стараются быть единственным ярким пятном в своем жилище, так как домашнюю одежду они, напротив, выбирают насыщенных оттенков.

ДЛЯ ВЕСОВ

Весам комфортно в помещениях, где все гармонично и уравновешено. Им нравится, когда их жилище красиво и функционально. Они уделяют равное внимание и эстетике, и практичности. Представители этого знака зодиака обожают готовить и принимать гостей, поэтому, как правило, лучше всего у них оснащены кухни и гостиные. Там все продумано до мелочей – декор, мебель, посуда, гаджеты поражают воображение и несут особую смысловую нагрузку.

Кроме того, Весы часто предпочитают стиль арт-деко, даже если в своей профессии далеки от искусства (им импонирует некая театральность и симметричность подобного интерьера). Они любят украшать свой дом необычными лампами, экзотическими растениями, картинами, статуэтками и

даже постерами или афишами, а нарочитая эклектичность отражает озорство и непосредственность, свойственные представителям этого знака в те моменты, когда они чувствуют, что находятся на своей территории.

ДЛЯ СКОРПИОНОВ

Скорпионам по большому счету все равно, как выглядит их жилище. Для них главное – иметь в своем распоряжении помещение, где можно закрыться, куда посторонним вход запрещен. Правда, если в представителях данного знака зодиака «просыпается» их врожденный мистицизм, то они легко могут превратить свой дом в погост, отшельника или в замок чудес. К тому же в любом случае им комфортно там, где каждая вещь несет в себе особый сакральный смысл. В обители Скорпионов часто встречаются кристаллы, ритуальные маски, ароматические курильницы и другие не вполне обычные вещи.

Кроме того, представители этого знака, как правило, предпочитают темные тона в интерьере, плотные шторы, низкий свет. Иногда черный цвет у них соседствует с бордовым. К тому же, если есть такая возможность, Скорпионы стараются сделать в доме или в квартире полную звукоизоляцию или, по крайней мере, поставить пластиковые окна, которые не пропускают посторонние звуки с улицы.

ДЛЯ СРЕЛЬЦОВ

Стрельцы очень комфортно чувствуют себя в помещениях, оформленных в этническом стиле. Как правило, у представителей этого знака зодиака есть своя любимая страна (имеется в виду не Родина), традициями и культурой которой они восхищаются, поэтому в их жилище все часто напоминает о том уголке мира, который им импонирует. Это может быть и японский, и африканский, и средиземноморский интерьер, или Стрельцы обустривают свой дом таким образом, чтобы перенести воспоминаниями. Представителям этого знака зодиака нравится, когда в доме много вещей с историей, поэтому даже после ремонта они не расстаются с такими предметами, находя им место рядом с собой. К тому же Рыбы, как правило, отдают предпочтение уюту, а не роскоши, делая выбор в пользу настроения помещений, а не их претенциозности. Они не стараются удивить, не гонятся за модой, а создают обитель, в которой будет хорошо лично им и тем, кто им дорог.

Кроме того, Рыбам важно иметь свое персональное помещение, в котором они обустраивают свой личный мир. К какому-то особому стилю представители этого знака не тяготеют, им комфортно тогда, когда окружающее пространство соответствует их представлению о душевном спокойствии и гармонии. Правда, для представителей «общества» предметов искусства и среди пастельных умиротворяющих расцветок, поэтому подсознательно стремятся создать нечто среднее между классикой и арт-деко.

ДЛЯ КОЗЕРОГОВ

Козероги наиболее комфортно чувствуют себя в интерьере, который оформлен в стиле рустикаль – природные материалы или их имитация («необработанное» дерево, камень), нарочитая грубость текстуры, минимум стекла, естественные оттенки. Такая кажущаяся простота не только идеально подходит под характер представителей данного знака зодиака, но и позволяет им продемонстрировать свое

благополучие, ведь в наше время они обходятся гораздо дороже, чем ампир и хай-тек, вместе взятые.

Кроме того, Козероги ценят основательность. Их скорее привлечет глиняная, а не фарфоровая посуда, тяжелые люстры, а не точечные светильники, массивная мебель, а не тонконогие недоразумения, на которые только тогда можно присесть. К тому же представители этого знака предпочитают один раз заплатить кругленькую сумму за создание интерьера своей мечты и забыть о ремонте до тех пор, пока не появятся настоящая необходимость.

ДЛЯ ВОДОЛЕЕВ

Водолеи относятся к своему жилищу очень трепетно и готовы постоянно вкладывать деньги и силы, добиваясь оптимального уют. Им комфортно только тогда, когда в их доме все правильно, максимально удобная мебель, крепкие двери, качественные окна. К тому же представители этого знака зодиака оснащают свое жилье исключительно функциональной техникой, но ее у них, как правило, чрезвычайно много.

