

№10  
(16313)  
27 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

АО «Издательство «Кавказская здравница»

# Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

## Программы 21 канала телевидения

### Читайте в номере:

- ⇒ Обновленная «Гренада» ждет юных гостей..... стр. 1
- ⇒ Осторожно – мошенники..... стр. 2
- ⇒ Быстро не значит полезно..... стр. 5
- ⇒ Стрижемся по Луне..... стр. 6
- ⇒ Посевной календарь на 2024 год.... стр. 7
- ⇒ Кошкин день..... стр. 11

⇒ Телепрограмма с 4 по 10 марта ⇔ Бесплатные объявления ⇔ Астрологический прогноз ⇔ Сканворд ⇔

**С 1 февраля открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА**  
на «Кавказскую неделю» на 2-е полугодие 2024 года

**ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:**  
1 месяц – 115 руб. 95 коп.  
6 месяцев – 695 руб. 70 коп.

**ИНДЕКС – ПР540**

**Для участников и ветеранов ВОВ, а также инвалидов 1 и 2 групп – СКИДКА**  
1 месяц – 105 руб. 15 коп.  
6 месяцев – 630 руб. 90 коп.

Если вы не оформили подписку на газету на 1-е полугодие 2024 года, это можно сделать до 24 марта в любом почтовом отделении края, у почтальонов или на онлайн-сервисе [www.podpiska.pochta.ru](http://www.podpiska.pochta.ru), и с апреля «Почта России» будет доставлять вам газету домой.

**Лучший подарок!**

Подписаться на «Кавказскую неделю» можно с любого месяца и на любой срок.

**ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:**  
1 месяц – 113 руб. 88 коп.  
3 месяца (апрель – июнь) – 341 руб. 64 коп.

**ПРЕДЛАГАЕМ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ** в редакции по адресу:  
г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, оф. 710, 706, АО «Издательство «Кавказская здравница», и получать газету на проходной в издательстве в удобное для вас время.  
Цена на 4 месяца (март – июнь) – 181 руб. 39 коп.

**Справки по телефонам: 8 (87922) 6-24-46 (доб. 1), 6-25-76**

## НОВОСТИ

### НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ ОТКРЫЛИ ТРИ ОБНОВЛЕННЫХ ДЕТСКИХ ЦЕНТРА

Модернизированные центры отдыха, поддержки талантов и реабилитации детей открыли на Ставрополье, в Кабардино-Балкарии и в Северной Осетии. Обновление проведено при поддержке федеральной программы модернизации инфраструктуры детского отдыха и оздоровления.

В Ставропольском крае в хуторе Новозеленчукском Кочубеевского округа состоялось торжественное мероприятие, приуроченное к завершению второго этапа реконструкции детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада». Благодаря федеральной поддержке в рамках программы по восстановлению и строительству в регионах объектов отдыха детей и их оздоровления, обновленная «Гренада» уже с этого года сможет принимать вдвое больше детей за одну смену.

Ставрополье стало одним из 16 регионов России, которые завершили очередной этап работ в рамках указанной программы. На начальном этапе в «Гренаде» был возведен жилой корпус с комфортными условиями для проживания 56 человек, построена новая столовая, медицинский блок, создано спортивное пространство, выполнено благоустройство территории, организованы условия для пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья. Это позволило провести здесь летом 2023 года четыре смены. За сезон в лагере отдохнуло почти 550 ребят.

В рамках второго этапа в «Гренаде» построены жилые корпуса на 156 мест, новая котельная. Теперь центр сможет принимать порядка 300 детей за одну смену.

К участникам торжественного мероприятия в режиме видеоконференцсвязи обратилась Председатель Совета Федерации ФС РФ Валентина Матвиенко. – Забота о подрастающем поколении, его здоровье и благополучию является важнейшим приоритетом нашего государства. По всей стране сегодня возводятся новые качественные корпуса для отдыха детей. Появилось 89 современных модулей, более половины из них смогут принимать ребят круглый год. Мы работаем в постоянном контакте с главами регионов для корректировки программы, учета всех рациональных предложений. И увидели большой запрос не только на строительство новых корпусов, но и на капитальный ремонт имеющейся инфраструктуры. Поэтому программу расширили и включили в нее эту возможность, – сказала спикер верхней палаты парламента.



Губернатор Владимир Владимиров акцентировал внимание на том, что на Ставрополье проводится комплексная работа по расширению возможностей летнего детского отдыха, в том числе благодаря поддержке федерального центра. – Весь прошлый год на Ставрополье работала федеральная программа по поддержке наших загородных детских лагерей. Программа действует и в текущем году. И кроме лагеря «Гренада» приводим в порядок еще 5 детских лагерей. Проводятся капитальные ремонты жилых корпусов, пищеблоков, благоустраиваются прилегающие территории, возводятся открытые бассейны, создаются новые места для отдыха детей. Хочу еще раз поблагодарить за реализацию в регионах федеральной программы по модернизации детских лагерей. Очень надеемся, что она будет продолжена в дальнейшем. Со своей стороны, Ставрополье приложит все усилия, чтобы она была реализована максимально эффективно, – подчеркнул глава региона. – Кроме того, край запустил собственную программу по капитальному ремонту детских лагерей отдыха. Дополнительно будем модернизировать минимум 2 объекта в год.

Тем временем «Гренада» продолжит активно развиваться. До начала летней оздоровительной кампании 2024 года планируется возвести жилой корпус для персонала, Зеленый театр, установить арочный шатер для проведения мероприятий, обустроить экологическую тропу и площадки для сбора отрядов. Таким образом, центр превратится в краевой детский круглогодичный лагерь. Здесь планируется в том числе проведение профильных смен с Российским движением детей и молодежи «Движение Первых».

В общей сложности в этом году в крае будут работать более 680 детских лагерей, сообщила пресс-служба губернатора Ставропольского края.

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

### БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ МАЛЕНЬКИХ ПАЦИЕНТОВ

После завершения ремонтных работ на базе неврологического отделения в детской больнице Невинномысска открылось реабилитационное отделение для детей с заболеваниями нервной системы, сообщила пресс-служба главы города Невинномысска.

В отделении обустроили новый кабинет для проведения ЛФК, оснащенный новым оборудованием и тренажерами: настольным ротационным тренажером «Я могу!», предназначенным для тренировок и укрепления различных групп мышц и суставов верхних конечностей у пациентов, полностью или частично утративших двигательную функцию одной или двух рук в результате церебральных, нейрогенных, спинальных, мышечных и

прочих расстройств. Заниматься на нем могут дети старше пяти лет.

Имитатор ходьбы «Имитрон» подойдет для реабилитации пациентов с парезом или параличом нижних конечностей. На нем ребята смогут выполнять комплексные упражнения по имитации ходьбы в вертикальном положении. Кроме того, в кабинете ЛФК есть многофункциональные тренажеры для активного восстановления. Окончание на стр. 2

АО «Издательство «Кавказская здравница»

**СДАЕТ В АРЕНДУ:**

- ➔ 240 кв. м торговой площади на 1-м этаже здания
- ➔ Офисные помещения (от 8 кв. м до 160 кв. м)  
*Развитая инфраструктура, хорошие подъездные пути, все коммуникации. Рядом – продовольственные и промтоварные магазины, предприятия сферы обслуживания и досуга, автовокзал, остановка маршрутного такси. Помещения расположены в непосредственной близости с федеральной трассой «Кавказ». Территория находится под круглосуточной охраной с наличием видеонаблюдения.*

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ!**

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, ул. 50 лет Октября, 67

- ➔ Помещения под склады и производство площадью 200 кв. м  
*Перспективное место расположения. Имеются удобные подъездные пути для большегрузного транспорта. Развитая инфраструктура. Парковочные места.*

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, пос. Первомайский, ул. Московская, 5в

Стоимость арендной платы – договорная.

Тел.: 8 (962) 450-83-89, 8 (87922) 6-23-89

## КАЛЕНДАРЬ

- |   |  |
|---|--|
| 27 ФЕВРАЛЯ – Международный день полярного (белого) медведя    | 1 МАРТА – День кошки в России                            |
| ● День оптимиста  | ● Всемирный день комплимента                             |
| 28 ФЕВРАЛЯ – Международный день больных редкими заболеваниями | 3 МАРТА – Всемирный день писателя                        |
| ● День флористики   | ● Всемирный день дикой природы                           |
| 29 ФЕВРАЛЯ – День цифрового обучения                          | ● Международный день детского телевидения и радиовещания |
| 1 МАРТА – Всемирный день гражданской обороны                  | ● Международный день охраны здоровья уха и слуха         |
|   | 4 МАРТА – День театрального кассира                      |
|   | 5 МАРТА – День мореходных училищ                         |



Отдел рекламы «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76, e-mail: nedelya@kmtv.ru

Газета распространяется по подписке через «Почту России» и в розницу: в киосках «Центро Печать», «Союзпечать», в сети магазинов «Наш» (г. Минеральные Воды), в редакции газеты «Кавказская неделя» (АО «Издательство «Кавказская здравница»).



