



Grid of TV channels and program listings for Monday, March 24. Includes channels like ОТР, ТНТ, ТВЦ, STS-KMV, 5 Санкт-Петербург, ТНТ-СИФ, Домашний, Матч!, Звезда, Ren-TV.

Grid of TV channels and program listings for Tuesday, March 25. Includes channels like ОТР, ТНТ, ТВЦ, STS-KMV, 5 Санкт-Петербург, ТНТ-СИФ, Домашний, Матч!, Звезда, Ren-TV.

Grid of TV channels and program listings for Wednesday, March 26. Includes channels like ОТР, ТНТ, ТВЦ, STS-KMV, 5 Санкт-Петербург, ТНТ-СИФ, Домашний, Матч!, Звезда, Ren-TV.

Large advertisement for Disney Channel featuring the 'Мир' (World) series. Includes a grid of program listings for Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, and Saturday, March 27-29. Features characters like Маша и Медведь and descriptions of the show.

Vertical text on the right edge of the page: ПЯТНИЦА - 24 МАРТА, СУББОТА - 25 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ - 26 МАРТА, ПЯТНИЦА - 24 МАРТА, СУББОТА - 25 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ - 26 МАРТА, ПЯТНИЦА - 24 МАРТА, СУББОТА - 25 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ - 26 МАРТА, ПЯТНИЦА - 24 МАРТА, СУББОТА - 25 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ - 26 МАРТА.







## ПРЕДВАРЯ ЕРМОЛОВА

Каких только государственных дел не случилось делать людям военным в XVII–XIX веках! Каких только поручений императора не приходило исполнять! Они и дипломатами были. И строителями. И в вопросах финансов вынуждены были разбираться. А те, что волею своих повелителей оказывались администраторами на Кавказе, сверх всех прочих своих хлопотливых обязанностей, вынуждены были заниматься делами курортными. В полной мере испытали на себе нелегких груз обязанностей по руководству курортами и А.П. Ермолов, и Г.А. Емануэль, и М.С. Воронцов.

А первому эта доля досталась Николаю Федоровичу Ртищеву, который, как правило, оказывается в тени своих блистательных преемников. Между тем именно он своими действиями во многом проложил им дорогу. Ртищев начал командовать войсками Кавказской линии с 1811 года, а год спустя стал во главе всех войск на Кавказе

бывало от Ртищева энергичных действий.

Николай Федорович Ртищев был типичным сыном своей эпохи, и заслуг перед отечеством у него было более чем достаточно. Выпускник Сухопутного шляхетского корпуса, он стал офицером знаменитого Навагинского полка, участвовал в шведской и польской кампаниях. Во времена правления Павла I испытал монарший гнев и был в опале. Потом снова сражался во главе 16-й пехотной дивизии на русско-турецком фронте. Н.Ф. Ртищев дослужился до звания генерала от инфантерии, имел многие высшие ордена Российской империи, был назначен сенатором и членом Государственного совета.

Какую роль в становлении Кавказских курортов он сыграл? Выяснить приходится по крупицам. Так, сохранилось представление Ртищева министру полиции А.Д. Балашову, где описывается положение



и сделался Главноуправляющим гражданской частью во всех Кавказских губерниях. Его предшественником было не до курортов – слишком много хлопот доставляли события в Закавказье, проблемы горских племен, религиозные распри и династические сложности местных правителей. Да и курорты по сути дела еще не было, несмотря на то, что император Александр I издал Рескрипт о признании Кавказских Минеральных Вод лечебной местностью государственного значения. Развитию этой местности мешала, с одной стороны, эпидемия чумы на Северном Кавказе. С другой – надвигавшаяся война с Наполеоном, которая поглощала все государственные ресурсы. 1812 год стал переломным в судьбе курортов. Отечественная война дала России огромное количество раненых, которые нуждались в курортном лечении. Свертывание военных действий позволило обратить внимание на вопросы здравоохранения и выделять на него кое-какие средства. Это потре-

дел на Водах летом 1811 года. Отмечая растущее число посетителей, Ртищев сообщает, что им и гражданским губернатором М.Л. Малинским принимаются все меры, чтобы удовлетворить потребности приезжих в транспорте, а главное – в жилье – за счет помещений в Константиногорской и Кисловодской крепостях, а также найма кибиток у кочевников.

Очень беспокоит Главноуправляющего состояние медицинского обслуживания лечущихся: «Определенный к Минеральным водам штаб-лекарь надворный советник Геннуш, хотя человек поведения доброго и, может быть, знающий медицинскую науку, но служит более приезжающим забавою и утешением, а не наставлением об употреблении сих вод требуемым. Воды же сии, как горячие, так и кислые, суть преполезные, по опытам людей здесь живущих. Примером оному служить может, что из двух рот военно-служащих, у Кислых вод расположенных, редко кто бывает болен... Из сего заключаю, что



при наставлении искусного медика приезжающим, сколько кому пить следует, можно ожидать лучшей пользы и успеха, а потому обязанностью считаю предмет сей предать уважению вашего превосходительства и всепокорнейше просить об определении к водам сим для пользы человеческого рода искусных трех медиков или, на первый случай, хотя двух».

