Издается с 6 января 1983 года

№9
(16416)
24 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

АО «Издательство «Кавказская здравница»

Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

Программы 21 канала телевидения

Читайте в номере:

- На связи с губернатором..... стр. 1-2
- Больничный для самозанятых.... стр. 2
- Оздоравливающее дыхание..... стр. 5
- Цветник на подоконнике..... стр. 6
- День мурлык..... стр. 7
- На житейских перекрестках... стр. 11

➪ Телепрограмма со 2 по 8 марта ➪ Астрологический прогноз ➪ Погода ➪ Сканворд ➪

С 1 февраля до 31 марта
ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на «Кавказскую неделю» на 2-е полугодие 2026 года

ВЫГОДНО!

ИНДЕКС ПР540

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:
1 месяц – **191 руб. 47 коп.**
6 месяцев – **1148 руб. 82 коп.**
До востребования – 1077 руб. 00 коп.

СКИДКИ! Участникам и ветеранам ВОВ, а также инвалидам 1 и 2 групп:
1 месяц – **168 руб. 08 коп.**
6 месяцев – **1008 руб. 48 коп.**
До востребования – 951 руб. 06 коп.

Подписаться на «Кавказскую неделю» можно с любого месяца и на любой срок.
Присоединиться к нам никогда не поздно!

Если вы не оформили подписку на газету **на 1-е полугодие 2026 года**, это можно сделать **до 23 марта** в любом почтовом отделении края, у почтальонов или **на онлайн-сервисе www.podpiska.pochta.ru**, и **с апреля** «Почта России» будет доставлять газету вам домой.

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:
1 месяц – **186 руб. 97 коп.**
3 месяца (апрель – июнь) – **560 руб. 91 коп.**

ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ в редакции по адресу:
г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1, оф. 710, 706, АО «Издательство «Кавказская здравница», **и получайте газету на проходной в издательстве в удобное для вас время:**
цена **на 4 месяца** (март – июнь) –
243 руб. 00 коп.

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

Дело верное – ПОДПИСКА!

Уважаемые подписчики «Кавказской недели»! Доводим до вашего сведения, что по вопросам доставки газеты следует обращаться в почтамт вашего населенного пункта или в Управление Федеральной почтовой связи по Ставропольскому краю.

АО «Издательство «Кавказская здравница»
СДАЕТ В АРЕНДУ:

- **240 и 258 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, 67/1
Стоимость арендной платы – договорная.

РЕКЛАМА

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

АО «Издательство «Кавказская здравница»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **НАЧАЛЬНИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЦЕХА,**
  график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет;
- **ПЕЧАТНИКА ПЛОСКОЙ ПЕЧАТИ** *(газетное производство),*
  график работы – через день: первая неделя – 4 дня, вторая – 2 дня, полный соцпакет;
- **ПЕЧАТНИКА ПЛОСКОЙ ОФСЕТНОЙ ПЕЧАТИ** *(«Heidelberg Speedmaster 102»),*
  график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет;
- **ТОВАРОВЕДА,**
  график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет.

Обращаться: г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1; телефоны: 8 (87922) 6-24-95, 6-23-89.

РЕКЛАМА

НОВОСТИ КРАЯ

ГУБЕРНАТОР ОТВЕТИЛ НА ВОПРОСЫ СТАВРОПОЛЬЦЕВ

Глава Ставрополья 17 февраля провел очередную прямую линию с жителями края в социальных сетях.

Она проходила на площадке Центра управления регионом. Прямая трансляция велась на страницах главы края ВКонтакте и в Одноклассниках. Задать вопрос губернатору можно было в комментариях на его страницах в соцсетях, а также с помощью чат-бота в мессенджере MAX.

В прямом эфире Владимир Владимиров ответил на самые актуальные и волнующие жителей региона вопросы.

Проблемы с водоснабжением населенных пунктов региона Кавказских Минеральных Вод, связанные с недавней крупной аварией на Кубанском магистральном водоводе, в результате которой Пятигорск, Лермонтов и еще ряд населенных пунктов оставались без водоснабжения несколько дней, озвучила подписчица в социальных сетях.

– Авария была не техногенная – на магистрали оторвался патрубок. Ситуация была сложная, но специалисты справились. Спасибо сварщикам и слесарям, которые устранили аварию раньше намеченного срока, – отметил Владимир Владимиров.

По поручению губернатора для ускорения темпов модернизации коммунальной инфраструктуры на Ставрополье задействуют все доступные инструменты, включая участие в федеральных программах и проектах. В частности, благодаря президентскому нацпроекту «Инфраструктура для жизни» в крае планируется отремонтировать 4 крупных водовода в Георгиевском, Новоалександровском, Петровском и Туркменском округах и построить 9 новых объектов водоснабжения. Это позволит улучшить водоснабжение для более чем 300 тысяч ставропольцев.

Также в рамках программы развития СКФО продолжится строительство межпоселкового водовода в Предгорном округе общей протяженностью 36 км. Качественной питьевой водой будут обеспечены более 24 тыс. человек в 7 населенных пунктах: села Юца, Этока, Садовое, Привольное, поселок Песковский, а также хутора Тамбукан и Новая Пролетарка.

Также в ходе прямой линии, которую провел губернатор Ставрополья в соцсетях ставропольцы озвучили проблемные вопросы, связанные с теплоснабжением.

В частности, жалоба на некачественное отопление поступила из Кисловодска. Планы по модернизации системы теплоснабжения города-курорта озвучил глава края.

– Мы сформировали план мероприятий, призванный улучшить ситуацию в городе.

Будем строить новые котельные и менять теплотрассы. Следующий отопительный сезон пройдет в более комфортной обстановке, – сказал Владимир Владимиров.

Как сообщалось ранее, в Кисловодске по поручению губернатора готовится к реализации проект по строительству двух современных котельных – на улицах Садовая и Набережная. Первая обеспечит стабильным теплом 15 объектов. Вторая – около двухсот, включая школы, детсады и жилые дома. Финансирование также обеспечивает краевой бюджет. Глава края поручил руководству краевого МинЖКХ держать ход реализации этого проект на постоянном контроле.

Окончание на стр. 2

КАЛЕНДАРЬ

26 ФЕВРАЛЯ – День стекломойщиков
27 ФЕВРАЛЯ – День Сил специальных операций
- *Международный день полярного (белого) медведя*
- *День оптимиста*

28 ФЕВРАЛЯ – День флористики
1 МАРТА – Всемирный день гражданской обороны
1 МАРТА – День рождения российской полиции
- День эксперта – криминалиста
- Международный день детского телевидения и радиовещания
- *День кошки в России*

2 МАРТА – День театрального кассира
3 МАРТА – Всемирный день писателя

4 607023 490113 26009

Отдел рекламы «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76, e-mail: nedelya@kmv.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», г. Минеральные Воды)

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ДИСТАНЦИОННАЯ ЗАПИСЬ К ВРАЧУ

Система записи к врачам становится все удобнее благодаря развитию цифровых решений, сообщили в Правительстве Ставропольского края.

Наряду с привычным способом обращения через регистратуру или по телефону горячей линии 8-800-200-26-03 есть возможность дистанционной записи в онлайн-формате:

- **Единый портал «Госуслуги»:** данные автоматически подтягиваются из личного кабинета. Возможна запись в свою поликлинику по полису ОМС или в медицинскую организацию, подведомственную Федеральному медико-биологическому агентству.
- **Чат-бот в мессенджере MAX:** авторизуйтесь через «Госуслуги», далее можно будет выбрать медицинское учреждение, специалиста и удобное время визита.
- **Портал здравоохранения Ставропольского края:** кроме записи на прием, здесь также можно вызвать врача на дом, узнать график работы специалиста и другое.

Для онлайн-записи понадобится указать ФИО пациента, адрес регистрации и проживания, дату рождения, пол, номер полиса ОМС. Необязательно указывать: телефон, электронную почту и номер СНИЛС.

Для записи на обследование или процедуру к профильному специалисту необходимо получить направление от терапевта или лечащего врача.

Подробнее о способах онлайн-записи к врачу можно узнать в соцсетях министерства здравоохранения Ставропольского края: *MAX, ВКонтакте, Одноклассники, Телеграм*.

СОЦЗАЩИТА

ОПЛАЧИВАЕМЫЙ БОЛЬНИЧНЫЙ ДЛЯ САМОЗАНЯТЫХ ГРАЖДАН

С начала 2026 года в соответствии с изменениями в законодательстве самозанятые граждане Ставрополья могут получать оплату больничных листов, сообщила пресс-служба Отделения СФР по Ставропольскому краю.

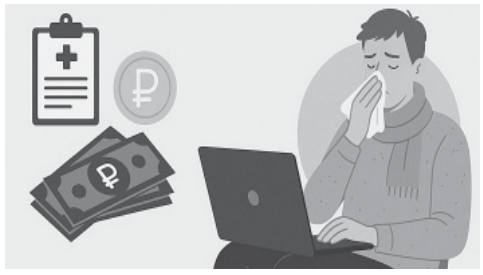
Раньше такая возможность была только у индивидуальных предпринимателей, вступивших в добровольные правоотношения по соцобеспечению, а также у граждан, работающих по трудовым или гражданско-правовым договорам.

Чтобы получать выплаты по временной нетрудоспособности самозанятому гражданину необходимо зарегистрироваться в Отделении СФР по Ставропольскому краю и платить ежемесячные взносы. Заявление о вступлении в программу можно подать на портале «Госуслуги», в приложении «Мой налог», а также в клиентских службах Отделения СФР.

Чтобы принять участие в программе, самозанятому необходимо определиться со страховой суммой, от которой будут зависеть больничные выплаты. Это может быть 35 тыс. или 50 тыс. рублей. Бо́льшая из указанных сумм повышает и выплаты при наступлении болезни. Сумму можно изменить, но не раньше, чем через 12 месяцев.

Взносы можно платить ежемесячно или разово за весь год. Тариф взносов составляет 3,84% от выбранной суммы годового пособия. Соответственно, в месяц нужно перечислить 1 344 или 1 920 рублей (3,84% от 35 тыс. или 50 тыс. рублей, соответственно). При уплате раз в год взнос составляет 16 128 или 23 040 рублей (сумма ежемесячных платежей за 12 месяцев).

Самозанятый сможет получить выплаты по больничному листу спустя шесть месяцев после внесения годового взноса либо непрерывной уплаты ежемесячных взносов. Сумма больничного при этом будет зависеть от стажа и периода уплаты взносов.



Когда появится право на больничный, Отделение СФР по СК уведомит самозанятого об этом. Уведомления о выплатах также будут поступать непосредственно после закрытия больничных.

Программа распространяет свое действие только на получение самозанятыми выплат по болезни и не касается декретных выплат, которые положены, например, во время отпуска по беременности и родам или отпуска по уходу за детьми до 1,5 лет.

Если остались вопросы, их можно задать по телефону единого контакт-центра СФР: 8-800-1-00000-1, а также в социальных сетях Отделения Социального фонда по Ставропольскому краю: в Телеграм, ВКонтакте, Одноклассниках, в MAX.

ВАЖНО!

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДОКУМЕНТ МОЖНО ПРЕДЪЯВИТЬ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

Напоминаем гражданам и юридическим лицам о возможности отказаться от бумажных вариантов исполнительных документов и перейти на цифровой формат. О преимуществах направления документов в электронном виде рассказал главный пристав Ставропольского края Абдул Аронович Алаудинов:

– После того, как решение суда вступит в законную силу, истец может получить исполнительный документ и предъявить его судебным приставам для принудительного исполнения. Именно исполнительный документ является основанием для возбуждения исполнительного производства.

Самым оперативным и надежным способом является направление такого документа в электронном виде. Он имеет те же реквизиты, что и стандартный распечатанный бланк: серию, номер, дату выдачи, наименование судебного органа, сумму и структуру задолженности, сведения о взыскателе и должнике. Суд самостоятельно отправит его в нужное подразделение службы судебных приставов, если вы указали это в заявлении (в т. ч. заявление можно направить через раздел сайта соответствующего суда).

Электронный исполнительный документ удобен в предъявлении: его невозможно потерять, невозможно пропустить сроки его предъявления к исполнению, им не могут воспользоваться мошенники, исключается появление ошибок, связанных с человеческим фактором, исключается необходимость личного посещения подразделений службы и расходы на оплату корреспонденции при направлении исполнительного документа почтовой связью.

В дальнейшем взыскатель может получать в электронном виде информацию о ходе исполнительного производства, направлять в электронном виде ходатайства и обращения через личный кабинет на портале «Госуслуги».

Отметим, что при направлении исполнительного документа в электронной форме, его изготовление на бумажном носителе не производится.

Информация предоставлена ГУ ФССП России по Ставропольскому краю

НОВОСТИ КРАЯ

ГУБЕРНАТОР ОТВЕТИЛ НА ВОПРОСЫ СТАВРОПОЛЬЦЕВ

Окончание. Начало на стр. 1

Одной из тем, вызвавших интерес у жителей края, стало открытие агротехнологических классов в сельских территориях. С 2025 года в крае реализуется федеральный проект «Кадры для АПК», одним из направлений которого является создание и модернизация агротехнологических классов. В текущем году работа в этом направлении будет продолжена – планируется открыть агроклассы в 22 школы из 15 округов края. Для этого в бюджете предусмотрено 37,2 миллиона рублей.

Также обращения граждан касались развития территорий, улучшения социальной инфраструктуры, сферы ЖКХ, здравоохранения, а также вопросов социальных выплат и капитального ремонта многоквартирных домов.

Все прозвучавшие вопросы и обращения граждан взяты губернатором под личный контроль для дальнейшей проработки и решения, сообщили в Управлении пресс-службы и инфополитики губернатора и правительства Ставропольского края.

КАПРЕМОНТ

НАСЛЕДСТВО С СЮРПРИЗОМ

При смене собственника квартиры долг по взносам на капитальный ремонт переходит к новому владельцу автоматически – правило простое, но все еще недостаточно осознанное на рынке вторичного жилья.

Покупатели высчитывают цену до копейки, изучают инфраструктуру, обсуждают перспективы района, но нередко упускают куда более приземленную деталь – состояние лицевого счета по взносам.

Совсем недавно в краевой Фонд капитального ремонта обратился житель Ставрополя, который уже после регистрации права собственности обнаружил задолженность прежнего владельца.

Закон суров в своей последовательности: вместе с правом собственности переходят и обязанности, независимо от того, была ли это купля-продажа, дарение или наследование. Взносы на капитальный ремонт – часть стоимости содержания дома, и они не прекращают существовать в момент подписания договора. Для покупателя это часто неприятный сюрприз.