ДОМАШНИЙ	ТВЦ	СТС	ТНТ	ТВ3	МАТЧ!	★ ЗВЕЗДА
6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+ 7.30, 4.25 Давай разведемся! 16+ 8.30, 2.45 Тест на отцовство 16+ 10.45, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.50, 0.25 Д/с «Порча» 16+ 13.00, 1.25 Д/с «Знахарка» 16+ 13.35, 1.55 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.10, 2.20 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.45 Д/с «Кризисный центр» 16+ 19.00 Х/ф «РАЗВЕДЕНКА С ПРИЦЕПОМ» 16+ 5.15 «б кадров» 16+	6.00, 7.50 «Настроение» 7.40, 16.56 Выборы-2024 12+ 8.10 Тайна песни 16+ 8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+ 10.45, 0.30 «Петровка, 38» 16+ 10.55 «Городское собрание» 12+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50, 2.45 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+ 13.40, 5.20 «Мой герой» 12+ 14.45 Город новостей 15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ. РОДНАЯ КРОВЬ» 12+ 17.00 Выборы-2024. Дебаты 18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 12+ 22.35 Спецрепортаж 16+ 23.05 «Знак качества» 16+ 0.00 События. 25-й час 0.45 Д/ф «Дорогие товарищи. Черные антиквары» 16+ 1.25 Д/ф «Молодые мужья: битва за счастье» 16+ 2.05 Д/с «Назад в СССР» 16+ 4.15 Д/ф «Тайны великих сказочников» 12+ 4.40 Д/ф «Андрей Миронов» 16+	6.00 Ералаш 6+ 6.30 М/с «Маша и Медведь» 0+ 8.00 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 8.55, 19.30, 19.55, 20.20, 20.55 Т/с «СЕСТРЫ» 16+ 21.25 Х/ф «КРАСОТКА» 16+ 0.00 Кино в деталях 18+ 1.00 Х/ф «КТО-НИБУДЬ ВИДЕЛ МОЮ ДЕВЧОНКУ?» 18+ 2.45 Т/с «МАМОЧКИ» 16+ 5.10 «б кадров» 16+ 5.15 Ералаш 0+	7.00, 8.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+ 9.00 «Новая фабрика звезд. Дневники» 16+ 11.40, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+ 17.00 «Это нормально?» 16+ 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 20.00 Т/с «КАМЕРА! МОТОР!» 16+ 20.40 Т/с «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ, БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+ 21.30 Х/ф «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА» 16+ 23.50 «Новая фабрика звезд» 16+ 1.40 «Я тебе не верю» 16+ 2.25, 3.10 «Импровизация. Команды» 16+ 4.00, 4.45 «Студия «Союз» 16+ 5.30, 6.20 «Импровизация» 16+	6.00 Мультфильмы 0+ 8.00 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 8.35, 9.00, 16.15, 16.45, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 9.45 Хорошие новости 16+ 10.00, 10.30, 14.35, 15.15, 15.45 Гадалка 16+ 11.00, 11.45 Знаки судьбы 16+ 12.15 Мистические истории 16+ 13.15, 14.00 Д/с «Старец» 16+ 18.05, 19.00, 20.15 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+ 21.15, 22.30 Т/с «МАЖОР» 16+ 23.30 Х/ф «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА» 16+ 1.30, 2.15 Т/с «АГЕНТСТВО О.К.О.» 16+ 3.00, 3.45, 4.30, 5.15 Дневник экстрасенса 16+	6.00, 14.50 «Кто кого?» 12+ 6.30 «Все о главном» 12+ 7.00, 10.10, 12.55, 14.45, 16.50, 3.55 Новости 0+ 7.05, 19.00, 21.45, 0.45 Все на Матч! 10.15 Лица страны 12+ 10.35 «Игры Будущего» 16+ 11.25 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+ 13.00 Есть тема! 14.15 География спорта 12+ 15.20 Спецрепортаж 12+ 15.40 «Громко» 16.55 Футбол. «Химки» (Московская область) - «Тюмень». МЕЛБЕТ-Первая Лига 19.20 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 22.40 Футбол. «Интер» - «Дженоа». Чемпионат Италии 1.40 Теннис. Winter Moscow Open 2024. Финал 6+ 4.00 Легкая атлетика. Чемпионат мира в закрытых помещениях 6+	5.15 Т/с «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 9.15, 21.00 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 0.50 Х/ф «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ» 16+ 13.25, 18.50 Спецрепортаж 16+ 14.10, 15.05, 17.15, 3.45 Т/с «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.55 «По горячим следам» 16+ 20.10 «Ищу своих» 12+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 Х/ф «ОТ БУГА ДОВИСЛЫ» 12+ 2.25 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+
6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+ 7.25, 4.30 Давай разведемся! 16+ 8.25, 2.50 Тест на отцовство 16+ 10.40, 23.20 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.45, 0.30 Д/с «Порча» 16+ 12.55, 1.30 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 2.00 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 2.25 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 Д/с «Кризисный центр» 16+ 19.00 Х/ф «РАЗВЕДЕНКА С ПРИЦЕПОМ» 16+ 5.20 «б кадров» 16+	6.00, 7.50 «Настроение» 7.40, 16.56 Выборы-2024 12+ 8.10 «Доктор И...» 16+ 8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+ 10.35, 4.40 Д/ф «Надежда Румянцева» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50, 2.45 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+ 13.40, 5.20 «Мой герой» 12+ 14.45 Город новостей 15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ. РОДНАЯ КРОВЬ» 12+ 17.00 Выборы-2024. Дебаты 18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ-2» 12+ 22.35 «Закон и порядок» 16+ 23.05 Д/ф «Звездная пыль в глазах» 16+ 0.00 События. 25-й час 0.30 «Петровка, 38» 16+ 0.45 Д/ф «Русские тайны» 16+ 1.25 Д/ф «90-е. Любовь за рубли и валюту» 16+ 2.05 Д/с «Назад в СССР» 16+ 4.15 Д/ф «Тайны великих сказочников» 12+	6.00, 5.15 Ералаш 0+ 6.30 М/с «Маша и Медведь» 0+ 8.00, 17.20, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Т/с «СЕСТРЫ» 16+ 10.10 Уральские пельмени 16+ 10.15 М/ф «Вэлиант» 6+ 11.50 М/ф «Синдбад. Пираты семи штормов» 6+ 13.25 М/ф «Кругосветное путешествие Элькано и Магеллана» 6+ 15.20 Х/ф «10 ДНЕЙ БЕЗ МАМЫ В КУРШЕВЕЛЕ» 12+ 21.30 Х/ф «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ» 12+ 23.25 Х/ф «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА» 18+ 1.25 Х/ф «СПЕНСЕР» 16+ 3.15 Т/с «МАМОЧКИ» 16+	7.00, 7.20, 8.10 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+ 9.00 «Новая фабрика звезд. Дневники» 16+ 9.30 «Битва пикников. Праздники» 16+ 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+ 17.00 «Это нормально?» 16+ 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 19.30, 20.30 Т/с «КАМЕРА! МОТОР!» 16+ 21.00 Т/с «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ, БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+ 22.00 Х/ф «30 СВИДАНИЙ» 16+ 0.00 Х/ф «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ» 16+ 1.50 «Я тебе не верю» 16+ 2.40, 3.30, 5.50, 6.15 «Импровизация» 16+ 5.05 Студия «Союз»	6.00 Мультфильмы 0+ 8.00 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 8.35, 9.00, 16.15, 16.45, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 9.45 Хорошие новости 16+ 10.00, 10.30, 14.35, 15.15, 15.45 Гадалка 16+ 11.00, 11.45 Знаки судьбы 16+ 12.15 Мистические истории 16+ 13.15, 14.00 Д/с «Старец» 16+ 18.05, 19.00, 20.15 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+ 21.15, 22.30 Т/с «МАЖОР» 16+ 23.45 Х/ф «ЭЛЬДОРАДО: ГОРОД ЗОЛОТА» 16+ 1.30, 2.15 Т/с «АГЕНТСТВО О.К.О.» 16+ 3.00, 3.45, 4.30, 5.15 Дневник экстрасенса 16+	6.00, 14.50 «Кто кого?» 12+ 6.30 География спорта 12+ 7.00, 10.10, 14.45, 16.40 Новости 0+ 7.05, 15.40, 21.45, 1.00 Все на Матч! 10.15, 15.20 Спецрепортаж 12+ 10.35 Еврофутбол. Обзор 6+ 11.45, 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 14.15 Фрирайд. Мировой тур 6+ 16.45 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+ 18.15 Смешанные единоборства. Ж. Розенстрайк - Ш. Газиев. UFC 16+ 22.40 Футбол. «Бавария» (Германия) - «Лацио» (Италия). Лига чемпионов. 1/8 финала 1.55 Футбол. «Реал Сосьедад» (Испания) - ПСЖ (Франция). Лига чемпионов. 1/8 финала 6+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Дзюдо. Турнир «Большого шлема» 12+	5.15 Т/с «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 9.15, 21.00 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 0.55 Х/ф «СУДЬБА» 16+ 13.25, 15.05, 17.15, 3.15 Т/с «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 18.50 Спецрепортаж 16+ 19.55 «По горячим следам» 16+ 20.10 Д/с «Улика из прошлого» 16+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 Х/ф «ОТ БУГА ДОВИСЛЫ» 12+ 2.35 Д/с «Автомобили в погонах» 16+
6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+ 7.25, 4.50 Давай разведемся! 16+ 8.25, 3.10 Тест на отцовство 16+ 10.40, 23.45 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.45, 0.50 Д/с «Порча» 16+ 12.55, 1.50 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 2.15 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 2.45 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 Д/с «Кризисный центр» 16+ 19.00 Х/ф «НЕ БОЙСЯ, ВЕРЬ, ЛЮБИ» 16+ 23.20 Уютное утро 16+	6.00, 7.50 «Настроение» 7.40, 16.56 Выборы-2024 12+ 8.10 «Доктор И...» 16+ 8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+ 10.40, 4.45 Д/ф «Георгий Данелия» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50, 2.50 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+ 13.40, 5.20 «Мой герой» 12+ 14.45 Город новостей 15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ. УДАР» 12+ 17.00 Выборы-2024. Дебаты 18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ-3» 12+ 22.35 «Хватит слухов!» 16+ 23.05 Прощание 16+ 0.00 События. 25-й час 0.30 «Петровка, 38» 16+ 0.45 Д/ф «Тайная комната. США: старики-разбойники» 16+ 1.25 «Знак качества» 16+ 2.05 Д/с «Назад в СССР» 16+ 4.15 Д/ф «Тайны великих сказочников. Корней Чуковский» 12+	6.00, 5.15 Ералаш 0+ 6.30 М/с «Маша и Медведь» 0+ 7.50, 17.15, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30 Т/с «СЕСТРЫ» 16+ 10.00 М/ф «Золушка и тайна волшебного камня» 6+ 11.45 М/ф «Небесный замок Лапута» 16+ 14.25 Х/ф «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ» 16+ 22.00 Х/ф «НЕПОСЛУШНИК» 12+ 0.25 Х/ф «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА» 16+ 2.35 Т/с «МАМОЧКИ» 16+ 4.55 «б кадров» 16+	7.00, 8.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+ 9.00 «Новая фабрика звезд. Дневники» 16+ 9.30 «Хочу перемен» 16+ 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+ 17.00 «Это нормально?» 16+ 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 20.00, 20.30 Т/с «КАМЕРА! МОТОР!» 16+ 21.00 Т/с «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ, БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+ 22.00 Х/ф «ПАРИЖ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» 16+ 0.10 Х/ф «ЖЕСТОКИЕ ИГРЫ» 18+ 2.00 «Я тебе не верю» 16+ 2.45, 3.30, 5.55, 6.40 «Импровизация» 16+ 4.20, 5.10 «Студия «Союз» 16+	6.00, 5.30 Мультфильмы 0+ 8.00 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 8.35, 9.00, 16.15, 16.45, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 9.45 Хорошие новости 16+ 10.00, 10.30, 14.35, 15.15, 15.45 Гадалка 16+ 11.00, 11.45 Знаки судьбы 16+ 12.15 Мистические истории 16+ 13.15, 14.00 Д/с «Старец» 16+ 18.05, 19.00, 20.15 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+ 21.15, 22.15 Т/с «МАЖОР» 16+ 23.15 Х/ф «ЧЕЛЮСТИ» 16+ 1.00, 1.45 Т/с «АГЕНТСТВО О.К.О.» 16+ 2.30, 3.15, 4.00, 4.45 Дневник экстрасенса 16+	6.00, 14.50 «Кто кого?» 12+ 6.30 Фрирайд. Мировой тур 6+ 7.00, 10.10, 12.55, 14.45, 16.40, 3.55 Новости 0+ 7.05, 15.40, 1.00 Все на Матч! 10.15, 15.20 Спецрепортаж 12+ 10.35, 19.20 Футбол. Лига чемпионов. Обзор 6+ 11.45 Бокс. Дж. Массон-Вонг - Г. Роман. Bare Knuckle FC 16+ 13.00 Есть тема! 14.15 «Вид сверху» 12+ 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 20.30 Футбол. «Спортинг» (Португалия) - «Аталанта» (Италия). Лига Европы. 1/8 финала 22.40 Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - «Лейпциг» (Германия). Лига чемпионов. 1/8 финала 1.55 Футбол. «Манчестер Сити» (Англия) - «Копенгаген» (Дания). Лига чемпионов. 1/8 финала 6+ 4.00 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ 6+	5.00 Т/с «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 9.15, 21.00 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 1.00 Х/ф «СУДЬБА» 16+ 12.35, 18.50 Спецрепортаж 16+ 13.25, 15.05, 17.15, 3.15 Т/с «КОМИССАРША» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.55 «По горячим следам» 16+ 20.10 Д/с «Секретные материалы» 16+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 Х/ф «БАРМЕН ИЗ ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ» 12+ 2.10 Д/с «Автомобили в погонах» 16+ 2.50 Д/с «Хроника Победы» 16+
6.30, 5.20 По делам несовершеннолетних 16+ 7.15, 4.30 Давай разведемся! 16+ 8.15, 2.50 Тест на отцовство 16+ 10.30, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+ 11.40, 0.30 Д/с «Порча» 16+ 12.55, 1.30 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 2.00 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 2.25 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 Д/с «Кризисный центр» 16+ 19.00 Х/ф «ПОВОРОТ СУДЬБЫ» 16+ 6.10 Д/с «Будни ЗАГСа» 16+	6.00, 7.50 «Настроение» 7.40, 17.45 Выборы-2024 12+ 8.10 «Доктор И...» 16+ 8.45 Т/с «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+ 10.40 Д/ф «Андрей Миронов» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50, 2.40 Т/с «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+ 13.40, 5.00 «Мой герой» 12+ 14.45 Город новостей 15.00 Х/ф «ДОКТОР ИВАНОВ. УДАР» 12+ 16.50 Д/ф «Актерские драмы. В плену азарта» 16+ 18.10 Х/ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ-4» 12+ 22.35 «10 самых...» 16+ 23.05 Д/ф «Легенды эстрады. Цыганское счастье» 16+ 23.55 Д/ф «Закулисные войны. Экстрасенсы» 16+ 0.35 Д/ф «90-е. Криминальные жены» 16+ 1.20 Д/с «Дикие деньги» 16+ 2.00 Д/с «Назад в СССР» 16+ 4.10 Д/ф «Семен Альтов» 16+	6.00, 5.15 Ералаш 0+ 6.30 М/с «Маша и Медведь» 0+ 8.00 М/с «Простоквашино» 0+ 8.25 Т/с «СЕСТРЫ» 16+ 11.10 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 19.30 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 21.00 Х/ф «НЕПОСЛУШНИК-2» 12+ 23.20 Х/ф «НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ» 16+ 1.40 Х/ф «СПЕНСЕР» 16+ 3.25 Т/с «МАМОЧКИ» 16+ 5.05 «б кадров» 16+	7.00, 8.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+ 9.00 «Новая фабрика звезд. Дневники» 16+ 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «ИНТЕРНЫ» 16+ 17.00 «Это нормально?» 16+ 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 20.00, 20.30 Т/с «КАМЕРА! МОТОР!» 16+ 21.00 Т/с «БЕДНЫЕ СМЕЮТСЯ, БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ» 16+ 22.00 Х/ф «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ» 16+ 0.05 Х/ф «ЛА-ЛА ЛЕНД» 16+ 1.50 «Я тебе не верю» 16+ 2.40, 3.30, 5.50, 6.35 «Импровизация» 16+ 4.15, 5.00 «Студия «Союз» 16+	6.00, 5.30 Мультфильмы 0+ 8.00 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 8.35, 9.00, 16.15, 16.45, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 9.45 Хорошие новости 16+ 10.00, 10.30, 14.35, 15.15, 15.45 Гадалка 16+ 11.00, 11.45 Знаки судьбы 16+ 12.15 Мистические истории 16+ 13.15, 14.00 Д/с «Старец» 16+ 18.05, 19.00, 20.15 Т/с «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+ 21.15, 22.15 Т/с «МАЖОР» 16+ 23.30 Х/ф «МАРИОНЕТКА» 16+ 1.45, 2.30 Т/с «АГЕНТСТВО О.К.О.» 16+ 3.15, 4.00, 4.45 Дневник экстрасенса 16+	6.00, 14.50 «Кто кого?» 12+ 6.30 «Вид сверху» 12+ 7.00, 10.10, 14.45, 16.40 Новости 0+ 7.05, 15.40, 20.15, 1.00 Все на Матч! 10.15, 15.20 Спецрепортаж 12+ 10.35, 16.45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор 6+ 11.45, 17.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 14.15 «Большой хоккей» 12+ 20.30 Футбол. «Спарта» (Чехия) - «Ливерпуль» (Англия). Лига Европы. 1/8 финала 22.45 Футбол. «Бенфика» (Португалия) - «Рейнджерс» (Шотландия). Лига Европы. 1/8 финала 1.55 Футбол. «Марсель» (Франция) - «Вильярреал» (Испания). Лига Европы. 1/8 финала 6+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Баскетбол. «ПАРМА» (Пермский край) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ 6+	5.00, 13.25, 15.05, 17.15, 2.25 Т/с «КОМИССАРША» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+ 9.15, 21.00 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 1.00 Х/ф «СТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» 12+ 12.50, 18.50 Спецрепортаж 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.55 «По горячим следам» 16+ 20.10 «Код доступа» 12+ 22.45 Между тем 12+ 23.15 Х/ф «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» 12+

ПОНЕДЕЛЬНИК - 4 МАРТА

ВТОРНИК - 5 МАРТА

СРЕДА - 6 МАРТА

ЧЕТВЕРГ - 7 МАРТА

Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за изменения в программе ответственности не несет.

ПЯТНИЦА - 8 МАРТА
6.00 Новости 16+
6.10 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 12+
6.40 Х/ф «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 12+
8.10 Х/ф «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ» 12+
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 16+
10.15 Х/ф «ДЕВЧАТА» 0+
12.15 Д/ф «Империя: Екатерина II» 12+
16.30 «Признание в любви». Праздничный концерт в Кремле 12+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+
18.20 «Признание в любви». Праздничный концерт 12+
19.00 Х/ф «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ» 12+
21.00 «Время» 16+
21.35 «Голос» 12+
23.20 Х/ф «9 1/2 НЕДЕЛЬ» 18+
1.35, 2.20, 3.05, 3.50, 4.35, 5.20 ПОДКАСТЛАБ 16+

5.45 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 12+
9.20 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00, 17.00, 20.00 Вести 16+
12.00 «О чем поют 8 Марта»
14.00 Х/ф «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН» 12+
17.50 «Привет, Андрей!». Специальный праздничный выпуск 12+
21.00 «Ну-ка, все вместе! Хором!». Финал 12+
0.45 Х/ф «ЛЕД» 12+
2.45 Х/ф «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА» 16+

6.30 Пешком...
7.05, 2.20 Мультфильмы
8.45 Х/ф «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ» 12+
10.00 Д/с «Первые в мире»
10.15 Д/ф «Марк Захаров. Технология чуда»
10.55 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
13.15 Х/ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»
14.30 Д/ф «Исторические курорты России»
15.00 Д/ф «Красота по-русски»
15.55 Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА»
17.30 «35. Юбилейный дивертисмент». Светлана Безродная и Российский государственный академический камерный «Вивальди-оркестр»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА»
22.00 «Андрей Дементьев. Все начинается с любви». Концерт в Государственном Кремлевском дворце
0.50 Х/ф «ДУЭНЬЯ»

4.20, 8.20, 10.20 Т/с «ДЕКАБРИСТКА» 16+
8.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
15.15, 16.20 Х/ф «ИМПЕРАТРИЦЫ» 12+
19.25 «Маска». Новый сезон 12+
23.15 Д/ф «Как? Разве вам ничего не говорили?» 16+
1.00 Х/ф «СИЛЬНАЯ» 16+
2.40 «Квартирный вопрос» 0+
3.35 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

6.00, 12.25, 15.00, 19.00 Новости 16+
6.30, 18.00 Прямой эфир 16+
7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+
7.30 Знания для жизни 12+
7.45 За здоровье 16+
8.30, 17.30 Я не местная 16+
8.45 Большие перемены 12+
9.00, 16.05 Календарь 12+
9.25 «Песня остается с человеком» 12+
9.40 Д/ф «Ленчик на высоте» 12+
21.10 Спецпроект ОТР «Отчий дом» 12+
10.25 Х/ф «ТЫ У МЕНЯ ОДНА» 16+
12.00 «Один день из жизни врача» 12+
12.30 «Моя история». Анна Якунина 12+
13.10 Х/ф «РЕТРО ВТРОЕМ» 16+
14.45 Д/ф «Люди Арктики» 12+
15.05 Концерт, посвященный многодетным матерям 12+
16.30 «Сделано с умом» 12+
18.30 Человек на Своем месте 12+
19.05 «Очень личное». Клара Новикова 12+
19.45 Х/ф «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...» 12+
21.10 «Закулисье. Цирк» 12+
21.50 Х/ф «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК» 12+
0.45 Х/ф «О ТЕЛЕ И ДУШЕ» 18+
2.35 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 12+
3.55 Д/ф «Ленчик на высоте» 12+
4.20 Х/ф «НА ЛУНЕ» 16+

5.00, 5.40 Д/с «Мое родное» 12+
6.35 Х/ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» 12+
8.15 Х/ф «ТРИ ПЛЮС ДВА» 12+
10.00 Х/ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ» 12+
11.45 Х/ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+
13.35 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» 12+
15.25, 16.35, 17.40, 18.45, 19.55, 21.00, 22.05, 23.10, 0.15, 1.15, 2.10, 3.05, 3.55, 4.40 Т/с «МАМА ЛОРА» 12+

Здесь могла бы быть ваша реклама!
Тел.: 8 (87922) 6-25-76, 6-24-46 (доб. 1), e-mail: nedelya@kmtv.ru

СУББОТА - 9 МАРТА
6.00 Доброе утро. Суббота
9.00 «Умницы и умники» 12+
9.45 «Слово пастыря» 0+
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 16+
10.15, 23.10 Д/ф «Звезда по имени Гагарин» 12+
11.05, 0.10 Д/ф «Человек, сошедший с небес» 12+
12.15 «Поехали!» 12+
13.10 Д/ф «Империя: Анна Иоанновна» 12+
14.20 Д/ф «Империя: Елизавета Петровна» 12+
16.25 Эксклюзив 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+
18.20 «Сегодня вечером» 16+
19.55 Русский вызов. Турнир сильнейших фигуристов. Битва поколений в уникальном соревновании за звание лучших на льду
21.00 «Время» 16+
21.35 Русский вызов. Турнир сильнейших фигуристов
1.05, 1.50, 2.35, 3.20, 4.05, 4.50, 5.25 ПОДКАСТЛАБ 16+

4.20 Х/ф «ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА» 12+
6.00 Х/ф «ПРАЗДНИК РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ» 12+
8.00 Вести. Местное время 16+
8.20 Местное время. Суббота 16+
8.35 «По секрету всему свету»
9.00 «Формула еды» 12+
9.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00, 17.00, 20.00 Вести 16+
11.40 Х/ф «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН» 12+
14.35 «Измайловский парк» 16+
17.50 Большой концерт к 50-летию Юрия Шатунова
21.00 Х/ф «СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОГО СЧАСТЬЯ» 16+
22.55 Х/ф «ЛЕД-2» 6+
1.15 Х/ф «ЖЕНЩИНЫ» 12+
4.30 Х/ф «НИНКИНА ЛЮБОВЬ» 12+

