



ВОЛГОГРАДСКИЙ ФИЛИАЛ ФГАУ «МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ИМ. АКАД. С.Н. ФЕДОРОВА» МИНЗДРАВА РОССИИ

БЕСПЛАТНОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

БЕЗ ОЧЕРЕДИ!

**КАТАРАКТЫ,
ГЛАУКОМЫ,
ОТСЛОЙКИ СЕТЧАТКИ,
ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ ПРИ ДИАБЕТЕ**

30 ЛЕТ МЫ ДАРИМ СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ!

ТЕЛ. 8(8442) 91-72-82
8-800-200-91-35 (БЕСПЛАТНЫЙ)
WWW.ISEE.RU

400138, Г. ВОЛГОГРАД,
УЛ. ИМ. ЗЕМЛЯЧКИ, 80
ФАКС: (8442) 91-39-40

ЛИЦЕНЗИЯ №ФС-13-01-000465 ОТ 02.10.2015Г. ВЫДАНА ТЕРРИТОРИАЛЬНЫМ ОРГАНОМ РОСЗДРАВНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Пятигорск		Ставрополь		Пятигорск		Ставрополь	
ВТОРНИК, 17 января				СУББОТА, 21 января			
т день:	0	+2	т день:	-2	0		
ночь:	-3	0	ночь:	-6	-4		
атм. давл.	717	719	атм. давл.	720	721		
СРЕДА, 18 января				ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 января			
т день:	+1	+2	т день:	-1	-1		
ночь:	-1	-1	ночь:	-7	-6		
атм. давл.	717	717	атм. давл.	720	721		
ЧЕТВЕРГ, 19 января				ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января			
т день:	-1	-2	т день:	-2	0		
ночь:	-6	-6	ночь:	-8	-4		
атм. давл.	719	719	атм. давл.	715	715		
ПЯТНИЦА, 20 января				ВТОРНИК, 24 января			
т день:	-4	-2	т день:	0	+2		
ночь:	-8	-6	ночь:	5	-8		
атм. давл.	722	723	атм. давл.	712	714		

АНЕКДОТЫ * АНЕКДОТЫ * АНЕКДОТЫ

Человек даже не задумывается, чего ему не хватает, пока другие этим не похвалятся.

Пушкин, Достоевский, Толстой, Чехов – наша непрочитанная гордость.

Врач – мужчине:
– Невроз вашей жены не опасен. С ним она проживет еще 100 лет.
– Доктор, а я?

Малая планета	Объявление о спектакле, концерте	Многолетний полярный лёд	Северное домашнее животное	Болезнь уха	Аванпорт Парижа в устье реки Сена	Дерево, родственное тополи	Речная долина в горах	Закольцованный прут	Река во Франции
Женская домашняя одежда				Творческая командировка артиста					
Дельфин, обитающий в Черном море						Округлые мышцы на голени	Река в Сибири		Высота звука
				Холодное кушанье					
Спортивная игра	Столица государства в Африке	Прыжок в фигурном катании на коньках	Архитектурное сооружение				Сосуд с ручкой	Приток Волги	Мясная поджарка
				Дока из дока	Город и порт во Франции	Верхушка стебля капусты			
Сочинитель при викингах	Сухая трава		Остатки от яблока					Прибор для измерения водных глубин	Скальпель по своей сути
Ручеёк с большим будущим				Опора для парусов	Приблизительно 4.5 км.	Округлый большой камень			
			Беспорядок					«Жили-были ... со старухой»	Босс казаков
Храмовый служитель	Скопленные пески под действием ветра	Война, битва					Кипение страстей		
			Кому положен гонорар?	Младший среди матросов	Ценный объект пушного промысла				«Пробина» в организме
Парнокопытное животное	Снежный беспредел				Первое слово в телефонном разговоре		Скотовод в Монголии		
			Соперник крестика				Её мыла мама		
Ремень на палке	Выходной за сверхурочный труд				Меч скифов				
Не выносят из избы			Кольцо из кораллов вокруг лагуны				Полоса на обуви		

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

с 16 по 22 января

ОВЕН 21.03-19.04

Любовь. Вторая половинка заставит вас понервничать. Приготовьтесь к бурным выяснениям отношений. Постарайтесь выяснить истинную причину разрыва. Главное – не посвящать в курс дела третьих лиц. Это ваша жизнь, и решить проблему пара должна самостоятельно.

Работа. Время успеха и карьерного роста.

Здоровье. Проблемы с позвоночником могут напомнить о себе.

☺ 22 января ☹ 18 января

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Любовь. За душевным спокойствием отправляйтесь в путешествие. Тем более что начался романтический период – любовь витает в воздухе. Если вы давно в браке, вас с новой силой потянет друг к другу.

Работа. С помощью коллег вы сможете добиться успеха.

Здоровье. Берегите печень, не злоупотребляйте жирным и жареным.

☺ 16, 17 января ☹ 19 января

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06

Любовь. Держите себя в руках и заранее оценивайте последствия поступков. Не поддавайтесь влиянию окружающих и сторонитесь сомнительных дел. После бурных вечеринок отдохните и посвятите неделю себе: почитайте книгу, сходите в баню, навестите родителей.

Работа. Готовьтесь отстаивать свое мнение.

Здоровье. Берегитесь инфекционных заболеваний.

☺ 18, 19 января ☹ 16 января

РАК 22.06-22.07

Любовь. Будьте готовы к тому, что придется разбираться с домашними делами и налаживать контакт с супругом. Обдумайте все происходящее, попытайтесь понять позицию партнера и проведите работу над ошибками.

Работа. Не торопите события.

Здоровье. Постарайтесь не переохладиться, это может отразиться на почках и пояснице.

☺ 20, 21 января ☹ 18 января

ЛЕВ 23.07-22.08

Любовь. Отношения с противоположным полом временно отойдут на второй план. Гораздо важнее сейчас разобраться с финансовыми делами. Посвятите ближайшее время планированию бюджета. Ситуация позволяет начать откладывать деньги.

Работа. Работы окажется много.

Здоровье. Стоит начать придерживаться диеты.

☺ 18, 22 января ☹ 20 января

ДЕВА 23.08-22.09

Любовь. Одинокие представители знака, в прошлом году не раз испытывавшие горькое разочарование в партнерах, получат шанс обрести долгожданное семейное счастье. Замужние пары переживут второй медовый месяц.

Работа. Возможен карьерный рост.

Здоровье. Не подвергайте организм экстремальным нагрузкам, берегите сердце.

☺ 20, 21 января ☹ 16 января

ВЕСЫ 23.09-22.10

Любовь. Близкие потребуют вашего внимания. Чтобы прийти в себя и привести мысли в порядок, полезно переключиться на что-то другое. Займитесь домом: переставьте мебель или купите интерьерные украшения.

Работа. Остерегайтесь авантюры.

Здоровье. Хронический гастрит напомнит о себе, будьте готовы.

☺ 22 января ☹ 19 января

СКОРПИОН 23.10-21.11

Любовь. Которую неделю представители знака ведут невероятно насыщенную жизнь. Пользуйтесь моментом: сейчас благодаря расположению влиятельных людей вы можете быстро решить многие личные вопросы.

Работа. Успех ждет тех, чья деятельность связана с торговлей.

Здоровье. Не переохладитесь.

☺ 16, 17 января ☹ 21 января

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Любовь. Вы слишком долго игнорировали партнера, воспринимая его заботу как должное, и теперь ваш союз на грани разрыва. Внимание, забота, душевный комфорт и тепло – все это вы должны сейчас предложить своему мужчине.

Работа. Инвестируйте в образование.

Здоровье. Перекусы фастфудом могут привести к расстройству пищеварения.

☺ 18, 19 января ☹ 16 января

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Любовь. Ваши семейные отношения больше напоминают битву гладиаторов, чем нежный союз пылких влюбленных. Все не можете выяснить, кто в доме хозяин. Но нужны ли вам эти разборки?

Работа. Стоит задуматься о новом проекте или даже о смене работы.

Здоровье. Следите за артериальным давлением.

☺ 16, 17 января ☹ 18 января

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Любовь. О чем стоит забыть на этой неделе, так это о бурных вечеринках и попытках объясниться со второй половинкой. Звезды предлагают более полезное занятие – понять, чего вы хотите достичь в ближайшем будущем. Выяснили? Теперь начинайте воплощать мечты в реальность.

Работа. Неделя пройдет спокойно.

Здоровье. Есть риск получить бессонницу.

☺ 18, 19 января ☹ 20 января

РЫБЫ 19.02-20.03

Любовь. Пришло время волшебства и приятных сюрпризов. Если с вами произойдет что-то необычное, не переживайте и доверьтесь судьбе. Вдруг начнут сбываться заветные мечты. Не упустите свою птицу счастья.

Работа. Узнайте, что нового произошло в вашей профессии.

Здоровье. Делайте гимнастику для глаз.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 3

По горизонтали: Копия. Рожь. Хандра. Ость. Бокс. Барокамера. Овал. Аал. Валерьянка. Танк. Бар. Эссе. Соль. Ягуар. Дрожжи. Шик. Миг. Мекка. Арии. Арфа. Великан. Полив. Рила.

По вертикали: Охота. Имаго. Пас. Рол. Бункер. Интроверт. Киви. Пядь. Кар. Абсурд. Киев. Гальфинас. Ржа. Краб. Кресло. Аир. Океан. Жмурки. Ёжик. Рак. Лыжи. Фал. Скала. Игуана.

Главный редактор
И. Маковецкая

Учредитель и издатель газеты – АО «Издательство «Кавказская здравница».
Адрес: 357212, Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, тел. 6-21-34.
Адрес для писем: 357535, г. ПЯТИГОРСК, ОПС-35, «КАВКАЗСКАЯ НЕДЕЛЯ».
Адрес редакции: 357502, г. 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@kvmv.ru.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Кавказскому федеральному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 26-00631 от 16.12.2016.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в материалах и рекламных объявлениях несут авторы и рекламодатели. Их точка зрения может не совпадать с позицией редакции.
Перепечатка материалов, опубликованных в «Кавказской неделе», – только с письменного разрешения редакции.

Подписано в печать 16 января 2017 г. в 18:00; по графику в 18:00. Печать офсет.
Объем 12 полос А3.
Заказ 704004. Тираж 7 870.
Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница», 357212, Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.
Подписной индекс 11106.
Цена свободная.

НЕ ПЛАЧЬ, А УЛЫБНИСЬ!