Если говорить о каком-то конкретном стиле, то Водолеи часто предпочитают модерн – растительные орнаменты, природные, естественные линии, отказ от монументальности в угоду экспериментальности. Представителям этого знака импонирует сочетание рационализма и декоративности, они приветствуют оригинальные дизайнерские решения, помогающие сделать помещения наиболее практичными, но при этом не лишенными индивидуальности хозяина. Именно в таком интерьере они чувствуют себя наиболее комфортно и гармонично.

ДЛЯ РЫБЫ

Рыбы – сентиментальные романтики, поэтому наиболее комфортно они чувствуют себя в помещениях, которые наполнены воспоминаниями. Представителям этого знака зодиака нравится, когда в доме много вещей с историей, поэтому даже после ремонта они не расстаются с такими предметами, находя им место рядом с собой. К тому же Рыбы, как правило, отдают предпочтение уюту, а не роскоши, делая выбор в пользу настроения помещений, а не их претенциозности. Они не стараются удивить, не гонятся за модой, а создают обитель, в которой будет хорошо лично им и тем, кто им дорог.

Кроме того, Рыбам важно иметь свое персональное помещение, в котором они обустраивают свой личный мир. К какому-то особому стилю представители этого знака не тяготеют, им комфортно тогда, когда окружающее пространство соответствует их представлению о душевном спокойствии и гармонии. Правда, для представителей «общества» предметов искусства и среди пастельных умиротворяющих расцветок, поэтому подсознательно стремятся создать нечто среднее между классикой и арт-деко.

КАКТУС.

Очень полезен. Лучше приобретать кактус с длинными иглами. Он убивает микробов и снижает вредную ионизацию воздуха, защищая от электромагнитного излучения. Вот почему это



растение рекомендуют помещать в комнату, где есть компьютер и телевизор. Для нормального роста кактусу необходимо много тепла и света.

ЛАВР. Веточка лавра в изголовье детской кровати в свое время считалась лучшим средством от бессоницы у ребенка. Взрослые хорошо спят в присутствии лаванды и розмарина, которые в виде горшечных растений стали появляться на прилавках магазинов.

Комнатные цветы хорошо очищают воздух, из-за этого человек меньше вдыхает опасные для здоровья вещества.

Бесплатные объявления

ПРОДАЮТ дома, кв-ры

АЛЕКСАНДРОВСКИЙ Р-Н

- СРОЧНО! Усадьба 40 сот., два дома 70 и 46 кв. м, двор плитка, в/у, счетчики, гараж, х/п, душ, кабина, баня, 2 въезда, 8 км от фед. трассы. С. Северное, (86557) 3-53-07, 8-918-870-62-13.
- Дом, саман под шубой, 33 кв. м, евроформат, пристройка 12 кв. м, канализация, подвал, х/п, ключевая вода во дворе, 31 сот. земли, городок. С. Грушевское, 8-906-477-27-73.

АНДРОПОВСКИЙ Р-Н

- 2-комн. кв-ру, 2/2-эт. дома, центр села, свет, газ, вода, 280 т.р. С. Солуно-Дмитревское, 8-988-709-03-61.

ИНОЗЕМЦЕВО

- 2-комн. кв-ру, в/у, ц/к, навес, двор заасфальтирован, капит. х/п, з/у, сад, въезд, на два хозяина. П. Капельница, 8-988-702-21-83.
- 1/2 кирп. дома, 90 кв.м, 4 комн., в/у, з/у 10 сот., газовое отопление, вода, всё индивидуально, х/п, гараж, 2 млн. 670 т.р., торг. (Т.87932) 4-50-63, 8-919-739-18-03.

- Дом 61 кв.м, 5 комн., кухня отд., х/п, т/ф, 6 сот. земли, центр Иноземцево. Т. 8-928-293-94-66.
- Дом 64 кв.м, х/п, гараж, кухня отд., 13 сот. земли. Т. 8-928-252-72-12.

ИЗОБИЛЬНЕНСКИЙ Р-Н

- Дом 150 кв.м, новый, 2-эт., гараж, х/п, з/у 7,5 сот., 3,6 млн. р., торг. Изыбильный, 8-962-425-54-78.

ИПАТОВСКИЙ Р-Н

- 1-комн. кв-ру, 2 этаж, о/п 29,9 кв. м, имеется з/у, дом после капремонта, все трубы новые. П. Большевик, 8-961-466-05-99.

КИРОВСКИЙ Р-Н

- Дом 60 кв.м, 3 комн., газ, свет, вода, счетчики, т/ф, х/п, огород ухоженный, центр. Ст. Марынская, 8-962-000-34-25.
- Два дома на уч-ке 16 сот., по 2 комн. и кухне, газ, вода, счетчики, баня, цена договорная. Ст. Зольская, 8-906-465-49-12.