Еще более серьезную заботу о будущем курортов находим в замечаниях Н.Ф. Ртищева на проекты строений для Кавказских Вод, составленные инженерами Гелмерсеном, Фелькерзамом и архитектором Руска. Искренне считая, что ванны здания должны находиться в непосредственной близости к источникам, иной раз меняющим места своих выходов, Ртищев ратует за строительство легких деревянных строений, которые могут быть быстро перенесены в нужное место. Впрочем, для людей ослабленных, неспособных подняться на гору, он считает нужным строить купальни у подношья горы Горячей. Для всех прочих он предлагает построить лестницу на гору. Проявляет Николай Федорович и заботу о колодце Нарзана, предлагает каптировать его для сбережения углекислого газа.

Но самый главный, поистине больной, вопрос – увеличение количества жилья для приезжих. На этот счет у Ртищева имеются свои соображения: «Для пристанища приезжим и для лучшей удобности в размещении расположить строения кварталами, устроив оных на первый случай у горячих вод 8 и столько же у кислых. Каждый квартал заключать в себе будет 2 каменных домика с общим двором и принадлежащими к ним хозяйственными заведениями». Арендная плата за эти домики пойдет на оплату на жалование чиновникам и служащим, а также на ремонт помещений, содержание которых, таким образом, не будет обременительно для казны.

Краткость пребывания на посту – в 1816 году Ртищев ушел в отставку по болезни – а может быть, недостаток энергии в достижении поставленной цели не позволили Николаю Федоровичу осуществить свои планы, многие из которых были реализованы несколько лет спустя его преемником, А.П. Ермоловым.

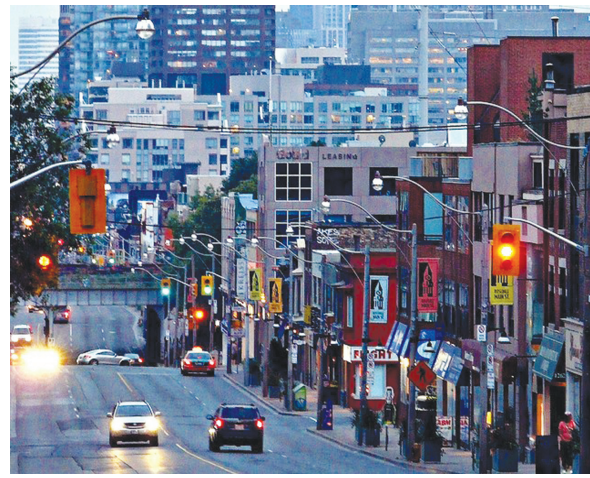
Вадим Хачиков,  
заслуженный  
работник культуры РФ.

## ГДЕ ЭТА УЛИЦА, ГДЕ ЭТОТ ДОМ...

Людей всегда манили путешествия в разные уголки земного шара. Кого-то привлекают загадочные горы, леса и водоёмы, а кто-то предпочитает гармонию городских пейзажей. Предлагаем познакомиться с самыми необычными улицами планеты.

### ПРОГУЛЯЕМСЯ?

Канадская Янг-Стрит занесена в Книгу рекордов Гиннеса – она простирается на целых... 1896 км! Самая длинная улица в мире начинается у озера Онтарио в центре Торонто, затем, разделив город пополам, устремляется на север, в городок Кокрейн, потом – на запад и спустя многие кило-



метры упирается в границу со штатом Миннесота. По мнению историков, большая часть Янг-Стрит повторяет старую индейскую тропу, вдоль которой селились европейские первооткрыватели.

А рекордсменом среди сельских улиц стала 13-километровая Коммунистическая – в селе Бичура (Республика Бурятия).

Что касается автомобильных трасс, то пока что ни одна не может сравниться с Панамериканским шоссе, пересекающим 15 стран – от Канады до Аргентины. Его длина – 48 тысяч км.



Самой короткой улицей в мире считается Эбенезер-плейс – всего 2,06 м. «Малышка» появилась в городке Уик в 1883 году, когда был построен отель «Маккейз». Здание имеет трапециевидную форму, и его фасад как раз и образовал новую улочку. Кстати, до занесения в Книгу рекордов Гиннеса – в 2006 году – она отсутствовала на картах. «Моргните, и вы пропустите Эбенезер-плейс», – пошутила однажды писательница Энн Уорд.

### РАЗВЕРНУТЬСЯ И НЕ ЗАСТРЯТЬ



За звание самой широкой в мире соревнуются несколько улиц. Одна из них находится в столице Аргентины – городе Буэнос-Айресе. Авеню 9 Июля, на котором уместились 18 автомобильных полос, при относительно небольшой протяженности – 1 км – достигает 140-метровой ширины. Это главный центр развлечений (ночью здесь светло от ярких светодиодных вывесок) и средоточие столичных достопримечательностей. Кстати, чтобы пересечь улицу, люди тратят несколько минут, дожидаясь зеленого сигнала на двух-трех светофорах.

Ее «соперник» – Монументальный Вал в бразильской столице, городе Бразилиа (250 м). Но это скорее дорога, чем обыкновенная улица. Стоит учесть и обширные зеленые насаждения между дорожными полотнами.

Если же отталкиваться от расстояния между четными и нечетными домами, то самой широкой будет считаться улица Шмидта – не менее 68 км. Причем нечетная сторона находится в российском городе Ейске, четная – в украинском Мариуполе, а разделяет их Таганрогский залив Азовского моря.



А Шпрейерхофштрассе в немецком городе Ройтлинген признана самой узкой улицей в мире – ширина колеблется от 31 до 50 см. Считается, что она появилась в XVIII веке из-за ошибки архитектора.