6.30 Пешком...
7.05 Мультфильмы
8.05 Х/ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА»
9.40 Д/ф «История вещей. Стул»
10.05 Мы - грамотеи!
10.45 Д/с «Первые в мире»
11.05 Х/ф «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА»
13.15 Д/ф «Новые люди села Вятского»
14.05 «Рассказы из русской истории»
15.15 Д/ф «Юрий Гагарин. Звездный избранник»
15.45 Х/ф «ДУЭНЬЯ»
17.20 Большой балет
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
22.10 Шедевры мирового музыкального театра
0.45 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ»
2.05 Д/с «Искатели»
2.50 М/ф «Великолепный Гоша»

5.20 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+
6.55 «Жди меня» 12+
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
8.20 «Поедем, поедим!» 16+
9.20 «Едим дома» 0+
10.20 «Главная дорога» 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 «Квартирный вопрос» 0+
13.00 Основано на реальных событиях 16+
15.00 «Своя игра» 0+
16.20 ЧП. Расследование 16+
17.00 «Следствие вели...» 16+
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» 16+
21.20 «Звезды» 16+
23.25 Международная пилорама 18+
0.15 Д/ф «Летать - так летать» 16+
1.50 «Дачный ответ» 0+
2.45 Т/с «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+
3.15 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

6.00, 18.30 Я не местная 16+
6.30, 7.15, 8.30 Актуальное интервью 12+
7.00, 17.45 Знания для жизни 12+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
9.00 Календарь 12+
9.30 Все по-взрослому 6+
10.15 Спецпроект ОТР «Отчий дом» 12+
10.30 Д/ф «Гагарин» 12+
11.25 Новости 16+
11.30 Х/ф «ОДИН ШАНС НА ДВОИХ» 16+
13.20 Д/ф «Искусство архитектуры». Винокурная Макалла 12+
14.05 «Большая страна» 12+
15.00 Новости 16+
15.05 Д/ф «Люди Арктики» 12+
15.20 «Преодоление». Михаил Сомов 12+
16.05 Календарь 12+
16.30 «Человек и судьба» 12+
18.00 Человек на Своем месте 12+
19.00 Новости 16+
19.05 «Вспомнить все» 16+
19.30 Х/ф «КОНТРИБУЦИЯ» 12+
22.15 Концерт «Вселенная Bel Suono» 12+
23.30 Х/ф «МЕЛАНХОЛИЯ» 16+
1.40 Х/ф «МНОГОТОЧИЕ» 12+
3.30 Х/ф «ТЫ У МЕНЯ ОДНА» 16+
5.05 Д/ф «Гагарин» 12+

5.00, 5.35, 6.25 Т/с «МАМА ЛОРА» 12+
7.20 Х/ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+
9.00 «Страна советов» 16+
9.30 «Новая» 12+
10.05, 11.20, 12.10, 13.00, 13.50, 14.40, 15.30, 16.20, 17.15, 18.00, 18.50, 19.40 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+
20.25, 21.20, 22.20, 23.15 Т/с «СЛЕД» 16+
0.00 «Известия. Главное» 16+
1.05, 2.10, 3.05, 3.55, 4.45 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ - 10 МАРТА
6.00 Новости 16+
6.10, 0.45, 0.00, 1.30, 2.15, 3.00, 3.45, 4.30 ПОДКАСТЛАБ 16+
6.55 Играй, гармонь любимая! 12+
7.40 «Часовой» 12+
8.10 «Здоровье» 16+
9.20 «Мечталлион» 12+
9.40 Непутевые заметки 12+
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 16+
10.15 «Играем свадьбу!» 12+
11.05 «Жизнь других» 12+
12.15 «Повара на колесах» 12+
13.10 «Видели видео?» 0+
14.30 Х/ф «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ» 12+
16.50 Д/ф «Березка». Красота по-русски 12+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+
19.00 «Лучше всех!» 0+
21.00 «Время» 16+
23.00 Т/с «АБРЕК» 16+

6.15, 2.00 Х/ф «СОСЕДИ ПО РАЗВОДУ» 12+
8.00 Местное время. Воскресенье 16+
8.35 «Когда все дома»
9.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00, 17.00 Вести 16+
12.00 Большие перемены
13.00 Х/ф «ЮЖНЫЙ ЦИКЛОН» 16+
17.50 «Песни от всей души» 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
1.05 Д/ф «Женщины. Война» 16+

6.30 М/ф «Топтыжка». «Храбрый заяц»
7.05 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ»
8.20 Тайны старого чердака
8.50, 1.40 Диалоги о животных
9.30 Больше, чем любовь
10.10 Х/ф «ГРАФ ЛЮКСЕМБУРГ»
11.55 Незвестные маршруты России
12.35 Гала-концерт Медиакорпорации Китая по случаю праздника Весны 2024 года
13.20 «Рассказы из русской истории»
14.35, 23.50 Х/ф «БОГДАН ХМЕЛЬНИЦКИЙ»
16.30 «Картина мира»
17.10 Пешком...
17.40 Линия жизни
18.30 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЮ СОБАКИ»
22.00 Д/ф «Замуж за гения. Реальность и фантазия княгини Чегодаевой-Капабланки»
22.50 Х/ф «РЕВЕРС»
2.25 М/ф «Прекрасная лягушка». «Пиф-паф, ой-ой-ой!»

4.50 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+
6.30 «Центральное телевидение» 16+
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
8.20 «У нас выигрывают!» 12+
10.20 «Первая передача» 16+
11.00 «Чудо техники» 12+
12.00 «Дачный ответ» 0+
13.00 «Наш ПотребНазор» 16+
14.05 «Однажды...» 16+
15.00 «Своя игра» 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 «Следствие вели...» 16+
18.00 «Новые русские сенсации» 16+
19.00 Итоги недели
20.20 «Маска». Новый сезон 12+
0.00 «Звезды сошлись» 16+
1.35 «Основано на реальных событиях» 16+
3.10 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+

6.00, 18.30 Я не местная 16+
6.30, 8.30 Актуальное интервью 12+
7.00 Большие перемены 12+
7.15 Человек на Своем месте 12+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
9.00, 16.05 Календарь 12+
9.30 Все по-взрослому 6+
10.15 «На приеме у главного врача» 12+
11.10 «Моя история» 16+
11.50, 15.00, 19.00 Новости 16+
11.55 Х/ф «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ» 12+
13.50 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего». «Полезная муха» 12+
14.05 «Большая страна» 12+
15.05 Концерт «Мир русского романа» 12+
15.45 «То, что задело» 12+
16.30 «Свет и тени». Энрико Карузо 16+
17.45 Знания для жизни 12+
18.00 Итоги на Своем 16+
19.05 «Клуб главных редакторов» 12+
19.45 Х/ф «МНОГОТОЧИЕ» 12+
21.25 Х/ф «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА» 16+
0.10 Д/ф «Весной» 12+
1.00 Х/ф «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ» 12+
2.55 Х/ф «РЕТРО ВТРОЕМ» 16+
4.25 Х/ф «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК» 12+

5.00, 5.30, 6.25, 7.20, 0.35, 1.35, 2.30, 3.20, 4.10 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
8.20 Х/ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» 12+
10.10, 11.10 Х/ф «ОТСТАВНИК» 16+
12.00 Х/ф «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ» 16+
14.00 Х/ф «ОТСТАВНИК-3» 16+
15.55, 16.55, 17.50, 18.45, 19.45, 20.40, 21.40, 22.40, 23.35 Т/с «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+

ПОДПИСАНИЕ «КАВКАЗСКУЮ НЕДЕЛЮ» НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ
Подробности на сайте

1 ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта
5.00 День Патриарха 0+
5.10 Х/ф «ЮНОСТЬ КОМАНДИРОВ» 0+
6.45 Мультфильмы 0+
7.00, 9.00 Утро на «Спасе» 0+
11.00, 4.10 Д/с «Специальный корреспондент» 0+
12.00, 20.00 Прямая линия. Ответ священника 12+
13.00, 13.30, 13.55 Монастырская кухня 0+
14.15 Х/ф «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС» 0+
16.00 Х/ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
18.00 Вечер на «Спасе» 0+
20.55, 3.10 Д/ф «Святые воины» 6+
21.30, 3.40 Д/с «Земля героев» 0+
22.00, 22.35, 2.40 «Поле битвы» 16+
23.05 Бесогон 18+
0.05 Прямая линия жизни 16+

1 ГОЛУБС ПРАВОСЛАВИЯ 12+
1.50 Во что мы верим 0+
ВТОРНИК, 5 марта
5.00, 0.15 День Патриарха 0+
5.10 Х/ф «СВИНАРКА И ПАСТУХ» 6+
6.45 Мультфильмы 0+
7.00, 9.00 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/ф «Святые воины» 6+
11.35 Д/с «Земля героев» 0+
12.05, 20.00, 1.00 Прямая линия. Ответ священника 12+
13.00, 13.30 Монастырская кухня 0+
13.55, 16.00 Х/ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
18.00 Вечер на «Спасе» 0+
20.55, 3.05 Д/ф «Молодая Гвардия 2.0» 16+
22.00, 22.35, 2.35 «Поле битвы» 16+
23.05 Бесогон 18+
0.30 Профессор Осипов 0+
1.45 Во что мы верим 0+
4.05 Д/ф «Путь в семь с половиной веков» 0+
СРЕДА, 6 марта
5.00, 0.20 День Патриарха 0+
5.10 Х/ф «КУТУЗОВ» 12+

7.00, 9.00 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/ф «Молодая Гвардия 2.0» 16+
12.05, 20.00, 1.00 Прямая линия. Ответ священника 12+
13.00, 13.30 Монастырская кухня 0+
13.55 Х/ф «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ» 12+
18.00 Вечер на «Спасе» 0+
20.55 Д/ф «Святые воины» 6+
21.30 Д/ф «Донбасс на линии огня» 16+
22.00, 22.35, 2.35 «Поле битвы» 16+
23.05 Бесогон 18+
0.30 В поисках Бога 12+
1.45 Во что мы верим 0+
3.05 Д/ф «Свечот веры неугасимый» 0+
4.10 Д/ф «Блаженная Матрона» 0+
ЧЕТВЕРГ, 7 марта
5.00, 0.15 День Патриарха 0+
5.10 Х/ф «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ» 12+
6.20 Мультфильмы 0+
7.00, 9.00 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/с «Святые целители» 0+
11.35 Д/ф «Я буду вас видеть, и слышать, и помогать вам...» 0+

12.05, 20.00, 1.00 Прямая линия. Ответ священника 12+
13.00, 13.30 Монастырская кухня 0+
13.55 Х/ф «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ» 12+
16.00 Х/ф «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС» 0+
18.00 Вечер на «Спасе» 0+
21.00 Д/ф «Блаженная Матрона» 0+
22.00, 22.35, 2.35 «Поле битвы» 16+
23.05 Бесогон 18+
1.45 Во что мы верим 0+
3.05 Д/ф «Мария Германова. Мой ларец с драгоценностями» 0+
4.00, 4.15 Д/с «Люди Донбасса» 12+
4.30 Д/ф «Старец Илий в Магнитогорске» 0+
ПЯТНИЦА, 8 марта
5.00 Портрет на фоне эпох 0+
6.00 Х/ф «ВЕСНА» 12+
8.10 Д/ф «Я ушла на войну» 16+
9.15 Д/ф «Радуйся, предобрая блаженная Матрона» 0+
10.20 Д/с «Лики Богородицы» 0+
10.55 Гала-концерт Международного фестиваля народной песни Добровольцев-2022 0+
13.00 Монастырская кухня 0+

13.30 Д/ф «Старец Илий. О своей жизни и чуде на войне» 0+
14.00 Д/ф «Старец Илий. О России и молитве» 0+
14.35 Форум «Сохраним жизнь» 16+
16.30, 17.35, 18.40, 19.45 Х/ф «СЫН» 12+
20.50 Д/ф «Свидетельницы Воскресения» 0+
22.00 Глубус православия 12+
23.00 «Русский ковчег» 12+
0.00 Д/ф «Корона под молотом» 0+
1.15 «Спас-стрим» 16+
2.30, 3.00, 3.30, 4.00, 4.30 «Поле битвы» 16+
СУББОТА, 9 марта
5.00 Д/ф «Образ буди верным...» 0+
5.30 Х/ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» 12+
7.20, 8.45 Мультфильмы 0+
8.30 Тайны сказок 0+
8.55, 15.00, 2.15 Простые чудеса 12+
9.55, 10.30 Пилигрим 6+
11.00 Святые России 6+
12.05 Глубус православия 12+
13.00, 13.30 Монастырская кухня 0+
13.55, 3.05 В поисках Бога 12+
14.30, 3.35 Профессор Осипов 0+

16.00 Х/ф «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС» 0+
18.00 «Русский мир» 12+
19.10, 20.50 Х/ф «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ» 6+
22.30 Парсуна 6+
23.30 Бесогон 18+
0.40 Форум «Сохраним жизнь» 16+
4.05 Д/ф «Александр Третий. Сильный, державный...» 0+
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта
5.00 «Новый Завет вслух» 0+
5.40 В поисках Бога 12+
6.10, 14.30 Профессор Осипов 0+
6.45 Святые России 6+
7.50 Д/ф «Свидетельницы Воскресения» 0+
9.00 Простые чудеса 12+
10.00 Божественная литургия 0+
12.45 Завет 6+
13.55 Расскажи мне о Боге 6+
15.00, 4.05 «Русский мир» 12+
16.05 Х/ф «ПРОСТИ МЕНЯ, АЛЕША» 12+
18.00, 2.25 Главное 16+
19.55 Х/ф «ФРАНЦУЗ» 12+
21.30 «Русский ковчег» 12+
22.30 Щипков 12+
23.00 Бесогон 18+
0.10 «Спас-стрим» 16+
2.15 День Патриарха 0+

## БЫСТРАЯ И ОПАСНАЯ

«Сухие бульоны» на 50-70% состоят из химических добавок. На завтрак – «моментальная» каша, на обед – «быстрый» суп, на ужин – сосиски. Так питаются многие, забывая о том, что такая еда далеко не всегда безопасна.

### СУП

Покупая супы моментального приготовления, стоит помнить о том, что они содержат минимум полезных веществ. А вот соли, консервантов, вкусовых добавок и химических красителей в «быстрых» супах слишком много.

Если вы все-таки решили приобрести этот продукт, не поленитесь изучить состав. При этом не стоит ориентироваться на рисунок на этикетке. Производители, изображая на упаковке аппетитную курочку, яркую зелень или морепродукты, пытаются убедить, что данные ингредиенты содержатся внутри. Однако на самом деле вместо мяса или рыбы в супе могут присутствовать лишь химические добавки с определенным вкусом.

Впрочем, есть категория супов, которая все же содержит сушеное мясо и зелень, но при этом необходимо учитывать, что данные составляющие прошли сильную термическую обработку. Высушивают продукты для полуфабрикатных супов двумя способами. Наиболее распространенным и дешевым является удаление влаги при высоких температурах (100-120°C). Такое воздействие приводит к разрушению практически всех витаминов: их конечная концентрация не превышает 25% от первоначальной величины.

Что касается бульонных кубиков, то они не просто бесполезны, но в некоторых случаях могут нанести вред здоровью. «Сухие бульоны» на 50-70% состоят из химических добавок (глутамат натрия, красители, консерванты и соль). А экстрактивные компоненты, которые содержатся в данном продукте, сами по себе не несут биологической ценности и зачастую плохо усваиваются. Поэтому сильнее всего рискуют люди с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

### КАШИ

Среди людей, пытающихся правильно питаться, широкое распространение получили каши, которые достаточно залить кипятком.



Любое быстрое приготовление круп достигается предварительной обработкой паром, что способствует потере необходимых питательных веществ. Поэтому каши, которые завариваются кипятком, обладают крайне малой питательной ценностью. Вдобавок они также включают различные консерванты, красители и вкусовые добавки (ароматы ягод, орехов, ванилина и др.). Второй особенностью таких каш является очень высокое содержание сахара, что повышает их калорийность.

### КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Залил горячей водой, перемешал и съел. Это, безусловно, удобно, однако вовсе не так полезно, как хотелось бы. Суть технологического процесса в данном случае аналогична, что и для высушивания мяса или зелени. Однако многие производители для удешевления производства применяют не высушенный картофель, а крахмал, наполняя его различными искусственными ингредиентами. Таким образом этот продукт переходит из категории бесполезных в категорию вредных.

### СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, ПЕЛЬМЕНИ

Покупая в магазинах различные полуфабрикаты, необходимо помнить несколько простых правил. Изучите состав продукта. Для того чтобы продлить срок годности товара, производители добавляют различные консервирующие компоненты.

Они, как правило, маркируются буквой «Е» с различным числовым индексом. Большое количество таких Е, указанных в составе, сви-

детельствует о низком качестве сырья. Вероятнее всего, для изготовления сосисок и пельменей в данном случае применялось низкосортное мясо и отходы мясорубки, которые перерабатываются промышленностью. При этом не стоит забывать, что производители могут использовать безвредные консерванты, например, аскорбиновую кислоту, которая маркируется как Е-300.