КУРСКИЙ Р-Н

- Дом 103 кв.м, 30 сот., кухня 72 кв.м, кам/саман, х/п, гараж с ямой, подвал, счетчики, сад, школа и дет. сад, 2,8 млн. р., торг. Ст. Курская, 8-961-494-01-66.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

- СРОЧНО! Дом 60 кв.м, вода, газ, ремонт, огород. П. Славянский, 8-929-858-44-33.

ПРЕДГОРНЫЙ Р-Н

- СРОЧНО! 1/3 ч/д, о/п 73 кв.м 2 комн., кухня, х/п, з/у 300 кв. м. Ст. Суворовская, 8-905-448-28-55.
- Дом 95 кв.м, 12 кв.м летняя кухня, в/у, х/п, гараж, подвал, газ, вода, свет, счетчики, т/ф, 20 сот. земли, 2 теплицы. Ст. Суворовская, 8-928-810-64-78, 8-918-762-65-01.
- Дом 70 кв.м, ц/к, з/у 8 сот. Ст. Ессентукская, 8-905-440-57-85.

ПЯТИГОРСК

- На Нежнова, 1/5-эт. кирп. дома, 2-комн. кв-ру, 49,6 кв.м, кухня 9 кв.м, у/п, балкон, лоджия. Т. 8-928-819-33-21.

- Весь этаж в 2-эт. доме в кур. зоне, вход с улицы, 95 кв.м под коммерцию или МЕНЯЮТ на кв-ры в Пятигорске, Иноземцево. Подробности по тел. 8-928-349-38-18.

- Комнату в общежитии, светлая, теплая, 650 т.р., р-н Квартал. Т. 8-918-761-97-06.
- Квартиру 41/14/21 кв.м, в/у, после строителей. Пятигорск, Ермолова, 14. Т. 8-928-348-63-17.

СОВЕТСКИЙ Р-Н

- СРОЧНО! Дом 150 кв.м, 7 комн., в/у, МПО, кондиц., спутн. ТВ, подвал, гараж, х/п + летний дом 40 кв.м, сад, з/у 15 сот. Зеленокумск, х. Средний Лес, 8-961-489-31-71, 8-988-103-29-54.

МЕНЯЮТ дома, кв-ры

- Дом 28 кв.м, веранда, летняя кухня, огород, фруктовые деревья на жыле в Минеральных Водах или ПРОДАЮТ. Солуно-Дмитриевское, 8-928-339-62-20.

СДАЮТ дома, кв-ры

- Домик отдельный, 10 минут от автовокзала, 2 комн., мебель, кухня, холодильник, телевизор, веранда молодой семье или студентам вуза, 9 т.р. + коммуна. Пятигорск, 8-906-491-69-77, 8-918-785-78-52.
- Комнату с ч/у, недорого, для одной девушки без вредных привычек. Пятигорск, 8-928-349-38-18.
- Дом, отдельно стоящий, 1 комната, большая кухня, горячая вода, с/у раздельный. Мебель, холодильник для двух студентов, 10 т.р. + свет. Пятигорск, 8-928-328-75-80, 8-918-700-91-90.

ПРОДАЮТ дачи, з/у

- Спальные дачи № 8, 9; СО «Геолог», 7,8 сот., р-н Новопятигорская, водопровод, газ, свет. Т. (8793) 31-29-09, 8-928-829-15-21.
- Уч-к 5 сот., р-н кирпичного з-да, сад, поливная вода, без строений, рядом все коммуникации. Пятигорск, 8-928-364-29-95.
- Дачу на Квартале, забор, недостроенный домик. Т. 8-928-376-59-39.
- Дачу в с. Краснокумское Георгиевского р-на. Прописка, огорожена, остановак рядом, 4 сот. земли, 120 т.р. Т. 8-906-489-78-21.
- Дачу СТ «Предгорье», 6 сот., дом 52 кв.м, электричество, ем-костью 5 куб.м. Ст. Ессентукская, 8-962-742-43-50.
- Дачу 9,5 сот., р-н хлебозавода (аэродром), вода, ц/к на уч-ке. Газ, свет по меже, 1 млн.р., в собственности. Пятигорск, 8-918-807-77-12.

- Дачу СТ «Предгорье», 6 сот., дом 52 кв.м, электричество, ем-костью 5 куб.м. Ст. Ессентукская, 8-962-742-43-50.
- Дачу 9,5 сот., р-н хлебозавода (аэродром), вода, ц/к на уч-ке. Газ, свет по меже, 1 млн.р., в собственности. Пятигорск, 8-918-807-77-12.

- СРОЧНО! Дом 60 кв.м, вода, газ, ремонт, огород. П. Славянский, 8-929-858-44-33.

ПРЕДГОРНЫЙ Р-Н

- СРОЧНО! 1/3 ч/д, о/п 73 кв.м 2 комн., кухня, х/п, з/у 300 кв. м. Ст. Суворовская, 8-905-448-28-55.
- Дом 95 кв.м, 12 кв.м летняя кухня, в/у, х/п, гараж, подвал, газ, вода, свет, счетчики, т/ф, 20 сот. земли, 2 теплицы. Ст. Суворовская, 8-928-810-64-78, 8-918-762-65-01.
- Дом 70 кв.м, ц/к, з/у 8 сот. Ст. Ессентукская, 8-905-440-57-85.