Алгоритм защиты предельно рационален. Необходимо запросить у продавца последнюю оплаченную квитанцию или справку об отсутствии задолженности по взносам на капитальный ремонт дома. Это самый быстрый и надежный индикатор. Также можно получить официальную выписку о состоянии лицевого счета в фонде. Она показывает не только сумму, но и историю начислений и платежей. Еще один вариант – закрепить в договоре купли-продажи требование погасить все долги до перехода права собственности. В нотариальных сделках это можно обеспечить удержанием части средств или условием расчета.

Генеральный директор краевого Фонда капитального ремонта Павел Корниенко формулирует это так: «Вопросы долгов по взносам – не частный случай. Мы призываем покупателей требовать с продавца выписки и справки. Это защищает и их, и сам фонд, потому что своевременные платежи – фундамент реализации программы капремонта».

Юридическая логика прозрачна, психологическая – куда сложнее. С одной стороны, система капитального ремонта держится на дисциплине и равных обязанностях собственников. С другой – покупатель хочет заплатить за стены и потолок, а не за просрочки, о которых он даже не подозревал. В результате невнимательные покупатели оплачивают чужие ошибки.

Пресс-служба НО СК «Фонд капитального ремонта общедомового имущества многоквартирных домов»

ВАША ЗАЩИТА

НОВАЯ СХЕМА МОШЕННИКОВ: ЗВОНКИ НА СТАЦИОНАРНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Злоумышленники все чаще обращаются к старому методу – звонкам на стационарные телефоны, которые не защищены на уровне сети и часто не имеют определителей номера. Об этом сообщили «Известия» со ссылкой на специалистов.

Уточняется, что рост числа таких звонков был зафиксирован летом 2025 года, когда мошенники стали активно использовать городские телефоны, которые в отличие от мобильных легче поддаются взлому. Преимущество стационарных телефонов заключается в том, что их пользователи – часто пожилые граждане и дети, а сам телефон обычно воспринимается как канал связи только с близкими людьми или представителями организаций, что снижает настороженность у потенциальных жертв.

По словам экспертов, аферисты представляются сотрудниками различных организаций и предлагают незамедлительно продлить договор с телекоммуникационной компанией, оплатить счета за газ или электроэнергию, заменить счетчики коммунальных услуг или подать заявку на бесплатную замену оборудования. Одним из популярных мошеннических сценариев является подготовка к модернизации телефонной линии или переоформление документов для пенсионного фонда.

«Они могут пытаться получить персональную информацию либо выпросить СМС-код для взлома «Госуслуг» или банковского приложения», – рассказал эксперт в беседе с «РИА Новости».

В управлении по организации борьбы с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий МВД России 11 февраля сообщили, что мошенники начали использовать усовершенствованные методы маскировки фишинговых доменных имен, заменяя символы на зеркальные буквы, меняя строчные буквы на заглавные и добавляя различные комбинации подчеркиваний.

Использованы материалы www.iz.ru

РЕМОНТ мягкой мебели, замена ткани, пружин, поролона. Выезд по КМВ.
Тел. 8-905-449-59-98. РЕКЛАМА

РЕКЛАМА в «КН»
Тел. 8 (87922) 6-25-76

ПОНЕДЕЛЬНИК – 2 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+
7.30, 4.50 Давай разведемся! 16+
8.30, 2.25 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.10 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 0.10 Д/с «Порча» 16+
12.55, 1.05 Д/с «Знахарка» 16+
13.30, 1.30 Д/с «Верну любимого» 16+
14.05, 2.00 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф **«ТЕМНОЕ ПРОШЛОЕ»** 16+
19.00 Х/ф **«ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ»** 16+
4.05 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.10, 5.30 «Смех, дрожь и видео» 16+
8.45 Х/ф **«Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГАЛАТЕЯ»** 12+
10.45, 0.35 «Петровка, 38» 16+
10.55 «Городское собрание» 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 2.50 Т/с **«АНАТОМИЯ УБИЙСТВА»** 12+
13.45, 5.00 «Мой герой» 12+
14.50 Город новостей
15.05 Х/ф **«МЕТОД УБОРЩИЦЫ»** 12+
16.55, 0.50, 1.30, 2.10, 4.20 Документальные фильмы 16+
18.10 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ЗИТА И РИТА»** 16+
20.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ЧЕРНЫЙ МОНАХ»** 16+
22.35 «10 самых...» 16+
23.05 «Знак качества» 16+
0.00 События. 25-й час

СТС

6.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.10 «100 мест, где поесть» 16+
6.55 Т/с **«МАМА БУДЕТ ПРОТИВ»** 16+
14.20 Тайный миллионер 16+
16.25, 20.00, 20.30 Т/с **«СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА»** 16+
21.00 Х/ф **«ДОСЬЕ «ЧЕРНАЯ КАНАРЕЙКА»** 16+
23.05 Х/ф **«КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ»** 16+
1.20 Х/ф **«ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС»** 18+
2.45 Х/ф **«ПРИ ЧЕМ ТУТ ЛЮБОВЬ?»** 16+
4.30 Х/ф **«МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК»** 16+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с **«САШАТАНЯ»** 16+
9.00 «Выжить в Стамбуле» 16+
20.00, 20.25 Т/с **«МОТАЙ»** 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с **«ТЕЛОХРАНИТЕЛИ»** 16+
23.00 Х/ф **«БЫТЬ»** 12+
1.10 Х/ф **«ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ»** 16+
2.55, 3.40, 4.30 «Однажды в России»
5.00 Утро на ТНТ

ТВ3

6.00 Мультфильмы 0+
8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
9.00, 9.30, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+
18.00, 19.00 Т/с **«МЕНТАЛИСТКА»** 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/с **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** 16+
23.00 Х/ф **«САДОВНИК»** 18+
1.15 Кадони шоу 16+
2.00 Экстра такси 16+
2.30, 2.45, 3.15, 3.45, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15, 5.30 Т/с **«УИДЖИ»** 16+

☺☺☺

Жена, за праздничным столом, сильно расстроенна:
– Я же хотела в подарок не кроличью, а норковую шубку!
Муж:
– Будет год норки – норковую подарю.

МАТЧ!

6.00 Биатлон с Д. Губерниевым 12+
6.30 «Дело №» 12+
7.00, 12.55, 15.30 Новости 0+
7.05, 12.05, 22.00, 1.00 Все на Матч!
8.55, 18.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
9.55 Легкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях
12.35 Спецрепортаж 12+
13.00 Есть тема!
14.25 Матч! Парад 6+
15.00 «Непобедимый» 12+
15.35 Смешанные единоборства. Б. Морено - Л. Кавана. UFC 16+
16.55 Громко
19.15 Хоккей. ЦСКА - «Автомобилист» (Екатеринбург). Фонбет Чемпионат КХЛ
22.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Хетафе». Чемпионат Испании
2.00 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» 12+
4.00 Новости 0+
4.05 Д/ф «Куртуа. Возвращение» 12+
5.30 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Командный спринт

★ ЗВЕЗДА

5.40 Х/ф **«ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН»** 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 **«ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»** 12+
13.25, 15.05, 17.15, 3.20 Т/с **«ОТЧИМ»** 16+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 «По горячим следам» 16+
20.10 Скрытые угрозы 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф **«713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ»** 12+
2.25 Д/с «Уроки Донбасса» 16+

ВТОРНИК – 3 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+
7.30, 4.50 Давай разведемся! 16+
8.30, 2.30 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 0.15 Д/с «Порча» 16+
12.55, 1.10 Д/с «Знахарка» 16+
13.30, 1.35 Д/с «Верну любимого» 16+
14.05, 2.05 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф **«СОЛОВЕЙКА»** 16+
19.00 Х/ф **«ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ»** 16+
4.10 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.15 «Доктор И...» 16+
8.40 Х/ф **«Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГАЛАТЕЯ»** 12+
10.35, 4.20 Д/ф «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 2.50 Т/с **«АНАТОМИЯ УБИЙСТВА»** 12+
13.45, 5.00 «Мой герой» 12+
14.50 Город новостей
15.05 Х/ф **«МЕТОД УБОРЩИЦЫ»** 12+
16.55, 23.05, 0.50, 1.30, 2.10 Документальные фильмы 16+
18.10 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. УДАР В СПИНУ»** 16+
20.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ЯМА»** 16+
22.35 «Закон и порядок» 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 «Петровка, 38» 16+
5.30 Д/с «Большое кино» 16+

СТС

6.00, 5.45 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.20 «100 мест, где поесть» 16+
7.10 Т/с **«КИЛОВАТТИНО»** 16+
16.00, 20.00, 20.30 Т/с **«СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА»** 16+
21.00 Х/ф **«СОРВИГОЛОВА»** 16+
23.00 Х/ф **«ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ»** 16+
1.00 Х/ф **«БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО»** 16+
2.40 Х/ф **«КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ»** 16+
4.20 Х/ф **«ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА»** 16+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 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, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с **«САШАТАНЯ»** 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/с **«МОТАЙ»** 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с **«ТЕЛОХРАНИТЕЛИ»** 16+
23.00 Х/ф **«ТОПОЛИНЫЙ ПУХ»** 18+
0.50 Х/ф **«ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2»** 16+
2.25, 3.10, 4.00 Однажды в России
5.00 Утро на ТНТ

ТВ3

6.00 Мультфильмы 0+
8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
9.00, 9.30, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+
18.00, 19.00 Т/с **«МЕНТАЛИСТКА»** 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/с **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** 16+
23.00 Х/ф **«ПРОФЕССИОНАЛ»** 18+
1.30, 2.15 Т/с **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»** 16+
2.45, 3.15, 3.45, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15, 5.30 Все в твоих руках 16+

МАТЧ!

6.00 Лыжные гонки
9.00 Лыжная страна
9.40 Легкая атлетика
12.05, 18.15, 22.00, 1.00 Все на Матч!
12.35 Спецрепортаж 12+
12.55, 15.30 Новости 0+
13.00 Есть тема!
14.25 Человек из футбола 12+
15.00 «Непобедимый» 12+
15.35 Смешанные единоборства 16+
16.55 Д/ф «Месси» 12+
19.45 Футбол. «Балтика» (Калининградская область) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Fonbet Кубок России. Путь регионов. 1/4 финала
22.30 Футбол. «Барселона» - «Атлетико». Кубок Испании. 1/2 финала
2.00 Художественная гимнастика. Чемпионат России 6+
3.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
4.00 Новости 0+
4.05 Д/ф «Куртуа. Возвращение» 12+
5.30 Матч! Парад 6+

★ ЗВЕЗДА

5.00, 13.25, 15.05, 17.15, 3.20 Т/с **«ОТЧИМ»** 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 **«СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ»** 12+
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 **«НЕПОБЕДИМЫЙ»** 12+
2.30 Д/с «Уроки Донбасса» 16+

СРЕДА – 4 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+
7.30, 4.50 Давай разведемся! 16+
8.30, 2.35 Тест на отцовство 16+
10.45, 23.15 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.50, 0.20 Д/с «Порча» 16+
13.00, 1.15 Д/с «Знахарка» 16+
13.35, 1.40 Д/с «Верну любимого» 16+
14.10, 2.10 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 Х/ф **«ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ»** 16+
19.00 Х/ф **«ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД»** 16+
4.15 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.15 «Доктор И...» 16+
8.40 Х/ф **«Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. РЕБУС ДЛЯ НИНЫ»** 12+
10.35, 16.55, 0.50, 16.55, 0.50, 4.20 Документальные фильмы 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 2.50 Т/с **«АНАТОМИЯ УБИЙСТВА»** 12+
13.45, 5.00 «Мой герой» 12+
14.50 Город новостей
15.05 Х/ф **«МЕТОД УБОРЩИЦЫ»** 12+
18.10 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА»** 16+
20.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ»** 16+
22.35 «Хватит слухов!» 16+
23.05 Хроники московского быта 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 «Петровка, 38» 16+
1.30 Д/ф «90-е. «Менты» 18+
2.10 Мифы о еде 16+
5.35 «Москва резиновая» 16+

СТС

6.00, 5.35 «100 мест, где поесть» 16+
7.40 Т/с **«ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ»** 16+
16.00, 20.00, 20.30 Т/с **«СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА»** 16+
21.00 Х/ф **«ЗАЧЕТНАЯ ПРИНЦЕССА»** 16+
23.10 Х/ф **«ОТОРВА»** 16+
1.05 Х/ф **«БРИДЖИТ ДЖОНС-3»** 18+
3.00 Премьера! Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
3.50 Х/ф **«ДИКОЕ СЕРДЦЕ»** 12+
5.15 М/с «Маша и Медведь» 0+

☺☺☺

Блондинка в авто тормозит перед перекрестком и стоит. За ней собирается пробка. Из одной машины выходит водитель, чтобы разобраться в происходящем. Подходит он к машине блондинки и спрашивает:
– Что случилось? Машина заглохла?
– Нет. Не знаю, как проехать. Там одиннадцать сплошных.
Водитель смотрит на дорогу и сообщает:
– Это зебра!

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 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, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с **«САШАТАНЯ»** 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.25 Т/с **«МОТАЙ»** 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с **«ТЕЛОХРАНИТЕЛИ»** 16+
23.00 Х/ф **«МИЛЛИАРД»** 12+
1.00 Х/ф **«ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3»** 16+
2.35, 3.20, 4.05 Однажды в России 16+
5.00 Утро на ТНТ

ТВ3

6.00 Мультфильмы 0+
8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+
9.00, 9.30, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Д/с «Слепая» 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/с **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** 16+
23.00 Х/ф **«13»** 18+
1.00, 1.45 Т/с **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»** 16+
2.30, 2.45, 3.15, 3.30, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15, 5.30 Все в твоих руках 16+

☺☺☺

Инспектор останавливает водителя.
– Ваши документы!
– Ну вот, приехали. Я же вам неделю назад отдал. Вы что, их потеряли?

МАТЧ!