Я очень тяжело пережила развод с мужем. Хотя он выпивал и порой вел себя безобразно, я жалела его. А потом чаша терпения переполнилась. Мы расстались. Габриэль Гарсия Маркес как-то сказал: «Не плачь, потому что это закончилось, улыбнись, потому что это было.» Прошло полгода, и я стала радоваться новой жизни. Пришла к выводу, что в ней тоже свои положительные стороны. Нормализуется здоровье, приходят в порядок мысли и эмоции, появляются отношения среди людей разного уровня. И личные, и социальные. Мне по-настоящему стало легко. Ловлю себя на мысли, что намного чаще улыбаюсь, просто так. Волна тепла, покоя и счастья. Все

от чистого сердца, все обиды на всех и радоваться каждому дню, ни мыслью не обижать ни словом, ни делом, ни материальными проблемами. Думаю о своих ошибках. Не надо было мне хвататься за материальные, давлением Я год назад, под впечатлением, давлением негативных эмоций, обид путем раздела имущества хотела, прежде всего, наказывать мужа за отношение ко мне. Конечно, переживания за будущее детей тоже сыграли свою роль. Самое главное – отпустить ситуацию и не держаться за материальные блага. Наступило долгожданное душевное равновесие. Как толчок и прорыв к новому. Я долго этого ждала...

Вера Петровна Сунженко, с. Юца.

СИЛА МЫСЛИ, СИЛА ВЕРЫ



Мне 29 лет. Если честно, начала терять надежду на то, что встречу на своем пути серьезного спутника жизни, который будет духовно богатым, закомплексованным только на материальных благах. Дома молилась, в храм ходила, просила Господом послать мне такого мужа. Наверное, сила и я встретила умнейшего мужчину, старше меня на десять лет. Он говорит так, как будто и в каком-то непонятном порыве пишу вам в открытую читательниц, погнавших в сложную ситуацию. Вот что внушает мне мой друг. Мысль – величайшая сила. Правильно мыслить – значит создавать. Всё осуществляется посредством желания, и каждая искренняя просьба исполняется. Мы становимся похожими на то, к чему влекут нас наши сердца.

Всякий раз, как ты выходишь из дому, подними подбородок, держи высоко голову и впитывай солнечный свет; приветствуй своих друзей улыбкой и вкладывай душу в каждое рукопожатие. Не бойся того, что тебя неправы поймут, и не теряй ни минуты на размышления о своих врагах. Попытайся твердо не отклоняться, двигайся прямо к цели. Думай о больших и замечательных делах, которые ты хочешь совершить, и тогда с течением времени ты обнаружишь, что бессознательно хватаешься за все возможности, необходимые для выполнения твоего желания. Мысленно нарисуй перед собой портрет того одаренного, серьезного и преуспевающего человека, каким ты хотела бы быть, и твои мысли час от часу будут превращать тебя в такого человека.

Оксана, г. Ессентуки.



«Поздравка»

УРОКИ ЖИЗНИ



Как-то ночью мне не спалось. Мысли вихрились в голове. Подумалось о том, что жизнь у нас в сущности очень короткая. А мы делаем ее еще короче. Обидаем, ругаемся, показываем свою гордость, когда можно смеяться, радоваться, дарить любовь и получать ее взамен. Нам мудрость приносит года, а жизнь преподносит уроки. Так давайте же учиться у жизни и усвоим главное: каждый новый день – это великое чудо, когда встает солнце и дарит нам возможность прожить этот день с чистого листа, получить от того, чем мы его наполним, максимум удовольствия и радости, стараясь не совершать ошибок и повторно не наступать на грабли.

Ольга Добрышевская, г. Кисловодск.

ПОМОГ ПСИХОЛОГ



Несчастья навалились на меня, как снежный ком. Развод, проблемы со взрослой дочерью, тяжелая болезнь мамы, ее уход. Я была в полном отчаянии, чувствовала себя опустошенной, разбитой и сломленной. По совету подруги решила пойти к психологу. Разговор с ним на полной откровенной ноте перевернул мое сознание. Когда мы беседовали, я ничего не записывала. Сейчас пишу его советы по памяти. Они мне кажутся очень правильными, хочу поделиться с читателями «Кавказской недели». Думаю, кто-то тоже почерпнет что-то важное для себя. Вот что я запомнила. Не стремитесь всегда доказывать свою правоту. Спокойно примите другую точку зрения. Перестаньте критиковать людей, которые отличны от вас, будь то родные и близкие, коллеги или незнакомцы на улице. Позвольте им быть такими, какие они есть. Мы все разные. Остановите негативный разговор с собой. Как много людей наносят вред себе, только потому, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество обстоятельств, которые делают вас несчастными, грустными и подавленными. Перестаньте сопротивляться переменам. Перемены – это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему. Отпустите прошлое. Это сложно. Особенно, когда прошлое нравится больше, чем настоящее, и будущее немного пугает. Ищите радость в настоящем.

Ирина Захарова, г. Ставрополь.



НОЧЬ



Я очень люблю ночь. Люблю посмотреть на одинокие огни фонарей, сбрасывающие свои отражения на чуть различимый в темноте асфальт. Люблю смотреть на горящие окна домов и наблюдать, как постепенно свет гаснет то в одном, то в другом окне по мере продвижения стрелок часов. Что там, за этими окнами? Там царят любовь, покой, счастье, благополучие? Или же страдание, одиночество, слезы, тоска и ощущение ничтожности жизни? Что там? Я очень люблю ночь. Тьма стирает все грани. Ничего не видно. Только слышен где-то лай бездомных собак, чуть колышется листва, да сияют звезды... Звезды... Как они прекрасны! Настоящие небесные бриллианты, недоступные и недосыгаемые, как навязчивая мечта безумного сердца. У меня есть один враг – память. Это она хранит ненужные желания, черты лица и голоса, которые мне необходимо забыть. Это она постоянно напоминает о том, о ком мне неинтересно ничего не имеет отношения к моей судьбе, кто – лишь моя болезненная, навязчивая идея. Я пытаюсь превратить память в друга и начинаю вспоминать все только хорошее: мечты и свидания, встречи, тепло рук, шепот признаний. Мне нравится смотреть на ночной город и представлять, что где-то в нем живет человек, который так мне дорог, и что, быть может, в этот момент он также глядит на темную улицу. Вот почему я так люблю ночь.

Людмила Королева, г. Невинномысск.

Подписка на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА!

Оформить подписку на газету можно с любого месяца и на любое количество месяцев.

Если вы не подписались на «Кавказскую неделю» на 1-е полугодие 2017 г., это можно сделать до **20 января** в любом почтовом отделении края и у почтальонов, и уже в **феврале** любимую газету вам принесут домой.

Подписной индекс 11106
Цена на 1 месяц – 77 руб. 13 коп.
На 5 месяцев – 385 руб. 65 коп.

Пятигорчане могут оформить и получать газету в редакции по адресу: г. Пятигорск, ул. Козлова, 1, 1-й этаж (здание центральной библиотеки им. М. Горького),
цена на 6 месяцев – 209 руб. 00 коп.

Оставайтесь с нами, друзья «Кавказской недели»!

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ

- 18 января в 19.00**
В. Плешак, В. Красногоров.
«РЫЦАРСКИЕ СТРАСТИ»
(музкомедия)
- 20 января в 19.00**
Ф. Зуппе.
«ПРЕКРАСНАЯ ГАЛАТЕЯ»
(оперетта в 2-х действиях)
- 21 января в 11.00**
П. Чайковский.
«ЩЕЛКУНЧИК»
(музыкальная сказка)
- 21 января в 19.00**
О. Фельцман.
«ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!»
(музкомедия)

ДЕЛЬФИНАРИЙ

Выступают дельфины, белые полярные киты (белухи), морские ластоногие.
г. Кисловодск, ул. Промышленная, 5а.
Начало представлений: по будням в 15 ч., в сб. и вс. в 11 ч. и 15 ч., вых. – пн. и вт.

Улыбнитесь, друзья!

У каждой девушки есть туфли, в которых удобно только сидеть.
Никогда не говори: «Я ошибся». Говори: «Надо же, как интересно получилось!»