- На Нежнова, 1/5-эт. кирп. дома, 2-комн. кв-ру, 49,6 кв.м, кухня 9 кв.м, у/п, балкон, лоджия. Т. 8-928-819-33-21.

- Весь этаж в 2-эт. доме в кур. зоне, вход с улицы, 95 кв.м под коммерцию или МЕНЯЮТ на кв-ры в Пятигорске, Иноземцево. Подробности по тел. 8-928-349-38-18.

ПРОДАЮТ разное

- СРОЧНО! Шторы бархатные желтого цвета, 3 шт., с гардиной 1-1,20 см, h-2,20 см. Цена 350 руб. Пятигорск, 33-08-10.
- СРОЧНО! Старинный 3-створчатый шкаф ручной работы, светлого цвета. Цен 7 т.р. Пятигорск, 33-08-10, после 19 ч.
- Кирпич б/у, 2 т. шт., 3 руб/шт. Сетку оцинкованную 2 т.м, h-1100 м, 16 шт. Окно 2,5х1,6 м. Пятигорск, 98-50-68.
- Озонатор – бытовой прибор для очистки воздуха, воды, продуктов питания. 41 функция. Т. 8-918-784-66-12.
- Плоско-шлифовальный станок «Гриндер». Пятигорск, 8-905-443-23-69.
- Телевизор «Филиппс», 2 т.р. Раскладной обеденный стол, 1,5 т.р. Кровать двуспальную, 2 т.р. Минеральные Воды, 8-928-335-14-16.
- Фляги, канистры: алюминиевые, из нержавеющей стали. Детскую коляску. Садовый опрыскиватель из нержавеющей стали. Лермонтов, 8-938-343-66-57.
- Мёд разнотравья, оптом, недорого. Ст. Зольская, 8-906-465-49-12.
- Шкаф металлический 1,9х80, стол слесарный металлический 1,3х80. Ст. Зольская, (87938) 3-31-42.
- Кухонный гарнитур 240х80, б/у, хор. сост. Газовую плиту «Гефес», б/у. Вытяжку «Крон». Минеральные Воды, 8-928-377-82-16.

- Авторский ремонт помещений и строительство «под ключ»: электрика, сантехника, отопление, водопровод, навесы, крыши, внутренняя отделка. Т. 8-928-220-44-53, 8-962-408-91-43, 8-918-786-73-00.
- Монтаж и демонтаж систем отопления и водоснабжения. Установка водометов, котлов (любые), бойлеров, водонагревательных баков, сантехники. Монтаж теплых полов, все виды сварочных работ. Минводы, 8-928-822-77-31, 8-928-347-78-49.
- Ремонт квартир, домов. Минводы, 8-962-742-67-88.
- Ремонт квартир. Малярка, штукатурка, гипсокартон. Дешево. Быстро. Качественно. Стаж более 30 лет. Т. 8-968-276-88-05.
- Сантехник: установка счетчиков, проводка канализации, чистка и монтаж водопровода и др. работы. Оплата по договоренности, пенсионерам - скидка. Т. 8-961-445-22-03.
- Ремонт квартир, домов, офисов. Все виды ремонта – отделка, штукатурка, кафель, электрика, сантехника и др. Т. 8-905-415-39-90, 8-988-096-55-58.
- Эмалировка ванн. Выезд по КМВ. Т. 8-918-761-21-00.

КУПЯТ разное

- Стиральную машину б/у или новую, недорого, жельательн с доставкой. Пятигорск, п. Свободы, 8-906-491-69-77, 8-918-785-78-52.

РАБОТУ предлагают

- Ищу мастеров для ремонта и строит. квартиры, дома, гаража и производственного помещения. Т. 8-928-220-44-53, 8-962-408-91-43, 8-918-786-73-00.

РАБОТУ ищут

- Кафель, гипсокартон, пластик, малярные работы, обои, паркет, ламинат, сантехника, кладка, штукатурка, сварка, стяжку, бетон, тротуарную плитку, малярку, сантехнику. Т. 8-961-496-15-36.
- Все виды отделочных работ, евроремонт. Качественно и в срок. Доставка материалов. Т. 8-928-014-07-65.
- Отопление, сантехника. Минводы, 8-962-742-67-88.
- Кровельные работы всех видов, любой сложности. Демонтаж старых крыш и монтаж новых. Навесы и заборы. Большая опыт работы. Т. 8-928-378-76-76.
- Компьютерная помощь, настройка ПК, оборудования, удаление вирусов и баннеров, создание сайтов. Подключение к Интернету, обучение. Т. 8-928-220-44-53, 8-962-408-91-43, 8-918-786-73-00.
- Блоки бетонные 20х20х40, 80 шт. Самовывоз. Т. 8-918-784-43-95.