6.00, 12.55, 15.30 Новости 0+
6.05, 11.35, 16.55, 1.00 Все на Матч!
7.30 Лыжные гонки
9.40, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.00 «Дело №» 12+
10.30 Смешанные единоборства. Б. Морено - Л. Кавана. UFC 16+
13.00 Есть тема!
14.25 «Вид сверху» 12+
15.00 «Непобедимый» 12+
15.35 Смешанные единоборства. Дж. Джонс - С. Миочича. UFC 16+
18.15 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Динамо» (Махачкала). Fonbet Кубок России. Путь регионов. 1/4 финала
20.30 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». Fonbet Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала
22.50 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Атлетик». Кубок Испании. 1/2 финала
2.00 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» 12+
4.00 Новости 0+
4.05 Баскетбол. «Бетсити Парма» (Пермский край) - «Енисей» (Красноярск). Единая лига ВТБ 6+

★ ЗВЕЗДА

5.00, 13.25, 15.05, 17.15, 3.20 Т/с **«ОТЧИМ»** 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, 1.15 Х/ф **«МАЧЕХА»** 12+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 «По горячим следам» 16+
20.10 Д/с «Секретные материалы» 16+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф **«МЕЧЕНЫЙ АТОМ»** 12+
2.40 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы» 16+

ЧЕТВЕРГ – 5 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних 16+
7.30, 4.50 Давай разведемся! 16+
8.30, 2.25 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.10 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 0.10 Д/с «Порча» 16+
12.55, 1.20 Д/с «Знахарка» 16+
13.30, 1.30 Д/с «Верну любимого» 16+
14.05, 2.00 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
14.40 Х/ф **«СЧАСТЬЕ НА ДЕСЕРТ»** 16+
19.00 Х/ф **«ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД»** 16+
4.05 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.15 «Доктор И...» 16+
8.40 Х/ф **«Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. РЕБУС ДЛЯ НИНЫ»** 12+
10.35, 4.20 Д/ф «Андрей Миронов. Клянусь, моя песня не спета» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.50, 2.50 Т/с **«АНАТОМИЯ УБИЙСТВА»** 12+
13.45, 5.00 «Мой герой» 12+
14.50 Город новостей
15.05 Х/ф **«МЕТОД УБОРЩИЦЫ»** 12+
16.55 Д/ф «90-е. Красавицы и чудовища» 16+
18.10 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС»** 16+
20.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО»** 16+
22.35, 5.30 «10 самых...» 16+
23.05, 0.50, 1.30, 2.10 Документальные фильмы 16+
0.00 События. 25-й час
0.35 «Петровка, 38» 16+

СТС

6.00 «100 мест, где поесть» 16+
7.05 Т/с **«СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА»** 16+
11.55 Т/с **«ХИМКИНСКИЕ ВЕДЬМЫ»** 16+
21.00 Х/ф **«ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»** 16+
23.35 Х/ф **«ВРЕМЯ»** 16+
1.40 Х/ф **«КРЕДО УБИЙЦЫ»** 16+
3.15 Х/ф **«SUPERАЛИБИ»** 16+
4.40 Уральские пельмени 16+

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 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, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Д/с «Слепая» 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/с **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** 16+
23.00 Х/ф **«В ЗАПАДНЕ»** 18+
1.00, 1.45 Т/с **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»** 16+
2.30, 2.45, 3.15, 3.30, 4.00, 4.15, 4.45, 5.15, 5.30 Все в твоих руках 16+

ТВ3

6.00 Мультфильмы 0+
8.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение 16+
8.30, 9.00, 9.30, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Д/с «Слепая» 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+
20.00, 21.00, 22.00 Т/с **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ»** 16+
23.00 Х/ф **«В ЗАПАДНЕ»** 18+
1.00, 1.45 Т/с **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»** 16+
2.30, 2.45, 3.15, 3.30, 4.00, 4.15, 4.45, 5.15, 5.30 Все в твоих руках 16+

МАТЧ!

6.00, 12.55, 15.30 Новости 0+
6.05, 11.35, 16.55, 22.50 Все на Матч!
7.30 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины
9.40, 12.35 Спецрепортаж 12+
10.00 Человек из футбола 12+
10.30 Футбол. Еврокубки. Обзор 6+
13.00 Есть тема!
14.25 «Неизвестные страницы Кубка мира» 12+
15.00 «Непобедимый» 12+
15.35 Смешанные единоборства. М. Холлоуэй - Д. Порье. UFC 16+
18.15 Футбол. «Арсенал» (Тула) - «Локомотив» (Москва). Fonbet Кубок России. Путь регионов. 1/4 финала
20.30 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). Fonbet Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала
0.05 Евротур 12+
1.00 Художественная гимнастика. Чемпионат России 6+
2.00 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» 12+
4.00 Новости 0+
4.05 Волейбол 6+

★ ЗВЕЗДА

5.00, 13.25, 15.05, 17.15, 4.30 Т/с **«ОТЧИМ»** 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 **«СУЕТА СУЕТ»** 12+
15.00 Военные новости 16+
18.50 Спецрепортаж 16+
19.55 «По горячим следам» 16+
20.10 «Код доступа» 12+
22.45 Между тем 12+
23.15 Х/ф **«ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ»** 12+
2.25 Х/ф **«МЕЧЕНЫЙ АТОМ»** 12+
4.05 Д/с «ВМФ СССР. Хроника Победы» 16+

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

ПЯТНИЦА – 6 МАРТА

1

5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00 «Большая игра» 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» 16+
21.00 «Время» 16+
21.45 «Голос». Новый сезон 12+
23.30 Х/ф **«ЖВАНЕЦКИЙ»** 16+
1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30 Т/с **«ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ»** 16+
17.00 Прямой эфир 16+
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! 12+
0.10 «Истории Большой Страны» 12+
1.10 Х/ф **«ЖЕНЩИНЫ»** 12+

РОССИЯ К

6.30 Д/ф «Роман в камне»
7.05 Диалоги о животных
7.45 Д/ф «Театральная летопись. Ия Саввина»
8.15 Д/с «Первооткрывательницы»
8.55 Т/с **«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**
9.40, 16.40 Семидесятые
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 0.00 Новости культуры
10.20 Шедевры старого кино
12.00 Открытая книга
12.45 Кристальные истории
13.00 Оттепель. В добрый час
13.15, 20.30 Линия жизни
14.25 Д/ф «Фабрика кисейных барышень»
15.30 Энигма
16.15 Письма из провинции
17.15 Д/ф «Три тополя на Плющихе». Опустела без тебя земля»
17.55 Оперные дивы
19.45, 1.45 Д/с «Искатели»
21.25 Х/ф **«ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ»**
23.05 «2 Верник 2»
0.15 Х/ф **«ОГОРОД»**
2.30 Мультфильмы для взрослых

НТВ

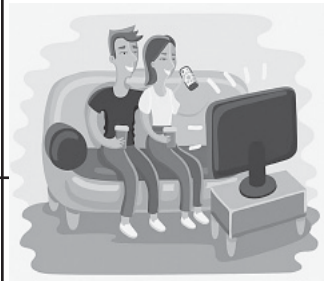
4.45, 9.25, 10.35 Т/с **«ПЕС»** 16+
6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
8.25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» 6+
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «ДНК» 16+
17.55 «Жди меня» 12+
20.00 Т/с **«НОВАЯ ЗЕМЛЯ»** 16+
22.10 Т/с **«ЛЕПИЛА»** 16+
0.20 Своя правда 16+
2.10 «Квартирный вопрос» 0+
3.05 Х/ф **«АФРОІДИТЫ»** 16+

ОТР

6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+
7.30, 18.15 Дзержинского, 102 16+
7.45 За здоровье 16+
8.45 Профессия – Родину защищать 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 20.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТРажение 12+
11.00 «Человек и судьба» 16+
11.25 «Почитаем!» 16+
11.45 «Нескучное дело» 12+
12.05, 13.10 ОТРажение 12+
15.15 Х/ф **«НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ»** 16+
16.45 «Тайны в искусстве» 16+
18.30 А что там есть 16+
20.15 Календарь 12+
20.45 «Ректорат» 12+
21.25 Х/ф **«ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА»** 12+
23.45 Х/ф **«ЧУВСТВА АННЫ»** 18+
1.55 Х/ф **«РЕБРО АДАМА»** 16+
3.10 «Свет и тени». Агата Кристи 16+
3.35 Х/ф **«КСЕНИЯ, ЛЮБИМАЯ ЖЕНА ФЕДОРА»** 16+
5.05 «Большая страна» 12+

5 Санкт-Петербург

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 6.00, 6.40, 7.20, 8.10, 9.30 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** 16+
8.30 Ваше здоровье! 12+
10.00, 10.45, 11.35, 12.25, 13.30, 13.45, 14.30, 15.20, 16.10 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3»** 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 21.30, 22.20 Т/с **«СЛЕД»** 16+
23.10 Светская хроника 16+
0.10, 1.00 Они потрясли мир 16+
1.50, 2.30, 3.10, 3.50, 4.35 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5»** 16+



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

СУББОТА – 7 МАРТА

1

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 Д/ф «Моих грехов разбор оставьте до поры». К 85-летию со дня рождения Андрея Миронова» 12+
11.10 «Вспомнить все» 12+
12.15 Поехали! 12+
13.20 Д/ф «Березка. Красота по-русски» 12+
14.35 «Горячий лед» 0+
16.25 Спецпроект. «30 лет вместе» 12+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
18.20 «Ледниковый период» 12+
21.00 «Время» 16+
21.35 «Сегодня вечером» 16+
0.00 Юбилейный концерт группы «Рондо» 12+
1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

5.00 Утро России. Суббота
8.00 Местное время. Суббота
8.35 «По секрету всему свету»
9.00 «Формула еды» 12+
9.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 16+
11.30 «Наши. Военкоры» 12+
12.00 «Доктор Мясников» 12+
13.00 Большие перемены
14.30, 20.50 Вести. Местное время 16+
15.00 «Веселые ребята» 16+
17.50 «Привет, Андрей!» 12+
21.00 Х/ф **«ПРИВИВКА ОТ ЛЖИ»** 16+
0.40 Х/ф **«ПРОСТИ ЗА ЛЮБОВЬ»** 12+

РОССИЯ К

6.30 Библейский сюжет
7.05 Мультфильмы
8.00 Х/ф **«ВЕСНА»**
9.45 Д/ф «Рина Зеленая - имя собственное»
10.25 Мы - грамотеи!
11.05 Семидесятые
11.20 Х/ф **«ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ»**
13.00 Д/с «Земля людей»
13.30 Черные дыры. Белые пятна
14.10 Д/ф «Северное сияние»
15.05 Рассказы из русской истории
16.25 Х/ф **«СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»**
18.40 Д/ф «Монсеррат Кабалье»
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф **«АРТИСТКА»**
21.25 Романтика романса
22.50 Х/ф **«ЛЖИВАЯ ЛУНА»**
0.35 Д/с «Страна птиц»
1.25 Д/с «Искатели»
2.10 Мультфильмы для взрослых

НТВ

4.35 Х/ф **«ИМПЕРАТРИЦЫ»** 12+
6.20 «Жди меня» 12+
7.20 «Смотр» 0+
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня»
8.20 «Неограниченные возможности» 16+
9.20 «Едим дома» 0+
10.20 «Главная дорога» 16+
11.00 Живая еда 12+
12.00 «Квартирный вопрос» 0+
13.00 «Сатья» 16+
14.00 «Поедем, поедим!» 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 «Суперстар!» 16+
1.00 Квартирник НТВ 16+
2.20 «Дачный ответ» 0+
3.15 Х/ф **«ЖИЛ-БЫЛ ДЕД»** 16+

ОТР

6.00, 18.30 Я не местная 16+
6.30, 8.30 Актуальное интервью 12+
7.00 Формула безопасности 16+
7.15, 18.00 Человек на Своем месте 12+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
9.00 Календарь 12+
9.30 Все по-взрослому 6+
10.30, 12.05, 3.40 Х/ф **«ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»** 16+
12.00 Новости 16+
12.50 Х/ф **«РЕБРО АДАМА»** 16+
14.05 «Большая страна» 12+
15.00 Новости 16+
15.05 Спецрепортаж 12+
15.20 «Песня остается с человеком» 12+
15.35 «Отчий дом» 12+
15.50 Календарь 12+
16.15 «Очевидно. Вероятно» 12+
17.45 Око государево 16+
19.00 Новости 16+
19.15 «Очень личное» 12+
19.55 «Вспомнить все» 16+
20.20 Х/ф **«БЛИЖНИЙ КРУГ»** 16+
22.35 Х/ф **«ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ»** 16+
0.10 Х/ф **«МОЛОДОСТЬ»** 18+
2.10 Х/ф **«ПОКОЛЕНИЕ»** 16+

5 Санкт-Петербург

5.00, 5.15, 5.55, 6.35, 7.20, 8.10, 9.30, 10.25, 11.20 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5»** 16+
9.00 Страна советов 16+
12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40, 17.35, 18.25, 19.25, 20.20, 21.15, 22.05, 23.05 Т/с **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»** 16+
0.00 Известия. Главное 16+
1.05 Светская хроника 16+
2.10, 2.50, 3.35, 4.15 Т/с **«СВИДЕТЕЛИ»** 16+

ВЫГОДНО!
ПОДПИСКА
на «Кавказскую неделю» В РЕДАКЦИИ!
Подробности на стр. 1

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 8 МАРТА

1

6.00 Новости 16+
6.10 Играй, гармонь любимая! 12+
6.55 «Часовой» 12+
7.25 «Здоровье» 16+
8.30 М/ф «Золотая коллекция Союзмультфильма» 0+
9.10 Непутевые заметки 12+
9.30 «Мечталлион» 12+
10.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
10.15 Х/ф **«ДЕВЧАТА»** 0+
12.15 Х/ф **«ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА»** 0+
14.10, 15.15 Х/ф **«БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА»** 0+
16.25 Большой праздничный концерт «Будьте счастливы!» 12+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
18.20 «Будьте счастливы!» 12+
18.55 Х/ф **«ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ»** 12+
21.00 «Время» 16+
21.35 Х/ф **«ПАРА НА ПАРУ»** 16+
23.20 Х/ф **«9 1/2 НЕДЕЛЬ»** 18+
1.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

5.25, 1.40 Х/ф **«ПРАЗДНИК РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ»** 12+
7.20 «В кругу друзей»
8.00 Местное время. Воскресенье
8.35 «Когда все дома»
9.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00, 17.00 Вести 16+
11.30 Большой праздничный концерт «О чем поют 8 Марта»
14.05 Х/ф **«СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН»** 12+
17.50 «Песни от всей души» 12+
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+

РОССИЯ К

6.30 Мультфильмы
7.15 Оттепель. В добрый час
7.35 Х/ф **«ЛЕВ ГУРЫЧ СИНИЧКИН»**
8.50 Тайны старого чердака
9.20 Диалоги о животных
10.00 Д/ф «Алла Баянова. Звезды на ладонях»
10.40 Х/ф **«СОБАКА НА СЕНЕ»**
12.50 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.20, 1.05 Д/ф «Парк Тайрона - тропический рай на Карибах»
14.15 **«БЕМБИ»**. Телеверсия музыкального спектакля Н.Бурляева
15.30, 0.15 Д/ф «Красота по-русски»
16.30 Картина мира
17.10 Д/ф «Смотрите, я играю...»
17.50 Х/ф **«ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ»**
19.30 Новости культуры
19.45 Х/ф **«ЖИЛИ-БЫЛИ»**
21.10 Концерт группы «Парк Горького»
22.05 Х/ф **«ДЕВУШКИ ИЗ РОШФОРА»**
2.00 Д/с «Искатели»
2.45 М/ф «Дарю тебе звезду»

НТВ

4.45 Х/ф **«ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ»** 12+
6.40 «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 «НашПотребНадзор» 16+
14.00 «Однажды...» 16+
15.00 «Своя игра» 0+
16.20 Человек в праве 16+
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» 16+
18.00 «Новые русские сенсации» 16+
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска» 12+
0.00 «Miss Brics-2026». Международный конкурс красоты 12+
2.35 «Основано на реальных событиях» 16+