Посмотрите, какие красители и стабилизаторы цвета содержатся в составе продукта, отдавайте предпочтение натуральным ингредиентам. Если в качестве основного компонента, стабилизирующего цвет, добавляется нитрит натрия (Е-250), лучше отказаться от покупки. Хотя концентрации этого вещества микроскопические, при регулярном и чрезмерном употреблении таких продуктов могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Обращайте внимание на калорийность продуктов и соотношение белков, жиров и углеводов. Это позволит также оценить качество полуфабрикатов. К примеру, в изделиях из мяса птицы, которое считается диетическим, количество белков должно быть больше, чем количество жиров. Если же наблюдается противоположная картина, то это свидетельствует о наличии жировых эмульсий, которые применяются для удешевления продукции. Поскольку водно-жировая эмульсия имеет неприятный запах, для его устранения добавляют различные вкусовые добавки и ароматизаторы. Если на этикетке указано использование свинины, то помните: данный продукт не может иметь низкую калорийность, в противном случае мясо просто заменили на более дешевые ингредиенты.



## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

### 9 МИФОВ О МОЛОЧНЫХ ЗУБАХ

О детской стоматологии немало заблуждений, они основаны на устаревших методах лечения. За последние 20 лет произошло немало перемен, поэтому некоторые утверждения ошибочны. Вот главные из них.

**МИФ 1. Лечить детям зубы нет смысла, они все равно выпадут. В крайнем случае можно сразу провести удаление.**

**На самом деле.** Кариез-очаг инфекции, со временем он переходит в пульпит или периодонтит, что приводит к поражению зачатков постоянных зубов: они прорезываются уже с изменением цвета, пятнами или другими дефектами. Что касается удаления, то оно способно вызвать изменение прикуса, ведь молочные зубы держат место для постоянных единиц.

**МИФ 2. Лучше давать ребенку мягкую пищу, не травмирующую десны.**

**На самом деле.** Для правильного формирования зубочелюстной системы ребенок должен есть твердые продукты, кусать яблоки и грызть морковку, это обеспечит необходимую нагрузку.

**МИФ 3. У молочных зубов нет нервов.**

**На самом деле.** У них есть и корни с каналами. Когда у ребенка выпадает молочный зуб, родители видят только коронку, кажется, что она так и сидела в десне. В реальности по мере прорезывания постоянных зубных единиц корни временных рассасываются до коронки. В этом и заключается секрет безболезненного выпадения.

**МИФ 4. Если молочные зубы плохие, то и коренные будут такими же.**

**На самом деле.** Не обязательно, так как зубы формируются в разное время и под воздействием разных факторов. Прямой зависимости нет.

**МИФ 5. Детям не ставят композитные пломбы и не протезируют молочные зубы.**

**На самом деле.** Ставят, данное мнение устарело. Дело в том, что для применения высокотехнологичной композитной пломбы

нужна хорошая изоляция зуба в процессе лечения. Лет 20 назад было сложно этого добиться, но сейчас есть коффердам – латексная стоматологическая пластина, ее использование позволяет качественно лечить даже крохотных пациентов. При сильном разрушении используют и коронки. А вот имплантацию проводят только после 18 лет.

**МИФ 6. Лечить детей может любой стоматолог.**

**На самом деле.** Не совсем так, ведь для работы с маленькими пациентами нужно знать особенности их физиологии, поэтому у доктора обязательно должен быть соответствующий сертификат.

**МИФ 7. Использовать во время процедуры наркоз опасно.**

**На самом деле.** Современные ингаляционные методы обезболивания практически не наносят вреда. Лучше использовать их, чем вообще не решать проблемы. В некоторых ситуациях целесообразен и общий наркоз.

**МИФ 8. Конструкции для коррекции прикуса можно ставить только на постоянные зубы.**

**На самом деле.** Корректировать прикус нужно как можно раньше.

Да, несъемные конструкции (брекеты) ставят при прорезывании постоянных зубных единиц. Но пластины и трейнеры можно использовать гораздо раньше.

**МИФ 9. Нужно принимать кальций или есть больше продуктов, которые его содержат, тогда зубы будут крепкими.**

**На самом деле.** Здоровье зависит от многих факторов: правильное питание, наследственность, качественный уход. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, кальций может просто не усваиваться. А вот ежедневная гигиена и своевременное лечение помогут предотвратить проблемы.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**27 февраля** – **Равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.**

**28 февраля** – Апостола Онисима.

*Виленской и Далматской икон Божией Матери.*

**29 февраля** – **Собор святых Новосибирской митрополии.** Мучеников Памфила пресвитера, Валента диакона, Павла, Порфирия, Селевкия, Феодула, Иулиана, Самуила, Илии, Даниила, Иеремии, Исаии.

**1 марта** – **Священномученика Ермогена, Патриарха Московского и всея России, чудотворца.** Великомученика Феодора Тирона.

**2 марта** – **Святителя Льва, папы Римского.** Преподобного Космы Яхромского. Святого Агапита, исповедника.

**3 марта** – **Неделя о блудном сыне.** Апостолов Архиппа и Филимона и мученицы равноапостольной Апфии. Преподобного Феодора Санаксарского.

**4 марта** – Преподобного Льва, епископа Катанского. 34 преподобномучеников Валаамских.

**5 марта** – Преподобного Тимофея в Символех. Святителя Евстафия, архиепископа Антиохийского. *Козельщанской иконы Божией Матери.*

## ИМЕНИННИКИ

**27 ФЕВРАЛЯ** – Кирилл, Михаил, Рафаил, Трифон, Федор

**28 ФЕВРАЛЯ** – Алексей, Евфросиния, Иван, Михаил, Николай, Павел, Семен, София

**29 ФЕВРАЛЯ** – Даниил, Илья, Павел, Порфирий

**1 МАРТА** – Анна, Мина, Михаил, Павел, Роман, Федор, Феодосий

**2 МАРТА** – Владимир, Лев

**3 МАРТА** – Архипп, Дмитрий, Евгений, Макар, Максим, Федор, Филимон

**4 МАРТА** – Агафон, Антон, Афанасий, Василий, Давид, Дионисий, Игнат, Иван, Лев, Леонтий, Николай, Сергей, Тихон, Федор, Филипп, Ярослав

**5 МАРТА** – Александр, Георгий, Григорий, Даниил, Иван, Константин, Ольга, Павел, Тимофей

## УРОКИ ВЕРЫ



### Мысли на каждый день года

Св. Петр с каким воодушевлением уверял, что не отвергнется Господа; а когда дошло до дела, отрекся от Него, и еще трижды. Такова немощь наша! Не самонадеянней же, и, вступая в среду врагов, на Господа возложи все упование преодолеть их. На то и попущено было такое падение и столь высокому лицу, чтоб после того никто уже не дерзал сакого врага, внутреннего или внешнего. Однако, уповать на Господа уповай, но и своих рук не опускай.

Помощь от Господа приходит на наши усилия и, соединяясь с ними, делает их мощными. Не будь этих усилий, не на что низойти помощи Божией, она и не низойдет. Но опять, будь в тебе самонадеянность и, следовательно, отсутствие потребности помощи и искания ее, – она опять не низойдет. Как ей низойти туда, где она считаете излишнею?! И принять ее в таком случае не чем. Принимается она сердцем. Сердце же отвергается для приятия чувством потребности. Так то и другое нужно. Боже, помоги! но и сам ты не лежи.

Святитель Феофан Затворник,  
www.days.pravoslavie.ru

## КУЛИНАРНАЯ КНИГА

### Витаминный запас

#### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

- Черная редька – 450 г
- Морковь – 450 г
- Зеленый лук – 70 г
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Соль – по вкусу

Редьку очистить, вымыть и крупно натереть, посыпать солью и оставить на 30 минут. Отжать сок – с ним уйдет горечь. Морковь очистить и крупно натереть, соединить в салатнике с редькой. Добавить измельченный лук, заправить маслом, посолить и подавать на стол.

#### ФАСОЛЬ С КАПУСТОЙ

- Красная консервированная фасоль – 350 г
- Белокочанная капуста – 300 г
- Краснокочанная капуста – 300 г
- Репчатый лук – 120 г
- Морковь – 120 г
- Болгарский перец – 140 г
- Сахар – 0,8 ч. л.
- Винный уксус – 1,5 ст. л.
- Растительное масло – 7 ст. л.
- Дижонская горчица – 1,5 ч. л.
- Зелень – 20 г
- Соль – по вкусу

Лук почистить, нарезать полукольцами, положить в миску и посыпать сахаром, влить уксус, приправить горчи-

цей и оставить мариноваться. Капусту тонко шинковать, смешать с морковью, измельченной на терке для приготовления корейских салатов. Удалить семена из болгарского перца и нарезать его полосками, соединить с остальными овощами. Из консервированной фасоли слить жидкость, добавить в салат, положить маринованный лук, заправить маслом, посолить и украсить зеленью.

#### СВЕКЛА С ОРЕХАМИ

- Свекла – 700 г
- Морковь – 250 г
- Капуста – 600 г
- Грецкие орехи – 75 г
- Несладкий йогурт – 150 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Соль и черный молотый перец – по вкусу
- Зелень – 20 г
- Зеленый горошек – 1 ч. л.

Крупно натереть морковь и свеклу, капусту шинковать, грецкие орехи измельчить в ступке, чеснок пропустить через пресс. Соединить все ингредиенты, слегка помять, чтобы овощи дали сок. Посолить, добавить перец и йогурт, перемешать. Украсить зеленью и горошком.



## ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА

### ШАЛФЕЙ ПРИ СТОМАТИТЕ

Хорошим дополнением к противовоспалительным препаратам являются настои из шалфея. Это растение содержит эфирные масла – флавоноиды, обеспечивающие положительный эффект в лечении заболеваний печени и желудка.

Помогает растение при стоматитах, воспалениях и кровоточивости десен.

Для приготовления средства надо 1 ч. л. листьев шалфея заварить кипятком и оставить на 20 минут под крышкой. Принимать настой следует до выздоровления. Кстати, чай из листьев шалфея используют как сосудорасширяющее средство.

### ИМБИРЬ ПРИ УКАЧИВАНИЯ

Кинетоз (укачивание) – это патологическая реакция организма на движение, симптомы могут проявляться во время поездки в транспорте. Курировать их помогает имбирь, а точнее – входящее в его состав вещество гингерол. Поэтому перед путешествием в автомобиле или полетом в самолете стоит нарезать имбирь тонкими пластинками. Их надо будет класть под язык и рассасывать, если в дороге проявятся симптомы кинетоза.

### СОЛЕВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Морской воздух способствует нормализации работы легких,

укрепляет иммунитет. Если побережье далеко, выручит ингаляция с морской солью. Делать ее стоит раз в неделю во время посещения бани. Надо взять 10 л воды, развести в ней 3-4 ст. л. соли, плеснуть раствор на каменку и продолжить тепловые процедуры.

### ПРОДУКТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО СЛУХА

Диетологи назвали продукты для поддержания слуха в пожилом возрасте.

Так, по словам медиков, в поддержании слуха могут помочь продукты с содержанием омега-3 жирных кислот, холина, магния, а также витаминов Р и С.

Специалисты посоветовали обратить внимание на пищу, которая будет препятствовать разрушению клеток и понижать воспаление, например, рыба, льняное масло, орехи.

Кроме этого, важно включить в рацион продукты с содержанием витамина Р, а именно смородину, черноплодную рябину, чернику, ежевику и голубику.

Диетологи считают, что благотворное воздействие на слух оказывает и употребление яиц.

Яйца содержат белок, который служит строительным материалом для нашего организма. В желтке есть холин. Он защищает клеточные мембраны и отвечает за скорость реакции. Иногда человек вроде хорошо слышит, но информация доходит до него плохо, ему трудно разобрать быструю речь. В этом как раз поможет холин из желтка, подчеркивают медики.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## КУЛИНАРНАЯ КНИГА

### Выпечка к чаю

#### КИТАЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- Мука – 0,5 ст.
- Сахар – 2 ст. л.
- Яичные белки – 2 шт.
- Ванилин – 1 щепотка
- Растворимый кофе – 1 ч. л.

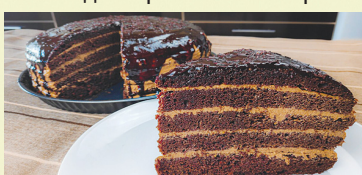


Ванилин смешать с сахаром и взбить с белками. Добавить муку и кофе, замесить тесто. Охладить, а затем выложить столовой ложкой на противень, застеленный пергаментом. Должны получиться кружочки диаметром 6-8 см. Отправить в раскаленную до 180°C духовку на 5-8 минут. Горячие заготовки свернуть пополам. Секрет приготовления – в скорости, остывшая выпечка будет крошиться. Соединить уголки каждого печенья и охладить, положив в стаканчики (они не позволят заготовкам раскрыться).

#### ТОРТ «ПРАГА»

- Яйца – 6 шт.
- Сахар – 150 г
- Какао – 25 г
- Мука – 120 г
- Сливочное масло – 50 г
- Разрыхлитель – 0,5 ч. л.
- Для крема:
  - Сливочное масло – 200 г
  - Яичный желток – 1 шт.
  - Сгущенка – 150 г
  - Вода – 20 мл
  - Растопленный шоколад – 200 г

Белки и желтки взбить отдельно, соединить и снова взбить с сахаром. Добавить 40 г масла, муку с разрыхлителем, какао. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать при 180°C 35-40 минут, остудить, разрезать на коржи. Смешать желток, воду, сгущенку, поставить на маленький огонь и варить, помешивая. Не допуская закипания. Остудить, взбить с маслом и 50 г шоколада. Смазать коржи кремом, собрать торт, украсить шоколадом и розочками из крема.



## АСТРОПРОГНОЗ

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ СТРИЖЕК НА МАРТ

Дата	Лунный день	Луна в знаке Зодиака	Фаза Луны	Благоприятные и неблагоприятные дни для стрижки и окрашивания волос
1, Пт	20, 21	Луна в Скорпионе	Убывающая Луна	Благоприятный день
2, Сб	21, 22	Луна в Стрельце 16:56	Убывающая Луна	Нейтральный день
3, Вс	22, 23	Луна в Стрельце	Последняя четверть 18:23	Благоприятный день
4, Пн	23, 24	Луна в Стрельце	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
5, Вт	24, 25	Луна в Козероге 0:14	Убывающая Луна	Благоприятный день
6, Ср	25, 26	Луна в Козероге	Убывающая Луна	Благоприятный день
7, Чт	26, 27	Луна в Водолее 03:38	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
8, Пт	27, 28	Луна в Водолее	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
9, Сб	28, 29	Луна в Рыбах 04:03	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
10, Вс	29, 30, 1	Луна в Рыбах	Новолуние 12:00	Неблагоприятный день
11, Пн	1, 2	Луна в Овне 03:19	Растущая Луна	Неблагоприятный день
12, Вт	2, 3	Луна в Овне	Растущая Луна	Неблагоприятный день
13, Ср	3, 4	Луна в Тельце 03:28	Растущая Луна	Благоприятный день
14, Чт	4, 5	Луна в Тельце	Растущая Луна	Благоприятный день
15, Пт	5, 6	Луна в Близнецах 06:15	Растущая Луна	Неблагоприятный день
16, Сб	6, 7	Луна в Близнецах	Растущая Луна	Неблагоприятный день
17, Вс	7, 8	Луна в Раке 12:40	Первая четверть 07:10	Неблагоприятный день
18, Пн	8, 9	Луна в Раке	Растущая Луна	Очень благоприятный день
19, Вт	9, 10	Луна во Льве 22:32	Растущая Луна	Неблагоприятный день
20, Ср	10, 11	Луна во Льве	Растущая Луна	Благоприятный день
21, Чт	11, 12	Луна во Льве	Растущая Луна	Неблагоприятный день
22, Пт	12, 13	Луна в Деве 10:41	Растущая Луна	Благоприятный день
23, Сб	13, 14	Луна в Деве	Растущая Луна	Благоприятный день
24, Вс	14, 15	Луна в Весах 23:37	Растущая Луна	Неблагоприятный день
25, Пн	15, 16	Луна в Весах	Полнолуние Полутеневое Лунное затмение 10:00	Неблагоприятный день
26, Вт	16, 17	Луна в Весах	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
27, Ср	17, 18	Луна в Скорпионе 12:02	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
28, Чт	18, 19	Луна в Скорпионе	Убывающая Луна	Неблагоприятный день
29, Пт	19	Луна в Стрельце 22:51	Убывающая Луна	Благоприятный день
30, Сб	19, 20	Луна в Стрельце	Убывающая Луна	Нейтральный день
31, Вс	20, 21	Луна в Стрельце	Убывающая Луна	Благоприятный день

www.astrosfera.ru

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### НЕ СТОИТ ВЫЛИВАТЬ ВОДУ ПОСЛЕ ВАРКИ ЯИЦ



Большинство выливают кипяток, в котором варились яйца, и заливают их холодной водой. Однако это ошибка. Воду после варки можно использовать. Эксперты сказали, где ее можно применить.