ВОРОТА ЗА 5 ДНЕЙ. РЕШЕТКИ, ДВЕРИ, НАВЕСЫ И ЛЕСТНИЦЫ. МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ. Т. 8-928-631-90-03

Кровельные работы. Реконструкция и монтаж новых крыш. Заборы, навесы. Сварка. Доставка, замер, расчет, проект – бесплатно. Гарантия. Т. 8-928-012-50-47

РЕСТАВРАЦИЯ ВАНН Т. 8-906-412-56-29

- Авторский ремонт помещений и строительство «под ключ»: электрика, сантехника, отопление, водопровод, навесы, крыши, внутренняя отделка. Т. 8-928-220-44-53, 8-962-408-91-43, 8-918-786-73-00.
- Монтаж и демонтаж систем отопления и водоснабжения. Установка водометов, котлов (любые), бойлеров, водонагревательных баков, сантехники. Монтаж теплых полов, все виды сварочных работ. Минводы, 8-928-822-77-31, 8-928-347-78-49.
- Ремонт квартир, домов. Минводы, 8-962-742-

Город спал. Олеся, словно сомнамбула, двигалась ярко освещенными, но практически безлюдными улицами. Иногда слезы застилали глаза, и тогда фонарь превращался в размытую точку. Олеся размазывала слезы вместе с тушью по лицу и двигалась дальше. Она шаталась по улицам уже очень долго, ей просто нужно было что-то делать: ходить, бегать, кричать, плакать, чтобы выплеснуть из себя накопившуюся горечь, которая, словно хищная акула, норовила утунуть ее на самое дно депрессии. Олеся не могла в депрессию, у нее двое маленьких детей и пожилая мама. Она не боялась ни насильников, ни воров, ни пьяных водителей. От Олеся шло такое отчаяние, что вприору было испугаться тому, кто вздумал бы посягнуть на ее честь, кошелек или жизнь. Вдруг где-то за углом истощено завопила кошка. Олеся резко обернулась и... проснулась. Оказалось – сон. Реальной была только усиливавшаяся тяжесть в желудке, беспокоившая ее с тех пор, как начались неполадки в семье. Впрочем, вчера днем они закончились (закончились ли?), потому что Олеся развелась с мужем.

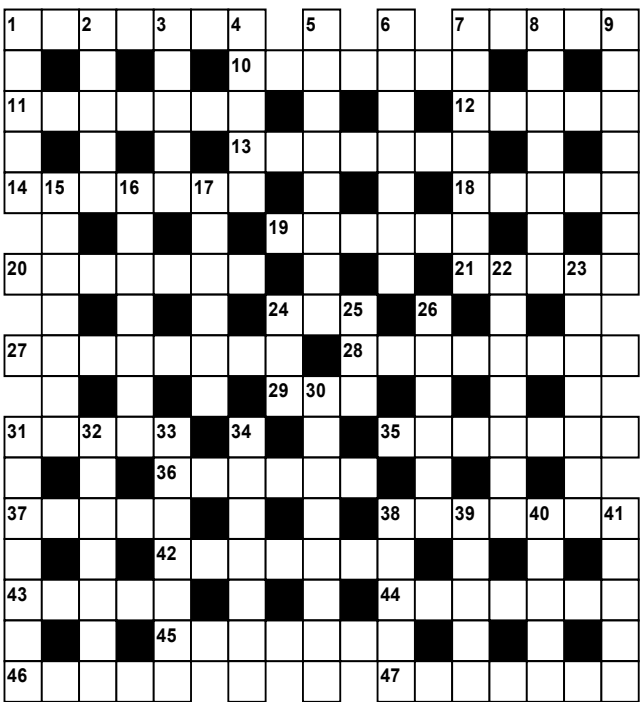
«Эка невидаль, – успокаивала себя Олеся, – не я первая, не я последняя». Но глупому сердцу не было дела до логических увещеваний, и оно от боли разрывалось на куски. Олеся любила мужа Андрея и планировала прожить с ним до конца дней. Но он решил по-другому. Точнее, они решили – у мужа, как оказалось, уже давно была другая женщина. К любви, отчаянию еще добавилась боль раненого самолюбия. Олеся казалась, что ее будто на терке протерли. Да, именно так сadiнило ее самолюбие.

Выйдя из зала суда, Олеся, словно фурия, подскочила к Андрею. Ей хотелось выпаралать ему глаза, обозвать, кричать, топтать ногами... Но она взяла себя в руки и, напугив безразличный вид, помахала ему ручкой, мол, пока. Тяжесть в желудке сразу усилилась, будто нерастворенные гнев и отчаяние вперемешку с любовью камнем легли на его дно.

Надо было убить его прямо там, на месте, – мрачно сказала Олесяна мама, наблюдая, как дочь, белая, словно стена, исполого готовят обед детям, – погачалого бы.