ОТР

6.00, 18.30 Я не местная 16+
6.30, 8.30 Актуальное интервью 12+
7.00 Профессия – Родину защищать 16+
7.15 А что там есть 16+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
9.00 Календарь 12+
9.30 Х/ф **«БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА»** 16+
11.50, 15.00, 19.00 Новости 16+
12.00 ОТРажение. 8 марта
13.50, 15.05 Х/ф **«ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ»** 16+
16.15 «Пусть всегда будет солнце». Песни А. Островского 12+
17.45 Дзержинского, 102 16+
18.00 Итоги на Своем 16+
19.15 Х/ф **«КСЕНИЯ, ЛЮБИМАЯ ЖЕНА ФЕДОРА»** 16+
20.40 Х/ф **«АГНИЯ»** 16+
22.15 Х/ф **«ТАНЦЫ ВО ВРЕМЯ ЛУНАЗЫ»** 16+
23.45 Х/ф **«ДНИ ЗАТМЕНИЯ»** 16+
1.55 «Nautilus Pompilius. 30 лет под водой» 12+
3.10 Х/ф **«ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ»** 16+
4.50 «Почитаем!» 16+
5.05 «Большая страна» 12+

5 Санкт-Петербург

5.00 Мульфильмы 6+
5.35 Х/ф **«БЛЕФ»** 16+
7.20 Х/ф **«УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО»** 16+
9.25 Х/ф **«ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»** 12+
11.15 Х/ф **«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»** 6+
13.00 Х/ф **«ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА»** 0+
14.40 Х/ф **«МОРОЗКО»** 0+
16.20 Х/ф **«БЕЛЫЕ РОСЫ»** 12+
18.05 Х/ф **«НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ»** 12+
19.55 Х/ф **«СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ»** 12+
21.50 Х/ф **«ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС»** 12+
23.40 Х/ф **«ЖГИ!»** 12+
1.30 Х/ф **«ПРИНЦЕССА НА БОБАХ»** 12+
3.20, 4.05 Т/с **«СВИДЕТЕЛИ»** 16+

СПАС

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00 Встреча 12+
6.00, 8.30 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/ф «Святитель» 12+
12.10, 0.15 День Патриарха 0+
12.20 Монастырская кухня 0+
12.55 Х/ф **«ПРИЕЗЖАЯ»** 12+
15.00 Х/ф **«МАЙОР «ВИХРЬ»** 12+
16.25, 18.30, 0.25 Вечер на «Спасе» 0+
17.25 Т/с **«ОЙ, МА-МОЧ-КИ!»** 12+
19.30 Бесогон 18+
20.25 Прямая линия. Ответ священника 12+
21.25 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
22.30, 3.00 «Поле битвы» 16+
23.20 Прямая линия жизни 16+
1.15 Паломница 12+
2.05 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
3.40 Профессор Осипов 0+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00 Встреча 12+
6.00, 8.30 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/с «Культура наций» 0+
11.35, 23.35 День Патриарха 0+
11.45, 12.15, 12.45, 13.10 Монастырская кухня 0+
13.35, 14.55 Х/ф **«МАЙОР «ВИХРЬ»** 12+
16.25 Вечер на «Спасе» 0+
17.25 Т/с **«ОЙ, МА-МОЧ-КИ!»** 12+
18.30, 23.45 Вечер на «Спасе» 0+
19.30 Бесогон 18+
20.40, 4.10 Прямая линия. Ответ священника 12+
21.40 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
22.45, 2.30 «Поле битвы» 16+
0.40 Д/ф «Культура наций. Казачество» 0+
1.10 Д/ф «Чукотская история» 0+
1.35 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
3.15 «Русский мир» 12+

СРЕДА, 4 марта

5.00 Встреча 12+
6.00, 8.30 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Д/с «Культура наций» 0+
11.3523.35 День Патриарха 0+
11.45, 12.15, 12.45 Монастырская кухня 0+
13.15,14.45 Х/ф **«МАЙОР «ВИХРЬ»** 12+
18.30, 23.45 Вечер на «Спасе» 0+
17.25 Т/с **«ОЙ, МА-МОЧ-КИ!»** 12+
19.30 Бесогон 18+
20.40, 4.10 Прямая линия. Ответ священника 12+
21.40 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
22.45, 2.35 «Поле битвы» 16+
0.40 Д/ф «Культура наций. Казачество» 0+
1.10 Д/ф «Материнское сердце» 16+
1.40 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
3.20 «Парсуна» 6+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00 Встреча 12+
6.00, 8.30 Утро на «Спасе» 0+
11.00 Паломница 12+
12.05 День Патриарха 0+
12.15, 12.45 Монастырская кухня 0+
13.10, 14.55 Х/ф **«ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ»** 12+
16.40 Х/ф **«НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ»** 12+
18.30 Вечер на «Спасе» 0+
19.30 Д/ф «Святые воины» 6+
20.00 «Следы империи» 12+
21.40 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
22.45 «Русский ковчег» 12+
23.45, 0.30, 1.15, 1.55 «Поле битвы» 16+
2.35 Д/с «Романовы. Царское дело» 0+
3.30 Д/ф «Советские иконы. Исчезающее наследие» 0+
4.10 «Русский ковчег» 12+

СУББОТА, 7 марта

5.00 День Патриарха 0+
5.10 «Завет» 6+
5.55 Д/ф «Новый Иерусалим» 0+
6.40 Д/ф «Святые воины» 6+
7.15 «Моя большая семья» 6+
8.15 Мультфильмы 0+
9.05 Простые чудеса 12+
10.05 Пилигрим 6+
10.55 Святыни России 6+
12.00 Д/ф «Глобус православия» 12+
12.55 Д/ф «Свидетели Христа. Мученики первых веков» 6+
14.05 В поисках Бога 12+
14.40 Профессор Осипов 0+
15.10 Х/ф **«ДРУЖОК»** 0+
16.30, 18.15 Х/ф **«ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ»** 12+
20.00 Паломница 12+
21.10 Простые чудеса 12+
22.10 «Русский мир» 12+
23.15 Бесогон 18+
0.30 «Спас-стрим» 0+
2.40 Д/ф «Я всегда хотел быть с Богом» 0+
3.10 Д/ф «Радуйся, предобрая блаженная Матрона» 0+
4.05 «Русский мир» 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00 День Патриарха 0+
5.10 «Завет» 6+
6.05 Д/ф «Светоч веры неугасимый» 0+
7.20 Д/с «Святые целители» 0+
7.55 Мультфильмы 0+
9.00 Простые чудеса 12+
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция 0+
12.45 Паломница 12+
13.55 Д/ф «Радуйся, предобрая блаженная Матрона» 0+
15.00 «Русский мир» 12+
16.05 Х/ф **«МАТЬ МАРИЯ»** 12+
18.00 «Главное» 16+
19.30 Щипков 12+
19.40 Бесогон 18+
20.50, 4.10 «Парсуна» 6+
21.50 Х/ф **«ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ»** 12+
23.55 День Патриарха 0+
0.05 «Главное» 16+
1.25 Щипков 12+
1.35 Д/ф «Свое женское дело» 16+
2.05 Д/ф «Три Святыни. Тайна монархов» 0+
2.50 Больше, чем любовь 0+
3.30 Д/ф «Немного рая» 0+

Ставрополь

ПОНЕДЕ
6.00 Итоги н
6.30, 8.45, интервью
7.00 ОбоZре 16+
7.15 Проф защищать
7.30, 20.30, 16+
8.30, 10.30, Новости 1
9.15, 15.45 «К
9.30, 14.00, Экспресс
10.15, 15.15
10.45, 16.45, 4
11.30 Прямо
12.00, 18.15 « 16+
12.50 Новост
13.15, 22.1
ДОКТОРА
17.30, 21 «Новости щих люде
17.45 А что т
19.00 Новост

САМОЧУВСТВИЕ

ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Почему дыхание так важно для здоровья и каковы самые простые дыхательные упражнения? Врач назвала основные правила оздоравливающего дыхания.

«Полное дыхание способствует тому, что кровь приносит больше кислорода в клетки, это помогает их восстановлению и лучшей работе. – рассказал «АиФ» врач-фитотерапевт. – При диафрагмальном дыхании происходят стимуляция диафрагмы и массаж внутренних органов. Улучшается метаболизм, клетки и ткани эффективнее высвобождаются от вредных веществ. Все это благоприятно сказывается на всем организме. Если освоить основные принципы здорового дыхания, то очень многие проблемы со здоровьем постепенно отступят. Дыхательную гимнастику полезно выполнять как отдельно, так и сочетать с обычной физической нагрузкой, например, ходьбой».

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ

❶ Выдох должен быть равен или дольше вдоха.

Когда человек выдыхает больше, то легкие максимально освобождаются для последующего вдоха. Также при этом условии гемоглобин эффективнее доставляет кислород ко всем органам и тканям, улучшается протекание обменных процессов.

❷ Эффективнее всего дыхательная гимнастика по утрам натощак.

В этом случае организм вынужден высвобождать энергию для занятий из жировой ткани. Упражнения активизируют метаболизм на весь день.

! *После занятия рекомендуется принимать пищу через час.*

❸ Во время прогулки попробуйте дышать, используя диафрагмальное дыхание, или дыхание животом, «брюшное дыхание».

■ *Живот выдвигается вперед, грудная клетка остается неподвижной.*

При таком дыхании раскрывается большая часть легких, улучшается их работа, кровь лучше насыщается кислородом. Кроме того, диафрагмальное дыхание еще способствует расслаблению и успокоению нервной системы, а следовательно – снижению стресса.

❹ Вдыхать необходимо носом, а выдыхать ртом.

Входящий в легкие воздух должен быть очищен и согрет. Выдыхание ртом обеспечивает более полный выдох.

❺ Дыхательную гимнастику можно делать сидя или стоя.

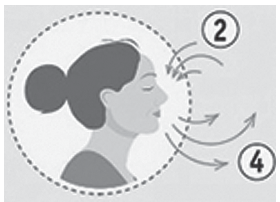
В положении лежа она менее эффективна, потому что так сложнее полностью расправить легкие.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ?

САМАЯ ПРОСТАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:
сделать вдох на 2 счета и выдох на 4 счета, повторить несколько раз.

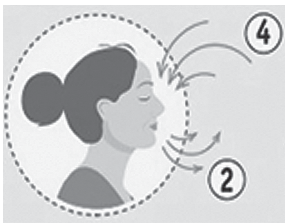
■ **Такая техника способствует активизации организма.**

К примеру, если вам нужно быстро проснуться или избавиться от вялости и сонливости по пути на работу, перед важным мероприятием, можно использовать такой прием.



Уже через 5-10 минут это простое упражнение поможет взбодриться.

■ **Если вам надо быстро успокоиться, расслабиться перед сном,** сделайте ровно наоборот: медленно, на 4 счета, вдохните и наберите воздух в легкие, на 2 счета – короткий выдох. Эффект получите за считаные минуты.



Использованы материалы «АиФ»

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ВЕЛИКИЙ ПОСТ (с 23 февраля по 11 апреля)

24 февраля — Священномученика Власия, епископа Севастийского, и с ним двух отроков и 7 жен. Благоверного князя Всеволода, во святом Крещении Гавриила, Псковского. **Преподобного Димитрия Прилуцкого, Вологодского.**

25 февраля — ***Иверской иконы Божией Матери.*** **Святителя Алексия Московского, митрополита Московского и всея России, чудотворца.**

26 февраля — Святителя Серафима (Соболева), архиепископа Богучарского. Преподобного Мартиниана. **Собор святых Омской митрополии.**

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

28 февраля — **Великомученика Феодора Тирона.** Апостола от 70-ти Онисима. *Виленской и Далматской икон Божией Матери.*

1 марта — Святого Макария, митрополита Московского и Коломенского. **Собор святых Новосибирской митрополии.** *Кипрской иконы Божией Матери в с. Стромыни Московской области.*

2 марта —Великомученика Феодора Тирона. **Священномученика Ермогена, патриарха Московского и всея Руси, чудотворца.**

3 марта — Святителя Льва, папы Римского.

УРОКИ ВЕРЫ

Крестное знамение

Ограждать себя крестным знамением весьма спасительно. Оно прогоняет невидимых врагов – демонов – и избавляет нас от бед и несчастий.

Взяв Жития святых, мы встретим в них много этому доказательств. Вот для примера несколько из них.

Преподобный пустынник по имени Дорофей, который всю свою жизнь проводил в подвигах поста, молитвы и трудолюбия, послал однажды своего послушника принести из колодца воды. Придя к колодцу, послушник увидел в нем аспида, одну из самых ядовитых змей, и побоялся взять из колодца воды. В испуге он прибежал к преподобному и сказал: «Отче! В колодце ядовитая змея, мы погибли».

Преподобный Дорофей усмехнулся, покачал головой и сказал: «Ну а если бы дьявол кинул змей во все колодцы и во все реки, неужели бы ты тогда вовсе не стал пить воды?».

Сказав это, он пошел к колодцу, взял из него воды и, изобразив над колодцем крестное знамение, напился ее и при этом сказал: «Где крест, там не может вредить сила бесовская».

Преподобный Иоанникий, будучи юношей, пас стада своего отца. Он так любил молиться, что часто оставлял свое стадо, уходил в уединенное место и там молился. Уходя на молитву, стадо он ограждал крестным знамением, и оно не расходилось, звери и воры не трогали его, покуда блаженный отрок, возвратившись с молитвы, не отгонял его домой.

Святой Иоанн Златоуст говорит о крестном знамении: «Крест – нерушимая стена, непобедимое оружие, опора богатых, богатство бедных. Крест – ограждение обижаемых, оружие подвергающихся нападениям, основание добродетели, знамение чудное и удивительное. Если нищий помолится кресту, дом его обогатится. Буря морская утихает от знамения крестного. Кто лежит на одре (болен) или поражается другим бедствием, того спасает Иисус Христос, как скоро призовется на помощь. Кто ограждает себя крестным знамением, тот освобождается от грехов».

«Если ты часто будешь печатлеть чело и сердце твое знамением креста Господня, – говорит преподобный Нил Подвижник, – то демоны убегут от тебя, потому что весьма боятся этой святой печати».

Так вот какую силу имеет знамение креста!

Священник Н. Успенский,
www.вера@duhovniy_mayak

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

БЕССОННЫЕ НОЧИ

В разгар эпидемии гриппа растет спрос на противовирусные препараты и витамины. Однако самое мощное, бесплатное и доступное средство для укрепления иммунитета – это сон.