(Продолжение следует)

## О ПОДРУЧНОМ И СПОДРУЧНОМ

Одна буква способна порой провести довольно резкую черту между словами. Вот работает, к примеру, слесарь с тремя подручными. То есть с теми, кто помогает ему в работе, с помощниками. Но он работает именно с «подручными», а не со «сподручными». Вообще же в арсенале языка есть целых три похожих слова, которые, несмотря на сходство, лучше различать. Это «подручный», «сподручный» и «сподручник».

Начнем с «подручного». Это помощник (в значении существительного). Хотя «подручный» – это и прилагательное: находящийся под руками, поблизости (подручный инструмент, подручные средства). Что до помощников, то они, как известно, могут быть разными: помогать можно в хороших де-

лах, а можно в таких, о которых лучше не вспоминать... Так вот, о подручном могут говорить не только с одобрением, но и пренебрежительно, с неприязнью: «Разве вы не знали, что он был подручным палачей?»

Что интересно: подобного значения нет у слова «сподручный»! Во-первых, сподручным называют все удобное, подходящее, легко исполняемое. «Вот это мне сподручно!» – можно сказать. А можно так: «Нет, ехать туда мне сегодня не сподручно». Однако литературным такое употребление слова «сподручный» назвать никак нельзя, да и само это слово словари считают просторечным и устаревшим. Поэтому говорить о ком-то, что он пошел «в сподручные» к столу, лучше не надо. Скажите – «в подручные».

Было еще и третье слово того же ряда, «сподручник». И тоже значило «помощник»! Но вот его словаря безусловно относят к устаревшим и областным, а потому увидеть и услышать его шансов почти нет, разве что в каких-нибудь исторических романах. Так же, как и «подручник», совершенно вышедшее из употребления (рядом с ним ставят пометку «историческое»). «Подручник» – тот, кто находился под властью, под рукой.

Каков итог? В активном употреблении осталось слово «подручный». Что касается «сподручного», это слово не выходит за границы просторечия. А уж «подручник» и «сподручник» – это история, далекая история.

Использованы материалы  
www.rg.ru

**ПРИРОДНЫЙ ДЕТОКС**

Что бы такое съесть, чтобы очистить организм от токсинов и похудеть?

Полезнее и экономичнее использовать для очищения организма дары природы. Эти продукты и их свойства проверены временем.



**КЛЕТЧАТКА**

Лучшее, что можно сделать для своего кишечника: употреблять достаточно отрубей, свежих овощей и фруктов, бобовых, зерновых и злаков. Организм в ответ позаботится об очищении, снижении уровня холестерина и сахара в крови, нормализации микрофлоры.

**ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ**

Богатые клетчаткой семена льна очень полезны для женщин — в их состав входят антиоксиданты, калий и магний, а также витамин Е. Кроме того, это надежный поставщик жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Кстати, в льняном масле эти полезные жиры содержатся в наиболее сбалансированном соотношении. А это значит, помимо очищения организма и улучшения состояния волос, ногтей и кожи, будет здоровое сердце.

Для детокса хороши как льняные семена, так и масло. Принимать и то и другое стоит по утрам натощак.

Здесь важно не переборщить: не больше одной столовой ложки льняного масла и не больше горсти льняных семян. Разжевывать твердые семена — сложно, но можно перед употреблением их смолоть.

Противопоказания: беременность и кормление грудью,

фиброма матки, эндометрит, поликистоз, панкреатит, воспалительные процессы в кишечнике, камни в мочевом или желчном пузыре.

**КУРАГА С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Природное слабительное, которое способствует похудению — смесь кураги с черносливом. Для этого нужно на ночь залить ее почти кипятком (лучше все же дать воде немного остыть и потом добавить к сухофруктам). Утром натощак выпить настой и съесть курагу с черносливом.

**МЕДОВАЯ ВОДА**

Похудеть на одной только медовой воде получится, но не сразу — напиток придется принимать не один месяц. Но зато результат будет стойким и безопасным. А в качестве дополнительных бонусов ждет нормализация пищеварения, энергичность, укрепление иммунитета. И кстати, шоколадок и пирожных будет хотеться меньше.

Учтите, что мед нельзя ни в коем случае заливать кипятком. Вода должна быть теплой и обязательно очень чистой. Понадобятся 1 стакан воды и 1 чайная ложка натурального меда. Готовить медовую воду и принимать ее следует по утрам и на пустой желудок.

(Продолжение следует)

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



**КУЛИНАРНАЯ КНИГА**

**Детокс-рецепты**

**САЛАТ «МЕТЕЛКА»**

Выведет шлаки из организма.

Название говорит само за себя — после этого блюда кишечник будет чистым! Для лучшего эффекта желательна есть его несколько дней подряд.

- Капуста — 3 части
- Свекла — 1 часть
- Морковь — 1 часть
- Масло (лучше всего льняное) — 2 ст.л.
- Лимонный сок

При желании можно добавить сельдерей.

Овощи натереть, смешать, добавить масло и лимонный сок.

**ВОДА «САССИ»**

- Качественная вода — 2 л
- Тертый корень имбиря — 1 ст. л.
- Очищенный огурец — 1 шт.
- Лимон — 1 шт
- Веточки мяты — 3 шт

Продукты нужно нарезать, сложить в кувшин и залить водой. Для лучшего эффекта вода должна настояться 8 часов, поэтому хорошо приготовить напиток перед сном. Воду нужно держать в холодильнике, зимой подойдет просто прохладное темное место в доме.