1 РОССИЯ 1	РОССИЯ 1	РОССИЯ К	ТВ	ТВЦ	СТС-КМВ	Санкт-Петербург	ЦНТ-СИФ	Домашний	ТВ3	МАТЧ!	ЗВЕЗДА	4	Ren-TV	
	Редакция за изменения в программе ответственности не несет													
	5.00, 9.20 Телеканал «Доброе утро»	5.00, 9.15 Утро России	7.00 «Вороньюс»	5.00, 6.05, 7.05 Х/ф «АДВОКАТ» 16+	6.00 «Настроение»	6.00 «Ералаш» 0+	6.00 «Настроение»	7.00 Х/ф «ЖЕНСКАЯ ЛИГА: ПАРНИ, ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ» 16+	6.30, 8.00, 23.55, 5.25 «6 кадров» 16+	6.00 Мультфильмы 0+	6.30 Д/с «Бесконечные истории» 12+	6.00 «Сегодня утро»	5.00, 2.00 «Секретные территории» 16+	
	9.00, 12.00, 14.00, 15.00, 3.00 Новости	5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести края	10.00, 13.00, 19.30, 23.30 Новости культуры	6.00, 7.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня	9.50 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+	6.20 М/с «Барбоскины» 0+	6.10 Утро на «5» 6+	8.00 «Живое слово»	6.35, 5.35 «Джейми Оливер. Супер еда» 16+	9.30, 17.30 Д/с «Слепая» 12+	7.00, 7.35, 8.55, 10.25, 12.15, 15.10, 18.40, 22.30 Новости	8.00 Д/ф «Легендарные самолеты»	6.00, 3.05 «100 великих» 16+	6.00, 11.00 «Документальный проект» 16+
	9.50 «Жить здорово!» 12+	20.45 Вести края	10.15, 1.40 «Наблюдатель»	8.05 Т/с «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+	11.30, 14.30, 19.30, 22.00, 0.00 События	6.55 М/с «Фиксики» 0+	9.10 «Место происшествия»	9.00 «Дом-2. Lite» 16+	7.30 «Домашняя кухня» 16+	10.30, 16.00 Д/ф «Галда» 12+	7.05 «Безумные чемпионы» 16+	9.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости	8.00 «Дорожные войны» 16+	7.00 «С болдырем утром» 16+
10.55, 3.25 «Модный приговор»	9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	11.15 Х/ф «Человек Родился»	10.20 Х/ф «БРАТАНЫ» 16+	11.50 «Постскриптум» 16+	7.10 М/ф «Как приручить дракона. Легенды» 6+	10.30, 12.30 Т/с «СНАИПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕДИЯ» 16+	10.30, 12.30 Т/с «СНАИПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕДИЯ» 16+	8.15 «По делам несовершеннолетних» 16+	11.30 «Не ври мне» 12+	7.40, 12.20, 15.15, 23.05 «Все на Матч!»	9.30, 10.30 «Солдаты» 12+	8.00 «Дорожные войны» 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+	
12.15 «Наедине со всеми» 16+	9.55 «О самом главном» 12+	12.15 «Хранители Мелихова»	12.00 Суд присяжных 16+	12.55 «Обложка. Пётр и его стакан» 16+	7.35 М/с «Драконы и всадники Олуха» 6+	14.40, 16.00 Т/с «СНАИПЕР. ТУНГУС» 16+	14.40, 16.00 Т/с «СНАИПЕР. ТУНГУС» 16+	11.15 «Давай разведёмся!» 16+	13.30 Д/ф «Охотники за привидениями» 16+	9.30, 10.30 Бiatлон. Кубок мира 0+	9.40, 10.05 Х/ф «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» 12+	10.00, 14.00 Военные новости	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
13.20, 14.15, 15.15 «Время покажет» 16+	11.55 Т/с «ВАСИЛИСА» 12+	13.15 «Волпаниа Вячеслава Бровкина. Телеафор «Классика»	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	14.50 Город новостей	8.30, 1.00 Т/с «КАК Я СТАЛ РУССКИМ» 16+	19.00 Информационно-аналитическая программа «Закавычки»	19.00 Информационно-аналитическая программа «Закавычки»	14.15 Х/ф «БЕЗОТЦОВЩИНА»	15.00 «Мистические истории. Начало» 16+	12.50 Футбол. Чемпионат России 2001 год. «Спартак» (Москва) в. «Зенит» (Санкт-Петербург)	10.00, 14.00 Военные новости	16.00, 1.30 Х/ф «НЕВЕЗЧИЕ» 12+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
16.00, 2.25, 3.05 «Мужское / Женское» 16+	14.55 Анна Ковальчук в детективном телесериале «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+	14.15 «Улицы разбитых фонарей» 16+	14.00 «Место встречи»	15.15 Город новостей	8.30, 1.00 Т/с «КАК Я СТАЛ РУССКИМ» 16+	19.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+	19.30 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+	16.10, 19.00 Х/ф «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 16+	18.30 Т/с «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА» 16+	14.50 «Детский вопрос»	17.40 ЕвроТур. Обзор матча	16.00, 1.30 Х/ф «НЕВЕЗЧИЕ» 12+	17.00, 3.50 «Тайны Чалпан» 16+	
18.00 Вечерние новости	17.40 «Прямой эфир» 16+	17.35 К 95-летию Московской Филармонии	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.00 Тайны нашего кино. «Тени исчезают в полдень» 12+	20.00 Т/с «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ» 16+	20.00 Т/с «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ» 16+	20.00 Т/с «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ» 16+	18.00 «Присяжные красоты» 16+	19.30 Т/с «КОСТИ» 12+	15.45 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» - «Лацио»	18.00 Континентальный вечер	16.00, 1.30 Х/ф «НЕВЕЗЧИЕ» 12+	18.00, 19.30 КВН на бис 16+	
18.45 «Давай поженемся!» 16+	17.40 «Прямой эфир» 16+	18.20 Д/ф «Борис Покровский. Недосказанное»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	20.00 Т/с «ВЫ ВСЕ МЕНЯ БЕСИТЕ» 16+	21.00 Т/с «СЛЕД. ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ» 16+	21.00 Т/с «СЛЕД. ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ» 16+	18.00 «Присяжные красоты» 16+	23.00 Х/ф «ПОКЛИДЫШИ» 16+	17.40 ЕвроТур. Обзор матча	19.35 «Теория заговора. ЦРУ против России» 12+	19.00 КВН. Бенефис 16+	18.00, 19.30 КВН на бис 16+	
19.50 «Пусть говорят» 16+	18.50 «60 минут» 12+	19.15 «Спокойной ночи, малыши!»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	21.00 Х/ф «ПРАВИЛА СЪЁМА. МЕТОД ХИТЧА» 12+	22.25 Т/с «СЛЕД. БРИ-ПРИЗОРНЫЕ ПЕР-ЗАКИ» 16+	22.25 Т/с «СЛЕД. БРИ-ПРИЗОРНЫЕ ПЕР-ЗАКИ» 16+	22.50 «Рублёво-Бирюлёво» 16+	23.00 Х/ф «МАРС АТАКУЕТ!» 12+	18.45 Континентальный вечер	20.00 «Теория заговора. ЦРУ против России» 12+	19.00 КВН. Бенефис 16+	18.00, 19.30 КВН на бис 16+	
21.00 «Время»	18.50 «60 минут» 12+	19.45 Главная роль	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	22.30 «Кино в деталях» 12+	23.15 Т/с «СЛЕД. ЭРИ-НИЯ» 16+	23.15 Т/с «СЛЕД. ЭРИ-НИЯ» 16+	22.50 «Рублёво-Бирюлёво» 16+	1.00 Т/с «ЭЛЕМЕНТАР. НО» 16+	19.10 Хоккей. КХЛ. «Спартак» (Москва) - ЦСКА	21.50 «Специальный репортаж» 12+	20.00 Х/ф «БИБЛИОТЕКАРЬ» 16+	18.00, 19.30 КВН на бис 16+	
21.35 Т/с «ГРЕЧАНКА» 16+	21.00 Т/с «СКЛИФОВОСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ» 12+	20.00 «Сергей Гармаш. Монолог в 4-х частях»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	23.30 «Итого дня»	2.00 Х/ф «Я И МОНИКА БЕЛУЮ» 18+	2.00 Х/ф «Я И МОНИКА БЕЛУЮ» 18+	1.00 «Такое кино!» 16+	5.15 Мультфильмы 0+	22.10 «Спортивный репортаж» 12+	21.50 «Особая статья» 12+	21.30 Х/ф «ПРОФЕССИОНАЛ» 16+	21.00, 19.30 КВН на бис 16+	
23.15 Ночные новости	23.15 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+	21.15 «Игра в фиссер»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	23.30 «Итого дня»	3.55 Х/ф «ТОЛЬКО ДЛЯ ДВОИХ» 16+	3.55 Х/ф «ТОЛЬКО ДЛЯ ДВОИХ» 16+	1.00 «Такое кино!» 16+	4.00 Х/ф «ФУТБОЛ ЭТО НАША ЖИЗНЬ» 16+	22.50 «Специальный репортаж» 12+	23.15 «Звезда на «Звезде» 6+	23.25 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
23.30 «Городские пиканы» 16+	2.45 Т/с «БРИГАДА» 18+	22.30 Д/ф «Возбуждаемые пиры»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	0.00 Х/ф «СТРАНСТВИЯ СИНДЕБАДА» 16+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	1.00 «Такое кино!» 16+	4.25 Д/ф «ФУТБОЛ ЭТО НАША ЖИЗНЬ» 16+	22.50 «Специальный репортаж» 12+	4.00 Х/ф «ДВА ФЕДОРА»	23.45 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
0.35 Х/ф «НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА» 12+	2.50 Т/с «ДАР» 12+	23.45 Худовет	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	0.00 Х/ф «СТРАНСТВИЯ СИНДЕБАДА» 16+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	1.00 «Такое кино!» 16+		22.50 «Специальный репортаж» 12+		23.45 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
4.25 «Контрольная закупка»		23.50 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	0.00 Х/ф «СТРАНСТВИЯ СИНДЕБАДА» 16+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	1.00 «Такое кино!» 16+		22.50 «Специальный репортаж» 12+		23.45 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
0.35 Х/ф «НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА» 12+	2.50 Т/с «ДАР» 12+	23.50 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	0.00 Х/ф «СТРАНСТВИЯ СИНДЕБАДА» 16+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	1.00 «Такое кино!» 16+		22.50 «Специальный репортаж» 12+		23.45 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	
4.25 «Контрольная закупка»		23.50 Т/с «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»	16.35 «Естественный отбор» 12+	16.35 «Естественный отбор» 12+	0.00 Х/ф «СТРАНСТВИЯ СИНДЕБАДА» 16+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	5.05 Д/ф «Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут» 12+	1.00 «Такое кино!» 16+		22.50 «Специальный репортаж» 12+		23.45 Х/ф «КАК ИЗБЕЖАТЬ НАКАЗАНИЯ ЗА УБИЙСТВО» 18+	12.00, 16.05, 19.00 «Информационная программа 112» 16+	

«Я – ЦИНИЧНЫЙ И ПРАКТИЧНЫЙ»

«В нашей компании мое амплу определили как «комическая старуха». В него входят и комик-неврастник, и романтический герой, и драматический, и трагикомический, и актер театра и кино, и просто хороший человек», – признается Константин Хабенский. 11 января одному из самых известных российских актеров исполнилось 45 лет.

ОТШЕЛЬНИК И МОРЯК

Родился юбилар в 1972 году в Ленинграде. Его отец Юрий Аронович работал инженером-гидрологом, а мать Татьяна Геннадьевна преподавала математику.

Маленький Костя мечтал стать то моряком, то космонавтом, то... отшельником. Привлекали его и точные науки – после восьмого класса будущий актер поступил в техникум авиационного приборостроения и автоматики, в котором успешно отучился три года. Однако незадолго до окончания юноша понял, что ошибся с выбором профессии, и оставил учебу. Закончив среднюю школу экстерном, Хабенский успел поработать сторожем, полотером и дворником.

Интерес к искусству проснулся, когда молодой человек устроился в ленинградский театр-студию «Суббота». Поначалу Константин монтировал декорации, потом стал выходить на сцену в массовках, играть эпизодические роли. Новое увлечение так поглотило Хабенского, что он решил подать документы в театральный вуз и в 1990 году стал студентом Ленинградского государственного института театра, музыки и кинематографии. «В институте был дикий график учебы – с утра до ночи. Хватало сил только добираться до постели и уснуть. Иногда мы ночевали прямо в аудитории, в мастерской. Но с другой стороны – веселье, гитары, дискотеки, женщины, друзья... С некоторыми из них мы и по сей день идем нога в ногу», – рассказывает актер, которого связывает многолет-

няя дружба с бывшими однокурсниками – Михаилом Пореченковым, Андреем Зибровым и Михаилом Трухиным.

ПУТЬ К СЛАВЕ

Сейчас Константин – народный артист России, сыгравший более 70 кино- и театральные роли, лауреат фестивалей «Виват, кино России!» и «Кинотавр», обладатель премий «Ника», «Золотой орел», «Чайка». Однако восхождение на актерский Олимп не было мгновенным.