– Ну да, – бледно улыбнулась Олеся, – не успев выйти из зала суда, туда же и возвратиться. Я Андрею в жизни не прошу унижения, через которое он заставил меня пройти. Ну почему нельзя было в иске заявить просто: не сошлись характерами? Его адвокат недостаточное исполнение супружеских обязанностей приплел. И Андрей согласился! Мама, представляешь, каково мне было отвечать на вопросы судьи о том, как часто мы с мужем... – Олеся запнулась, чувствуя, как горлу подкатились колючий ком. – За что он меня так?

– Надо было меньше в рот ему заглядывать, – резко сказала мать.



По горизонтали: 1. Какой цветок символизирует самовлюбленность? 7. Защитник справедливости в черной маске. 10. Какую траву и слепой знает? 11. Комплексное сооружение для строительных работ в пределах песочницы. 12. «Блоха» среди гоночных автомобилей. 13. Деревенский вздох. 14. Скоростной бег, «задаваемый» с испуга. 18. Человек нехилого телосложения. 19. Прибавка к жалованию и палка для ослов. 20. Комната, в которой можно повесить топор. 21. Ее лучше проглотить, чем из-за нее воду возить. 24. Самая надежная опора для потерявшего плавучесть. 27. Исполнительница ведущих партий в балете. 28. Создатель духов. 29. По усам текло, а туда не пошло. 31. «Лысий» ковер. 35. Дюжон, собиравшийся в «последний поход». 36. Что такое посошок? 37. Работа экскаватора. 38. Девчонка-подросток, играющая в компании ребят. 42. Сорт мороженого, обозначающий человека, который любит кушать всякие десерты. 43. И ампир, и рококо. 44. Что бывает сквозным на войне? 45. Гнойные струя на коже. 46. Средство передвижения Тарзана по воздуху. 47. Глупость, причуда.

По вертикали: 1. Тент по функции. 2. Устройство, занятое поиском мишени для ПВО. 3. «Борец» с одноклассником бандитом. 4. «Отравь дурака

Олеся представила взгляды коллег: у кого сочувствующий, у кого злорадствующий; ехидные перешептывания за спиной, мол, кинул Принц нашу Золушку, а она носилась с ним как с писаной торбой. Олеся и правда любила рассказывать о муже, какой он красивый, умный, деловой, надежный (был он таким – другой вопрос, ведь любовь видит только то, что хочет). Но делала это не из хвастовства, просто она любила свою семью, и темы важнее и приятнее для Олеся не было.

«Нужно было слушать Ирку, подругу, – подумала Олеся. – Она не раз мне говорила: чем меньше людей посвящено в твою личную жизнь, тем лучше. Права подруга, а я доболталась». Дობолталась или нет, но жить как-то дальше нужно было. Олеся с невозможностью выдерживала косые взгляды коллег, казалась веселой и довольной жизнью. Хотя иной раз ей хотелось забиться в шкаф с бумагами, чтоб никого не видеть, не слышать и просто поплакать. Она не могла рассла-

биться ни дома, ни на работе. Дома перед детьми нужно было держать марку и показывать, что ничего особенного не произошло, папа вас любит, будет приходить, просто у него много работы... Мама бубнила: сама виновата, слишком баловала своего ненаглядного, мужиков нужно держать в узде. Может, же, а вот цветотва гамма... – Но я же все, что зарабатывала, вкладывала в Андреев бизнес, даже на детях сэкономила, не говоря о себе. Не нужно было? А что нужно?»

Иногда Олеся до чертиков хотелось взглянуть на новую пассию мужа. Что в ней было такого, чего не оказалось в Олеся? Безграничная любовь, преданность своему мужчине, семья, какая-то особая привлекательность? Но и Олеся не была дурнушкой, просто ее жизнь заедала. Какая она, та, другая? Олеся хотела выследить их с Андреем, но гордость не позволяла. И все же она иногда представляла, как щеплялись различие в волосы и смачно шаркает его от стука. Вулгарно? Ну и пусть. Зато от таких мысленных действий Олеся становилось легче, даже дышалось чуть свободнее, и камень в желудке будто уменьшался.

Завтра Олеся нужно было идти на работу, она трудилась офис-менеджером. Занятие вроде для молодойкй девушки, но Олеся устраивало то, что ровно в 16.00 она была совершенно свободна, а значит, успевала забрать младшего из садика, а со старшим выучить уроки. Ити на работу не хотелось. Новости, особенно плохие, хуже пожара – распространяются еще быстрее.