Яичная скорлупа содержит фосфор, калий, серу, азот, железо, магний и карбонат кальция. Именно последний очень полезен для комнатных растений и некоторых культур на огороде.

Если воду остудить, можно поливать растения, подпитывая их

словно удобрениями. Но делать это следует не чаще одного раза в 3 недели, чтобы не было передозировки минеральных солей.

Поливать «яичной» водой лучше всего побеги помидоров, листового салата, баклажанов, тыквы и прочих бахчевых культур, а также

яблоню, вишню, смородину и малину. Хорошо воспринимают «яичную» воду камелия, азалия, гортензия, фиалка и пеларгония.

А вот огурцы, клубнику, фасоль, капусту и шпинат, напротив, не стоит поливать такой водой, считают специалисты.

## ПОБЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Нашим метеочувствительным читателям, сообщаем неблагоприятные дни в МАРТЕ.

В таблице ниже показаны даты магнитных бурь в марте, сила природного явления и предупреждения о последствиях.

Дни месяца	Сила магнитных бурь	Рекомендации
3-4, 21-22	Слабая	В эти дни перемены будут незначительными и не сильно отразятся на общем самочувствии. Возмущение смогут ощутить метеочувствительные люди с ослабленным здоровьем и иммунитетом. Возможны потеря аппетита, бессонница, повышенная утомляемость.
15-16, 27-28	Средняя	Геомагнитное возмущение окажется ощутимым для многих людей с метеочувствительностью. Возможны сильные головные боли, перепады давления, плохое самочувствие (как при болезнях). Стоит держать под рукой препараты, прописанные лечащим врачом. Полностью здоровому человеку в эти дни опасность не грозит.
9-10	Сильная	Эти дни будут самыми опасными для здоровья. Солнечное возмущение может повлиять на самочувствие даже полностью здорового человека. Эксперты рекомендуют в такие моменты быть подальше от большого скопления людей. Необходимо снизить физическую и психологическую нагрузку на организм.

## ДРУГИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ В МАРТЕ 2024 ГОДА

Кроме магнитных бурь, в марте ожидаются и другие неблагоприятные события. Астрологи утверждают, что большое влияние на работу организма и здоровье оказывает не только Солнце, но и Луна. В различных фазах энергетика ночного светила меняется, воздействуя на чувствительных людей.

Известные астрологи советуют обратить внимание на такие этапы лунного цикла:

● **Новолуние (10 марта).** Энергетические возможности человека при таком положении Луны будут на самом низком уровне. На здоровье это отразится негативно.

Возможны: сильная усталость, быстрая потеря интереса, апатия, снижение иммунитета. Рекомендуется больше отдыхать и избегать сильных физических нагрузок.

● **Полнолуние (25 марта).** Высокая интенсивность лунного влияния тоже не будет идти на пользу большинству людей. В такие моменты человек становится более агрессивным и раздражительным, совершает необдуманные и опасные поступки. Оценка рисков снижается.

● **Луна в первой и третьей четверть (3 и 17 марта).** Опасные периоды лунного цикла

для эмоционально восприимчивых людей. В переходные моменты могут возникнуть беспокойство и паника. Внутреннее напряжение негативно повлияет на психологическое состояние.

● **Сатанинские лунные сутки (3, 9, 18 и 25 марта).** Эксперты утверждают, что в такие моменты проявляются негативные качества. Скрытые желания сложнее контролировать. Человек становится подвержен любому внешнему влиянию и сильнее зависит от удачи.

www.kleo.ru

# ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА И ОГОРОДНИКА НА 2024 ГОД

САМЫЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА СЕМЯН И ПОСАДКИ РАСТЕНИЙ

МЕСЯЦ КУЛЬТУРА	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
Томаты	2, 3, 4, 12, 13, 25, 26	1, 2, 3, 11, 12, 24, 25, 29, 30	7, 8, 9, 16, 17, 22, 25, 26	6, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	7, 8, 11, 12, 13, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 24	1, 4, 5, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 27, 28	1, 2, 6, 7, 16, 17, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 9, 10, 11, 18, 19, 22, 23, 28
Огурцы	2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 25, 26	1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 24, 25, 29, 30	5, 7, 8, 9, 16, 17, 22, 25, 26	2, 3, 4, 6, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24, 30, 31	1, 2, 10, 11, 14, 15, 20, 26, 27, 28, 29, 30	7, 8, 11, 12, 13, 23, 24, 25, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24	1, 4, 5, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 27, 28	1, 2, 6, 7, 16, 17, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 10, 11, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 7, 8, 9, 10, 11, 18, 19, 22, 23, 28
Перец и баклажаны	2, 3, 4, 12, 13, 25, 26	1, 2, 3, 11, 12, 24, 25, 29, 30	7, 8, 9, 16, 17, 22, 25, 26	6, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	7, 8, 11, 12, 13, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 24	-	-	-	1, 9, 10, 11, 18, 19, 22, 23, 28
Капуста (все виды)	2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 25, 26	1, 2, 3, 11, 12, 16, 17, 24, 25, 29, 30	7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 26	6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	4, 7, 8, 11, 12, 13, 26, 27, 30, 31	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 24, 27, 28	1, 4, 5, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28	-	-	1, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 22, 23, 28
Корнеплоды (картофель, морковь, свекла, репа, редис, редька, сельдерей и др.)	2, 3, 4, 12, 13, 16, 17, 25, 26	1, 2, 3, 11, 12, 16, 17, 24, 25, 29, 30	7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 26	6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	4, 7, 8, 11, 12, 13, 26, 27, 30, 31	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 24, 27, 28	1, 4, 5, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28	1, 2, 6, 7, 16, 17, 20, 21, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 22, 23, 28
Луковые (лук, чеснок)	-	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 26	6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	-	-	4, 5, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	1, 2, 6, 7, 16, 17, 20, 21, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30	-
Зелень разная	2, 3, 4, 12, 13, 25, 26	1, 2, 3, 11, 12, 24, 25, 29, 30	7, 8, 9, 16, 17, 22, 25, 26	6, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 24	1, 2, 10, 11, 14, 15, 20, 28, 29, 30	7, 8, 11, 12, 13, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 22, 23, 24	1, 4, 5, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 27, 28	1, 2, 6, 7, 16, 17, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 9, 10, 11, 18, 19, 22, 23, 28
Клубника, земляника	1, 3, 8, 11, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 28	2, 4, 6, 7, 16, 17, 22, 23, 25, 27, 31	10, 11, 12, 13, 16, 17, 22, 23, 24, 25, 26	6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 30, 31	6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 29, 30	-	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28	1, 4, 5, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28	-	-	-
Плодовые деревья	-	-	5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 22, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 22, 23, 24, 30, 31	1, 2, 6, 7, 14, 15, 20, 26, 27, 28, 29, 30	-	-	4, 5, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 23, 24	1, 2, 6, 7, 16, 17, 20, 21, 29, 30	2, 3, 4, 10, 11, 17, 18, 25, 26, 29, 30	-
Ягодные кустарники	-	-	5, 7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 26	2, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 30, 31	1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 26, 27, 28, 29, 30	-	-	1, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 27, 28	6, 7, 16, 17, 25, 26	2, 3, 4, 10, 11, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30	-
Виноград	-	-	10, 11, 16, 17, 23, 24, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 30, 31	1, 2, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 30	-	-	1, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 27, 28	6, 7, 16, 17, 18, 19, 25, 26	2, 3, 4, 10, 11, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30	-
Однолетние цветы	2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 29, 30	3, 4, 5, 7, 8, 9, 16, 17, 25, 26, 30	1, 2, 3, 4, 6, 13, 14, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31	1, 2, 10, 11, 20, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7, 8, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3, 4, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	1, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28	1, 2, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 20, 21, 25, 26, 29, 30	-	-
Двулетние и многолетние цветы	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 25, 26	6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 24, 25	3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 26, 30	1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31	1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	4, 7, 8, 11, 12, 13, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28	4, 5, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28	1, 2, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 20, 21, 25, 26, 29, 30	2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 22, 23, 28
Луковичные цветы, клубни	10, 11, 12, 13, 16, 17, 25, 26	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25	5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 22	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 30, 31	6, 7, 10, 11, 14, 15, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7, 8, 11, 12, 13, 23, 24, 25, 26, 27	3, 4, 7, 8, 9, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28	1, 4, 5, 17, 18, 19, 20, 27, 28	1, 2, 11, 12, 15, 16, 20, 21, 29, 30	7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 21, 22, 25, 26	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 22, 23

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАЖИВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

МЕСЯЦ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
ЧИСЛО	9-11, 23-25	9-11, 24-26	7-9, 23-25	7-9, 22-24	5-7, 21-23	5-7, 20-22	3-5, 18-20	2-4, 17-19	1-3, 16-18, 31

www.dacha365.net

## СОЦЗАЩИТА

# ОБУЧЕНИЕ В РАМКАХ РАБОТЫ «ШКОЛЫ УХОДА»

Современные принципы ухода значительно отличаются от применявшихся в прошлом. Пациенты находились на постельном режиме, их кормили, умывали. Всем предоставляли одинаковый уход, без учета индивидуальных особенностей и потребностей. В настоящее время специалисты по уходу эмпирическими методами выработали новые принципы активного ухода. Мотивируется и поощряется стремление и способность к самоуходу, подопечные сами участвуют в планировании и подборе системы ухода, при этом особое внимание уделяется личности пациента, его состоянию, психической и физической активности. Проведенные исследования показали, что люди сохраняющие (по возможности) свою активность при проблемах в самоуходе лучше воспринимают уход и процесс лечения, быстрее выздоравливают, сохраняют чувство достоинства, умственные способности, реже впадают в депрессию и бывают агрессивными, улучшается их качество жизни и продлевается сама жизнь. Результаты исследований изменили профессиональные подходы и методы ухода, но при этом по-прежнему осуществляется уход за пациентом.

Для развития и поддержки семейного ухода, обучения родственников и лиц, осуществляющих

**В наше время потребность в уходе за больным может возникнуть неожиданно. Это могут быть близкие люди после операции, перенесенного инсульта, инфаркта, травмы, внезапного возникновения или обострения хронического заболевания, престарелые родители и другие ситуации, когда может потребоваться уход.**

Уход за тяжелобольными гражданами в ГБУСО «Пятигорский КЦСОН» на протяжении нескольких лет работает «Школа ухода».

Обучение по программе, утвержденной Министерством Ставропольского края, проводят специалисты учреждения (тренера по уходу), прошедшие специальную подготовку в Центре дополнительного образования для работников социальной сферы в г. Ставрополе.

Школа реабилитации и ухода является важным элементом и инструментом стационарозамещающих технологий. Знания и навыки, полученные социальными работниками и родственниками получателей услуг, позволяют продлить пребывание граждан пожилого возраста, инвалидов в адаптированных домашних условиях. Таким образом, в реализуемых программах и проектах ГБУСО «Пятигорский КЦСОН» единым и общим является то, что основная цель создания «Школы ухода» – улучшение качества жизни



техническими средствами реабилитации и ухода, специальным оборудованием, средствами ухода, информационными материалами и стендами, инструкциями и методическими рекомендациями.

Обучение предусматривает проведение групповых и индивидуальных занятий, в том числе на дому у получателей социальных услуг.

План обучения в «Школе ухода» включает изучение теоретических основ и практическое освоение навыков ухода за маломобильными и немобильными гражданами, ограниченными в самообслуживании и передвижении, в том числе использование технических средств реабилитации и ухода. Индивидуальные занятия со слушателями могут проводиться по выборочным направлениям из тематического плана.

Занятия в «Школе ухода» значительно облегчают процесс ухода, делая его безопасным и качественным, а также нацелены на создание более

комфортной обстановки для маломобильного человека.

Для обучения граждан, осуществляющих родственный уход, организованы выездные занятия на дому в объеме, оптимальном для формирования навыков общего ухода. На основании личного заявления специалисты Центра выезжают по указанному адресу с необходимым набором методических и технических средств. Данный формат обучения позволяет закрепить полученные теоретические знания непосредственно на нуждающемся в уходе родственнике, а также выявить необходимые для облегчения ухода технические средства реабилитации. Занятия на дому пользуются достаточно большой популярностью среди родственников получателей социальных услуг Центра на протяжении всего времени работы «Школы ухода».

Все занятия проводятся на бесплатной основе и воспользоваться ими могут все жители г. Пятигорска.

Обращаться по адресу:  
г. Пятигорск, ул. Сельская, д. 40,  
ГБУСО «Пятигорский комплексный центр социального обслуживания населения».  
Тел.: 8 (8793) 98-24-38.

Ольга Алексеевна Толстых,  
тренер «Школы ухода»

ТЕЛЕПРОГРАММЫ



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

5.00 Ранние пташки 0+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 8.05, 8.25, 9.00, 11.05, 11.40, 17.00, 17.20, 17.30, 19.20, 20.55, 21.20  
Мультсериалы 0+  
11.15, 13.20, 13.50, 14.05, 22.00  
Мультсериалы 6+  
14.30 «Навигатор. Новости» 0+  
14.45 «Ералаш» 6+  
16.00 Час «Союзмультфильма» 0+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
22.30 М/ф «Гадкий утенок» 0+  
22.45 М/ф «Лягушка-путешественница» 0+  
23.05 М/ф «Паровозик из Ромашкова» 0+  
23.15 «Ералаш» 6+

ВТОРНИК, 5 марта

5.00 Ранние пташки 0+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 8.05, 8.25, 11.05, 11.40, 17.00, 17.20, 17.30, 19.20, 20.25, 20.55, 21.20  
Мультсериалы 0+  
9.00, 11.15, 13.20, 13.50, 14.05, 22.00  
Мультсериалы 6+  
10.45 «Это супер!» 0+  
14.30 «Навигатор. Новости» 0+  
14.45 «Ералаш» 6+  
16.00 Час «Союзмультфильма» 0+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
22.30 М/ф «Летучий корабль» 0+  
22.45 М/ф «Вовка в тридевятом царстве» 0+  
23.05 М/ф «Чучело-Мяучело» 0+  
23.15 «Ералаш» 6+

СРЕДА, 6 марта

5.00 Ранние пташки 0+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 8.05, 8.25, 11.05, 11.40, 17.00, 17.20, 17.30, 20.25, 20.55, 21.20  
Мультсериалы 0+  
9.00, 11.15, 13.20, 13.50, 14.05, 19.20, 22.00  
Мультсериалы 6+  
14.30 «Навигатор. Новости» 0+  
14.45 «Ералаш» 6+  
16.00 Час «Союзмультфильма» 0+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
22.30 М/ф «Заколдованный мальчик» 0+  
23.15 «Ералаш» 6+

ЧЕТВЕРГ, 7 марта

5.00 Ранние пташки 0+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 8.05, 8.25, 9.00, 11.05, 11.40, 17.00, 17.20, 17.30, 19.20, 20.55, 21.20  
Мультсериалы 0+  
11.15, 13.20, 13.50, 14.05, 22.00  
Мультсериалы 6+  
10.45 «Проще простого» 0+  
14.30 «Навигатор. Новости» 0+  
14.45 «Ералаш» 6+  
16.00 Час «Союзмультфильма» 0+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
22.30 М/ф «В гостях у лета» 0+  
22.50 М/ф «Матч-реванш» 0+  
23.15 «Ералаш» 6+

ПЯТНИЦА, 8 марта

5.00 Ранние пташки 0+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 9.25, 9.40, 12.20, 13.45, 15.50, 17.30  
Мультсериалы 0+  
11.00 М/ф «Дюймовочка» 0+  
11.35 М/ф «Золушка» 0+  
11.55 М/ф «Волшебное кольцо» 0+  
19.25 М/ф «Кошеч. Начало» 6+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
21.20 М/ф «Принцесса и дракон» 6+  
22.30 М/с «Дикие скричеры!» 6+  
23.00 М/с «Герои Гуджitsu» 6+  
23.15 «Ералаш» 6+

СУББОТА, 9 марта

5.00 Ранние пташки 6+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 9.25, 9.40, 14.30, 17.45, 21.20, 23.10  
Мультсериалы 0+  
11.00 «Семья на ура!» 0+  
11.30 М/ф «Кошеч. Начало» 6+  
13.00 «Это супер!» 0+  
13.25 М/ф «Снежная королева» 0+  
16.15, 22.30, 23.00 Мультсериалы 6+  
19.45 М/ф «Чудо-Юдо» 6+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта

5.00 Ранние пташки 6+  
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+  
7.35, 9.25, 9.40, 15.10, 16.40, 18.45, 20.55, 21.20, 23.10  
Мультсериалы 0+  
9.00 «Еда на ура! Как в сказке» 0+  
11.00 «Студия красоты» 0+  
11.20 М/ф «Снежная Королева – 3: Огонь и лед» 6+  
12.50 М/с «Супер МЯУ» 6+  
14.00 Час «Союзмультфильма» 6+  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» 0+  
22.30 М/с «Дикие скричеры!» 6+  
23.00 М/с «Герои Гуджitsu» 6+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