После окончания института он играл в Театре на Крюковом канале, затем в Экспериментальном театре «Перекрыток», «Сатириконе» им. А. Райкина, Театре им. Ленсовета. Заметив талант молодого актера, художественный руководитель МХТ им. А.П. Чехова – Олег Табаков пригласил его на главную роль (Виктора Зилова) в спектакле «Утиная охота». Скоро Хабенского ждали главные роли в «Белой гвардии» и «Трехгрошовой опере».

В кино актер дебютировал в 1994 году, сыграв пешехода в комедии «На кого Бог пошлет». За эпизодической ролью последовали работы в венгерском фильме «Наташа» (студент Ференц), драме «Хрусталева, машину!» (дирижер) и мелодраме «Женская собственность» (главный герой – абитуриент Андрей Калинин).

Но настоящей известностью Хабенскому принес сериал «Убойная сила» – оперативник Игорь Плахов, попадающий то в кровопролитные перестрелки, то в комические ситуации,

быстро завоевал народную любовь.

В середине 2000-х актер стал одним из главных лиц нового российского кинематографа, снявшись в популярных фильмах-фэнтези «Ночной дозор» и «Дневной дозор», «Статском советнике», продолжении культовой картины «Ирония судьбы». Зрителям полюбили и легендарный офицер Александр Колчак в исторической драме «Адмиралъ» (2008), и запутавшийся в жизни учитель Виктор Служкин в экранизации романа «Географ глобус пропил» (2013), и неординарный следователь Родион Меглин в сериале «Метод» (2015).

Несколько лет назад кинокарьера Константина вышла на новый уровень: в фильме «Особо опасен» Тимура Бекмамбетова он снялся вместе с голливудскими звездами Джеймсом Макэвем, Морганом Фрименом и Анджелиной Джоли, а в картине «Выкрутасы» (режиссер – Леван Габриадзе) – с Милой Йовович.

Кстати, еще в студенческие годы юбилар попробовал себя в роли ведущего музыкальных и информационных программ на региональном телевиде-

нии. А в 2014 году на канале Discovery вышел цикл передач «Вечера науки с Константином Хабенским», посвященный загадкам Вселенной.

ЛЮБОВЬ И БОЛЬ...

В 2000 году актер женился на журналистке Анастасии Смирновой. «Однажды Настя с друзьями приехала на майские праздники в Питер. В один из вечеров они зашли попить пива в кафе около нашего Театра Ленсовета. Одновременно туда пришел и я в компании приятелей-актеров – мы часто там ужинаем. Так получилось, что мы с Настей сели за соседние столики. Я никогда не верил в отношения, которые начинаются с первой секунды. И зря! У нас как раз и случилась любовь с первого взгляда», – признался однажды актер.

Их считали образцовой парой... Анастасия часто ездила с любимым супругом на съемки и даже сыграла эпизодическую роль в «Убойной силе». В 2007 году Хабенские стали родителями – на свет появился сын Иван. Но счастье было недолгим – в 2008 году девушка скончалась от опухоли головного мозга в одной из клиник Лос-Анджелеса.

В 2013 году Константин женился во второй раз – его избранницей стала актриса МХТ им. А.П. Чехова Ольга Литвинова. В 2016-м родилась дочь Александра. Семья тщательно скрывает свою жизнь от посторонних глаз, и даже факт бракосочетания пыталась сохранить в секрете, очевидно, руководствуясь нехитрой мудростью «Счастье любит тишину»...

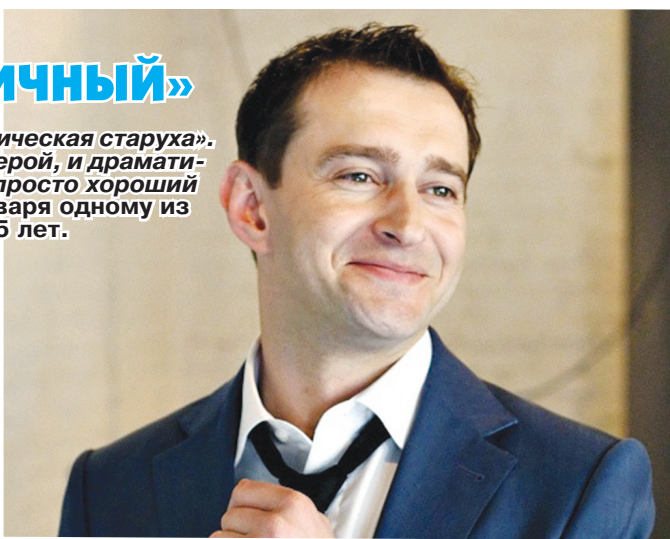
ТВОРИТЬ ДОБРО

Пережив страшное горе – потерю первой супруги, артист твердо решил поддерживать тех, кто оказался в сложной ситуации. Так появился «Благотворительный фонд Константина Хабенского», который помогает детям с онкологическими и другими тяжелыми заболеваниями головного мозга.

А еще один учрежденный актером фонд – «Оперение» – осуществляет глобальный проект – создание всероссийской сети студий творческого развития для детей (они появились уже в 9 городах). «Мы не делаем из детей актеров. Мы пытаемся выпустить их в жизнь умными, добрыми, светлыми и свободными людьми», – рассказывает Константин. Благодаря музыкальному спектаклю «Поколение Маугли», где талантливые ребята выступили на одной сцене с признанными звездами эстрады и кино, удалось собрать около 14 млн рублей, которые пошли на лечение 23 маленьких пациентов. В 2016 году проект был удостоен премии «Импульс добра» в области социального предпринимательства.

Кстати, актер активно выступает не только за развитие творческого потенциала молодого поколения, но и за чистоту родного языка: «Я дышу русским языком, но смысл некоторых современных русских выражений для меня до сих пор не всегда понятен. Вот, к примеру, словечко «клево» – оно заменяет очень многие понятия и приводит меня в шок. Случается, я три часа пытался транслировать со сцены что-нибудь высокодуховное, выхожу после спектакля со звездочками перед глазами от усталости, ко мне подходят и говорят: «Было клево...» Ну, мне приходится отвечать: «Да, клево», так как вариантов больше нет. Иногда еще вместо «клево» говорят «прикольно» – тут я совсем не знаю, что отвечать...».

Подготовила Элона Слабун.



ПСИХОЛОГИЯ

О ЧЕМ ГОВОРИТ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Хотите узнать человека – не гадайте на кофейной гуще, узнайте, какой у него любимый цвет.

Ни для кого не секрет, что цвет играет важную роль в восприятии модного образа. Если выбранный оттенок вам идет, то даже самая простая вещь может выглядеть классно, а если цвет не ваш, то наряд не будет вас украшать. Это на визуальном уровне. На уровне эмпатии все еще интереснее. Оказывается, выбор цвета указывает на эмоциональное состояние человека (это не секрет) и на его психологические черты. Хотите знать больше о влиянии цвета на вашу жизнь?



ЧЕРНЫЙ

черного в том, что трактовать его можно абсолютно по-разному – от провокационного и сексуального до консервативного и строгого.



СЕРЫЙ

Несмотря на разгоревшиеся страсти вокруг «50 оттенков серого», этот цвет является балансом между двумя крайностями – впечатлениями от черного и белого. Он считается вне-

временным и надежным, можно сказать, с блестящей репутацией, как и тот, кто любит его носить.



КОРИЧНЕВЫЙ

Иногда его обвиняют в безвкусице, однако он всегда вызывает чувство прочности и стабильности. Это цвет суши и горной породы, действительно, что может быть более прочным и стабильным, чем сама Земля? Держитесь ближе к тем, кто любит этот цвет.

ФИОЛЕТОВЫЙ
Считается, что этот цвет обладает воздействием, стимулирующим духовные качества и способствующим глубокому созерцанию и медитации. Именно из-за этой предполагаемой связи с «высшими силами» его полюбили члены королевских семей, сделав цвет роскоши и богатства.

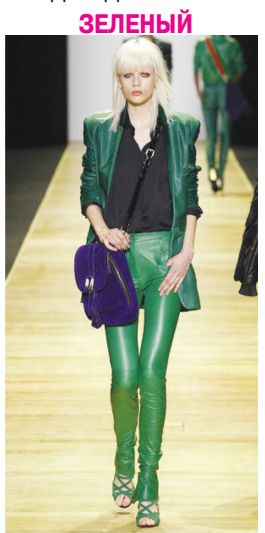


СИНИЙ



Большинство называют его любимым цветом, это неудивительно. Созерцание синего действует успокаивающе. Также он стимулирует концентрацию и лояльность и, возможно, это причина активного его использования при создании различных униформ. Кстати,

многие банкиры и политики также выбирают синие костюмы на каждый день.



ЗЕЛЕНый

Цвет денег, поэтому многие относятся к нему благосклонно. Его выбирают те, кому важно самоутвердиться и чувствовать себя уверенно.



ЖЕЛТЫЙ

Вызывает выработку серотонина, поэтому считается самым оптимистичным цве-

том и ассоциируется со счастьем и смехом. Он стимулирует вдохновение и творческие мысли, что делает его популярным цветом среди представителей креативных профессий.



ОРАНЖЕВЫЙ

Броский и энергичный оранжевый цвет связывают с большими амбициями и стремлением к достижениям.



КРАСНЫЙ

Символ власти. Если вы хотите

привлечь внимание, остановите выбор на нем, точно не проигрываете. Установлено, что предметы красного цвета кажутся ближе, чем есть на самом деле, и сильно выделяются на фоне остальных. Правда, есть и нюанс: это также цвет высокомерия, заносчивости и агрессии, именно поэтому его лучше избегать в повседневном деловом дресс-коде.



РОЗОВЫЙ

Это оттенок красного, но действует успокаивающе. Считается наиболее женственным цветом и ассоциируется с воспитанностью и романтичностью.

БЕЛЫЙ
Самый нейтральный цвет. Он многозначительный, создающий вокруг себя барьер. Поклонники этого цвета любят ограничивать контакты, для них очень важна зона личного комфорта. С другой стороны, тот, кто любит белый, никого не отталкивает, люди к нему легко тянутся.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАНДАРИН

Это обязательный и горячо любимый новогодний фрукт миллионов жителей нашей страны. В Китае – родине этого замечательного фрукта, он считается символом богатства и успеха, а в Японии – счастья, семьи и долголетия. Однако красивый внешний вид, завораживающий запах и чудесный вкус – не единственные достоинства мандаринов: благодаря своему составу, они являются ещё и прекрасным лечебным средством от многих болезней.