Отсутствие ночного отдыха приводит к всплеску воспалительных маркеров в организме. Они усиливают течение инфекций и хронических болезней. Сон требуется для восстановления мозга, в противном случае его ресурсы истощаются.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Чаще всего спать мешают не внешние факторы или заболевания, а неправильные привычки. Например, к проблеме может приводить традиция вздремнуть пару часов в середине дня. Во многих случаях виноват поздний плотный ужин. Существует мнение, что чашка зеленого чая помогает успокоить нервную систему, но это миф. В напитке есть кофеин: средняя порция содержит 35 мг. Это меньше, чем в чашке кофе (в зависимости от рецепта доза варьируется от 10 до 80 мг), однако и малое количество усиливает сердцебиение, тревожность и беспокойство. Зеленый чай допустимо пить за 4-5 часов до сна. Не нужны вечером сладости, особенно шоколад: это стимулятор активности мозга. Правило касается и физической нагрузки – она требуется организму, но тренироваться лучше утром. Если расписание позволяет посещать спортзал только вечером, надо выдерживать 4-5-часовой интервал между занятием и ночным отдыхом.

ПОДУШКА-ПОДРУЖКА

Готовиться ко сну стоит заранее. За час следует принять ванну или душ. Во сне тело охлаждается, теплая, но не горячая вода этому способствует. Однако организму надо дать время на терморегуляцию, 15 минут может не хватить. Полезно почитать бумажную книгу: в отличие от экрана смартфона она не создает световой фон.

Температура в комнате должна держаться в диапазоне 18-19 градусов. Прохладно, но сон будет глубоким.

Сон не приходит – вставайте и занимайтесь делом. Это сломает ложную связь «кровать = мучительное бодрствование».

ТЕХНИКИ ЗАСЫПАНИЯ

Закройте глаза и делайте вдохи и выдохи, мысленно их считая. Это отвлекает от переживаний.

Расслабьте лицо, не сжимайте челюсти, и нагрузка мышц всего тела тоже заметно уменьшится.

Освойте упражнение «муха в клетке». Надо закрыть глаза и представить сетку крестиков-ноликов. В нижний квадрат необходимо мысленно поместить точку – «муху» – и водить ее по клеткам.

Записывайте в блокнот все, что волнует и мешает спать. Для этого положите на тумбочку блокнот и карандаш. Перенос мысли на бумагу позволяет выгрузить ее из головы.

Держите в доступе упаковку снотворного. Таблетки не надо пить. Мозг успокоит понимание, что пилюлю можно принять в случае необходимости.

НА ЗАМЕТКУ

Вечером желательно включать спокойную музыку или белый шум – фоновый звук, в котором высокие, средние и низкие частоты распределены равномерно. Нет всплесков, акцентов, громкость всегда одинакова. С белым шумом мы сталкиваемся в природе: это журчание ручья, треск костра, шелест дождя. Есть он и в квартире, когда работает вентилятор, фен или кондиционер. Белый шум маскирует другие звуки и успокаивает. Подходящий вариант можно найти в Интернете.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ГРИБНАЯ ЛАПША С КУРИЦЕЙ

- Курица – 800 г
- Вода – 3,5 л
- Шампиньоны – 450 г
- Вермишель – 200 г
- Репчатый лук и морковь – по 250 г
- Зеленый лук – 20 г
- Лавровый лист – 3 шт.
- Черный перец – 4 горошины
- Соль – по вкусу
- Растительное масло – 3 ст. л.

Курицу положить в воду и довести до кипения, снять пену. Очистить лук, морковь, измельчить. Пассеровать на масле, отправить в бульон, варить 40 минут. За 10 минут до готовности положить перец горошком и лавровый лист. Процедить бульон. Грибы нарезать пластинами и обжарить на масле. Отправить в бульон, добавить курицу, посолить, после закипания всыпать вермишель, варить 10 минут. Каждую порцию посыпать зеленым луком.

КРЕМ СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

- Шампиньоны – 400 г
- Картофель – 250 г
- Репчатый лук и морковь – по 70 г
- Сливки – 150 мл
- Сливочное масло – 50 г
- Соль и черный молотый перец – по вкусу
- Укроп или петрушка – 10 г

Картофель очистить, нарезать, отварить до готовности, слить воду, но часть оставить в отдельной чашке. Пассеровать на масле очищенные и измельченные лук и морковь. Добавить нарезанные грибы и обжарить. Влить сливки, приправить специями и тушить 5 минут. Выложить морковь, лук, грибы и картофель в чашу блендера. Взбить, добавляя воду, оставшуюся от варки картофеля. Распределить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью. Подавать с ржаными сухариками.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

СОКОТЕРАПИЯ

Как избежать возможной депрессии и авитаминоза? Можно попробовать особую диету, а можно пить соки, ведь в них содержится 13 минералов и 11 витаминов, а также биологически активные вещества, защищающие организм от свободных радикалов.

Продолжение. Начало в №5, 6, 7, 8

ВИНОГРАДНЫМ СОК

Он рекомендуется при некоторых заболеваниях почек, печени, легких, при гипертонии и артрите, улучшает обмен веществ, ускоряет пищеварение и очищает организм.

Напиток обладает способностью улучшать состав крови, процесс кроветворения, а также очищать печень.

Рекомендуется регулярно пить виноградный сок людям с артритом, анемией и подагрой. При регулярном потреблении он также очищает организм от шлаков и других вредных веществ, снижает уровень холестерина в крови и нормализует давление.

Учитывая наличие пектиновых веществ, сок помогает освобождать организм от свободных радикалов. Напиток обладает способностью увеличивать защитные функции организма перед негативным действием вирусов и инфекций.

Для людей в возрасте виноградный сок полезен тем, что способствует восстановлению работы мозга и улучшению состояния при болезни Альцгеймера.

При запорах врачи советуют пить свежий сок винограда утром за 30 минут до приема пищи. Объем выпитого натурального напитка не должен превышать 200 мл. Также сок разрешается употреблять в течение всего дня между приемами пищи. Применение натурального виноградного сока способствует нормализации стула и помогает привести в тонус мышцы кишечника.

Напиток **противопоказан** при циррозе печени и ожирении. Отказаться от сока стоит людям, страдающим нарушениями мочеиспускания и склонным к метеоризму. Исключить напиток из рациона следует диабетикам, а также людям, страдающим от пороков сердца, язвы и гастрита.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Укрепляет иммунитет, повышает тонус, снимает усталость. Полезен для крови и кровеносных сосудов. Рекомендуется при атеросклерозе.

Научные исследования показали, что апельсиновый сок полезнее самих апельсинов. Об этом говорят следующие факторы:

- содержание растительного флавоноида гесперидина в соке почти в два раза больше, чем в цельных фруктах. Антиоксидант гесперидин обладает венотонизирующими, противораковыми и противовоспалительными свойствами и улучшает состояние кровеносных сосудов;
- напиток обладает антимутагенными, антигенотоксичными и цитопротекторными свойствами, то есть защищает здоровые клетки организма от вредного влияния ионизирующих излучений (радиации) и других негативных факторов окружающей среды;
- биодоступность (то есть способность усваиваться организмом) некоторых полезных веществ из сока выше, чем из свежих апельсинов. Например, каротиноид-криптоксантин из сока усваивается в 1,8 раза лучше, чем из цельных фруктов;
- в цельных апельсинах содержится больше пищевых волокон и пектина, чем в соке: в одном стакане сока их около 1,5 г, а в таком же количестве апельсиновых долек – около 4 г. Но в целом эта разница не настолько велика, чтобы отдавать предпочтения цельным фруктам: по содержанию витамин С сок практически не уступает плодам, а биодоступность некоторых полезных микронутриентов из сока, как было уже сказано, выше, чем из свежих фруктов.

Употребление апельсинового сока после приема слишком жирной пищи или блюд с высоким содержанием углеводов уменьшает токсичное воздействие еды на организм.

Рекомендованной полезной дозой этого напитка является 1 стакан в день.

Свежеотжатый сок не подлежит хранению: его необходимо выпить в течение 20-30 минут после приготовления.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Вкусные десерты

ДЕСЕРТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА В СМЕТАНЕ

- Сметана – 900 г
- Сахар – 6 ст. л.
- Чернослив без косточек – 300 г
- Грецкие орехи – 150 г
- Сахарная пудра – 9 ст. л.
- Темный шоколад – 40 г
- Ванильный сахар – щепотка

Чернослив вымыть и обсушить, ядра орехов поделить на половинки, обжарить на сухой сковороде в течение 2 минут, влить 50 мл воды, всыпать сахар. Жарить помешивая, ядра должны покрыться слоем карамели. Остудить, фаршировать чернослив орехами. Сметану взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Выложить по 2 ст. л. в креманки, в каждую порцию добавить по 3-4 сухофрукта, залить сметаной. Посыпать тертым шоколадом, отправить в холодильник на 1 час.

ПРОФИТРОЛИ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

- Молоко – 220 мл
- Сыр – 150 г
- Укроп – 10 г
- Соль – по вкусу
- Вода – 60 мл
- Сахар – щепотка
- Мука – 40 г
- Сливочное масло – 25 г
- Яичные желтки – 2 шт.

Воду вскипятить, растворить сливочное масло, добавить по щепотке соли и сахара. Всыпать просеянную муку, размешать. Остудить и вбить желтки. Переложить тесто в кондитерский мешок и отсадить профитроли на противень, застеленный пергаментом, на расстоянии 4-5 см друг от друга. Выпекать в духовке при 180°С, остудить на решетке. Укроп измельчить, взбить молоко, мелко нарезанный укроп и сыр, приправить по вкусу солью. Сырный крем переложить в кондитерский мешок. Надрезать готовые профитроли сбоку и наполнить их кремом.

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

О НАКИПИ В СТИРАЛЬНЫХ МАШИНАХ

Постараемся выяснить, что же это за «зверь» и откуда она берется – накипь в стиральной машине.

Помните рекламный ролик, где мастер с трагическим выражением на лице увозит на тележке неисправную стиральную машину, после чего настоятельно рекомендует добавлять средство от накипи при каждой стирке? Скорей всего, от нас ждут того, что после увиденного ужаса мы должны бежать в ближайший хозяйственный магазин и запасаться на годы вперед спецсредствами от накипи. С учетом того, что цены на средства, скажем так, кусаются, то в течение 1 года сумма потраченных денег вплотную приблизится к 50% стоимости самой машины.

Не будет большим открытием сказать, что в большинстве городов вода имеет повышенную жесткость. Это обусловлено ее природными свойствами. Водопроводная вода, поступающая в машину при стирке, уже в своем естественном виде содержит минеральные вещества: кальций и магний.

ОТ ПРОЦЕНТА СОДЕРЖАНИЯ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ ВОДУ И ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА СТЕПЕНИ ЖЕСТКОСТИ:

- Низкая, или 1 степень (все нормально!)
- Средняя, или 2 степень (так себе)
- Высокая – 3 степень (плохо)
- Очень высокая – 4 степень (в общем, ужас...)

При этом, если в одном районе города она имеет степень 3, это вовсе не означает, что вся городская система водоснабжения погрязла в накипи. В каждом районе вода может иметь разную степень жесткости, однако об этом уважаемые производители средств скромно умалчивают.

Заветная полоска-определитель жесткости воды, сделана из обычной бумаги. Исходя из вышесказанного, следует логический вывод: прежде чем идти в магазин за покупкой средства от накипи, нужно определить жесткость воды.

Определили. Первую степень не рассматриваем – пустая трата денег. Если же степень 2, 3 или 4, это сигнал того, что настала пора предпринять защитные меры против накипи. Вопрос в другом – какие именно.

Итак, чем же опасна накипь. Во-первых, из-за слоя накипи на ТЭН и других узлах машины стирка становится все дороже и дороже: машина начинает дольше греть воду до необходимой температуры и, как следствие, – перерасход энергии. Во-вторых, отложения накипи и водного камня со временем просто приводят к тому, что машина в один прекрасный день дает команду «Стоп!» и, мягко говоря, останавливается.

Еще одна неприятность подстерегает потребителя – при стирке молекулы ржавчины и накипи оседают на самом белье.

Есть два варианта решения данного вопроса. Первый – использовать специальные добавки каждый раз при стирке, при этом надо ясно себе представлять, что эти средства не удаляют накипь, а предотвращают ее появление, т.е. смысл этих средств – профилактика появления. Выпускаются такие средства в виде порошков и таблеток.

Вариант второй: время от времени пользоваться средством для удаления накипи. Такие средства стоят гораздо дешевле, чем средства для профилактики. Форма также бывает разной: порошок, таблетки, жидкость.

В МИРЕ ЦВЕТОВ

ЧЕМ ПОДКАРМЛИВАТЬ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ?

Секрет роскошного комнатного цветника прост: растения нужно хорошо подкармливать, иначе не дождаться ни пышной листвы, ни хорошего цветения. Жесткая «диета», когда растение длительное время испытывает нехватку питательных веществ, обычно приводит к заболеванию ведь сил для сопротивления у цветка нет. Но как правильно составить меню для зеленых питомцев, учитывая их разные вкусы? Публикуем советы специалистов.

- Практически все растения любят сахар, а кактусы вообще великие сладкоежки. Можно перед поливом рассыпать 1 ч. л. сахарного песка (при диаметре горшка около 10 см) по поверхности грунта или напоить цветок сладкой водичкой (0,5 ч. л. сахара на 0,5 стакана воды).

- Хороший эффект дает подкормка красивоцветущих касторовым маслом (1 ч. л. на 1 л воды) во время завязывания бутонов.
- Очень полезна для растений древесная зола (и в качестве питания, и для профилактики заболеваний). Для приготовления зольного раствора 1 ст. л. золы нужно залить 1 л горячей воды и настоять 1 неделю, иногда перемешивая. Полив таким раствором – 1 раз в 10 дней.
- Поливать растения можно настоем корочек гранатов или любых цитрусовых плодов: залить их водой и выдержать сутки. Питательный настой для полива готов!
- Иммунитет комнатных растений отлично повышает опрыскивание раствором аспирина: одну таблетку растворить в 1 л воды.

- Разбавленный сок алоэ тоже подходит всем распространенным комнатным растениям. Надо 1 ч. л. сока развести в 1,5 л воды.
- Грибной настой поможет растениям выглядеть здоровыми и красивыми: замочить измельченные съедобные грибы в пропорции 1:1. Через сутки настой слить, а грибы еще раз залить водой. Еще через сутки грибная вода для полива будет готова.

- Фиалкам понравится такая подкормка: взять ампулу витамина В12 и развести в 1 л воды (естественно, отстоянной). Подкармливать фиалки этим витаминчиком можно 2 раза в месяц.

- Банановую кожуру, которая богата калием, магнием и фосфором, можно использовать при пересадке цветов. Поверх дренажного слоя уложить слой мелко порезанной или прокрученной на мясорубке банановой кожуры, засыпать ее грунтом и посадить растение.