Все 2 литра воды «Сасси» нужно выпить за один день. Этот напиток ускоряет метаболизм, очищает организм от токсинов, увеличивает жизненную силу.

**Противопоказания:** гипертония, почечная недостаточность, заболевания сердечно-сосудистой системы и органов желудочно-кишечного тракта.



**ПОДГОТОВКА РАССАДЫ**

Некоторые дачники предпочитают высевать овощные культуры еще в январе — феврале, чтобы к весне рассада была побольше. Но у переросших растений снижаются устойчивость к болезням и урожайность... Поэтому опытные огородники выбирают для подготовки рассады март.

**МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ**

Сеять семена предпочтительнее в ящики. Они должны быть вместительными и иметь дренажные отверстия.

В таких ящиках корневая система не встречает препятствий для роста и хорошо развивается. А в тесных емкостях корни сбиваются в клубок, и после высадки в грунт многие из них отмирают. В итоге такая рассада хуже приживается и медленнее растет.

Высевая семена, надо найти для них светлое место. Не получая достаточно света, сеянцы будут бледными, чахлыми, с длинным, слабым стебелем. Такие растения часто заболевают корневыми гнилями и черной ножкой.

Даже на подоконнике освещенность бывает недостаточной. Дополнительный свет особенно необходим:

- во время появления всходов;
  - в первые дни после этого;
  - в затянувшиеся периоды пасмурной погоды;
  - если ваши окна выходят на теневую сторону.
- Есть простое правило, позволяющее определить, достаточно ли света:
- если при включении светильника глаз практически не улавливает изменения в освещенности, значит, подсветка не нужна. Если улавливает — нужна.
  - первые 2-3 дня всходы нуждаются в круглосуточном освещении.
  - в последующие дни, вплоть до высадки в грунт, — в 15-16-часовом.

**УХОД И КОНТРОЛЬ**

Климат в квартирах с центральным отоплением крайне неблагоприятен для рассады. У нас в домах тепло и сухо. А оптимальной для рассады считается влажность воздуха от 60 до 80%.

Как бороться с сухостью? Можно расставлять в помещениях, где находится рассада, емкости с водой, развешивать мокрые полотенца на батареях, опрыскивать всходы из пульверизатора.

Но есть более эффективный прием:

На полу возле батареи поставьте длинный балконный вазон или другую емкость такой же формы и наполните ее водой.

Намочите толстую ткань и одним концом опустите ее в вазон, а другим накройте батарею. По этому «фитилю» влага будет непрерывно подниматься и испаряться.

Чем толще и пористее ткань, тем эффективнее работает такой «фитиль». Главное — не забывайте подливать воду в емкость.

**НЕ СЛИШКОМ ГУСТО**

Когда посеянные семена взойдут, выберите самые крепкие всходы и снова посадите их на достаточно большом расстоянии друг от друга. Это называется пикировкой.

Этот агротехнический прием традиционно считается обязательным при выращивании рассады практически всех овощных культур, за исключением тыквенных (огурца, дыни, тыквы, кабачков). Но есть ученые,

которые считают пикировку излишней.

Сейчас в некоторых опытных хозяйствах выращивают капусту и томаты из рассады без пикировки, добываясь при этом повышенной урожайности. Дело в том, что при пикировке обычно прищипывают кончик корня, чтобы усилить образование на нем боковых ответвлений. Это приводит к удалению наиболее активной части корневой системы и отставанию растений в развитии.

Единого мнения о пользе пикировки пока нет, так что сами решайте, нужна ли она вашей рассаде. При этом учитывайте, что потребность в жизненном пространстве у всех растений разная.

Сеянцы сельдерея корневого и черешкового, лука порея и лука репчатого допустимо выращивать без пикировки, достаточно удалить взошедшие с опозданием и отстающие в развитии ростки. А вот сеянцы всех капустных культур, а также свеклы, перца, салата, не любят тесноты.

Еще большего жизненного пространства требует рассада томатов и баклажанов.

**КСТАТИ**

- Если вы немного опоздали с посевом и хотите, чтобы всходы появились как можно быстрее, поставьте ящики с семенами в ванную комнату — влажность и тепло создадут благоприятный климат и растения взойдут, как на опаре. Но не забудьте про подсветку.
- При выращивании в комнатных условиях рассада обычно вытягивается. Чтобы избежать этого, следует при появлении первого настоящего листочка у растений подсыпать землю до семядольных листочков.
- При мелком посеве стебелек появившегося на свет растения иногда выбрасывает наружу чешуйки семян, отчего его листочки не могут развернуться. Такие всходы нужно обрызгать теплой водой и через некоторое время снять чешуйки.
- Для того чтобы предотвратить вирусные заболевания у молодой поросли, ее опрыскивают в фазе первого настоящего листа обезжиренным молоком (1 литр воды, 1 стакан молока и 1-2 капли йода).
- Чтобы не было искривления стеблей, чаще разворачивайте рассаду к свету. Или поставьте рядом большое зеркало: свет от окна будет отражаться от его поверхности и равномерно освещать все растения.
- При прореживании всходов не следует выдергивать растеньица — так вы можете повредить еще не окрепшие корешки «соседей». Лучше отщипнуть наземную часть слабых ростков.
- При опускании сеянца в лунку избегайте загибания корневых верх, вдоль стебля растения. Корень и стебель пересаженного растения должны быть как бы укутаны почвой — это способствует более быстрому поглощению влаги и лучшей приживаемости саженца.