4.40, 23.59 «Путь к Победе» 16+  
5.30 Х/ф «ПЕРВЫЙ ОСКАР» 16+  
7.30 Т/с «ПАУК» 16+  
14.50 Т/с «ПАЛАЧ» 16+  
1.00 Х/ф «ГЕРОЙ 115» 16+  
2.00 Х/ф «ЛЕЙТЕНАНТ» 12+  
3.20 Х/ф «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА» 12+

ВТОРНИК, 5 марта

5.00, 23.59 «Путь к Победе» 16+  
6.00 Х/ф «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК» 16+  
7.40 Х/ф «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ» 16+  
9.30 Т/с «ШАКАЛ» 16+  
16.50 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «САТАНА» 16+  
1.00 Х/ф «КЛЯТВА» 12+  
3.00 Х/ф «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» 16+  
СРЕДА, 6 марта

5.00, 23.59 «Путь к Победе» 16+  
6.00, 9.30, 13.00 Т/с «СМЕРТЬ ШПИОНАМ» 16+  
16.40 Т/с «КРЕПКАЯ БРОНЯ» 16+  
1.00 Х/ф «НЕСОКРУШИМЫЙ» 16+  
2.20 Х/ф «ЦЕЛЬ ВИЖУ» 16+  
3.50 Х/ф «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ» 18+

ЧЕТВЕРГ, 7 марта

5.00, 23.59 «Путь к Победе» 16+  
6.00 Т/с «МАГО-МАЕВ» 16+  
13.10 Т/с «ХОР» 16+  
1.00 Х/ф «КРАЙ» 16+  
3.00 Х/ф «ОДНА ВОЙНА» 16+  
ПЯТНИЦА, 8 марта

4.30 Х/ф «Я ПОДАРО ТБЕ ПОБЕДУ» 16+  
6.10 Х/ф «СПАСИТЕ КОЛЮ!» 16+  
7.50 Х/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ» 16+  
9.30 Х/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД» 16+  
10.50 Х/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ» 16+  
12.30 Х/ф «БАТЯ» 16+  
13.50 Х/ф «КАК Я СТАЛ РУССКИМ» 16+  
15.30 Х/ф «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА» 16+  
17.30 Т/с «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН» 16+  
1.00 Х/ф «ГУДБАЙ, АМЕРИКА» 16+  
2.40 Х/ф «ЧАКЛУН И РУМБА» 16+

СУББОТА, 9 марта

4.10 Х/ф «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ» 12+  
5.50 Х/ф «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ» 12+  
8.10 Х/ф «ЭКИПАЖ» 16+  
10.20, 12.10, 14.00 Т/с «ЧЕРНЫЙ ПЕС» 16+  
16.00 Т/с «ШТРАФ-БАТ» 16+  
1.00 Х/ф «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ» 18+  
3.10 Х/ф «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта

6.00 Х/ф «ПОМИЛОВАННИЕ» 16+  
7.40 Х/ф «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ» 16+  
11.10 Х/ф «В ИЮНЕ 41-ГО» 16+  
14.50 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+  
1.00 Х/ф «КОРОЛЕВ» 16+  
2.50 Х/ф «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ» 16+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

5.00, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
8.20 Т/с «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ» 16+  
10.35 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
12.35 «Моя свекровь - монстр» 16+  
14.40 «Супермама» 16+  
16.50, 18.25 «Беременная в 45» 16+  
20.00 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.05 «Спасите моего ребенка» 16+  
1.50 «Измены» 18+  
3.30 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

ВТОРНИК, 5 марта

5.05, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
8.25 Т/с «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ» 16+  
10.40 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
12.40 «Моя свекровь - монстр» 16+  
14.40 «Супермама» 16+  
17.25, 18.45 «Ждули» 16+  
20.00 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.00 «Спасите моего ребенка» 16+  
1.40 «Измены» 16+  
3.25 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

СРЕДА, 6 марта

5.00, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
8.25 Т/с «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ» 16+  
10.40 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
12.40 «Моя свекровь - монстр» 16+  
14.45 «Супермама» 16+  
16.50, 18.25 «Мама в 16» 16+  
20.00 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.00 «Спасите моего ребенка» 16+  
1.45 «Измены» 16+  
3.30 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 7 марта

5.05, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
8.25 Т/с «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ» 16+  
10.40 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
12.40 «Моя свекровь - монстр» 16+  
14.45 «Супермама» 16+  
16.50, 18.25 «Чудо из ада» 12+  
20.00 Т/с «СЕМЬЯ» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.00 «Спасите моего ребенка» 16+  
1.40 «Измены» 16+  
3.20 Т/с «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ» 16+

ПЯТНИЦА, 8 марта

5.00, 7.00, 9.00, 4.45 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
10.00, 14.10 «Супермама» 16+  
18.50 «Беременная в 45» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.05 «Измены» 16+  
3.05 «Моя свекровь - монстр» 16+

СУББОТА, 9 марта

5.00, 7.00, 4.45 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
9.05 «Селянка-горожанка» 16+  
10.50 «Барышня-крестьянка» 16+  
12.25 «Беременная в 45» 16+  
18.45 «Мама в 16» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.05 «Измены» 16+  
3.05 «Моя свекровь - монстр» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта

5.00, 7.00, 9.00, 4.45 М/ф «Маша и Медведь» 0+  
9.40 «Дорогая, я забил» 12+  
13.00 «Чудо из ада» 12+  
16.15 «Мама в 16» 16+  
19.30 «Ждули» 16+  
22.00 «Дом-2» 16+  
0.00 «Измены» 16+  
3.05 «Моя свекровь - монстр» 16+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

5.00, 18.00, 2.35 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
6.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
Новости 16+  
9.00 Военная тайна 16+  
11.00 «Как устроен мир» 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+  
13.00 «Загадки человечества» 16+  
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+  
15.00 «Засекреченные списки» 16+  
17.00, 3.20 «Тайны Чапман» 16+  
20.00 Х/ф «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ» 16+  
22.00 «Водить по-русски» 16+  
23.30 «Документальный спецпроект» 16+  
0.30 Х/ф «ВРЕМЯ ВОЗМЕДИЯ» 18+

ВТОРНИК, 5 марта

5.00, 18.00, 3.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
6.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
Новости 16+  
9.00 Военная тайна 16+  
10.00 «Совбез» 16+  
11.00 «Как устроен мир» 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+  
13.00 «Загадки человечества» 16+  
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+  
15.00 «Засекреченные списки» 16+  
17.00, 3.50 «Тайны Чапман» 16+  
20.00 Х/ф «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ» 16+  
23.30 «Знаете ли вы, что?» 16+  
0.30 Х/ф «АЛЛЕЯ КОШМАРОВ» 18+

СРЕДА, 6 марта

5.00, 18.00, 2.05 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
6.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00  
Новости 16+  
9.00 «Документальный спецпроект» 16+  
10.00, 15.00 «Засекреченные списки» 16+  
11.00 «Как устроен мир» 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+  
13.00, 23.30 «Загадки человечества» 16+  
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+  
17.00, 2.55 «Тайны Чапман» 16+  
20.00 Х/ф «ВАЛЬГАЛЛА: РАГНАРЕК» 12+  
22.00 «Смотреть всем!» 16+  
0.30 Х/ф «КОЛЬЦО ДРАКОНА» 16+

ЧЕТВЕРГ, 7 марта

5.00, 18.00, 2.25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
6.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30  
Новости 16+  
9.00 «Документальный спецпроект» 16+  
10.00 «Засекреченные списки» 16+  
11.00 «Как устроен мир» 16+  
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+  
13.00 «Загадки человечества» 16+  
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+  
15.00 «Неизвестная история» 16+  
17.00, 3.10 «Тайны Чапман» 16+  
20.00 Х/ф «ПОСЛЕЗАВТРА» 12+  
22.25 Х/ф «НАПРОЛОМ» 16+  
0.10 Х/ф «ТАЙНА 7 СЕСТЕР» 18+

ПЯТНИЦА, 8 марта

5.00 «Тайны Чапман» 16+  
7.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30  
Новости 16+  
9.00 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей» 12+  
10.30 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 12+  
12.00, 13.00 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» 0+  
14.00 М/ф «Три богатыря: Ход конем» 6+  
15.25 М/ф «Три богатыря и Морской царь» 6+  
16.55 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 6+  
18.20 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» 6+  
20.00 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» 6+  
21.30 М/ф «Три богатыря и Конь на троне» 6+  
23.20 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 0+  
0.35 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» 6+  
2.10 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

СУББОТА, 9 марта

5.00, 2.55 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
7.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30  
Новости 16+  
9.00 «Минтранс» 16+  
10.00 Самая полезная программа 16+  
11.00, 13.00 Военная тайна 16+  
15.00 «Совбез» 16+  
17.00 «Документальный спецпроект» 16+  
18.00 «Засекреченные списки» 16+  
19.00 «Добровзфире» 16+  
19.55 Х/ф «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ» 16+  
22.20 Х/ф «ОККУПАЦИЯ» 16+  
0.40 Х/ф «ОККУПАЦИЯ: МИССИЯ «ДОЖДЬ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта

5.00, 23.55 «Самые шокирующие гипотезы» 16+  
7.00 «С добрым утром!» 16+  
8.30, 12.30  
Новости 16+  
9.00 «Самая народная программа» 16+  
9.30 «Знаете ли вы, что?» 16+  
10.30 «Наука и техника» 16+  
11.30 «Неизвестная история» 16+  
13.00 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» 16+  
15.30 Х/ф «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА» 16+  
18.00 Х/ф «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ» 16+  
20.20 Х/ф «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ. ЧАСТЬ 2» 16+  
23.00 Итоговая программа 16+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

5.00 Кондитер 16+  
6.10, 1.40, 4.20 Пятница News 16+  
6.40 Гастротур 16+  
7.40 Гость у порога 16+  
9.20, 10.30, 11.30, 12.40, 13.50, 14.50, 15.50 На ножах 16+  
17.00, 19.00 Битва шефов 16+  
21.00 Выживалити 16+  
0.00 Х/ф «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ» 12+  
2.10, 2.50 В дикой природе 18+  
3.30 Д/с «Арсенал животных» 16+  
4.50, 4.55 М/с «Простоквашино» 0+

ВТОРНИК, 5 марта

5.00 Кондитер 16+  
6.10, 1.50, 4.30 Пятница News 16+  
6.40 Гастротур 16+  
7.50 Гость у порога 16+  
9.10 На ножах 16+  
10.10, 12.40, 14.40, 16.50 Битва шефов 16+  
19.00 Мастер-кондитер 16+  
20.30, 22.00 Молодые ножи 16+  
23.30 Черный список 16+  
0.00 Х/ф «НА СЕМИ ВЕТРАХ» 0+  
2.10, 2.50 В дикой природе 18+  
3.40 Д/с «Арсенал животных» 16+  
4.55 М/с «Простоквашино» 0+

СРЕДА, 6 марта

5.00 Кондитер 16+  
6.10, 1.50, 4.30 Пятница News 16+  
6.50 Гастротур 16+  
7.50 Гость у порога 16+  
9.50 Мастер-кондитер 16+  
11.20, 12.30, 13.30, 14.40, 15.40, 16.40, 17.50, 19.00 На ножах 16+  
20.10, 21.50 Молодые ножи 16+  
23.00 Черный список 16+  
0.00 Х/ф «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА» 12+  
2.10, 2.50 В дикой природе 18+  
3.40 Д/с «Арсенал животных» 18+  
4.55 М/с «Простоквашино» 0+

ЧЕТВЕРГ, 7 марта

5.00 Кондитер 16+  
6.10, 3.10, 4.30 Пятница News 16+  
6.50 Гастротур 16+  
7.40 Гость у порога 16+  
9.10 На ножах 16+  
10.00 Мистер X 16+  
12.30, 14.30, 16.40, 21.40 Четыре свадьбы 16+  
19.00 Большие девочки 16+  
3.40 Черный список 16+  
4.55 М/с «Простоквашино» 0+

ПЯТНИЦА, 8 марта

5.00, 5.05, 5.10, 5.15, 5.25, 5.30, 5.35, 5.40 М/с «Простоквашино» 12+  
5.50, 3.10, 4.30 Пятница News 16+  
6.15, 6.20, 6.25, 6.30, 6.40, 6.45, 6.50, 6.55, 7.00, 7.15, 7.20 М/с «Простоквашино» 0+  
7.30 М/ф «Большой собачий побег» 0+  
9.10, 1.50 Х/ф «ДОСПЕХИ БОГА» 16+  
11.00, 0.00 Х/ф «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР» 16+  
13.10, 21.40 Х/ф «КРЕДО УБИЙЦЫ» 16+  
15.20, 19.00 Выживалити 16+  
3.40 Д/с «Арсенал животных» 16+

СУББОТА, 9 марта

5.00, 5.05, 5.10, 5.20, 5.25 М/с «Тайны Медовой долины» 12+  
5.30, 3.10, 4.20 Пятница News 16+  
6.00, 6.05, 6.10, 6.15, 6.20, 6.30, 4.50 М/с «Простоквашино» 0+  
6.35, 6.40, 6.45, 4.40, 4.45 М/с «Простоквашино» 12+  
6.50 М/ф «Гномы в доме» 12+  
8.30 Мамы Пятницы 16+  
9.00 Гость у порога 16+  
10.30, 12.20, 14.40, 16.40, 18.40, 20.40 Четыре свадьбы 16+  
23.00 Большие девочки 16+  
1.20 Х/ф «КРИК-4» 18+  
3.30 В дикой природе 18+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 марта

5.00, 5.05, 5.10, 5.20, 5.25 М/с «Тайны Медовой долины» 12+  
5.30, 2.50, 4.10 Пятница News 16+  
6.00, 6.05, 6.10, 6.15, 6.20, 6.30, 6.35, 6.40, 4.40, 4.45 М/с «Простоквашино» 12+  
6.50 М/ф «Большой собачий побег» 0+  
8.30 Мамы Пятницы 16+  
9.00, 9.50 Черный список 16+  
10.40, 12.30, 14.20, 15.30, 17.10, 19.20, 20.20, 22.30 Погнали! 16+  
23.30 Х/ф «УКРАДИ МОЮ ЖЕНУ» 18+  
1.30, 2.10 В дикой природе 18+  
3.20 Д/с «Арсенал животных» 16+  
4.50 М/с «Простоквашино» 0+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 марта

5.00, 6.15 Т/с «ЧУЖАЯ КРОВЬ» 16+  
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30  
Новости 16+  
6.10 Дневник «Всемирного фестиваля молодежи» 12+  
8.00, 10.20 Т/с «ДЕРЕВЕНСКАЯ КОМЕДИЯ» 16+  
10.10 «Белорусский стандарт» 12+  
13.15 «Мировое соглашение» 16+