- Фикусы полезно раз в месяц поливать подслащенной водой – 1 ч. л. сахара на 1 л. Листья этих растений можно протирать молоком. Это придаст им блеск и красоту.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

ДЕНЬ КОШКИ В РОССИИ

В России 1 марта отмечается День кошки.
В 2026 году он пройдет 23 раз. Это неофициальный праздник.

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

День кошки в России впервые прошел в 2004 году. Праздник организовали Московский музей кошки и редакция журнала «Кот и пес».

В этот день благотворительные организации собирают пожертвования для помощи бездомным животным. Проводятся выставки и конкурсы породистых кошек. Приюты для бездомных животных и питомники устраивают выставки для потенциальных владельцев. Хозяева покупают питомцам деликатесы, новые игрушки и домики, ласкают и играют с ними, шьют праздничные наряды, устраивают фотосессии.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Кошкам посвящено несколько праздников. 8 августа отмечается Международный день кошки, 17 ноября – День черной кошки.
- Первый праздник в честь этих домашних животных прошел в Японии 22 февраля 1987 года. Инициатором выступила фирма-производитель кошачьего корма. Празднование сохранилось до наших дней.
- Ежегодно весной Государственный Эрмитаж проводит День эрмитажного кота – праздник в честь котов, которые охраняют сокровища музея от грызунов.
- В Москве и Санкт-Петербурге есть музеи кошек.
- Каждые три года, во второе воскресенье мая, в бельгийском городе Ипр проходит кошачий парад.
- Среди домашних животных у кошки самые большие глаза относительно размеров тела.
- Кот спит 12-16 часов в сутки.
- Котята рождаются с голубыми глазами. Их цвет меняется после 12 недель жизни.
- Кошка способна разогнаться до 50 км/ч.
- Самая дорогая кошка – породы Саванна. Она стоит $4000-20 000.
- Коты в среднем живут 12 лет.
- Фелинология – наука о кошках.

ПРИМЕТЫ О КОШКАХ

- Кошка прячет нос – к морозу.
- Кошка лижет хвост, прячет голову – к ненастью.
- Кошка лижет себя против шерсти – к дождю.
- Если кошку первой пустить в новый дом, то это принесет хозяевам благополучие и покой.
- Трехцветная кошка охраняет дом от пожара и других несчастий.

ТЫСЯЧИ ЛЕТ ВМЕСТЕ

Предком домашних «пушистиков» является степная кошка – один из подвидов дикой кошки.

Ранее предполагалось, что одомашнивание кошачьей братии началось в Древнем Египте за 2000 лет до нашей эры. Эти животные считались священными – воплощением богини плодородия Бает. Убийство кошки влекло за собой смертную казнь. До сих пор археологи находят многочисленные статуэтки, изображения и мумии котов.

Позже ученые пришли к выводу, что кошек приручили около 9500 тысяч лет назад на Ближнем Востоке, в районе Плодородного полумесяца. Когда люди перешли к оседлому образу жизни и начали заниматься земледелием, понадобилось защищать урожай от грызунов. Постепенно древние земледельческие племена стали расселяться, и о котах узнали во всем мире.

В Древнем Риме эти животные были достаточно редки и ценились прежде всего как ловцы мышей. Викинги считали кошек олицетворением богини любви и плодородия Фрейи.

В средневековой Европе мурлык, особенно черных, называли спутницами ведьм и зачастую уничтожали. А в Японии они считалась высшей наградой, которую император мог дать приближенным. Буддисты Китая разводили священных кошек, называя их «маленькими тиграми» и «грозой зла» и приписывая способность к медитации.

На Руси домашние «пушистики» появились, очевидно, еще до принятия христианства. Кошка стала одним из любимых персонажей народных сказок, пословиц и суеверий. По стоимости эта защитница от грызунов приравнивалась к пахотному животному. Большую любовь к кошкам питали российские монархи – в царском дворце всегда обитала «мурчащая компания».

САМЫЕ-САМЫЕ

- Среди мурлык встречается немало долгожителей. Например, кошка Тиффани из Калифорнии прожила 27 лет, а Крим Пафф из Техаса – 38 лет и 3 дня (170 лет в человеческом эквиваленте).
- Самый длинный домашний кот в мире – мейн-кун Стьюи из Рино (Невада). В 2010 году его длина от кончика носа до кончика хвоста составляла 123,19 сантиметра.
- Самым толстым котом являлся Химми из Австралии, который весил 21,3 кг.
- Самой богатой кошкой в мире считается Шупетт (Choupette), бирманская любимица покойного модельера Карла Лагерфельда, состояние которой оценивается в сотни миллионов долларов, включая унаследованные активы. Также известны кошка Нала (Nala Cat) с состоянием около $100 млн и рекордсмен Гиннесса кот Блэки ($25 млн).
- Самым громким мурлыкающим котом в истории считается британец Мерлин, чье мурчание в 2015 году достигало уровня 67,8 дБ. Это сравнимо с громким разговором или звуком работающей дрели. На текущий момент (2023-2024 гг.) рекорд среди живущих кошек принадлежит кошке Белле (54,59 дБ), которая мурчит громче работающей стиральной машины.
- Американская кошка Дасти установила рекорд по численности потомства. За всю жизнь (с 1935 по 1952 год) она родила 420 котят.

Использованы материалы Интернета, www.my-calend.ru

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ПОБОРОТЬ ХАМСТВО И ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА

Практически каждый день мы пересекаемся с большим количеством людей, и далеко не все они блещут прекрасным воспитанием. А некоторые, откровенно говоря, напротив, выделяются своей невоспитанностью. Так как же на них реагировать? Психологи поделились самыми эффективными и нетипичными советами.

1. УХОДИТЕ ОТ КОНФЛИКТА

Всегда пытайтесь уходить от конфликта, причем в прямом смысле: уйдите из комнаты, кабинета, квартиры и так далее.

2. ИЗБЕГАЙТЕ ПОВТОРЕНИЯ ФРАЗ

Если нужно сохранить отношения, избегайте повторения слов и фраз вашего собеседника. Отвечайте в духе: «Я понимаю вашу точку зрения, но буду делать так-то и так-то», столько раз, сколько потребуется.

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ АСИММЕТРИЧНЫЕ ОТВЕТЫ

Попробуйте тактику «асимметричного ответа»: например, на агрессивное хамство отвечайте с подчеркнутой вежливостью.

4. НЕ ПРОВОЦИРУЙТЕ ХАМОВ НА ДОРОГЕ

Не забывайте о золотом правиле «трех «д»» – «дай дорогу дураку». Пусть звучит грубо, но в некоторых ситуациях это может спасти не одну жизнь.

5. ИЗБЕГАЙТЕ РАЗБОРОК

Если вы столкнулись с хамством работников магазина, не тратьте нервы на разборки с продавцом. Просто попросите книгу жалоб и изложите ситуацию в ней, а потом обратитесь к руководству с просьбой призвать хама к ответственности.

6. ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДРУГИЕ ВЕЩИ

Если на вас кричат, остановите свой взгляд на чем-нибудь, например, на рукавах собеседника. На вопрос: «На что это ты там уставился?» можно ответить так: «Я вычисляю длину вашего рукава. Всегда так делаю, когда мне не нравится человек». Замешательство оппонента поможет завершить сцену пусть не совсем мирно, но в тишине и без усугубления конфликта.

7. СОКРАТИТЕ ДИСТАНЦИЮ С ХАМОМ

Если хам грубо критикует вас, возьмите себя в руки и попробуйте сесть или встать с ним рядом. В данном случае он смягчится, и негатива от него будет исходить в разы меньше, чем если бы вы находились на расстоянии.

8. ИГНОРИРУЙТЕ

Если от критики ничего не изменится и мнение этого человека вам безразлично, просто игнорируйте его. Реакция будет зависеть от того, насколько важен для вас оппонент.

9. ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

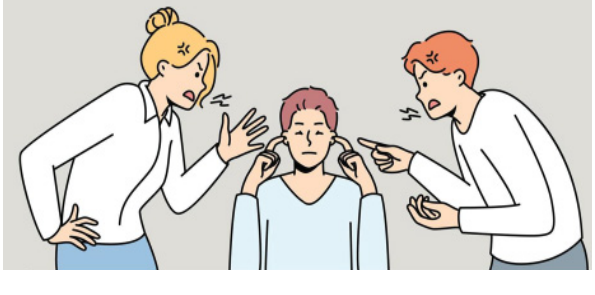
Если вы испытываете сильное волнение, попробуйте заставить себя дышать глубже и уравновесить стук сердца. Мы действительно можем контролировать свой стресс с помощью более спокойного дыхания.

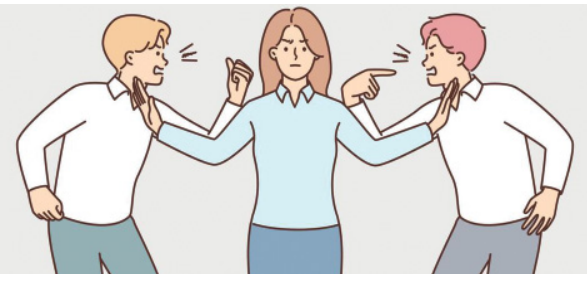
10. ОТВЕЧАЙТЕ ВОПРОСОМ НА ВОПРОС

Используйте тактику задавания вопросов, так как ими вы можете остановить грубияна. Не бойтесь отвечать вопросом на вопрос – это тоже сильный инструмент.

11. ИСПОЛЬЗУЙТЕ САРКАЗМ

Если сложилась ситуация, в которой уместен сарказм, можно взять на вооружение и его. Например, скажите: «Я чуть не обиделась(ся)». Такой ответ покажет грубияну, что вы отказываетесь впускать в себя его негатив.





12. ПОПРОБУЙТЕ НАПУСТИТЬ ТУМАНА

Необоснованную критику амортизируйте «туманом», то есть потоком слов и фраз, которые не имеют никакого смысла, но звучат как правильная реакция.

- Соглашайтесь с правотой: «Да, вы правы, я не должен нарушать регламент и обязан быть более продуктивным».
- Соглашайтесь с тем, что кажется вам странным. Например, вам говорят: «Этот отчет нельзя задерживать ни на секунду! Могли бы обратиться за помощью, если вам так трудно сделать все вовремя!» А вы в ответ: «Вы правы, возможно, мне стоит развить свое умение выпрашивать помощь».
- Отвечайте аксиомами. Полезно знать несколько фраз, которые помогут избежать необоснованной критики: «все мы разные», «все живут по-разному», «все люди по-разному реагируют на события» и так далее.

13. СОБЛЮДАЙТЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

❒ **Не уподобляйтесь.** Если кто-то повысил на вас голос, постарайтесь оставаться спокойным и не пытайтесь перекричать хама. Такое поведение вызовет у него злость, которая скоро утихнет, и он, вероятно, почувствует себя виноватым.

❒ **Сохраняйте свое чувство юмора.** Если вы видите, что ситуация сама по себе смешна и несерьезна, она уже не представляет для вас опасности.

❒ **Не действуйте сгоряча.** Не думайте, что ваши дела важнее, чем дела других людей, в любой ситуации сохраняйте самообладание.

Использованы материалы www.AdMe.ru

Улыбнитесь, друзья!

☺ ☺ ☺

– Доктор, у меня плохая память. Что мне делать? Надо мной все смеются!

– Займитесь боксом.

– Моя память станет лучше?

– Нет, но смеяться будут меньше.

☺ ☺ ☺

– А почему считается, что разбитая тарелка – к счастью?

– Потому что ее потом мыть не надо.

☺ ☺ ☺

Не говори человеку всю правду, когда хочешь с ним познакомиться. Оставь это на тот случай, когда захочешь с ним расстаться.

☺ ☺ ☺

Заказала пиццу. Пиццу привезли, я расплатилась и забрала коробку. Уже дома, открыв пиццу, я обнаружила, что на ней нет сыра, да не то чтобы сыра – вообще ничего нет! Просто обычный корж из теста. Я позвонила в службу доставки и высказала парню, который поднял трубку, все свои претензии. Он сказал, что такого быть не может, и я скорее всего что-то придумываю. Ибо такого у них ни разу не случалось. Если честно, я не знаю как, но... я открыла коробку не с той стороны.

☺ ☺ ☺

Когда началось сокращение штатов, директор, отличавшийся своей тактичностью, вызвал к себе одного служащего:

– Я просто не представляю себе, как мы будем обходиться без вас, – вздохнул он. – Но, во всяком случае, с первого числа мы сделаем такую попытку.

СОЛНЦЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00, 17.00 М/с «Барбоскины» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Царевны» 0+
14.00 М/с «Чик-Чирикино» 6+
15.25 М/с «Простоквашино» 0+
19.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
21.00 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.35 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.05 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.05 М/с «Маша и Медведь» 0+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00, 17.00 М/с «Барбоскины» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Царевны» 0+
14.00 М/с «Чик-Чирикино» 6+
15.25 М/с «Простоквашино» 0+
19.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
21.00 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.40 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.05 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.05 М/с «Маша и Медведь» 0+

СРЕДА, 4 марта

5.00, 17.00 М/с «Барбоскины» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Царевны» 0+
14.00 М/с «Чик-Чирикино» 6+
15.25 М/с «Простоквашино» 0+
19.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
21.00 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.40 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.05 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.05 М/с «Маша и Медведь» 0+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

5.00, 17.00 М/с «Барбоскины» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Царевны» 0+
14.00 М/с «Чик-Чирикино» 6+
15.25 М/с «Простоквашино» 0+
19.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
21.00 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.35 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.05 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.10 М/с «Маша и Медведь» 0+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00, 15.00 М/с «Барбоскины» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Простоквашино» 0+
17.20 Т/с **«ОДНИ ДОМА»** 12+
19.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
21.00 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.40 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.05 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.05 М/с «Маша и Медведь» 0+

СУББОТА, 7 марта

5.00, 14.00 М/с «Барбоскины» 0+
7.25 М/с «Фиксики. Дай пять!» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
12.30 М/с «Чебурашка» 0+
15.55 Т/с **«МАНЮНЯ»** 6+
17.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
19.05 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.50 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
23.50 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
0.55 М/с «Маша и Медведь» 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00, 11.25 М/с «Барбоскины» 0+
7.25 М/с «Фиксики. Дай пять!» 0+
9.00 М/с «Три кота» 0+
14.00 М/с «Простоквашино» 0+
16.00 Т/с **«МАНЮНЯ»** 6+
17.30 Т/с **«ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ»** 12+
20.40 Т/с **«ТЕТЯ МАРТА»** 16+
22.45 Т/с **«РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ»** 12+
0.10 Т/с **«ФИТНЕС»** 16+
1.10 М/с «Маша и Медведь» 0+

Победа

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

4.50 «Путь к Победе» 16+
5.50 Х/ф **«ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ»** 16+
8.10 Т/с **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»** 16+
10.10 Т/с **«БАЛАБОЛ»** 16+
14.00 Т/с **«РАЗВЕДЧИКИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ»** 16+
18.50 Т/с **«РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ»** 16+
23.40 Х/ф **«28 ПАНФИЛОВЦЕВ»** 16+
1.30 Х/ф **«ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ»** 16+