СОСТАВ

В этом фрукте много витаминов и полезных веществ. По содержанию витамина С находятся практически наравне с апельсином. Немало в них также и витаминов группы В. Мякоть фрукта богата на минеральные вещества, органические кислоты и фитонциды. Кожура содержит целебное мандариновое масло, состоящее из смеси сложных эфиров и других пахучих веществ, придающих мандаринам ни с чем не сравнимый аромат.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Здоровая нервная система
Несколько компонентов, входящих в состав мякоти, таких, как калий, фолиевая кислота, а также различные антиоксиданты, обеспечивают нормальную работу нервной системы. Фолиевая кислота уменьшает риски возникновения болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений. Функция калия заключается в увеличении притока крови к мозгу и улучшение тем самым концентрации и активности нейронов. Также мандарины – отличные антидепрессанты, заряжающие организм энергией и снимающие усталость и тревогу.

Здоровая беременность и роды

Мандарины являются хорошим источником витаминов группы В, в том числе и фолиевой кислоты, которая участвует в формировании нервной трубки и эритроцитов у будущего малыша. Дефицит фолиевой кислоты у беременных женщин может привести к рождению маловесных новорожденных, а также развитию дефектов нервной трубки у новорожденных. Мандарины и настой из кожуры мандаринов способствуют также снижению токсикоза у беременных.

Здоровое сердце и сосуды

Плоды отличаются богатым содержанием калия и низким натрия. Это соотношение помогает кровеносным сосудам расслабиться и поддерживает

нормальное артериальное давление. Пищевые волокна, витамины С и В, а также минерал калий способствуют улучшению сердечного здоровья в целом, снижая риски развития таких заболеваний, как ишемия, гипертония, инфаркт, инсульт, атеросклероз. Интересно, что в белой пленке на мандариновых дольках содержится наибольшее количество гликозидов, полезных для сердца и сосудов.

Повышение иммунитета

Этот фрукт ускоряет обмен веществ, насыщает организм минералами и витаминами, особенно так необходимыми в зимний период. Витамин С, содержащийся в мандаринах, является мощным природным водорастворимым антиоксидантом, помогающим организму вырабатывать устойчивость против инфекционных агентов, вирусов и бактерий, а также устраняет вызывающие рак свободные радикалы. Поэтому мандарины и сок из них оказывают на организм человека общеукрепляющее, антибактериальное и противовирусное действие. Фитонцидная активность мякоти мандаринов и сока настолько высока, что, употребляя этот фрукт, можно избавиться от некоторых кожных заболеваний, имеющих грибковую природу.

Здоровая кожа и волосы

Умеренное потребление витамина С не только улучшает иммунную систему, также участвует в создании и сохранении коллагена, который является важным белком, содержащимся в волосах и коже. Витамин В₁₂ уменьшает выпадение волос, способствует их росту и замедляет процесс поседения. Кроме того, мандарины содержат витамин А, который повышает выработку кожного сала и придает волосам здоровый блеск и силу. Также стоит отметить, что их издавна используют в лечении кожных заболеваний, таких, как акне, угревая сыпь, а также порезов и ран, так как содержащийся в них витамин А способствует восстановлению тканей.

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ДОМАШНИЙ ОГОРОД – КРУГЛЫЙ ГОД
Выращиваем овощи и зелень прямо на подоконнике!

Овощи и свежую зелень можно найти на прилавках магазинов круглый год, но их качество и вкус часто оставляют желать лучшего, что уж говорить о пользе, поэтому нет ничего лучше продуктов с собственного огорода. Однако не все являются хозяевами дачного участка, да и выращивать растения можно только с поздней весны до ранней осени. К счастью, некоторые из них легко дают урожай на подоконнике, если создать им необходимые для роста условия. Во-первых, витамины всегда будут под рукой, а во-вторых, очень интересно наблюдать, как растут зеленые питомцы, и радоваться урожаю.

Проще всего вырастить зелень: лук, петрушку, укроп, салат, мяту, базилик, листовую горчицу, немного больше внимания потребуют помидоры, огурцы, перец. Как это сделать?

КАК ПОДГОТОВИТЬ МЕСТО ДЛЯ ОГОРОДА ДОМА

В отличие от дачных грядок, в цветочном горшке или контейнере площадь ограничена, поэтому для нормального питания растений земляной субстрат должен быть качественным.

В холодное время года рано темнеет, необходимо продлить световой день, включая дополнительную подсветку в вечернее время. Для этого подойдут люминесцентные лампы, которые можно закрепить в верхней части окна. Также нельзя забывать про регулярный полив.

ВЫБОР СЕМЯН

Чтобы огурцы, помидоры и перцы не остались простыми зелеными кустами, а дали плоды, необходимо выбрать определенные семена. Они должны быть самоопыляемыми, низкорослыми и мелкоплодными. Такие растения не вырастают под потолок и быстрее дают урожай.

Перед посевом семена желательно выдержать 2 часа в среднем по насыщенности растворе марганцовки. Те из них, которые всплыли, можно выбрасывать, так как их всхожесть низкая, подойдут семена, оставшиеся на дне. Их нужно подсушить на воздухе, после чего приступить к посадке.

ВЫРАЩИВАЕМ СЕМЕНА

Для плодовых культур понадобятся горшки около 3-4 литров, для зелени можно взять тару любого размера, в зависимости от количества семян, которые вы хотите посадить. В горшке или контейнере обязательно должны быть дренажные отверстия.

Посадите в горшок на указанный выше объем 4-5 семян и присыпьте сантиметровым слоем земли, регулярно поливайте умеренным количеством отстоянной воды. Если вы выращиваете зелень, можно



посадить больше семян в один горшок.

Через 3-4 недели удалите слабые ростки плодовых растений, оставьте самые высокие и сильные, досыпьте в горшок или контейнер еще пару сантиметров земли.

Зимой поливать растения нужно реже, а с конца марта постепенно увеличивать и, чем жарче становится за окном, тем больше влаги необходимо.

Зелень можно употреблять в пищу с первых ростков, но плоды помидоров, огурцов и перцы появятся только через 4-5 месяцев.

ПРОРАЩИВАЕМ ЗЕЛЕНЬ В СТАКАНЕ

Если долго ждать урожая для вас утоительно, можно попробовать ускорить процесс появления свежей зелени. Для этого понадобятся не семена, а остатки растений с корнями, например, зеленый лук, чеснок, сельдерей, салат Ромэн.

Репчатый лук, дольки чеснока с корешками, очищенные от шелухи, нижнюю часть сельдерея или салата поместите в подходящую емкость с небольшим количеством воды. Как только вы заметите, что растение

пошло в рост, появились новые листочки, его можно пересадить в субстрат.

Лук и чеснок дадут перья, на салате и сельдерее появятся свежие ростки, которые можно использовать при приготовлении салатов, горячих блюд или просто помыть и подать к столу.

Зелень моркови тоже можно использовать в пищу. Для этого отрезанные верхушки корнеплода поместите в емкость с водой на глубину около одного сантиметра. Через некоторое время появятся нежные верхушки.

При таком способе выращивания необходимо следить за достаточным уровнем воды во время проращивания и подливать ее при необходимости, причем вода из-под крана предварительно должна отстояться. Растения будут плохо расти без достаточного количества света, поэтому не забудьте о дополнительной подсветке по необходимости.

Важно! Сажайте семена в хорошем настроении, с любовью, ведь это даже важнее, чем придерживаться лунного календаря!



УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО?

Чем меньше срок хранения напитка, тем он полезнее. Самая надежная и удобная тара – стеклянная бутылка, в ней продукт дольше не портится. Есть и другое преимущество упаковок, она позволяет рассмотреть содержимое. Если заметили на дне емкости осадок, оставьте бутылку на полке: производитель использовал пищевые добавки и консерванты. Творожные крупинки сигнализируют о низком качестве сырьев. Цвет напитка варьируется от бежевого до золотисто-коричневого. Продукт делают из молока и сливок, смешивая их при высокой температуре в течение трех часов.

ЧТО В СОСТАВЕ БЛИННОЙ МУКИ?

Выбирайте в магазине продукт в бумажном пакете. Такая упаковка позволяет муке дышать. Проверьте, не истек ли срок годности, смесь для блинов не

портится пять-шесть месяцев. При повышенной влажности в упаковке может образоваться плесень, поэтому посмотрите, в каких условиях хранится продукт. Прочитайте состав: в нем должны быть пшеничная мука высшего или первого сорта, сухое молоко или сыворотка, яичный порошок, разрыхлитель теста. ГОСТ допускает отсутствие молочных ингредиентов. Самую полезную муку делают из цельного зерна.

БЫВАЕТ ЛИ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА?

Витаминов больше в нерафинированном продукте. Но если вы собираетесь использовать масло для приготовления горячих блюд, отдайте предпочтение очищенному рафинированному дезодорированному сорту: нагреваясь, он не окисляется – а это важно для здоровья.

Маркировка «С витамином Е» говорит о том, что производитель обогатил продукт полезными элементами. Надпись на ярлыке «Без холестерина» не имеет смысла, в любом растительном масле этого вещества нет. Низкое качество продукта выдает темный цвет.

В КАКОЙ СМЕТАНЕ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ?

Сливки и закваска – только эти ингредиенты входят в состав классического продукта. Если на упаковке есть маркировка «Сделано по ТУ» (техническим условиям), будьте готовы к тому, что производитель использовал дополнительные, не слишком полезные для здоровья компоненты: эмульгаторы, красители и стабилизаторы. Еще больше опасных ингредиентов будет в баночке, на которой написано «Сметанный продукт». Если упаковка стеклянная, рассмотрите ее содержимое: цвет качественного продукта белый, с легким кремовым оттенком. Глянцевый блеск на поверхности свидетельствует о том, что производитель не экономил на сырье.

Жирность сметаны колеблется от 10 до 58%: чем она выше, тем больше в продукте полезного белка.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ С МАРШМЭЛЛОУ

Приготовить вкусные шоколадные конфеты своими руками очень просто. Вместо маршмэллоу в шоколад можно добавить орехи, цукаты, изюм и даже соленые крендельки.

- Шоколад темный – 200 г
- Масло сливочное – 70 г
- Маршмэллоу (жевательный зефир) – 1 упаковка
- Кокосовая стружка – 2-3 ст. л.

Шоколад поломать на кусочки, масло нарезать, переложить все в огнеупорную миску и поставить на небольшую кастрюлю с кипящей водой.

На такой паровой бане растопить шоколад и масло, перемешать до получения однородной массы.

Маршмэллоу нарезать на небольшие кусочки. Переложить их в остывший шоколад и хорошо перемешать.

Небольшой контейнер выстелить пергаментом и выложить в него шоколадную массу, разровнять и посыпать кокосовой стружкой.

Поставить контейнер в холодильник до застывания шоколада. Перед подачей достать шоколад из контейнера и нарезать на кусочки.



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ?