	 РОССИЯ 1			 ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ	 Санкт-Петербург			
	<b>Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за изменения в программе ответственности не несет.</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК - 4 МАРТА</b>	5.00 Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 «АнтиФейк» 16+ 10.00 «Жить здорово!» 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Инфоканал 16+ 15.15 «Давай поженимся!» 16+ 16.05 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+ 19.55 «Куклы наследника Тутти» 16+ 21.00 «Время» 16+ 22.00 Т/с «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+ 23.00 «Большая игра» 16+ 0.00 Д/ф «Александр Проханов. Исповедь» 18+ 0.55 ПОДКАСТЛАБ «Обязательно к прочтению» 16+ 1.40, 2.25, 3.05, 3.55 ПОДКАСТЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+	5.00, 9.25 Утро России 9.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 15.00 Выборы Президента России-2024. Дебаты 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «АННА МЕДИУМ» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 2.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 3.50 «Наши» 12+	6.30 Пешком... 7.05 Черные дыры. Белые пятна 7.50 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 8.20 «Жизнь и судьба» 8.40, 22.00 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 1.00 ХХ век 12.45 Новости. Подробно. АРТ 13.00, 21.35 «Монолог в 4-х частях». Юбилей Ларисы Лужиной 13.30, 13.50, 14.10, 0.00, 0.20, 0.40 Т/с «ПОРУС» 14.30, 2.05 Д/ф «Катя и принц. История одного вымысла» 15.10 Д/ф «Наша бесконечная Вселенная: одиноки ли мы?» 15.55 «Агора» 17.15 Д/ф «Роман в камне» 17.50 Оперные дивы 18.30 «Рассказы из русской истории» 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Сати. Нескучная классика... 23.15 Д/с «История русского быта»	4.50 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ПЕС» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «ГДР» 16+ 22.00, 0.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ» 12+ 0.40 Т/с «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ» 16+ 2.25 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+	6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 8.45, 18.15 Знания для жизни 12+ 7.45 За здоровье 16+ 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение 12+ 10.10 Родительское собрание 12+ 10.40 «Коллеги» 12+ 11.35 Спецпроект ОТР «Отчий дом» 12+ 11.50 «За дело!» 12+ 15.10 Х/ф «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» 12+ 16.45 Новости Совета Федерации 12+ 17.00 «Очень личное». Юрий Ряшенцев 12+ 17.40 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего». «Шаг за шагом» 12+ 20.10 Календарь 12+ 20.40 Т/с «АННА GERMAN» 12+ 22.25 Х/ф «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ» 12+ 23.45 Д/ф «Человек будущего» 12+ 0.40 «То, что задело» 12+ 0.55 «Большая страна» 12+ 1.45 ОТражение. Главное 12+ 5.15 «Песня остается с человеком» 12+ 5.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки». Петербург Маршак 12+	5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+ 5.25, 5.55, 6.50, 7.50, 4.00, 4.55 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+ 8.55 «Знание - сила» 0+ 9.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «СПЕЦОТЯД «ШТОРМ» 16+ 17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 2.45, 3.25 Т/с «СЛЕД» 16+ 21.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+ 22.20, 2.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+ 0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+ 0.30, 1.20 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+		
	<b>ВТОРНИК - 5 МАРТА</b>	5.00 Доброе утро 7.55 Выборы-2024 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 «АнтиФейк» 16+ 10.00 «Жить здорово!» 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Инфоканал 16+ 15.15 «Давай поженимся!» 16+ 16.05 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+ 19.55 Д/с «Цивилизации». «Индия» 16+ 21.00 «Время» 16+ 22.00 Т/с «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+ 23.00 «Большая игра» 16+ 0.00 «Мой друг Жванецкий». 1-я серия. К 90-летию со дня рождения Михаила Жванецкого 12+ 1.00, 1.45, 2.30, 3.05, 3.55 ПОДКАСТЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+	5.00, 9.25 Утро России 9.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 15.00 Выборы Президента России-2024. Дебаты 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «АННА МЕДИУМ» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 2.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 3.50 Т/с «МОРОЗОВА» 16+	6.30 Пешком... 7.00 Легенды мирового кино 7.30 Д/ф «Наша бесконечная Вселенная: одиноки ли мы?» 8.15 Д/с «Забывтое ремесло» 8.30 «Жизнь и судьба» 8.50, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 1.00 ХХ век 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.00, 21.35 «Монолог в 4-х частях». К юбилею Ларисы Лужиной 13.30, 13.50, 14.10, 0.00, 0.20, 0.40 Т/с «ПОРУС» 14.35 Игра в бисер 15.20 Д/с «Атака астероидов» 16.15 Сати. Нескучная классика... 17.15 Д/с «Коллекция» 17.50, 2.05 Оперные дивы 19.00 Д/ф «Роман в камне» 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Белая студия» 23.15 Д/с «История русского быта»	4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ПЕС» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «ГДР» 16+ 22.00, 0.00 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ» 12+ 0.50 Т/с «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ» 16+ 2.35 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+	6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Большие перемены 12+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Знания для жизни 12+ 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение 12+ 10.10 Х/ф «ЖАЛЬ, ЧТО ТЫ КАНАЛЬЯ» 16+ 11.45 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего». «Шаг за шагом» 12+ 12.00 «Вспомнить все» 16+ 15.10 Х/ф «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ» 12+ 16.30 М/ф «Лола живая картошка» и «Собачья площадка» 12+ 17.00 «За дело!» 12+ 17.40 Спецпроект ОТР «Отчий дом» 12+ 20.10 Календарь 12+ 20.40 Т/с «АННА GERMAN» 12+ 22.25 Х/ф «ПОХОРОНЫ СТАЛИНА» 12+ 0.05 Д/ф «Человек будущего» 12+ 0.55 «Большая страна» 12+ 1.45 ОТражение. Главное 12+ 5.15 «Песня остается с человеком» 12+ 5.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки». Петербург Абрамова 12+	5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+ 5.25, 6.10, 7.10, 4.00, 4.45 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+ 8.20 «Страна советов» 16+ 8.55 «Знание - сила» 0+ 9.30, 10.25, 11.30, 12.25, 13.30, 14.00, 15.00, 16.00 Т/с «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 16+ 17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «СЛЕД» 16+ 21.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+ 22.20, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+ 0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+ 0.30, 1.15 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+	
		<b>СРЕДА - 6 МАРТА</b>	5.00 Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 «АнтиФейк» 16+ 10.00 «Жить здорово!» 16+ 10.50, 12.15, 17.00 Инфоканал 16+ 15.15 «Давай поженимся!» 16+ 16.05 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+ 19.00 Церемония закрытия Всемирного фестиваля молодежи-2024 21.00 «Время» 16+ 22.00 Т/с «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+ 23.00 «Большая игра» 16+ 0.00 «Мой друг Жванецкий». 2-я серия. К 90-летию со дня рождения Михаила Жванецкого 12+ 1.00, 1.45, 2.30, 3.05, 3.55 ПОДКАСТЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+	5.00, 9.25 Утро России 9.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 15.00 Судьба человека 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «АННА МЕДИУМ» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 2.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 3.50 Т/с «МОРОЗОВА» 16+	6.30 Пешком... 7.00 Легенды мирового кино 7.30, 15.20 Д/с «Атака астероидов» 8.30 «Жизнь и судьба» 8.50, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 1.00 ХХ век 12.10 Д/с «Забывтое ремесло» 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.00, 21.35 «Монолог в 4-х частях». К юбилею Ларисы Лужиной 13.30, 13.50, 14.10, 0.00, 0.20, 0.40 Т/с «ПОРУС» 14.35 Искусственный отбор 16.10 «Белая студия» 17.15 Д/с «Секретные физики» 17.50, 2.00 Оперные дивы 18.45 Д/с «Острова» 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Власть факта 23.15 Д/с «История русского быта»	4.50 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ПЕС» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00, 0.00 Т/с «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА» 16+ 0.55 Т/с «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ» 16+ 2.40 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+	6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 8.45, 18.15 Большие перемены 12+ 7.45 За здоровье 16+ 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+ 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение 12+ 10.00 «Выборы-2024». Дебаты 11.00 «Большая страна» 12+ 12.00 «Сделано с умом» 12+ 15.10 Х/ф «ПОХОРОНЫ СТАЛИНА» 12+ 16.45 М/ф «Почему банан грызается» 12+ 17.00 «Коллеги» 12+ 17.40 «Песня остается с человеком» 12+ 20.10 Календарь 12+ 20.40 Т/с «АННА GERMAN» 12+ 22.25 Х/ф «ЧЕГЕМСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+ 23.45 Д/ф «Человек будущего». Будущее Хома Сапиенс 12+ 0.35 «То, что задело» 12+ 0.55 «Большая страна» 12+ 1.45 ОТражение. Главное 12+ 5.15 «Песня остается с человеком» 12+ 5.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки». Петербург Битова 12+	5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+ 5.25, 6.00, 6.55, 7.55, 3.55, 4.45 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+ 8.55 «Знание - сила» 0+ 9.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.00 Т/с «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 16+ 17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 2.40, 3.20 Т/с «СЛЕД» 16+ 21.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+ 22.20, 2.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+ 0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+ 0.30, 1.20 Т/с «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+
			<b>ЧЕТВЕРГ - 7 МАРТА</b>	5.00 Доброе утро 7.55 Выборы-2024 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 «АнтиФейк» 16+ 10.00 «Жить здорово!» 16+ 10.50, 12.15, 17.00 Инфоканал 16+ 15.15 «Давай поженимся!» 16+ 16.05 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+ 18.40 Человек и закон 16+ 19.45 «Поле чудес». Праздничный выпуск 16+ 21.00 «Время» 16+ 22.00 Т/с «СОЮЗ СПАСЕНИЯ» 16+ 23.00 «Большая игра» 16+ 0.00 «Мой друг Жванецкий». 3-я серия. К 90-летию со дня рождения Михаила Жванецкого 12+ 0.55, 1.40, 2.25, 3.10, 3.55, 4.40, 5.15 ПОДКАСТЛАБ 16+	5.00, 9.25 Утро России 9.00, 14.35, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 15.00 Д/ф «Женщины. Война» 16+ 16.30 Прямой эфир 16+ 21.20 Т/с «АННА МЕДИУМ» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 2.10 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 3.50 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ» 12+	6.30 Пешком... 7.00 Легенды мирового кино 7.30 Д/с «Атака астероидов» 8.25, 22.05 Х/ф «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 0.55 ХХ век 12.15, 16.40 Д/с «Забывтое ремесло» 12.45 Новости. Подробно. Театр 13.00, 21.35 «Монолог в 4-х частях». К юбилею Ларисы Лужиной 13.30, 13.50, 14.10, 0.00, 0.20, 0.40 Т/с «ПОРУС» 14.35 Спектакль «Не будите мадам» 17.15 Д/с «Пряничный домик» 17.50 Оперные дивы 19.00, 2.00 Д/ф «Роман в камне» 19.45 Главная роль 20.05 Открытая книга 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Энигма» 2.25 М/ф «Очень синяя борода». «Икар и мудрецы»	4.55 Т/с «ПАСЕЧНИК» 16+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ПЕС» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.50 «Прошу, прости!» 16+ 17.55 «Жди меня» 12+ 20.00 Т/с «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА» 16+ 0.00 Своя правда 16+ 2.05 Т/с «КОДЕКС ЧЕСТИ» 16+	6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 8.45, 18.15 Большие перемены 12+ 7.45 За здоровье 16+ 9.00, 9.50, 13.00, 14.00, 15.00 Новости 16+ 9.05, 9.35 ОТражение 12+ 10.00 «Выборы-2024». Дебаты 11.00 «Большая страна» 12+ 12.00 «Свет и тени». Михаил Врубель 16+ 12.30, 13.10, 14.05 ОТражение 12+ 15.10 Х/ф «ЧЕГЕМСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+ 16.35 М/ф «Ин и Яна. Запретная еда» и «Ин и Яна. Семья» 0+ 17.00 «На приеме у главного врача» 12+ 18.00 Новости 16+ 18.20 ОТражение 12+ 20.00 Новости 16+ 20.10 Календарь 12+ 20.40 Х/ф «НА ЛУНЕ» 16+ 22.20 Х/ф «ОДИН ШАНС НА ДВОИХ» 16+ 0.05 Х/ф «АМЕРИКАНСКИЙ ДРУГ» 16+ 2.10 ОТражение. Главное 12+ 5.45 Спецпроект ОТР «Отчий дом». «Хозяйка Искера» 12+
<b>Программы телеканалов представлены АО «Сервис ТВ»</b>								
							 ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ	 Санкт-Петербург

**ДЕЛАЙТЕ БИЗНЕС С НАМИ!**  
Отдел рекламы «Кавказской недели»,  
тел. 8 (87922) 6-25-76,  
6-24-46 (доб. 1)  
e-mail: nedelya@kmv.ru

Утром муж позвонил Рите прямо в отдел и сообщил, что сразу после работы отправится к Васильевым – отмечать День защитников. «Если хочешь, приходи», – добавил безразлично, уверенный, что она не придет, а будет читать или весь вечер торчать у компьютера. «Ладно», – тоже бесцветно ответила она. Но в обеденный перерыв отправилась в торговый центр за подарком мужу. Женщины толпились в отделе парфюмерии. Рита сразу бросилась в глаза флакон дорогого парфюма – на черном глянце коробочки элегантно красавец в небрежно наброшенном пиджаке, с нагловатым прищуром и насмешливой полуулыбкой. Точь-в-точь ее Григорий.

Продавщица ловко упаковывала подарки в яркую фольгу, клеила бантики. Неожиданно подошедшая старушка сказала:

– Эх, девчата, вот вы дарите мужикам одеколоны, а нюхать-то будут другие и на галстуки любоваться тоже.

«Девчата» дружно засмеялись, а Рита подумала, что она всю жизнь так – все для Гришенки, а он – для других. Молодые были – любила его без памяти, а он снисходительно позволял. В институт на заочное поступил – она по ночам за него контрольные писала. Дети появились – все заботы взяла на себя. Конечно, поначалу она чувствовала его благодарность. Потом он к ее заботам привык и принимал их как должное. Хотя со стороны, наверное, казалось, что семья идеальная: достаток, мирная жизнь, послушные, умные дети. Но вот дети выучились и уехали. Рита осталась с мужем. И поняла, что в ее жизни чего-то не хватает.

Ее мать тогда, 20 лет назад, была против их брака. «Ну, посмотри, ведь он же очень красивый, и знает об этом, и любит себя, –

твердила она влюбленной дурочке. – Красивый мужчина – общий мужчина. Все будут на него любиться и не только, а тебе достанется меньше всех, хотя прав будет больше». Тогда не послушала, а мать была права: он всегда на виду, на всех вечеринках в кругу весело щебечущих женщин, которые с недоумением поглядывают на серую мышку – его жену.

## РАССКАЗ



В Ритином отделе работали пожилые женщины, и поэтому праздничных фуршетов не намечалось. В три часа Рита вернулась в пустую квартиру.

Достала из сумки «черного красавца», поставила на трельяж и села напротив.

Бледное лицо, русые волосы собраны в пучок, сеточка морщин возле глаз, серый трикотаж. Она перевела взгляд на «красавца»: «Такому джентльмену явно не пара... И так, пункт первый – мы имеем нелюбимую жену. Пункт второй – ей уже 43 года,

пункт третий – она никому не нужна...»

Рита подошла к окну. Солнце жарило уже по-весеннему. «Скоро и женский праздник, – подумалось вяло. – И что? Опять одна... А ведь жизнь почти прожита... И что впредь?..»

С улицы донеслось веселое чирканье, потом настойчивый стук по стеклу. Рита опустила глаза –

пьютерном кресле. Маленькое черное платье, короткая стрижка, по-модному растрепанная трехцветная челочка, а глаза – глубокие, с загадкой (подводки, тени, умелая растушевка), губы – чуть тронь карандашом и жидкой помадой с блеском – и вот они уже и пухлые, и капризно изогнутые.

«Итак, пункт второй: в 40 лет жизнь только начинается...»

Она прошла на кухню, вернулась с бокалом вина, чокнулась с зеркалом: «Пункт третий – а нужен ли нам муж, который не смог оценить такую очаровательную женщину?..»

Стоит ли говорить, что к Васильевым она вошла, слегка покачиваясь на тонких шпилечках. Общее замешательство – и сразу потянулось несколько мужских рук: помочь снять пальто, предложить стул или яблочко. «Ах, да... Что вы говорите?! И мой муж здесь?.. Я как-то сразу не заметила...»

Противник был ошеломлен внезапным вторжением, сбит с толку стратегией и тактикой, подавлен всеобщим восхищением и в довершение взят в плен кружевным бельем.

Утром, желая взять реванш за вчерашнее поражение, он своим прежним голосом нагло заявил: «Мы вообще-то завтракать будем?» Но тут он ошибся, или, может, еще не проснулся окончательно, потому что рядом с ним была совсем не та, что раньше, в смысле, не «принеси-подай». Рядом беззаботно посапывала нежная, капризная женщина-кошечка. Не поворачивая растрепанной трехцветности, она капризно промурлыкала: «А ты уже приготовил завтрак, дорогой?» Тут, сами понимаете, немая сцена.

А «кошечка» сладко потянулась и, вновь засыпая, подумала: «Вот так-то, милый... А иначе придется вернуться к пункту третьему...»

Галина Леонидова

## БРАТЯ НАШИ МЕНЬШЕ



1 марта в России отмечается День кошки

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КОШКАХ

### У КОШЕК И СОБАК БЫЛ ОБЩИЙ ПРЕДОК

Ученые предполагают, что кошки и собаки произошли от одного предка – мелких хищников из вида *Miacidae*, живших в основном на деревьях примерно 66 миллионов лет назад.

### ПЕРВЫЕ КОШКИ ПОЯВИЛИСЬ РАНЬШЕ ЧЕЛОВЕКА

Предки всех современных кошек сформировались в эпоху Миоцена, которая закончилась больше 5 миллионов лет назад, а прямым предком человека появился почти на 3 миллиона лет позже.

### ПУТЬ КОШЕК К ОДОМАШНИВАНИЮ ЗАНЯЛ 120 ТЫСЯЧ ЛЕТ

Примерно столько времени прошло от момента обособления подвидов степной кошки, от которой произошли все домашние, до начала совместной жизни с человеком.

### КОШКИ СТАЛИ ЖИТЬ С ЛЮДЬМИ 10 ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД

Именно тогда бурное развитие сельского хозяйства на территориях стран современного Ближнего Востока сподвигло людей и кошек жить вместе. Питомцы помогали человеку сберечь урожай от многочисленных грызунов.

### ДРЕВНИЙ ЕГИПЕТ – КОЛЫБЕЛЬ КОШАЧЬЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Наверное, нигде не относились к кошкам лучше, чем в этой стране. В Египте они считались священными животными, которых оберегали. Египтяне даже поклонялись кошкам в образе богини Бастет. Если домашний питомец умирал, владельцы в знак траура сбривали себе брови. А за грубое обращение, убийство и контрабанду кошек в другие страны виновных ждало суровое наказание, вплоть до смертной казни.