ВТОРНИК, 3 марта

4.05 «Путь к Победе» 16+
5.05 Х/ф **«КАДИШ»** 16+
6.30 Х/ф **«СЕСТРЕНКА»** 12+
8.10 Т/с **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»** 16+
10.10 Т/с **«БАЛАБОЛ»** 16+
14.00 Т/с **«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»** 16+
1.05 Х/ф **«СОЛДАТИК»** 12+
2.35 Х/ф **«Я - УЧИТЕЛЬ»** 16+

СРЕДА, 4 марта

4.15 «Путь к Победе» 16+
5.15 Х/ф **«ОДНА ВОЙНА»** 16+
6.40 Х/ф **«ВЕСУРИ»** 16+
8.10 Т/с **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»** 16+
10.10 Т/с **«БАЛАБОЛ»** 16+
14.00 Т/с **«ВОЗМЕЗДИЕ»** 16+
23.30 Х/ф **«ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК»** 16+
1.10 Х/ф **«ЛЕГЕНДА О САМБО»** 16+
2.55 Х/ф **«ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ»** 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

4.10 «Путь к Победе» 16+
5.10 Х/ф **«ПАПА»** 16+
6.45 Х/ф **«РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА»** 16+
8.10 Т/с **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»** 16+
10.10 Т/с **«БАЛАБОЛ»** 16+
14.00 Т/с **«ШУЛЕР»** 16+
23.55 Х/ф **«КЛАССИК»** 16+
1.45 Х/ф **«ТРЕНЕР»** 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

4.10 «Путь к Победе» 16+
5.10 Х/ф **«СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ»** 16+
6.30 Х/ф **«СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ»** 16+
8.10 Т/с **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА»** 16+
10.00 Т/с **«У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА»** 16+
0.10 Х/ф **«КАЛАШНИКОВ»** 16+
1.50 Х/ф **«АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...»** 12+
3.20 Х/ф **«ДВА ФЕДОРА»** 12+

СУББОТА, 7 марта

4.45 Х/ф **«ПОБЕГ»** 16+
6.50 Х/ф **«КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ»** 16+
8.20 Х/ф **«ВОРЫ В ЗАКОНЕ»** 16+
10.00 Т/с **«ТРИГГЕР-2»** 16+
1.25 Х/ф **«ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА»** 16+
3.05 Х/ф **«ВЕРТИКАЛЬ»** 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

4.20 Х/ф **«НА ОСТРИЕ»** 16+
6.10 Х/ф **«БЕЛЫЙ СНЕГ»** 12+
8.20 Х/ф **«ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА»** 16+
12.00 Т/с **«ОБНИМАЯ НЕБО»** 16+
23.45 Х/ф **«СТРЕЛЬЦОВ»** 16+
1.30 Х/ф **«МИСТЕР НОКАУТ»** 16+
3.30 Х/ф **«КОРОЛЕВ»** 16+

ТО

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00, 14.15, 3.40, 4.05 «Моя свекровь - монстр» 16+
6.20 «Званый ужин» 16+
8.20 «Муж напрокат» 16+
9.30 «Доктор-Ревизор» 16+
10.00 «Моя свекровь - монстр» 16+
12.05 «Супермама» 16+
16.25, 18.00 «Беременна в 45» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
2.00 «Неотложка» 16+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00, 10.00, 14.15, 3.40 «Моя свекровь - монстр» 16+
5.50 «Званый ужин» 16+
7.50 «Муж напрокат» 16+
12.05 «Супермама» 16+
16.20 «Чадо из ада» 12+
18.00 «Чадо из ада. Предки» 16+
19.30 «Чадо из ада» 12+
21.00 «Дом-2» 16+
0.10 «Измены» 18+
2.00 «Неотложка» 16+

СРЕДА, 4 марта

5.00, 10.00, 14.15, 3.40 «Моя свекровь - монстр» 16+
5.25 «Моя-твоя еда» 0+
5.50 «Званый ужин» 16+
7.50 «Муж напрокат» 16+
12.05 «Супермама» 16+
16.20 «Мама в 16» 16+
18.00 «Мама в 16» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.10 «Измены» 18+
2.00 «Неотложка» 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

5.00, 10.00, 14.15, 3.40 «Моя свекровь - монстр» 16+
6.00 «Званый ужин» 16+
7.55 «Муж напрокат» 16+
12.05 «Супермама» 16+
16.25, 18.00 «Ждули» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
2.00 «Неотложка» 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00 «Моя свекровь - монстр» 16+
5.25 «Муж напрокат» 16+
7.20 «Моя свекровь - монстр» 16+
14.40 «Мама в 16» 16+
18.00 «Селянка-горожанка» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.10 «Измены» 18+
2.00 «Неотложка» 16+
3.50 «Моя свекровь - монстр» 16+

СУББОТА, 7 марта

5.00 «Моя свекровь - монстр» 16+
6.30 «Супермама» 16+
9.30 «Доктор-Ревизор» 16+
10.00 «Селянка-горожанка» 16+
11.50 «Чадо из ада» 12+
13.30 «Чадо из ада. Предки» 16+
15.00 «Беременна в 45» 16+
17.55 «Мама в 16» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
2.10 «Моя свекровь - монстр» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00 «Моя свекровь - монстр» 16+
6.35 «Супермама» 16+
8.40 «Мама в 16» 16+
12.00 «Беременна в 45» 16+
14.55 «Мама в 16» 16+
18.00 «Ждули» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
2.00 «Моя свекровь - монстр» 16+

РЕН

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00, 18.00, 0.30, 4.30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым 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 «Безумные факты» 16+
17.00, 1.30 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф **«ТОРНАДО»** 16+
21.55, 23.30 **«ХАННА»** 16+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00, 18.00, 0.25, 4.25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым 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 «100 вопросов обо всем» 16+
17.00, 1.25 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф **«КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ»** 16+
22.05, 23.30 Х/ф **«ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ»** 16+

СРЕДА, 4 марта

5.00, 18.00, 0.35, 4.25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 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 «Момент в истории» 16+
17.00, 1.35 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф **«ФОРСАЖ. ЕВРОТУР»** 16+
22.10, 23.30 Х/ф **«ЛОФТ»** 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

5.00, 18.00, 0.25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00, 11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00, 14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
17.00, 1.25 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф **«ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ»** 16+
21.40, 23.30 Х/ф **«ДЖУНГЛИ»** 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым 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, 17.00, 4.05 «Тайны Чапман» 16+
18.00, 3.25 «Главные тайны мира» 16+
20.00 Х/ф **«ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА»** 16+
22.10 Х/ф **«АГЕНТ НА УИКЕНД»** 16+
0.05 Х/ф **«ДЕКАДА МЕРТВЫХ»** 18+
1.40 Х/ф **«ВОЙНА ТОКОВ»** 16+

СУББОТА, 7 марта

5.00, 4.40 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым 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+
16.00 Инфопрограмма 112 16+
16.55 Документальный спецпроект 16+
18.00 «Засекреченные списки» 16+
19.00 «Добровэфире» 16+
19.55 Х/ф **«БРАТ-2»** 16+
22.30 Х/ф **«СЕСТРЫ»** 16+
0.05 Х/ф **«КОЧЕГАР»** 18+
1.55 Х/ф **«Я ТОЖЕ ХОЧУ»** 18+
3.10 Х/ф **«ВСЕ И СРАЗУ»** 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00, 1.10 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
8.55 «Самая народная программа» 16+
9.55 «Знаете ли вы, что?» 16+
11.00 «Наука и техника» 16+
12.00, 16.00 Инфопрограмма 112 16+
12.55 «Неизвестная история» 16+
13.55 Д/с «Легенды и мифы» 16+
16.55 Х/ф **«ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ»** 16+
19.00 Х/ф **«ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ»** 16+
21.05 Х/ф **«ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ»** 16+
23.00 Итоговая программа 16+
23.55 Документальный спецпроект 16+

ПЯТНИЦА!

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 1.00, 4.30 Пятница News 16+
6.30 Гастротур 16+
7.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00 Битва шефов 16+
9.00 Молодые ножи 16+
10.30 Адский шеф 16+
23.00 Выживалити. Миссия Альфа 16+
1.30, 2.30 На ножах 16+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 1.00, 4.30 Пятница News 16+
6.30 Гастротур 16+
7.00 Битва шефов 16+
9.00 Молодые ножи 16+
10.30 Адский шеф 16+
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 20.00, 21.00, 22.00 Черный список. На кухне 16+
19.00, 23.00 Что я наделала?! 16+
0.00 Вундеркинды 16+
1.30, 2.30 На ножах 16+

СРЕДА, 4 марта

5.00, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 1.00, 4.30 Пятница News 16+
6.30 Гастротур 16+
7.00 Битва шефов 16+
9.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Молодые ножи 16+
10.30 Адский шеф 16+
19.00 Молодые ножи. Новая кровь 16+
21.00 Последний шеф 16+
23.00 Секретный артист 16+
0.00 Вундеркинды 16+
1.30, 2.30 На ножах 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

5.00, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 1.00, 4.30 Пятница News 16+
6.30 Гастротур 16+
7.00 Битва шефов 16+
9.00 Молодые ножи 16+
10.30 Адский шеф 16+
13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00 Новые Четыре свадьбы 16+
23.00 Секретный артист 16+
0.00 Вундеркинды 16+
1.30, 2.30 На ножах 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 2.00, 4.30 Пятница News 16+
6.30 Гастротур 16+
7.00 Битва шефов 16+
9.00 Молодые ножи 16+
10.30 Молодые ножи. Новая кровь 16+
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Черный список. На кухне 16+
19.00, 21.30 Выживалити. Миссия Альфа 16+
0.00 Х/ф **«БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ»** 18+
2.30 На ножах 16+

СУББОТА, 7 марта

5.00, 6.30, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 3.00, 4.30 Пятница News 16+
7.00 Х/ф **«ТАЙНЫ КРАСНОГО МОРЯ 4К»** 6+
8.30 Мамы Пятницы 16+
9.00 Русская мечта с Дэни-американкой 16+
10.00, 11.00, 12.00 Как люди живут 16+
13.00 Экспедиция с Алексеем Столяровым 16+
14.30, 16.00, 18.30, 21.00 Погнали! 16+
23.00 Последний шеф 16+
1.30, 2.30 Погнали. Doc 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00, 6.30, 3.30 Секреты на кухне 16+
6.00, 3.00, 4.30 Пятница News 16+
7.00 Д/ф «Зов дикой природы» 6+
8.00 Прекрасное далеко 16+
9.00, 10.30, 11.30 Как люди живут 16+
13.00 Белая амазонка 16+
14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 Погнали! 16+
23.00 Х/ф **«ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ»** 16+
1.00, 2.00 Погнали. Doc 16+

МИР

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 марта

5.00 Х/ф **«ВЕСНА»** 16+
5.55, 4.30 Мультфильмы 12+
6.20, 1.40 «Наше кино» 16+
7.10 Х/ф **«ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!»** 16+
9.00, 10.10 Х/ф **«ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ»** 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
11.15, 13.15 Х/ф **«СУДЬБА»** 16+
15.05, 16.15, 18.20 «Дела судебные» 16+
19.25 Х/ф **«ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА»** 16+
21.10 Х/ф **«ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА»** 16+
0.00 Х/ф **«ГАРАЖ»** 16+
2.55 Х/ф **«ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ»** 16+

ВТОРНИК, 3 марта

5.00, 4.50 Мультфильмы 12+
6.15, 1.40 «Наше кино» 16+
7.05 Х/ф **«ХОД КОНЕМ»** 16+
8.55, 10.10 Х/ф **«ГАРАЖ»** 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
11.15 Х/ф **«РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ»** 16+
12.50, 13.15 Х/ф **«ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ»** 16+
15.05, 16.15, 18.20 «Дела судебные» 16+
19.25 Х/ф **«АФОНЯ»** 16+
21.15 Х/ф **«ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ»** 16+
0.30 Х/ф **«СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ»** 16+
3.20 Х/ф **«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»** 16+

СРЕДА, 4 марта

5.00, 4.30 Мультфильмы 12+
6.15, 1.45 «Наше кино» 16+
7.00, 10.10, 13.15 Т/с **«ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»** 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
15.05, 16.15, 18.20 «Дела судебные» 16+
19.25 Х/ф **«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС»** 16+
22.20 Х/ф **«ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!»** 16+
0.10 Х/ф **«ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!»** 16+
3.00 Х/ф **«СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ»** 16+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

5.00, 4.50 Мультфильмы 12+
6.15, 2.20 «Наше кино» 16+
7.00, 10.10, 13.15 Т/с **«ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»** 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
15.05, 16.40, 18.20 «Дела судебные» 16+
16.15 «Обману. Нет» 16+
19.25 Х/ф **«ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ»** 16+
22.15 Х/ф **«ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?»** 16+
23.55 Х/ф **«ИНТЕРДЕВОЧКА»** 18+
3.30 Х/ф **«ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН»** 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

5.00, 3.40 Мультфильмы 12+
7.20, 10.10 Х/ф **«ТАНЦОР ДИСКО»** 16+
10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
10.30, 13.15 Х/ф **«МЕСТЬ И ЗАКОН»** 16+
15.05, 16.40, 18.20 «Дела судебные» 16+
16.15 «Обману. Нет» 16+
19.00 Х/ф **«Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»** 16+
0.20 Х/ф **«ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!»** 16+
2.00 «Наше кино» 16+

СУББОТА, 7 марта

5.00, 4.45 Мультфильмы 12+
6.10, 1.45 «Наше кино» 16+
7.35 Х/ф **«ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ»** 16+
9.35, 10.10 Х/ф **«БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ»** 16+
10.00, 13.00 Вместе каждый день
11.35, 13.15 Х/ф **«ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ»** 16+
15.00 Х/ф **«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС»** 16+
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал 16+
18.50 Х/ф **«ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ»** 16+
21.35 Х/ф **«ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?»** 16+
23.15 Х/ф **«ИНТЕРДЕВОЧКА»** 18+
3.25 Х/ф **«ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА»** 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

5.00, 3.05 Мультфильмы 12+
6.40 Х/ф **«ЗОЛУШКА»** 16+
8.15, 10.10 Х/ф **«ТАНЦОР ДИСКО»** 16+
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.30, 13.15 Х/ф **«МЕСТЬ И ЗАКОН»** 16+
16.00, 18.30 Х/ф **«Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»** 16+
18.05 Д/ф «Женский президент» 12+
22.00 Х/ф **«БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ»** 16+
23.50 Х/ф **«ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ»** 16+
1.25 «Наше кино» 16+

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

ПЯТНИЦА – 6 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30 По делам несовершеннолетних 16+
7.30, 4.55 Давай разведемся! 16+
8.30, 2.50 Тест на отцовство 16+
10.40, 23.40 Д/с «Понять. Простить» 16+
11.45, 0.40 Д/с «Порча» 16+
12.55, 13.30, 14.05, 1.30, 1.55, 2.25 Документальные сериалы 16+
14.40 Х/ф **«БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!»** 16+
19.00 Х/ф **«ВСПОМИНАЙ МЕНЯ»** 16+
23.15 Уютное утро 16+
4.30 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+
5.45 Х/ф **«ВЕРНАЯ ЖЕНА»** 16+

ТВЦ

6.00 «Настроение»
8.05, 11.50 Х/ф **«ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ»** 16+
11.30, 14.30, 17.50 События
12.05, 15.00 Х/ф **«ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2»** 16+
14.50 Город новостей
16.55 Д/ф «Актерские драмы. Герой своего времени» 16+
18.10 Х/ф **«НОЧНОЙ ПЕРЕЕЗД»** 12+
20.00 Х/ф **«МЫШЕЛОВКА»** 16+
22.00 В центре событий
23.05, 5.45 Документальные фильмы 16+
0.00 Д/ф «Хозяйки Белого дома» 18+
0.45 Х/ф **«ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ»** 12+
2.00 «Петровка, 38» 16+
2.15 Х/ф **«ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ»** 16+
5.10 Д/с «Короли эпизода» 16+

СТС

6.00 Уральские пельмени 16+
8.25, 21.00 Шоу «Уральские пельмени» 16+
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени» 16+

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

ТНТ

7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 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, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/с **«САШАТАНЯ»** 16+
20.00, 21.00, 22.00 «Комеди Клаб» 16+
23.00 «Stand up» 18+
0.00, 1.00, 1.45, 2.40 «Женский стендап» 16+
4.00, 5.00, 6.00 «Однажды в России» 16+

☺☺☺

Утро на рынке:
– Дайте, пожалуйста, мне попробовать вон ту колбаску... Солоновата. А можно попробовать вот эту? Нет, не годится, слишком перца много. А вон ту? Можно попробовать? Нет, пресная... Ой, это за мной уже такая очередь? Извините, пожалуйста, что я вас задерживаю.
Голос из очереди:
– Ничего, вы завтракайте, завтракайте, мы еще подождем!