По горизонтали: 1. Какой цветок символизирует самовлюбленность? 7. Защитник справедливости в черной маске. 10. Какую траву и слепой знает? 11. Комплексное сооружение для строительных работ в пределах песочницы. 12. «Блоха» среди гоночных автомобилей. 13. Деревенский вздох. 14. Скоростной бег, «задаваемый» с испуга. 18. Человек нехилого телосложения. 19. Прибавка к жалованию и палка для ослов. 20. Комната, в которой можно повесить топор. 21. Ее лучше проглотить, чем из-за нее воду возить. 24. Самая надежная опора для потерявшего плавучесть. 27. Исполнительница ведущих партий в балете. 28. Создатель духов. 29. По усам текло, а туда не пошло. 31. «Лысий» ковер. 35. Дюжон, собиравшийся в «последний поход». 36. Что такое посошок? 37. Работа экскаватора. 38. Девчонка-подросток, играющая в компании ребят. 42. Сорт мороженого, обозначающий человека, который любит кушать всякие десерты. 43. И ампир, и рококо. 44. Что бывает сквозным на войне? 45. Гнойные струя на коже. 46. Средство передвижения Тарзана по воздуху. 47. Глупость, причуда.

По вертикали: 1. Тент по функции. 2. Устройство, занятое поиском мишени для ПВО. 3. «Борец» с одноклассником бандитом. 4. «Отравь дурака

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСПИТАЛЬНИЦА

www.kursal.ru

КИСЛОВОДСК

14 октября в 19.00

Зал им. В. Сафонова

Лебединое озеро

15 октября в 19.00

Органный зал

Вечер органной музыки

«Французский променад»

17 октября в 16.00

Зал им. А. Скрябина

АКАДЕМИЧЕСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР им. В.И. САФОНОВА

«Великие загадки»

18 октября в 12.00

Зеркальный зал

Китайская сказка

«Как Ван Дракона победил» в 16.00

Зал им. А. Скрябина

Духовой оркестр «Геликон»

«Я шагаю по Москве»

20 октября в 19.00

Зал им. В. Сафонова

Выступает Илзе Лиела

ЕССЕНТУКИ

к/з им. Ф. Шалыпина

11 октября в 16.00

Вечер вокальной музыки

«Музыкальное путешествие»

14 октября в 19.00

Вечер органной музыки

«Французский променад»

16 октября в 16.00

АКАДЕМИЧЕСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР им. В.И. САФОНОВА

«Великие загадки»

17 октября в 19.00

Поёт Сергей Мазеев

20 октября в 19.00

Вечер органной музыки

«Семь священных нот И.С. Баха»

ПЯТИГОРСК

к/з «Камертон»

15 октября в 16.00

Вечер вокальной музыки

«Поэзия любви»

20 октября в 16.00

Вечер вокальной музыки

«Мистер Икс приглашает»

Кассы: Кисловодск - (87937) 2-04-22, Ессентуки - (87934) 6-75-56, Пятигорск - (8793) 39-14-36, Железноводск - (87932) 4-44-74

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ

(8793) 39-22-21, 33-71-49

14 октября в 19.00

Г. Капчели. «ХАНУМА» (музыка комедия)

16 октября в 19.00

О. Фельцман.

«ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ» (музыка комедия)

17 октября в 11.00

М. Дунаевский.

«ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ» (музыкальная сказка)

17 октября в 19.00

Ф. Легар.

«ВЕСЕЛАЯ ВДОВА» (оперетта)

КИСЛОВОДСКИЙ ЦИРК

С 19 сентября по 18 октября

Шоу-цирк

«ДЖАМБО»

17 октября в 12.00 и 16.00, 18 октября в 15.00

ДЕЛЬФИНАРИЙ

(87937) 5-61-61

Дрессированные дельфины и другие морские млекопитающие.

Кисловодск, ул. Промышленная, 5. Начало представления: по будням в 15 ч., в сб. и вс. в 11 ч. и 15 ч., вых. – пн. и вт.

№ 42

13 октября 2015 г.

Кавказская неделя

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Пятигорск Ставрополь

ВТОРНИК, 13 октября

ПЯТНИЦА, 16 октября

СРЕДА, 14 октября

СУББОТА, 17 октября

ЧЕТВЕРГ, 15 октября

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 октября

УЛЫБКА ХУДОЖНИКА

М. Ларичев

Тип кузова авто-мобиля	Лиственное дерево	Отсутствие войны	Стиль плавания	Город во Франции	Сигнал тревоги	Струнный музыкальный инструмент
→	→	→	→	Знак препинания	→	→
Ребёнок без родителей	→				Шёлковая или шерстяная ткань	Надпись в кадре
→				Морская рыба	→	→
Деспот		Усатая аквариумная рыбка	Идол, статуя	→	Атакующий в дзюдо	Конечность, в которой нет правды
Научный работник	→	→	→	→	→	→
Снасть для ловли рыбы в море	Босс казаков		Подлинник	Любимец палача	→	
→	→	→	→		Всё то, что находится сзади	Любитель поэзы лотоса
Стрельбище	→		Государство в Азии	→	→	→
→		Грубая рабочая одежда	Взнос в госбюджет	→	Нарядная пряжка или застёжка	Приз кинозвезде
Оперный монолог	→		Детское учреждение	→	Тропическая птица	Команда собакам
→			Ковчег с мощи святых	→	→	→
Реклама предстоящих зрелищ	Город на юге Австралии	→				
Испанский живописец	→		Город порт в Португалии	→		