Домашние кошки давно заняли свое место рядом с человеком и для многих стали любимыми питомцами и компаньонами. Но если вы думаете, что знаете своего кота как самого себя – уверяем: у него есть, чем вас удивить. В этой статье специалисты-ветеринары собрали интересные и необычные факты о домашних кошках, которые раскроют этих животных с разных, порой неожиданных сторон.



### СРЕДНЕВЕКОВЬЕ – ХУДШЕЕ ВРЕМЯ В КОШАЧЬЕЙ ИСТОРИИ

Совсем по-другому относились к этим животным в Средневековой Европе. Тогда кошек считали порождением дьявола и пособниками «темных» сил. Особенно «не везло» кошкам черного окраса – считалось, что именно таких заводили ведьмы для помощи в магических обрядах. За это несчастных питомцев нередко сжигали на кострах вместе с их хозяевами.

### В МИРЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО 200 ПОРОД ДОМАШНИХ КОШЕК

Хотя, редкий человек сможет назвать больше 10-15. При этом «натуральных» пород всего около 40, остальные выведены путем скрещивания, иногда даже с дикими сородичами.

### БОРЬБА С КОШКАМИ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ ПРИВЕЛА К ЭПИДЕМИЯМ

Безжалостное истребление домашних кошек в те времена стало одной из причин страшных эпидемий чумы, унесших жизни примерно половины всего населения Европы. Переносчиками этой болезни в основном были

грызуны, зараженные чумными блохами. Но охотиться на них было просто некому.

### КОШКИ – САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НА ЗЕМЛЕ

К счастью, религиозные предрассудки ушли в прошлое, и в наше время кошки очень популярны. Специалистами подсчитано, что всего в мире живет около 600 млн домашних кошек. Лидер в этом плане – Австралия: здесь на 10 человек населения приходится 9 питомцев.

### КОШКИ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНЕЙ

И это вовсе не аллергия на кошачью шерсть. Есть два официально установленных психических заболевания: айлуорофилия (чрезмерная привязанность к кошкам) и айлуорофобия (патологическая боязнь домашних кошек).

### СРЕДИ КОТОВ ТОЖЕ БЫВАЮТ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Средняя продолжительность жизни кошек при должном уходе – 12-15 лет. Нередко питомцы доживают до 20 лет и более. Но есть и абсолютные рекордсмены. Например, кошка по кличке Кримм Пафф из США прожила 38 лет и 3 дня.

### КОШКИ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПЛОДОВИТЫ

Ученые подсчитали, что потомство одной пары кошек за семь лет может произвести на свет больше 400 тысяч новых особей.

### НЕ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СТРАДАТЬ ОТ АЛЛЕРГИИ НА КОШЕК

Да, у кошек тоже бывает аллергия на «людей», а точнее на то, что с ними связано. Например, причиной аллергических реакций у питомцев могут стать сигаретный дым, запахи парфюмерии и даже человеческая перхоть.

### РЕКОРДНОЕ ПОТОМСТВО

В среднем за один помет кошка приносит от 1 до 6 котят. Рекорд же – 18 котят, 15 из которых оказались жизнеспособны. А самой плодовитой кошкой считается пятнистая табби по кличке Дасти, жившая в американском Техасе. Хозяева подсчитали, что за всю жизнь она родила более 400 котят. При этом, последний раз она «стала мамой» уже на 19-м году жизни.

### КОШКИ-ГИГАНТЫ – ЭТО НЕ МИФ

В мире кошек есть свои гиганты. Безусловно, самыми крупными представителями негибридных домашних пород являются мейн-куны. Длина их тела может достигать 120 см, а вес котов – 12-15 кг.

### ВЕЧНЫЕ КОТЯТА

Есть среди домашних кошек и «малыши». Так, самой маленькой из натуральных пород считается сингапурская. Коты этой породы вырастают не больше 3 кг, а кошки – менее 2 кг.

Использованы материалы [www.purinaone.ru](http://www.purinaone.ru)



СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСФИЛАРМОНИЯ

www.kursal.ru

## КИСЛОВОДСК

Зал им. А. Скрябина

28 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+  
Вечер вокальной музыки  
«Вальс-концерт»

2 МАРТА 16.00 6+

Зал им. А. Скрябина  
Академический симфонический оркестр им. В.И. Сафонова

3 МАРТА 16.00 6+  
ПРЕМЬЕРА! Вечер вокальной музыки

«Только любовью...»

5 МАРТА 16.00 6+

К Международному женскому дню  
Вечер вокальной музыки

«В праздник весны, цветов и любви»

## ЕССЕНТУКИ

Зал им. Ф. Шалапина

27 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+  
Сергей ЛАЗАРЕВ

28 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+  
Голоса Градского

29 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+  
Вечер вокальной музыки

«Вдоль по Питерской»

1 МАРТА 19.00 12+

«Ханума»

Музыкальный спектакль по мотивам пьесы Авксентия Цагарели

2 МАРТА 19.00 16+

Елена ВАЕНГА

3 МАРТА 19.00 12+

Спектакль

«Снежный вальс»

## ПЯТИГОРСК

КЗ «Камертон»

29 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+  
Вечер вокальной музыки

«Кумиры русской музыки»

3 МАРТА 16.00 6+

Вечер вокальной музыки  
«Вдоль по Питерской»

## ЖЕЛЕЗНОВОДСК

ГДК

28 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+  
Вечер вокальной музыки

«Все хорошо, прекрасная маркиза»

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ г. Пятигорск

28 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+  
Дж. Бока

«СКРИПАЧ НА КРЫШЕ» (мюзикл)

1 МАРТА 19.00 16+  
В. Ильин, В. Лукашов

«КАК ВЕРНУТЬ МУЖА» (музкомедия)

2 МАРТА 19.00 12+

И. Кальман  
«ГРАФИНЯ МАРИЦА» (оперетта в 2-х действиях)

## ДЕЛЬФИНАРИЙ 0+

☎ 8 (87937) 5-61-61, 8-928-335-61-61

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., вх. – пн. и вт.

РЕКЛАМА

**АО «Издательство «Кавказская здравница»**  
**ПРЕДЛАГАЕТ СВОЮ ПРОДУКЦИЮ по низким ценам**

**КАЛЕНДАРИ НАСТЕННЫЕ НА 2024 ГОД**

«Кисловодск» 130,00 руб.  
«Архыз» 130,00 руб.  
«Домбай» 130,00 руб.  
«Ессентуки» 130,00 руб.  
«КМВ» 130,00 руб.  
«Приэльбрусье» 130,00 руб.  
«Северный Кавказ» 130,00 руб.  
Офисный 3-х блочный «Горы» 120,00 руб.  
Офисный 3-х блочный «КМВ» 120,00 руб.

**КАЛЕНДАРИ-ШАЛАШ**

«КМВ» 70,00 руб.  
«Северный Кавказ» 70,00 руб.

**ПАПКИ**

«Мой детский сад», А5 23,00 руб.  
Адресная «60 лет» 72,00 руб.  
Адресная «На подпись» 77,00 руб.  
Для школьных тетрадей, картонная 4,00 руб.  
Для школьных тетрадей, ПВХ 5,00 руб.

Для бумаг, с завязками 12,00 руб.  
Для бумаг, с завязками 40,00 руб.  
С гребешком, ПВХ 13,00 руб.  
Скоросшиватели (цветные) 15,00 руб.

**ФОТОАЛЬБОМЫ**

«Железноводск» 245,00 руб.  
«Кисловодск» 285,00 руб.  
«Пятигорск» 316,00 руб.

**ТЕТРАДИ**

В косую линию, 14 л., цветная обложка 2,00 руб.  
В косую линию, 14 л., чистая обложка 2,00 руб.  
Трафарет «Зебра» 3,00 руб.

**БРОШЮРЫ**

«Путь к красоте» 62,00 руб.  
«Пьедестал Прометей» 45,00 руб.  
Буклет «Чегемские водопады» 6,00 руб.

**КНИГИ**

Раскраска «Детское питание» 9,00 руб.  
«Детское питание» 36,00 руб.

г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67,  
тел.: 8 (87922) 6-25-87, www.polygraph-kmv.ru

**ПОГОДА**

СТАВРОПОЛЬ ПЯТИГОРСК МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

**ВТОРНИК, 27 ФЕВРАЛЯ**

день: +6  
ночь: -4  
атм. давл. 717

**СРЕДА, 28 ФЕВРАЛЯ**

день: +6  
ночь: -3  
атм. давл. 719

**ЧЕТВЕРГ, 29 ФЕВРАЛЯ**

день: +8  
ночь: -2  
атм. давл. 720

**ПЯТНИЦА, 1 МАРТА**

день: +11  
ночь: -1  
атм. давл. 719

**СУББОТА, 2 МАРТА**

день: +6  
ночь: -2  
атм. давл. 715

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 МАРТА**

день: +4  
ночь: -3  
атм. давл. 714

**ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 МАРТА**

день: +2  
ночь: -2  
атм. давл. 714

**ВТОРНИК, 5 МАРТА**

день: +4  
ночь: -3  
атм. давл. 715

**АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ**  
**с 4 по 10 марта**

**ОВЕН 21.03-19.04**

**Любовь.** Проявите сострадание и заботу о тех, кто в этом нуждается. В эти дни важно идти на компромиссы. Не скупитесь на подарки и хорошие поступки. В кругу друзей, единомышленников вероятно знакомство с неординарным человеком.  
**Работа.** Если будете проявлять инициативу, начальство отметит.  
**Здоровье.** Возможны головные боли.

**5, 7 марта 9 марта**

**ТЕЛЕЦ 20.04-20.05**

**Любовь.** Могут неожиданно приехать родственники супруга или его друзья. Организуйте совместный досуг, и это скрасит повседневную рутину. Свободным представителям знака следует избегать категоричности и черствости. Найдите время для себя, своего хобби.  
**Работа.** Сложатся выгодные условия, чтобы махом решить многие насущные вопросы.  
**Здоровье.** Проявится склонность к отечности.

**4, 7 марта 10 марта**

**БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06**

**Любовь.** Неделя активная, с вероятностью неожиданных событий. Важно, чтобы вы не только слушали своего партнера и близких, но и слышали, что они хотят вам донести. Избегайте лжи и лукавства.  
**Работа.** Предложение начальства на первый взгляд покажется непривлекательным, но не спешите отказываться.  
**Здоровье.** Вероятны проблемы со сном.

**4, 6 марта 9 марта**

**РАК 22.06-22.07**

**Любовь.** Стоит избегать выяснения отношений. Особенно болезненны темы совместного бюджета. В кругу друзей вы будете востребованы, к вам могут обратиться за советом или помощью. Отдушину постарайтесь найти в творческих делах.  
**Работа.** Будьте аккуратны с документами.  
**Здоровье.** Травмоопасный период.

**6, 7 марта 10 марта**

**ЛЕВ 23.07-22.08**

**Любовь.** Вы можете почувствовать, что хочется внести разнообразие в свою жизнь. Если вы в отношениях, то высока вероятность ссор. Во избежание этого не сидите без дела. Вы получите хорошие новости от родителей.  
**Работа.** Период непростых ситуаций, связанных с деньгами. Хорошо возвращать долги.  
**Здоровье.** Возможны аллергические реакции.

**6, 8 марта 4 марта**

**ДЕВА 23.08-22.09**

**Любовь.** Романтическое настроение будет сопровождать вас, но стоит серьезно относиться к обещаниям. Те, кто в отношениях недавно, почувствуют дискомфорт от неопределенности. Не застревайте в этом состоянии, посетите новые места. Это даст хороший заряд энергии.  
**Работа.** Завершите важные дела.  
**Здоровье.** Избегайте рискованных видов спорта.

**5, 7 марта 9 марта**

**ВЕСЫ 23.09-22.10**

**Любовь.** Постарайтесь сосредоточиться на своих потребностях. Не лучшее время для знакомств, особенно это касается милых дам. Произойдут важные события в жизни близких, они затронут и вас. Вероятны непредвиденные расходы.  
**Работа.** Неопределенность заставит нервничать.  
**Здоровье.** Избегайте излишних нагрузок.

**4, 5 марта 8 марта**

**СКОРПИОН 23.10-21.11**

**Любовь.** Предстоит важный разговор. Вы, возможно, получите помощь от человека, которого уважаете. Нерешенные проблемы и накопившиеся обиды могут найти выход не самым приятным образом. Сходите в кино, послушайте музыку, проведите время с детьми.  
**Работа.** Не время начинать что-то новое.  
**Здоровье.** Может беспокоить нервозность.

**5, 7 марта 9 марта**

**СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12**

**Любовь.** В кругу семьи могут произойти неожиданные события. Вы займете позицию лидера в своем окружении. Не придавайте значения собственной значимости, иначе рискуете перечеркнуть свои хорошие поступки.  
**Работа.** Подходящее время для перехода на удаленный режим деятельности.  
**Здоровье.** Новое лечение может дать результат.

**4, 7 марта 10 марта**

**КОЗЕРОГ 22.12-19.01**

**Любовь.** Не упустите момент, если хотите наладить отношения с любимым человеком или детьми. Вероятны неожиданные встречи или знакомства, будет много общения, но в том числе и пустого. Сохраняйте бдительность, не попадитесь на уловки мошенников.  
**Работа.** Удача на вашей стороне, но не стоит расслабляться. Могут срываться договоренности.  
**Здоровье.** Усталость даст о себе знать.

**5, 6 марта 9 марта**

**ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02**



**Любовь.** Благодаря другу вы можете раскрыться с неожиданной стороны и получить признание в обществе. А общение с самыми близкими людьми вдохновит на интересные идеи. Можно отправиться на свидание, а вот заключать брак сейчас не рекомендуется.  
**Работа.** Придется думать, как перейти на более высокий уровень дохода.  
**Здоровье.** Берегите нервную систему.

**4, 8 марта 10 марта**

**РЫБЫ 19.02-20.03**

**Любовь.** Эти дни будут знаковыми. Проведите время так, как вам хотелось бы прожить весь год. Разрешите себе помечтать, например, об отношениях, если у вас их нет. Период благоприятен для романтики и проявления чувств. Но нужно контролировать обещания.  
**Работа.** Хорошее время для посреднической деятельности.  
**Здоровье.** Возможны травмы.

**5, 6 марта 8 марта**

	Старо-давняя "Фанта"	Молчаливая шутка	Часть эшелона	Кусок материи на платье	"Уход" от доктрины
1	Конеч подсчетов	Растягивающаяся нить	1	Древнее культурное растение	Актриса ... Шнайдер
1	Широко-экранное искусство	Испанский герой-любовник	Участник корриды		
Набросок, эскиз, этюд	Лубяные волокна липы	Штаны с нагрудником			
			... Фариа	Клест обыкновенный	Река в Италии
Краска для рыжих волос	Одна из нелетающих птиц	Форма шрифта			"Самолет" гуманоидов
		"Валюта" из Спарты		... Канделаки	Лечит от скуки
Римская конная ...		Дырчатый узор	Содержимое свалки		Бег на сто метров
"Конечность" табурета			Штраф у сплавян		Имя для грузина
2	Раут, но с танцами	Пряная приправа		Норд-ост иначе	
		Лагуна в Балтийском море	"Лавка" с зеленым крестом	Пигмент морковки	
Спели "Учкудук"	Танцевальное соревнование	Под эгидой Паллады		Вымпел	Венецианская монета
		Билет на номерное место			Гусеничная машина
"Оскар" на телевидении	"Косынка" новобрачной		Пророк у мусульман	Высказывание из Корана	
		Колючая родительница			
Шестигранные "ясли"	"Сердце" Кипра				
		Орнамент на капители			
					
					2

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 9**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Мак. Сангвиник. Моа. Рота. Мадьяр. Плис. Торос. Ярмо. Ряж. Егоза. Балабол. Меланж. Чак. Гнус. Жених. Яппи. Дилер. Лог. Вызов. Фонетика. Оратория. Тон. Чувал. Ник. Байт.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Верже. Еры. Лян. Зов. Опока. Ижора. Нюх. Вал. Мираж. Храм. Ася. Грифон. Норд. Жан. Лори. Гага. Ученик. Дятел. Рея. Эмир. Рогач. Аноа. Роба. Плита. Скит. Возок. Покой. Кай. Сал. Гигант.

**Главный редактор**  
**И.Н. Маковецкая**

Учредитель и издатель газеты – АО «Издательство «Кавказская здравница».  
Адрес: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, тел. 8 (87922) 6-21-34.  
Адрес редакции: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, офисы: 710, 706. Телефоны: главный редактор – 8 (87922) 6-24-46 (доб. 1), отдел рекламы – 8 (87922) 6-25-76; e-mail: medelja@kmv.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.**

Дата выхода 27 февраля 2024 г.  
Печать офсет. Объем 12 полос А3.  
**Заказ 24110. Тираж 5778.**  
Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница», 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67  
Подписной индекс ПР540. Цена свободная.

www.astro-ru.ru