**ВАЖНО**

Помните, что молодая рассада не любит перелива. Его следствие — загнивание ростков, появление на поверхности почвы плесени. Поливайте растения под корень отстоянной водой комнатной температуры по мере подсыхания почвы.

Заранее приготовьте комплексное удобрение и поливайте им подросшую рассаду, но нечасто, иначе перекормите. Первую подкормку проводят через две недели после пикировки, а далее с тем же интервалом. Используют раствор суперфосфата (30-40 г на 10 л воды), а если рассада растет слабой, то раствор коровяка (1:8) или птичьего помета (1:12).

Постепенно приучайте нежную рассаду к более низким температурам. Для этого регулярно проветривайте помещение, где она растет. Иначе переезд на «постоянное место жительства» пройдет для растений болезненно.



**Подписка на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА!**

Если вы не подписались на «Кавказскую неделю», это можно сделать до **20 марта** в любом почтовом отделении края и у почтальонов, и в **апреле** газета желанным другом придет в ваш дом.

Подписной индекс 11106

**Цена на 1 месяц — 77 руб. 13 коп.**

**На 3 месяца — 231 руб. 39 коп.**

Пятигорчане могут оформить и получить газету в редакции по адресу: г. Пятигорск, ул. Козлова, 1, 1-й этаж (здание центральной библиотеки им. М. Горького),

**Цена на 3 месяца (с апреля) — 108 руб. 68 коп.**

**ВНИМАНИЕ!**

С 1 февраля открыта **ДОСРОЧНАЯ** подписка на «Кавказскую неделю» на 2-е полугодие 2017 г. Подписная цена на 6 мес.

**472 руб. 10 коп.**

**Льготная цена** для ветеранов и участников ВОВ, а также инвалидов 1 и 2 групп **423 руб. 74 коп.**

**НАПОМИНАЕМ:**

**подписаться на газету можно с любого месяца и на любое количество месяцев.**

*Подписавшись на «Кавказскую неделю», вы получаете возможность участвовать в акциях «КН»*

(Подробнее на стр. 11)

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЗАПРЕЩЕННЫЕ В ПОСТ ПРОДУКТЫ

В этом году Великий пост начался 27 февраля и продлится до 15 апреля.

**В это время запрещены к употреблению мясо, молочные продукты, яйца, сладкое, алкоголь.**

Этот пост отличается особой строгостью в том, что касается рациона. В некоторые дни при приготовлении пищи нельзя использовать масло.

Если вы твердо решили соблюдать пост, то сначала следует проконсультироваться с врачом и уточнить, имеются ли у вас противопоказания к постному питанию. Если да, то сделайте акцент на добрых делах и мыслях, а в еде просто придерживайтесь умеренности. Если пост для вас разрешен, то обязательно продумайте свой рацион и решите, чем можно заменить те или иные продукты.

Предлагаем подборку из альтернатив запрещенным в пост продуктам.

### БОБОВЫЕ

Мясо – это ценный источник белка, который просто необходим человеку для активной жизни. По своей питательной ценности оно обгоняет другие продукты и является самым простым способом восполнить нехватку этого вещества в организме. В пост мясо исключается из рациона полностью, что неминуемо приводит к истощению организма, ведь он резко перестает получать строительный материал.

Заменить мясо помогут бобовые. Многие знают, но горох, фасоль, чечевица, нут и другие представители этой группы продуктов содержат в своем составе большое количество белка растительного происхождения. Он немного отличается от того белка, что есть в мясе, но является не менее питательным, важным и полезным. Если вы ведете активный образ жизни, то необходимо обратить внимание на бобовые. Они заряжают

энергией и надолго гарантируют чувство насыщения.

### КАПУСТА

В яйцах содержится рекордное количество витаминов группы В. Они необходимы для нормальной работы пищеварительной и нервной систем, а также обеспечивают нам хорошее настроение. Если вы резко исключите из рациона яйца и не предложите своему организму разумную альтернативу, то это может негативным образом сказаться на вашем здоровье.

К известным источникам витамина В относится капуста. Белокачанная, брокколи, цветная, брюссельская – полезны абсолютно все ее виды. Капусту можно варить, запекать или готовить на пару. Обязательно экспериментируйте и пробуйте разные варианты и сочетания. Такое разнообразие в рационе поможет легче (и морально, и физически) пережить пост.

### КРУПЫ

Основным источником питательных веществ во время Великого поста становятся углеводы. Они заряжают бодростью и энергией, обеспечивают чувство сытости на длительное время и помогают сделать рацион более сытным и разнообразным. Овсянка, гречка, киноа, перловка, пшено – рекомендуется готовить совершенно разные каши на ваш вкус.

Среди прочих углеводов именно крупы обладают низким гликемическим индексом, что особенно важно для постящихся. Почему? Чем выше гликемический индекс того или иного продукта, тем сахар активнее скачет в организме. В таком случае чувство голода наступает очень быстро, а в

пост это нежелательно. У картофеля, макарон и белого риса гликемический индекс высокий, поэтому их следует заменить на полезные крупы.

### ОРЕХИ

В пост организм испытывает острую нехватку самых разных витаминов и минералов. Остается не так много продуктов, которые помогают быстро восполнить этот дефицит и зарядить организм питательными веществами.

Именно поэтому в рационе постящихся обязательно должны присутствовать орехи. В них можно найти витамины А, Е, В, а также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. А в миндале содержится ценный кальций, который организм временно перестает получать при исключении из рациона молочных продуктов.