Если вы решили окунуться на Крещение в прорубь, вам будет полезно знать несколько фактов:

- ◆ Это вообще не является обязательным для верующих. Церковь благословляет на купания в освященной купели, но не требует этого от прихожан.
- ◆ Христос крестился в Иордане, реке, в которой температура воды в январе не опускается ниже 10 градусов.
- ◆ Если вы решили окунуться, то делать это надо только в оборудованных и освященных купелях. Время, в которое церковь благословляет на купание, начинается в 20.00 18 января и заканчивается в 8.00 20 января.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

Исповедовать суеверие «На Крещение вся вода святая» и набирать себе запасы воды из-под крана. Или купаться в самостоятельно пробитых полыньях. Церковь предельно конкретна в этом обряде: что освятил священник, то и является правильной водой. Без отклонений.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ:

- Приходить пьяным. Мало того, что это грех, так вы еще и рискуете утонуть и испортить праздник окружающим.
- Пить после купания. По тем же причинам.
- Приходить к купели в одиночку или в сопровождении беспомощного человека: ребенка, инвалида, старика. Случись что, вас просто некому будет спасать.
- Находиться в ледяной воде дольше 15 секунд.
- Нырять под лед.
- Вообще залезать в воду, если у вас есть проблемы с давлением, сердцем, легкими или если вам тяжело двигаться по любой причине (головокружение, проблемы с координацией, слабость в ногах или болезни суставов). Если ваш врач не рекомендовал вам окунаться в ледяную воду – ни один священник на это не благословит также.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ, ТО ВОТ О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОЗАБОТИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ:

- Одеться нужно значительно теплее, чем просто на прогулку. Когда вы выйдете из воды, вам потребуется резко согреться.
- Возьмите с собой больше полотенец, чем вы обычно берете в ванную. Особенно, если у вас густые длинные волосы. Плюс еще одно полотенце (или туристический коврик), на котором вы будете переодеваться и сушиться.
- Возьмите резиновые шлепанцы или сандалии, плотно сидящие на ноге, в которых вы войдете по лестнице купальни в воду. Одна из основных статей травматизма на Крещение – падения босиком на мокром льду.
- Положите одежду дальше от проруби. Так она не намочит от брызг и не соскользнет.
- Строго говоря, степень вашей раздетости вообще не имеет значения. Вы можете зайти в воду в одежде и после сменить ее на сухую.
- Не уезжайте за город или далеко от дома в «особо правильную купель». Правильная купель – это та, от которой до теплого жилья вам идти не дольше 10-15 минут. Иначе никакая вера от обморожения не поможет.

КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНАТЬСЯ:

Спустились по лестнице, трижды окунулись, перекрестившись каждый раз, и вышли. Никакие заплывы, фырканы и визгов не допускается. Прыгать в воду нельзя, в нее надо входить, иначе вы рискуете получить температурный шок и не вынырнуть.

И ПОСЛЕДНЕЕ:

Если вы хотите проверить в безопасных условиях, готовы ли вы на такое купание, наберите полную ванну холодной воды и попробуйте продержаться в ней 15 секунд. Возможно, вам понравится, а возможно, вы и передумаете. Купание в Крещение обязательным не является.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 18 января** – Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник)
- 19 января** – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 20 января** – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 23 января** – Св. Феофана, Затворника Вышенского
- 24 января** – Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника

Не воздавай злом за зло

НАДО знать, что вражду сеет не человек-враг, а общий для всех враг – диавол, поэтому, согласно поучениям апостола Павла: «Никому не воздавай злом за зло. Если враг твой голоден, накорми его, если жаждет, напои его» (Римл. 12, 17, 20), иными словами: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Такова воля Божия и мы без рассуждения должны повиноваться ей, если хотим быть наследниками блаженной жизни вечной.

И действительно, по какому праву мы можем ставить себя выше других, тщеславиться и превозноситься над ближними своими? По земной природе нашей, все мы друг для друга – ближние, а по надежде небесного наследия – братья. Прав никаких нет, а причина одна – наше большое самолюбие.

Из духовных наставлений схиигумена Саввы «О главных христианских добродетелей и гордости»

ИМЕНИННИКИ

- 17 января** – Александр, Ананий, Андроник, Анисим (Онисим), Аристарх, Артемий, Архип, Афанасий, Гай, Денис (Дионисий), Евстафий, Ераст, Ерм, Ермий, Ефим, Ефимия, Зина, Зосима, Карп, Кварт, Кесарь, Климент, Кондратий (Кодрат), Лука, Марк, Никанор, Олимп (Олимпан), Онуфрий, Прохор, Пармен, Родион, Семён (Симеон), Сила, Сильван (Силуан), Степан, Тимофей, Тит, Трофим, Фаддей, Феоктист, Филимон, Филипп, Яков
- 18 января** – Григорий, Лукьян, Михей, Роман, Татьяна, Фома
- 19 января** – Генрих
- 20 января** – Афанасий, Иван
- 21 января** – Антон, Василий-са, Георгий, Григорий, Евгений, Емельян, Илья, Инесса, Юлиан
- 22 января** – Антонина, Захар, Пётр, Филипп
- 23 января** – Григорий, Макарий, Павел, Феофан
- 24 января** – Михаил, Степан, Терентий, Фёдор, Феодосий



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ

С наступлением зимы возникает опасность стать жертвой простудных заболеваний. Особенно часто этому недугу подвергаются маленькие дети. Как же уберечься от простуды традиционными или народными методами?

Мало кто задумывается о действительной пользе сегодняшних профилактических препаратов. Многие из них не только не оказывают долгожданной помощи, но и могут нанести вред детскому здоровью. Как же одновременно не заболеть и избежать негативного воздействия тяжелой артиллерии лекарств?

Соблюдение некоторых правил поможет вашему ребенку не заболеть во время эпидемии гриппа и острых респираторных заболеваний.

Во-первых, выходя на улицу в холодное время года, обрабатывайте ребенку слизистую носа дезсредством (специальные препараты продаются в аптеках) или хотя бы обычным детским кремом. Прозецированная и увлажненная таким образом слизистая оболочка носа не будет пересыхать при вдыхании холодного воздуха и воспаляться. Также это снизит возможность проникновения в неё вирусов.

Следующий совет касается уже не носа, а рук, потому как доказано, что большинство возбудителей попадают прежде всего на наши пальцы и ладони. Во время эпидемии особенно важно следить за личной гигиеной, необходимо как можно чаще мыть руки с мылом.

Будут полезны профилактические полоскания рта и носа. Раз в два-три дня заставляйте

ребенка проделывать такую процедуру. Использовать с этой целью можно отвары из лекарственных трав или раствор морской соли.

Вместо того чтобы наполнять организм ребенка синтетическими добавками и антигриппозными препаратами сомнительного происхождения, можно использовать простейшее профилактическое народное средство. В мясорубке или блендере измельчите один лимон без кожуры и добавьте четыре чайные ложки меда. Тщательно перемешайте смесь и давайте ребенку три раза в день по чайной ложке.

Правильный режим дня, гигиена и правильное питание укрепляют иммунитет ребенка. В холодную пору особенно важно помнить про витамин С. Больше всего его содержится в квашеной капусте, в лимонах, апельсинах. Однако, задолго до витамина С репутацию врага инфекции приобрел витамин А. Младенцы, которые регулярно получают витамин А, реже болеют опасными респираторными вирусными заболеваниями. Много витамина А содержится в печени, в рыбьем жире, в яичном желтке, в цельном молоке и в сливках.

Все эти советы актуальны не только для детей, но и для взрослых.



ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



КУЛИНАРНАЯ КНИГА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ

- Говяжья вырезка – 600 г
- Сливочное масло – 100 г
- Репчатый лук – 3 средние головки
- Мука – 2 ст.л.
- Сметана – 0,5 стакана
- Томатный соус – 2 ст.л.
- Зелень укропа
- Сыр – 50 г
- Соль, молотый черный перец – по вкусу

Мясо нарезать очень тонкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на сильном огне со сливочным маслом. Не забывайте постоянно помешивать мясо, чтобы оно зажаривалось, а не плавало в собственном соке. Лук мелко нашинковать и пассеровать отдельно на масле. Отдельно обжарить муку на сухой сковороде до кремового цвета. Затем добавить к пассерованной муке сметану, томатную пасту, немного воды и пассерованный лук, соус довести до кипения. После этого залить обжаренное мясо соусом и довести до кипения. Перед тем как снять бефстроганов с огня, добавить мелко нарезанный укроп и натертый на терке сыр, все хорошенько перемешать.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

- Куриная ножка – 1 шт.
- Куриная грудка – 0,5 шт.
- Шампиньоны – 300 г
- Лук зеленый – 2-3 стебля

- Огурец свежий – 2 шт.
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Маслины без косточек – 0,5-1 банка (325 г)
- Майонез

Отварить куриную ножку и грудку в подсоленной воде до готовности. Вынуть мясо птицы из бульона, остудить, разделить от костей и нарезать кубиком или соломкой.

Белую часть зеленого лука измельчить и обжарить на масле. Грибы нарезать пополам, затем нашинковать тонко. Добавить грибы к луку, немного посолить и обжарить. Готовые грибы остудить.

Огурцы нарезать кубиками или брусочками, зелень петрушки измельчить. Добавить все это к куриному мясу.

Маслины разрезать на 3 части и добавить в салат. Все перемешать.

Добавить в салат грибы, майонез и измельченный зеленый лук (половину). салат перемешать. Остудить.

Выложить салат в порционные тарелки, украсить его измельченным луком, майонезом.

Совет: при желании можно добавить в этот салат кубиками нарезанный сыр, примерно 50-100 г. Интересно, что салат с грибами и курицей хорош как в горячем, так и в холодном виде.

Дело верное – ПОДПУСКА!
Простая выгода есть тут – газету на дом принесут.

Подробности на стр. 11

ГЕОГРАФИЯ ОБШИРНА

Студенты столицы СКФО приняли участие в международной волонтерской программе «Послы русского языка в мире».

Девять добровольцев (шесть представителей Пятигорского государственного университета и трое – из Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ) посетили Эквадор, Бахрейн, Абхазию, Молдову и регионы Северного Кавказа. В рамках образовательно-просветительских экспедиций они рассказывали о богатой российской культуре и традициях, причем занятия проводились как с русскоговорящими детьми, так и со школьниками и студентами-иностранцами с нулевым уровнем знания языка.

Как сообщает информационно-аналитический отдел администрации г. Пятигорска, волонтерская программа реализуется Государственным институтом русского языка им. А.С. Пушкина при поддержке Министерства образования и науки РФ. Среди ее целей – популяризация русского языка, культуры и литературы в нашей стране и за рубежом и организация диалога культур.

КУРС – НА УЛУЧШЕНИЕ

Губернатор Ставрополя Владимир Владимиров провел рабочее совещание, посвященное реализации плана развития Кисловодска.