Главный редактор И. Маковецкая

Учредитель и издатель газеты – ОАО «Издательство «Кавказская здравница». Адрес: 357212, Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, тел. 6-21-34. Адрес для писем: 357535, Пятигорск, ОПС-35, «КАВКАЗСКАЯ НЕДЕЛЯ». Адрес редакции: Пятигорск, ул. Козлова, 1 (здание библиотеки им. М. Горького, 1 этаж), главный редактор – (8793) 33-01-93, отдел рекламы – тел./факс 33-28-86, E-mail: nedelya@kmt.ru. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по ЮФО. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 10-6624 от 01.06.2007.

Паренчатая материал, опубликованных в «Кавказской неделе», – только с письменного разрешения редакции.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

с 12 по 18 октября

ОВЕН 21.03-19.04

ВЕСЫ 23.09-22.10

Любовь. Настало время покореия себя. Вы привлекаете взгляды окружающих, поставьте этим воспользоваться. Попробуйте добавить в общение с любимым больше романтики. Любые, даже самые бурные ссоры закончатся страстным примирением. Гармонизируйте отношения, доставляя удовольствие телу: физическое близосте – совместная радость. Работа. Не выступайте с инициативами, коллеги не разделят вашего энтузиазма. Здоровье. Следует избегать переохлаждения. 17, 18 октября 13 октября

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

СКОРПИОН 23.10-21.11

Любовь. Не стоит тратить время на выяснение отношений, спорить и пытаться навязать свою точку зрения. Не проявляйте любопытства к прошлому своего партнера, это может стать причиной разломов. Для восстановления душевного равновесия будет полезно побыть в одиночестве. Уделите внимание родителям, пригласите их в гости. Работа. Хороших предложений в ближайшее время вы не получите. Постарайтесь сохранить то, что есть. Здоровье. Усыновите почки и поясничный отдел позвоночника. 18 октября 14 октября

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06

СТРЕЛЕЦ 22.12-19.12

Любовь. Неделя будет весьма позитивной. В отношениях с партнером не возникнет противоречий, главное условие – ваша готовность идти навстречу в решении серьезных вопросов. Просто прислушайтесь к пожеланиям любимого. Эта семидневка будет наполнена событиями, не забывайте отдыхать и уделять время себе. Работа. Вас ожидает нудная череда задач, но труд будет хорошо оплачен. Здоровье. Есть опасность обострения хронических заболеваний. Не переадейте. 12, 13 октября 18 октября

РАК 22.06-22.07

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Любовь. Не бойтесь проявлять инициативу, она даст хороший результат. Поиск спутника жизни может увенчаться успехом. В семье намечается конфликтная ситуация? Идите на примирение: если сейчас не найдете понимания, дальше будет только труднее. Для укрепления отношений неделя очень хороша. Благоприятна она и для поездок в отпуск. Работа. Новые контакты, завязанные на совместных мероприятиях, окажутся весьма полезными. Здоровье. Берегите сердце, избегайте сильных переживаний и стрессовых ситуаций. 15, 16 октября 12, 13 октября

ЛЕВ 23.07-22.08

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Любовь. Приступы лени и апатии всегда преследуют Львов в осенние дни. Встряхнитесь и позвоните старому поклоннику, пригласите на свидание. Выезд на природу получите весьма романтичным. В середине недели займитесь домашними делами, обновите интерьер, создайте атмосферу уюта. В выходные воздержитесь от похода по магазинам: покупки могут оказаться неудачными. Работа. Много суеты, командировки, переписка и переговоры – таков фон предстоящей недели. Здоровье. Вероятны простудные заболевания. Берегите горло, остерегайтесь сквозняков. 17, 18 октября 14, 15 октября

ДЕВА 23.08-22.09

РЫБЫ 19.02-20.03

Любовь. При знакомстве с поклонником не показывайте сразу, насколько вы заинтересованы в продолжении отношений. Загадочность и легкое равнодушие будут выглядеть очень привлекательно глазами партнера. А замужнему Деве стоит посвятить выходные супругу – обновить ему гардероб, изменить причёску. Работа. Настало время больших и серьезных дел, которые были запланированы ранее. Благоприятны крупные покупки. Здоровье. Суставы и позвоночник нуждаются в заботе, делайте гимнастику. 14, 15, 16 октября 17, 18 октября

Павел Глоба.

Полешено в печать 12 октября 2015 г. в 18.00; по графику в 18.00. Печать офсет. Объем 12 полос А3.

Заказ 504042. Тираж 10 172.

Отпечатано в ОАО «Издательство «Кавказская здравница», 357212, Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.

Подписной индекс 11106.

Цена свободная.