Не злоупотребляйте орехами, так как они довольно калорийны. Одной небольшой горсти в день вполне достаточно, чтобы поддерживать иммунитет на уровне.

### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты должны стать основой рациона во время поста. В их составе присутствует много витаминов, клетчатки и других ценных и питательных веществ. Кстати, при варке овощи сохраняют максимум своих витаминов, поэтому можно смело экспериментировать и подвергать их термической обработке.

Маленькое уточнение: желательно выбирать для питания в пост не слишком сладкие фрукты. Они, как правило, обладают высоким гликемическим индексом, а это значит, как отмечалось выше, что после такого приятного перекуса, вы захотите есть еще сильнее, что приведет либо к срыву, либо к психологическому дискомфорту.

на или крест во свидетельство того, что усопший веровал во Христа и предал Ему душу.

Молитвы об умерших приносят превеликую пользу душам умерших, особенно когда они соединены с принесением Бескровной Жертвы. Сии молитвы всегда необходимы для спасения души умершего, и особенно тотчас по преставлении его, когда душа его проходит мытарства и имеет нужду в предстательстве Церкви, а равно для духовного назидания и укрепления окружающих и оплакивающих отшествие его.

Будем молиться со слезами, когда память об усопшем мучительно свежа, будет помянать имя его в ночи и во дни, раздавая милостыню, питая голодных, из глубины души зывая: Аллилуйя.

(Кондак 8 из акафиста за единоумершего)

### ИМЕНИННИКИ

**14 марта** – Антон, Антонина, Домнина, Евдокия, Маркелл, Матильда, Нестор, Никифор, Сильвестр, Софрон

**15 марта** – Агафон, Арсений, Василий, Иларий, Иосиф, Луиза, Савва, Савватий, Федот

**16 марта** – Бенедикта, Василиск, Савин, Севастьян

**17 марта** – Акакий, Василий, Вячеслав, Георгий, Герасим, Гертруда, Григорий, Даниил, Кондратий, Павел, Юрий, Яков

**18 марта** – Адриан, Георгий, Давид, Иван, Ираида, Кирилл, Константин, Марк, Онисий, Фёдор

**19 марта** – Аркадий, Иисус, Константин, Максим, Михайл, Фёдор, Юлиан

**20 марта** – Василий, Евгений, Емельян, Ефрем, Капитолина, Капитон, Лаврентий, Нестор, Павел

**21 марта** – Афанасий, Дементий, Лазарь, Феодосий, Феофилакт



## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

### ТРЕНИРОВКИ МОЗГА УЛУЧШАТ ПАМЯТЬ

Когда люди достигают среднего возраста, они зачастую начинают замечать, что их память и острота ума уже не те, что раньше. Вдруг становится труднее запомнить, куда они положили ключи пару минут назад, имя старого знакомого или название любимой рок-группы.

На первый взгляд безопасная, казалось бы, эта потеря психического внимания потенциально может оказать влияние на умственные способности, а также профессиональное, социальное и личное благополучие.

Что можно сделать для того, чтобы избежать появления этих симптомов?

#### Необходимы упражнения

Неврологи считают, что мозг человека нуждается в регулярных тренировках так же, как и мышцы. Они убеждены, что выполнение умственных упражнений может значительно улучшить осуществление наших основных когнитивных функций.

Мышление, по существу, является процессом создания нейронных связей в головном мозге. В определенной степени, способность людей к самосовершенствованию состоит в образовании нервных связей и передается по наследству. Однако, поскольку эти соединения создаются с помощью постоянных тренировок, ученые считают, что интеллект может расширяться и колебаться в зависимости от умственных усилий, прикладываемых человеком.

При этом если клетки мозга не способны соединяться друг с другом, все упражнения будут напрасны. Поэтому, перед тем, как начинать выполнение тренировок, ученые рекомендуют увеличить количество и улучшить качество соединений клеток мозга.

#### Улучшение связей нервных клеток

Для улучшения соединений нервных клеток необходим магний. К сожалению, это вещество является одним из наиболее дефицитных в пищевом рационе большинства людей. Ученые считают, что хронический недостаток магния способен оказывать негативное влияние на функции мозга. Таким образом, рекомендуется включать в рацион как можно больше продуктов, богатых магнием, а также рассмотреть возможность приема добавок этого вещества.

Предлагаем несколько упражнений, направленных на улучшение функций мозга.

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

### Игры-головоломки тренируют мозг

Существует физическая связь между мозгом и остальными частями организма человека.

В некоторых своих областях мозг связан с мышцами, в других – с кожей и внутренними органами. Все эти связи должны функционировать в оптимальном режиме для поддержания здоровья всего организма.

Отличным способом профилактики нарушений связей между мозгом и телом являются упражнения, которые можно разделить на 4 категории:

1. Память и воспоминания;
2. Внимание и концентрация;
3. Когнитивные способности и решение задач
4. Быстрота реакции и пространственное мышление.

Для наиболее эффективной стратегии улучшения тренировок мозга ученые рекомендуют заниматься одной игрой из каждой категории, приведенной ниже, ежедневно.

#### Память и воспоминания – шахматы, карты и кроссворды

Играя в шахматы каждый день, можно эффективно улучшить кратковременную память.

#### Кроссворды или игры (в т.ч. и некоторые карточные), которые предоставляют мозгу возможность выбора из множества вариантов, также чрезвычайно полезны.