Как известно, в конце декабря председатель правительства РФ Дмитрий Медведев подписал распоряжение, утверждающее перечень мероприятий по комплексному развитию городского округа до 2030 года. Документ был разработан по поручению президента России Владимира Путина, а сама тема Кисловодска вошла в федеральную повестку благодаря инициативе спикера Совета Федерации Валентины Матвиенко.

Перечень включил 82 мероприятия, направленных на сохранение и развитие медицинского и санаторно-курортного потенциала, развитие инфраструктуры массового отдыха и благоустройства города, сохранение объектов, представляющих историко-культурную ценность. Объем финансирования оценивается в 78 млрд рублей.

Правительство Ставрополя уже разработало порядок реализации плана – по конкретным вопросам ответственные лица краевых ведомств и муниципалитетов будут взаимодействовать с федеральными органами, причем глава края поручил коллегам ежемесячно докладывать о процессе привлечения средств на развитие курорта. По словам куратора туристского комплекса края, замминистра культуры Юлии Косаревой, перечень объектов для работы в 2017 году уже определен. Из федерального бюджета на эти цели будет выделено 982 млн руб.

Как подчеркнул глава Ставрополя, в перспективе аналогичная программа должна быть развернута и для комплексного развития всего региона Кавказских Минеральных Вод.

СТИРАЯ ГРАНИЦЫ

В Ессентуках начала работу первая в крае диспетчерская служба для инвалидов по слуху. Сервис создан на базе Ессентукского центра реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках подпрограммы «Доступная среда» государственной программы Ставрополя «Социальная поддержка граждан».

Теперь слабослышащие жители региона могут сделать видеозвонок оператору-сурдопереводчику (или использовать факс, электронную почту и популярные мессенджеры), и он решит возникшие проблемы – к примеру, передаст сообщение любому абоненту и переведет полученный ответ или поможет обратиться в органы соцзащиты, медико-социальной экспертизы, Пенсионный фонд, учреждения здравоохранения, образования, занятости и другие организации.

Страницу подготовила Элона Слабун

НОВОВВЕДЕНИЯ ЯНВАРЯ

(Продолжение. Начало в № 3)

КОЛЛЕКТОРЫ БУДУТ КОРРЕКТНЫ

1 января вступил в силу закон, ограничивающий деятельность коллекторов – «О защите прав и законных интересов физических лиц при осуществлении деятельности по возврату просроченной задолженности и о внесении изменений в Федеральный закон «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях».

Заниматься взысканием долгов теперь могут только агентства, внесенные в специальный реестр (решение о включении в него принимается в течение 20 дней с момента подачи документов). Размер штрафа за незаконное ведение подобной деятельности – от 200 тыс. до 2 млн рублей. У лиц, имеющих судимость или находящихся за пределами России, право взаимодействовать с должником отсутствует.

Коллекторам строго запрещается угрожать должникам, вводить их в заблуждение, применять физическое и психологическое воздействие. Личные встречи могут проходить не чаще одного раза в неделю. Вводятся ограничения и на звонки: в будние дни разрешается совершать их с 8.00 до 22.00 вечера, а в выходные – с 9.00 до 20.00 (в общей сложности – не чаще 1 раза в день, 2 раз в неделю и 8 раз в месяц). Кроме того, взыскатели не могут скрывать номер телефона или адрес электронной почты, с которых поступают сообщения. Причем взаимодействие сторон должно быть зафиксировано на аудиозаписях, срок их хранения – не менее трех лет. Передавать информацию о задолженности третьим лицам не допускается.

Стоит отметить, что должник вправе полностью отказаться от общения с коллектором либо вести переговоры через своего официального представителя (адвоката) – правда, не ранее чем через 4 месяца после возникновения просроченной задолженности. Для этого необходимо направить соответствующее заявление через нотариуса или заказной почтой. Коллектор, лишившийся возможности взаимодействия с должником, для взыскания долга должен обращаться в суд.

Контролировать работу коллекторов и вести реестр зарегистрированных агентств поручено Федеральной службе судебных приставов. Тех, кто не соблюдает правила, ждут санкции. Юристам, включенным в реестр, грозит штраф в размере от 50 до 500 тысяч рублей или приостановление деятельности на срок до 90 суток. Меры принимаются не только в отношении зарегистрированных коллекторов: любой гражданин, требующий вернуть долг с нарушением

установленных правил, может быть оштрафован на сумму от 5 до 50 тысяч рублей. Причем, как отмечают эксперты, следует отличать «назойливость» взыскателей (к примеру, внеурочные звонки) от уголовного наказания деяний, разбираясь с которыми должны правоохранительные органы.

При этом нормы закона не распространяются на долги граждан за жилищно-коммунальные услуги, за исключением случаев, когда они переданы банку или взыскателю долгов.

ЗАПЛАТЯТ ПО-НОВОМУ

1 января вступил в силу целый ряд поправок в Налоговый кодекс РФ.

Теперь физические лица, подающие заявления о банкротстве, должны заплатить не 6000 рублей, как раньше, а 300. При этом для юридических лиц размер госпошлины остается прежним.

Кроме того, цена на государственные услуги, оформленные через интернет, снизилась на 30%. К примеру, визит в миграционную службу за биометрическим загранпаспортом теперь обойдется в 3500 рублей, а за онлайн-оформление того же документа необходимо заплатить 2850. «Подешевели» и услуги ГИБДД – оплата госпошлины при регистрации транспорта, получении водительских удостоверений и др.

Еще одно важное новшество: россияне теперь могут платить налоги не только за себя, но и за третьих лиц. Федеральная налоговая служба уже подготовилась к нововведениям: внесены изменения в правила заполнения платежных поручений, где обязательно указывается ИНН плательщика и ИНН того, за кого уплатили налог.

ОКНО В МИР

1 января начал работу Федеральный реестр инвалидов, о котором «Кавказская неделя» сообщала в августе прошлого года. Среди задач системы – помощь в трудоустройстве людей с ограниченными возможностями.

На первом этапе работы реестр содержит сведения, находящиеся в информационных системах федеральных учреждений медико-социальной экспертизы, Пенсионного фонда РФ, Фонда социального страхования, Роструда, Минздрава России, Минобрнауки России.

Каждому инвалиду предоставлен доступ к «Личному кабинету» на Едином портале государственных и муниципальных услуг (функции), где будет отражаться информация о денежных выплатах, мерах социальной поддержки и ходе реализации индивидуальной программы реабилитации. Получив услуги в электронной форме, пользователи могут направить отзыв об их качестве и, при необходимости, подать жалобу.

Оператором реестра выступает Пенсионный фонд России. По его данным, сейчас в стране проживают около 12,2 млн инвалидов, из них 620 тысяч – дети.

НЕ ДОПУСТИТЬ ОБМАНА

Еще один закон, вступивший в силу в 2017 году, направлен на защиту прав дольщиков при строительстве многоквартирных домов.

Теперь застройщики обязаны публиковать на своих официальных сайтах всю необходимую документацию и информацию о строящихся объектах, включая договоры участия в долевом строительстве и фотографии со стройки.

Кроме того, создан специальный компенсационный фонд, куда застройщики должны делать взносы, не превышающие одного процента от цены заключаемого договора долевого участия. Данные средства будут направлены на выплату возмещения дольщикам – если застройщики не выполняли свои обязательства и находятся в стадии банкротства. Также фонд может оказать финансовую помощь застройщикам, которые планируют завершить строительство проблемных объектов.

ВМЕСТО ТЮРЬМЫ

С 1 января в России начнет применяться новый вид уголовного наказания – принудительные работы (на срок от двух месяцев до пяти лет). Они стали альтернативой лишению свободы за преступления небольшой или средней тяжести либо за совершение тяжкого преступления впервые.

Мера введена в Уголовный кодекс еще в 2011 году (№ 420-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс РФ и отдельные законодательные акты РФ»), однако срок вступления поправок в силу отложили – из-за неготовности специальных учреждений – исправительных центров (ИЦ). В 2017-м к работе приступают четыре центра на базе исправительных колоний – в Ставропольском крае (Георгиевск), Тюменской области (Ишим), Тамбовской области (поселок Зеленый) и Приморском крае (Усурийск). Участки для осужденных также появились в Башкирии, Карелии, Самарской, Смоленской, Архангельской, Новосибирской областях.

После оглашения приговора суда осужденных направят в ИЦ, где они будут работать по трудовому договору и жить в общежитии. Правда, самостоятельно выбирать работу они не могут, так же, как и уволиться или покинуть центр без разрешения администрации. Вводится полный запрет на алкоголь и азартные игры. Осужденный вправе пользоваться мобильной связью и Интернетом, обращаться к врачам по медицинскому полису. При этом до 20% из его зарплаты удерживается в доход государства. К принудительным работам не могут привлекаться несовершеннолетние, инвалиды 1-й или 2-й групп, беременные женщины и женщины с детьми

до трех лет, пенсионеры и военнослужащие.

Осужденным, отбывшим не менее одной трети срока наказания, могут разрешить проживать с семьей за пределами ИЦ, однако в пределах региона, где он расположен.

ВВЕДЕН ЗАПРЕТ

26 декабря 2016 главный государственный санитарный врач России Анна Попова подписала постановление «О приостановлении розничной торговли спиртосодержащей непищевой продукцией».

Согласно документу, юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям необходимо приостановить на 30 суток торговлю продукцией, содержащей более 25% спирта. Исключение составляют парфюмерия и стеклоомывающие жидкости. Такое решение было принято после массового отравления суррогатным спиритосодержащим концентратом «Боярышник» в Иркутске, в результате которого погибли 77 человек.

До 15 июня Минфин и Минпромторг России должны ужесточить правила производства и оборота пищевой спиртосодержащей продукции, парфюмерно-косметической продукции, товаров бытовой химии и средств личной гигиены с объемной долей этилового спирта свыше 25%, в том числе, ввести лицензирование данных видов деятельности.

ДЕЛА КОММУНАЛЬНЫЕ

1 января вырос повышающий коэффициент на потребление воды и электричества для россиян, до сих пор не установивших счетчики, – с 1,4 до 1,5. Квитанции с новыми суммами придут уже в феврале.

Однако если потребитель представит акт обследования, подтверждающий отсутствие технической возможности установки прибора учета, коэффициент применяться не будет. Для составления документа необходимо обращаться в свою управляющую компанию, ТСЖ или ресурсоснабжающую организацию. По оценкам экспертов, на сегодняшний день счетчики воды установлены в 70% домов и квартир, а электросчетчики есть у 95% жителей страны.

Еще одно новшество в сфере ЖКХ – с 2017 года плата за общедомовые нужды (ресурсы, которыми обогревают и освещают подъезды, чердаки и подвалы жилых домов) стала фиксированной и перешла из состава коммунальных услуг в жилищные (ремонт и содержание жилого помещения). Рассчитываться она теперь будет на основе норматива, установленного в регионе. А за перерасход электричества и тепла должны платить не жильцы (как раньше), а управляющие компании. По замыслу законодателей, это должно стимулировать владельцев к внедрению энергосберегающих технологий и борьбе с воровством ресурсов.

Использованы материалы www.rg.ru, ТАСС.

АКТУАЛЬНО

ЧТО ЖДЕТ ПЕНСИОНЕРОВ В НОВОМ ГОДУ?

В 2017 году индексация пенсий вернется в прежнее русло.

С 1 февраля страховая пенсия неработающего пенсионера увеличится на уровень инфляции за 2016 год (т.е. на 5,4%). Вырастет и размер фиксированной выплаты к ней, а также стоимость пенсионного балла. По словам главы Минтруда Максима Топилина, предусмотрена и вторая индексация – с апреля. Она будет небольшой, и с ее учетом общий показатель составит 5,8%.

На 5,4% со следующего месяца вырастут и многие социальные выплаты – пособия при рождении детей, по уходу за детьми, ежемесячные денежные выплаты инвалидам, ветеранам, чернобыльцам – и другие виды социальной поддержки.

Как сообщается на официальном сайте ПФР, государственные пенсии, в том числе социальные, с 1 апреля повысят на 2,6% – это коснется как работающих, так и неработающих получателей.

А вот страховые пенсии пенсионеров, работающих в 2016 году, вырастут только в августе 2017-го. Максимальная прибавка – денежный эквивалент трех пенсионных баллов.

РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ

В крае проверят места массового отдыха детей, оборудованные эскалаторами. Соответствующая договоренность достигнута между детским омбудсменом Ставрополя Светланой Адаменко и ГУ МВД РФ по СК.

В ходе совместных рейдов предстоит выяснить, есть ли в торговых-развлекательных центрах памятки и стелды с правилами пользования эскалаторами. Будет также проверена работа дежурных представителей ТЦ, имеющих доступ к кнопке «Стоп» в случае нештатной ситуации. В образовательные организации региона уже направлены письма с требованием провести разъяснительную работу с учителями, родителями и учениками – относительно правил поведения во время экскурсий и обеспечения безопасности детей.

Вопрос приобрел особую актуальность после инцидента, который произошел перед Новым годом в одном из торговых центров Ставрополя. 44 третьеклассника пришли на киносеанс в сопровождении педагога. После просмотра фильма дети стали спускаться с эскалатора, однако кто-то из ребятишек упал, образовалась давка. В результате пятеро школьников были доставлены в больницу с переломами и ранами.

Как сообщает пресс-служба следственного управления СК РФ по Ставрополю, сейчас продолжается расследование уголовного дела по статье «Халатность».

ПРОИСШЕСТВИЯ

ОТВЕТИТ ПО ЗАКОНУ

Ставропольского бизнесмена будут судить за мошенничество, в результате которого пострадали 490 человек.

Руководитель нескольких коммерческих предприятий, специализирующихся на продаже автомобилей, заключал с покупателями договоры купли-продажи. Однако оговоренные условия обвиняемый не исполнял, а полученные от потерпевших деньги – присваивал. Общая сумма ущерба составила свыше 260 млн рублей.

Как сообщает ГУ МВД РФ по СК, в ходе предварительного следствия было опрошено более 500 человек – потерпевших и свидетелей. Сейчас уголовное дело с утвержденным обвинительным заключением направлено в суд для рассмотрения по существу.

АО «Издательство «Кавказская здравница»

Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

Читайте в номере:

- Индексации пенсий – быть! ... стр. 2
- Крещенские купания: что надо знать стр. 5
- Зелень – на подоконнике стр. 6
- «Комической старухе» – 45 ... стр. 7
- Женский клуб «Подружка»... стр. 11

⇨ Телепрограммы с 23 по 29 января ⇨ Астрологический прогноз ⇨ Бесплатные объявления ⇨ Сканворд

ЧУДЕСА случаются!

10900

ХИРУРГИЯ КАТАРАКТЫ



- Бесплатный автобус на операцию
- До 3 месяцев бесплатного наблюдения после операции
- 30% скидка на комплексную диагностику зрения для пенсионеров

Узнайте подробности и запишитесь на прием по телефону (звонок по РФ бесплатный)

8 800 250-333-0

Ессентуки, ул. Кисловодская, 90
Пятигорск, проспект Калинина, 98
Кисловодск, ул. Героев Медиков, 10
Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 58

tri-z.ru

*Срок действия предложения до 31.01.2017. Лицензия ЛО-26-01-003835 от 10.11.2016 г. ООО «МЦ «Три-З» ИНН 2626800462 ОГРН 1112651027323.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ



ГАРАНТ

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ПОД ВЫГОДНЫЕ ПРОЦЕНТЫ

ВЫДАЕМ ЗАЙМЫ НА СТРОИТЕЛЬСТВО И ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ ПОД МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО ПАЙЩИКАМ КООПЕРАТИВА

- ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ
- ПАЕВЫЙ ВЗНОС – 50 РУБ.
- ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ВЗНОС – 50-100 РУБ.
- ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПОЛНЕНИЯ
- СУММЫ ПОЛУЧАЕМОГО ДОХОДА ОБЛАГАЮТСЯ НАЛОГОМ НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

г. Ставрополь: ул. Тухачевского, 22/2, т. (8652) 76-26-00; г. Ставрополь, ул. М. Жукова, 18, т. (8652) 24-14-04
г. Невинномысск: ул. Б. Мира, 1, т. (86554) 7-33-02, ул. Гагарина, 47, т. (86554) 5-53-90
г. Михайловск, ул. Ленина, 123/1, т.: (86553) 6-47-64, 8-989-989-88-20, 8-928-982-89-34
г. Ипатово, ул. Орджоникидзе, 97, т.: (86542) 5-72-54, 8-906-462-79-96, 8-919-740-13-88
г. Изобильный, ул. Красная, 16, т.: (86545) 2-69-65, 8-968-267-73-63
с. Донское, ул. Ленина, 4, т.: (86546) 33-8-23, 8-968-268-29-72

kpkgarant.ru

КПК «Гарант» ИНН 2631801535, ОГРН 1112651025431
свид.-во сер. 26. № 003821352
Член НП СПО «Союзмикрофинанс» Реклама

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ в Некоммерческой корпоративной организации «Межрегиональное потребительское общество взаимного страхования» г. Санкт-Петербург!

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ОФИС

в г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 32/2, т. (87922) 6-14-54

АО «Издательство «Кавказская здравница»

Предлагает в АРЕНДУ помещения под мастерские и офисы.

Развитая инфраструктура. Парковочные места.

Площадь от 50 до 200 кв.м, офисные помещения от 20 до 40 кв.м.

Высота потолков от 4 метров.

Имеется ж/д ветка, пандус, удобные подъездные пути для большегрузного транспорта.

Арендная плата:

- от 150 руб. в месяц за 1 кв.м складской площади;
- от 300 руб. в месяц за 1 кв. м офисных помещений.

Адрес: г. Минеральные Воды, пос. Первомайский, ул. Московская, 5в

Тел.: 8 (909) 762-63-01, (87922) 6-23-89.

Подписка на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА!



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2017 года ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА И НА ЛЮБОЕ КОЛИЧЕСТВО МЕСЯЦЕВ.

Подробности на стр. 11

КАЛЕНДАРЬ

17 января – День детских изобретений. Что объединяет шрифт Брайля, батут, меховые наушники, снегоход и мороженое «Фруктовый лед»? Их придумали... дети и подростки. В нашем мире немало юных дарований: ежегодно более полумиллиона представителей юного поколения изобретают новые игры, создают и модифицируют роботов и технику. Символично, что датой праздника выбран день рождения государственного деятеля, дипломата, ученого, изобретателя и журналиста Бенджамина Франклина (1706-1790). Свое первое «детище» он презентовал в 12-летнем возрасте – это были ласты для плавания, надевавшиеся на руки.

21 января в России отмечают **День инженерных войск.** Он был учрежден указом президента РФ от 18 сентября 1996 года.

Первые сведения о войнах-строителях на Руси относятся к 1016 году. Однако свою официальную историю инженерные войска ведут с 21 января 1701 года, когда, согласно указу Петра I, в Москве была создана «Школа пушкарского приказа». В учебном заведении готовили офицеров артиллерии и военных инженеров. Именно его выпускниками комплектовались первые минерные подразделения регулярной российской армии.

Знания, мужество и отвага военных инженеров во многом способствовали успешному ведению боевых действий во время Отечественной войны 1812 года, Крымской, Русско-японской, Первой мировой, Великой Отечественной войн, а также при ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС.

Считается **21 января** и **Международным днем объятий.** Этот теплый и душевный праздник появился в США в 1986 году по инициативе местных студентов и вскоре распространился по всей планете. Во многих странах в этот день проходят тематические флешмобы, где по-дружески объять можно даже незнакомого человека.

23 января – День ручного письма (День почерка). Инициатором создания праздника стала Ассоциация производителей пишущих принадлежностей. Его главная цель – напомнить мировой общественности об уникальности рукописных текстов и неповторимости почерка каждого человека. Ведь, как известно, популярность компьютерной и цифровой техники растет с каждым годом, и все больше людей предпочитают личному дневнику блог в Интернете, а ежедневнику – систему напоминаний в телефоне.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР!

В Невинномысске появился «**Экологический календарь дат и событий на 2017 год**». Он подготовлен муниципальным информационным центром Центральной городской библиотеки в рамках **объявленного в России Года экологии.**

На страницах издания можно увидеть не только даты официальных праздников, но и новые, оригинальные. Например, 30 января жители города снова вспомнят любимых сказочных персонажей – Деда Мороза и Снегурочку, а в марте будут отмечать День дикой природы и День сорок и жаворонков.

Международный день снега, Праздник белых журавлей, Всемирный день яйца, День подснежника, День солнца, Международный день полярного медведя – забавные даты не только подарят взрослым и ребятишкам море положительных эмоций, но и заставят задуматься о величии и многообразии окружающего мира.

Как сообщает пресс-служба администрации Невинномысска, в календаре также представлены имена выдающихся писателей, поэтов, художников, воспевавших красоту природы и неравнодушных к ее проблемам – это Валентин Распутин, Виктор Астафьев, Иван Шишкин, Алексей Саврасов, Исаак Левитан и многие другие.

Подготовила Элона Слабун.