**Внимание и концентрация – чтение и запоминание**

Понимание прочитанного, на самом деле, требует концентрации и внимания. Кроме того, концентрация способна отлично тренировать мозг человека. Игры, в которых необходимо запоминать изображения или порядок расположения фигур, очень полезны для него. Дело в том, что кратковременная память тесно связана со способностью концентрировать внимание на чем-либо.

#### Когнитивные способности и решение задач – счет

Одними из наиболее популярных тренировок для мозга являются игры, в которых задействованы числа. Существуют буквально тысячи различных игр, с помощью которых можно не только эффективно улучшить когнитивные способности, но и получить удовольствие!

**Быстрота реакции и пространственное мышление – видеоигры**

Способствуют ускорению передачи сигнала от нейронов, и улучшат быстроту реакции.

www.A2news.ru

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

### Великий пост

**14 марта** – День памяти преподобной мученицы Евдокии и мучеников Нестора и Тривимия

**15 марта** – Свт. Арсения, епископа Тверского.

*Празднование иконы Божией Матери, именуемой «Державная»*

**16 марта** – Волоколамской иконы Божией Матери

**17 марта** – День памяти благоверного князя Даниила Московского

**18 марта** – Обретение мощей блгвв. князей Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.

**Родительская Суббота, поминовение усопших**

**19 марта** – Обретение Честного Креста и гвоздей святой царицею Еленой во Иерусалиме

**19 марта** – Празднование икон Божией Матери: Ченстоховской, Шестокской и «Благодатное небо»

**20 марта** – Иконы Божией Матери «Споручница грешных»

**21 марта** – Преподобного Феофилакта исповедника, епископа Никомидийского

Использованы материалы «Православного календаря», выпущенного по благословию епископа Костромского и Галичского Ферапонта.

## КУЛИНАРНАЯ КНИГА

### ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Если вы хоть раз ломали голову над тем, что приготовить на праздник человеку, который соблюдает пост, то этот рецепт для вас. Теперь вы будете знать, чем можно человека порадовать...

- 1 стакан муки
- 1 ч. л. соды
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. молотой гвоздики
- 1 ч. л. свежего тертого имбиря (или 2 ч. л. молотого сухого)
- 1 ч. л. молотого кардамона
- 3-4 ст. л. марципана, готового или домашнего
- 4 ст. л. изюма
- 1 стакан кокосового, миндального или соевого молока
- 4 ст. л. меда

#### Для начинки:

- 2 средних яблока
- 3 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. арахисового масла
- молотая корица
- ванильный сахар

#### Готовим начинку.

Яблоки очистить от сердцевин, нарезать ломтиками. Растопить сахар в горячем масле и слегка карамелизовать в нем яблоки с ванильным сахаром и корицей. Немного остудить и уло-







№ 12  
(15954)  
14 марта 2017 г.

АО «Издательство «Кавказская здравница»

# Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

*Читайте в номере:*

**Материнский капитал**  
в вопросах и ответах ..... стр. 2

**Игры разума:**  
тренируем мозг ..... стр. 5

**Рассада – дело тонкое!** .... стр. 6

**«На свете много улиц славных...»** ..... стр. 7

**Акция «КН»**..... стр. 11

⇨ Телепрограмма с 20 по 26 марта ⇨ Астрологический прогноз ⇨ Бесплатные объявления ⇨ Сканворд

**kpkgarant.ru**

**ВЫДАЕМ ЗАЙМЫ**

- НА СТРОИТЕЛЬСТВО И ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ под материнский капитал
- ПОД ЗАЛОГ
- ПЕНСИОНЕРАМ

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ПОД ВЫГОДНЫЕ ПРОЦЕНТЫ**

УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО ПАЙЩИКАМ КООПЕРАТИВА

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  
12 декабря открылся новый офис в г. Минеральные Воды, ул. 50 Лет Октября, 32/2, т. (87922) 6-14-54

**ГАРАНТ**  
КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

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

КПК «Гарант» ИНН 2631801535, ОГРН 1112651025431  
свид-во сер. 26 № 003821352 Член НП СРО «Союзмикрофинанс» Реклама СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ в Некоммерческой корпоративной организации «Межрегиональное потребительское общество взаимного страхования» г. Санкт-Петербург

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ СБЕРКАССА**  
кредитный потребительский кооператив

8 800 555-23-18 (звонок бесплатный)

**НОВАЯ ПРОГРАММА**  
**3 месяца — 18,8% годовых**

**РОСТ ВАШИХ СБЕРЕЖЕНИЙ**

Ставрополь, Мира, 33А, тел. (8652) 21-71-34  
Пятигорск, пр. Кирова, 42А  
Кисловодск, пр. Первомайский, 29

[www.центральнаясберкасса.рф](http://www.центральнаясберкасса.рф)

**Наши отделения:**

- Ялта
- Евпатория
- Феодосия
- Керчь
- Краснодар
- Новороссийск
- Ставрополь
- Майкоп
- Армавир
- Геленджик
- Волгоград
- Воронеж
- Саратов
- Калуга

Кредитный потребительский кооператив «Центральная сберкасса» (ОГРН 1131690045552, ИНН 1658148311) состоит в НП СРО «Союзмикрофинанс». Услуги предоставляются Кооперативом физическим лицам при условии вступления в члены Кооператива с оплатой вступительного и паевого взноса 100 рублей. Под 18,8% сумма от 10000 сроком на 3 мес. При досрочном расторжении договора по инициативе Пайщика проценты рассчитываются исходя из ставки 6% годовых. Кооператив является налоговым агентом по уплате НДФЛ, процентные ставки указаны без учета налога. Полная информация об условиях приема личных сбережений на сайте: [www.центральнаясберкасса.рф](http://www.центральнаясберкасса.рф) или по телефону 8-800-555-23-18.

**НУЗ «Отделенческая клиническая больница на станции Минеральные Воды ОАО «РЖД»**

- ➔ Пластическая эстетическая хирургия
- ➔ Нитевые подтяжки лица нитями «Силэт Лифт» (Silhouette Lift)
- ➔ Хирургия ожирения

**Доктор медицинских наук**  
**ГЛЕБОВ ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**  
г. Минеральные Воды, ул. Советская, 61, 5 этаж, хирургическое отделение. Тел. 8-928-342-50-00, [www.doctor-glebov.ru](http://www.doctor-glebov.ru)

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

Лиц. ЛО-26-01-002945 от 20.03.2015, выд. Комитетом СК по пищ. и перераб. пром., торговли и лицензирования

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.

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Институт сервиса, туризма и дизайна  
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

www.pfnf.ru | vk.com/pfnf

**17 марта (пятница) в 13:00**

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ИСТИД СКФУ**

г. Пятигорск, пр-т 40 лет Октября, 5б  
8 (8793) 33-77-61; 8 (906) 472-52-15

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №2242 от 01 июля 2016г.

**КАЛЕНДАРЬ**

**14 марта – Международный день рек (Международный день действий против плотин).** Праздник появился в 1998 году по инициативе американской экологической организации «Международная сеть рек».

**14 марта в России также отмечается День православной книги.** С инициативой его проведения выступил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. По решению Синода праздник приурочили к дате выпуска первой печатной книги на Руси – «Апостол» Ивана Федорова. Она вышла в свет 14 марта (1 марта по старому стилю) 1564 года.

**15 марта – Всемирный день защиты прав потребителей.** Он проводится с 1983 года по решению Организации Объединенных Наций, а в России был официально принят в 1996 году – после вступления страны во Всемирную организацию союзов потребителей.

Кроме того, **15 марта – Международный день защиты бель-**

**ков.** Своим появлением он обязан Международному фонду защиты животных. Бельки – это детеныши гренландского или каспийского тюленя, которые уже многие годы являются объектом охоты, прежде всего, из-за своего белоснежного меха.

**16 марта – Всемирный день сна.** Праздник организуется Международной ассоциацией медицины сна с 2008 года. Он призван напомнить о правильном режиме дня и рассказать о нарушениях сна, влияющих на различные аспекты жизни человека (бессонница, повышенная сонливость, сомнамбулизм и т.д.), методах их профилактики и лечения.

Отмечается **16 марта и День образования подразделений экономической безопасности в системе МВД России.** Профессиональный праздник сотрудников внутренних дел, ведущих борьбу с экономической преступностью, имеет советские «корни». 16 марта 1937 года был издан приказ НКВД СССР, предусматривающий создание специализированных подразделений по борьбе с хищениями социалистической собственности.

**18 марта – День воссоединения Крыма с Россией (День возвращения в Россию).** Пока что праздник носит официальный статус (и является выходным днем) только в Крыму и Севастополе. Однако торжественные мероприятия проходят практически по всей стране – от Петропавловска-Камчатского до Калининграда. Как известно, 18 марта 2014 г. был подписан договор о принятии Республики Крым и города федерального значения Севастополя в состав РФ в качестве субъектов. За два дня до этого, 16 марта, состоялся референдум, на котором 96,77% избирателей Крыма и 95,6% севастопольцев проголосовали за присоединение к России.

**19 марта** в нашей стране отмечают **День моряка-подводника.** Дата выбрана в связи с событием, произошедшим 19 марта (6 марта по старому стилю) 1906 года – по указу императора Николая II в классификацию судов военного флота включили новый класс боевых кораблей – подводные лодки.

Также **19 марта** празднуют **Международный день клиента.** Он появился по инициативе российских и литовских предпринимателей и быстро приобрел популярность во всем мире.

Признано **19 марта** (третье воскресенье месяца) и **Днем работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства России.**

**20 марта – Международный день счастья.** Он учрежден Генеральной Ассамблеей ООН 28 июня 2012 г. по предложению Королевства Бутан (Южная Азия). Праздник призывает все государства мира направить усилия на улучшение качества жизни своих граждан.

**20 марта** также является и **Днем весеннего равноденствия.** Это время, когда Солнце переходит из Южного полушария небесной сферы в Северное. В Южном наступает астрономическая осень, а в Северном – астрономическая весна.

К нему приурочены 2 праздника. Первый – **Всемирный день Земли,** призванный напомнить о необходимости решения глобальных проблем человечества. В этот день во многих странах, в том числе и в России, звучит Колокол Мира – символ дружбы, братства и солидарности народов.

Второй – **Международный день астрологии.** Учение о влиянии небесных тел на судьбу человека возникло в глубокой древности и в разные эпохи то оказывалось на пике популярности, то уходило в небытие. Сейчас миллионы людей регулярно читают гороскопы и воспринимают их как руководство к действию.

Считается **20 марта и Международным днем без мяса.** Его учредили в 1985 году по инициативе вегетарианцев и защитников прав животных. 20 марта многие рестораны и магазины отказываются от продажи мясных продуктов. Кстати, схожий праздник – Всемирный день вегетарианства – отмечается 1 октября.

Подготовила Элона Слабун.