ТВ3

6.00, 5.30 Мультфильмы 0+
8.30, 9.00 Новый день 16+
9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.45 Д/с «Порча» 16+
15.15, 15.45, 16.15, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» 16+
19.30 Х/ф **«ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД К ОСТЕЙ»** 16+
22.00 Х/ф **«ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ»** 16+
0.15 Х/ф **«СОБАЧИЙ ПОБЕГ»** 12+
2.15, 3.00 Т/с **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС»** 16+
3.45, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15 Все в твоих руках 16+

МАТЧ!

6.00 «Непобедимый» 12+
6.30 «Вид сверху» 12+
7.00, 9.05, 12.55, 15.30 Новости 0+
7.05, 11.35, 15.35, 18.30, 22.00, 1.00 Все на Матч!
9.10 «Небесная грация» 6+
9.30 «Формула-1. Гаснут огни» 12+
10.00 «Неизвестные страницы Кубка мира» 12+
10.30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор 6+
12.35 «По домам. Станислав Агкацев» 12+
13.00 Есть тема!
14.25 Д/ф «К победам на грани возможного» 12+
16.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России
19.15 Хоккей. ЦСКА - «Трактор» (Челябинск). Фонбет Чемпионат КХЛ
22.50 Футбол
2.00 Смешанные единоборства. One FC 16+
4.00 Новости 0+
4.05 Самбо. Чемпионат России 12+

★ ЗВЕЗДА

6.15 Т/с **«ОТЧИМ»** 16+
9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
9.20 «Ищу своих» 12+
10.05, 21.20 Спецрепортаж 16+
10.20 «По горячим следам» 16+
10.40, 19.40, 20.30 Документальные сериалы 16+
11.10, 13.25 Х/ф **«ЕВДОКИЯ»** 12+
14.00, 15.05 Х/ф **«РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ»** 16+
15.00 Военные новости 16+
16.10, 17.15 Х/ф **«РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА»** 16+
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+
23.30 Музыка+ 12+
1.00 Х/ф **«МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ»** 12+
2.50 Х/ф **«ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ»** 12+
4.10 Х/ф **«ПОДКИДЫШ»** 6+

СУББОТА – 7 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30 Х/ф **«ВЕРНАЯ ЖЕНА»** 16+
9.30 Уютное утро 16+
10.05 Х/ф **«СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ»** 16+
14.35 Х/ф **«ДОМ ДЛЯ ЗОЛУШКИ»** 16+
19.00 Х/ф **«СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ»** 16+
23.25 Х/ф **«ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО»** 16+
2.35 Х/ф **«БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!»** 16+
5.45 Х/ф **«ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ»** 16+

ТВЦ

6.35 «Православная энциклопедия» 6+
7.05 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. РЕДКАЯ ПТИЦА»** 16+
9.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ»** 16+
10.55 «Просто & вкусно» 6+
11.30, 14.30, 22.00 События
11.45 «Смешите меня семеро» 16+
12.35 Х/ф **«ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ»** 12+
14.45 Т/с **«ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!»** 16+
18.20 Х/ф **«СЕЛФИ С СУДЬБОЙ»** 12+
22.20 «Право знать!» 16+
23.45 Д/ф «Тайная комната. От трона до тюрьмы» 16+
0.30, 2.05, 2.45, 3.25, 4.10, 5.00 Документальные фильмы 16+
1.10 «10 самых...» 16+
1.40 «Хватит слухов!» 16+
4.50 «Петровка, 38» 16+

СТС

6.00 Шоу «Уральские пельмени» 16+
7.05 Д/ф «Огненный лис» 6+
8.50 ПроСТО кухня 12+
9.30 Премьера! ПроСТО кухня 12+
10.00 «100 мест, где поесть» 16+
12.00 М/ф «Мармадюк» 6+
13.45 М/ф «Финник» 6+
15.35 М/ф «Финник-2» 6+
17.20 Х/ф **«ГЕМИНИ»** 16+
19.40 Х/ф **«ДЖОН УИК-2»** 16+
22.10 Х/ф **«ДЖОН УИК-3»** 16+
0.50 Х/ф **«ГЕРЦОГИНЯ»** 18+
2.40 Х/ф **«ОПАСНЫЙ КВАРТАЛ»** 16+
4.05 Х/ф **«БИЛЛ И ТЕД»** 16+
5.25 М/с «Маша и Медведь» 0+

ТНТ

7.00, 8.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00 «Однажды в России» 16+
9.00 «Время завтрака» 16+
9.35, 11.30, 12.50, 14.25 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
16.00, 18.30 «Новая битва экстрасенсов» 16+
21.00, 0.00 «Конфетка» 16+
23.30 «Женский стендап» 16+

ТВ3

6.00, 6.30, 6.45, 7.15 Знаки судьбы 16+
8.00, 8.30, 9.00, 9.30 Особенности национальной кухни 16+
10.00 М/ф «Красные туфельки и семь гномов» 6+
12.00 М/ф «Пушистые спасатели: Новая команда» 6+
13.30 М/ф «Королевские приключения» 6+
15.15 М/ф «Стань легендой! Бигфут Младший» 6+
17.00 М/ф «Семейка Бигфутов» 6+
19.00 М/ф «Реальная белка-2» 6+
20.45 Х/ф **«НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ»** 16+
22.45 Х/ф **«ПЕРВАЯ ДУЭЛЬ»** 16+
1.00, 1.45, 2.30, 3.15, 3.45, 4.30 Места Силы 16+
5.15 Мультфильмы 0+

МАТЧ!

6.00 Новости 0+
6.05, 10.10, 12.50, 16.00, 18.30, 22.30, 1.00 Все на Матч!
7.00 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 50 км
10.55 Футзал. «Тюмень» - «Факел» (Сургут). Бетсити. Суперлига
13.55 Футбол. «Челябинск» - «Спартак» (Кострома). Лига Пари
16.15 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Балтика» (Калининградская область). МИР Российская Премьер-Лига
20.20, 22.50 Футбол
2.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - ЦСКА. Единая лига ВТБ 6+
4.00 Новости 0+
4.05 Д/ф «Симрейсинг. Прошить реальность» 12+
5.00 Смешанные единоборства. М. Холлоуэй - Ч. Оливейра. UFC 16+

★ ЗВЕЗДА

5.30, 2.40 Х/ф **«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»** 6+
6.50 Х/ф **«ЕВДОКИЯ»** 12+
9.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
9.15 «Второе мнение» 12+
9.45 СССР. Знак качества 12+
10.35 «Не факт!» 12+
11.05 «Легенды музыки» 12+
11.35 «Легенды кино» 12+
12.30 «Жить после» 16+
13.20, 3.45 Х/ф **«ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ»** 16+
15.20 Х/ф **«СУДЬБА»** 16+
19.25 Х/ф **«НЕПОДДАЮЩИЕСЯ»** 12+
21.15 Галерея звезд 12+
22.50 Х/ф **«РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ»** 16+
0.55 Х/ф **«РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА»** 16+
5.15 Д/с «Москва - фронту» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 8 МАРТА

ДОМАШНИЙ

6.30 Х/ф **«ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ»** 16+
9.30 Метод Рогова 16+
10.00 Пять ужинов 16+
10.15 Х/ф **«АВАРИЯ НА ДОРОГЕ СЧАСТЬЯ»** 16+
14.45 Х/ф **«ВИНОВНИЦА»** 16+
19.00 Х/ф **«МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА»** 16+
23.20 Т/с **«ПТИЦА СЧАСТЬЯ»** 16+
2.55 Х/ф **«ОДНА ЗА ВСЕХ»** 16+
3.20 Х/ф **«ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ»** 16+

ТВЦ

5.45 Х/ф **«ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ»** 12+
7.10 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС»** 16+
9.00 Х/ф **«ПРИЮТ СЧАСТЬЯ. ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО»** 16+
10.55 Полезная программа 6+
11.30, 14.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь» 16+
12.35 Х/ф **«ДЕДУШКА БЕЗ АДРЕСА»** 16+
14.45 Т/с **«СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА»** 16+
19.10 Х/ф **«ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА»** 12+
23.00 «Хорошие песни» 12+
0.10, 1.35 Документальные фильмы 16+
0.55 Д/ф «90-е. Знаменитые клипы» 18+
2.15 «Петровка, 38» 16+
2.25 Х/ф **«СЕЛФИ С СУДЬБОЙ»** 12+
5.20 «Москва резиновая» 16+

СТС

6.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/ф «Рок Дог-3: Битва за бит» 6+
8.00 М/ф «Чинк. Хвостатый детектив» 6+
9.45 М/ф «Финник» 6+
11.35 М/ф «Финник-2» 6+
13.20 Х/ф **«ХОЛОП»** 12+
15.35 Х/ф **«ХОЛОП-2»** 12+
18.00 Премьера! Тайный миллионер 16+
20.05 Х/ф **«1+1»** 16+
22.25 Х/ф **«ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ»** 16+
1.00 Х/ф **«СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА»** 16+
2.50 Х/ф **«НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ»** 16+
4.30 Х/ф **«ОТОРВА»** 16+

ТНТ

7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 5.30 «Однажды в России» 16+
11.00, 12.40, 14.15 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+
15.50 «Новая битва экстрасенсов» 16+
18.30 «Выжить в Стамбуле» 16+
21.00, 0.20 «Титаны» 16+
23.00 «Шоу Воли» 16+
3.00, 3.55 Комеди Клаб 16+
5.00 Утро на ТНТ 16+

☺☺☺

– Мне кажется, я достиг финансовой стабильности!
– Это как?
– Денег нет, не было и, похоже, не будет.

ТВ3

6.00, 5.45 Мультфильмы 0+
8.15 М/ф «Стань легендой! Бигфут Младший» 6+
10.15 М/ф «Королевские приключения» 6+
12.00, 23.15 Х/ф **«ВЕК АДАЛИН»** 16+
14.00 Х/ф **«ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ»** 16+
16.15 Х/ф **«ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ»** 16+
19.00 Х/ф **«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»** 12+
21.15 Х/ф **«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»** 6+
1.30, 2.00, 2.45, 3.30, 4.15, 5.00 Места Силы 16+

МАТЧ!

6.00 Смешанные единоборства 16+
8.00 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км
9.35 Лыжная страна
10.25, 16.00, 1.00 Все на Матч!
11.55 Баскетбол. «Енисей» (Красноярск) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ
13.55 Волейбол. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Горький» (Нижний Новгород). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины
16.45 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Краснодар». МИР Российская Премьер-Лига
19.00 Футбол. ЦСКА - «Динамо» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига
21.30 После футбола
22.50 Футбол
2.00 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ 6+
4.00 Новости 0+
4.05 Бадминтон. Мировой тур 6+

★ ЗВЕЗДА

5.35 Х/ф **«СУДЬБА»** 16+
9.00 Новости недели 16+
9.25 «Служу России» 12+
9.55 «Военная приемка» 12+
10.40 Легенды армии 12+
11.30 Д/с «Легенды госбезопасности» 16+
12.20 Д/с «Война миров» 16+
13.10 «Код доступа» 12+
14.00, 15.40, 16.30, 3.30, 4.10 Документальные сериалы 16+
14.50 Скрытые угрозы 16+
17.20 Спецрепортаж 16+
18.00 «Главное» 16+
23.00 «Фетисов» 12+
23.55 Х/ф **«ССОРА В ЛУКАШАХ»** 12+
1.40 Х/ф **«УРОК ЖИЗНИ»** 12+
4.35 Х/ф **«СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ»** 12+

ДОМАШНИЙ

ЛЬНИК, 2 марта

а Своем 16+
5.25 Актуальное
12+
ение. Итоги недели

ессия – Родину
16+
3.30 Т/с **«ЖУКОВ»**

13.00, 15.30, 19.30
16+
Какого лешего?» 16+
16.30, 21.00, 22.45
новости 16+
Сценарий цен 12+
4.25 За здоровье 16+
й эфир 16+
«Научные сенсации»

ти Кисловодска 16+
5 Т/с **«ДНЕВНИК А ЗАЙЦЕВОЙ»** 16+
.30, 0.30, 3.00
» для слабослыша-
й 16+
там есть? 16+
ти Кисловодска 16+

ТВЦ

19.15, 22.00, 0.15 ОбоZрение 16+
20.00 Выводы следствия 16+
1.00 Х/ф **«ДУЭЛЯНТ»** 16+
5.10 Знания для жизни 12+

ВТОРНИК, 3 марта

6.00, 17.30, 21.30, 0.30, 3.00 «Новости» для слабослышащих людей 16+
6.30, 8.45, 5.25 Актуальное интервью 12+
7.00, 19.15, 22.00, 0.15, 2.45 ОбоZрение 16+
7.15 Профессия – Родину защищать 16+
7.30, 20.30, 3.30 Т/с **«ЖУКОВ»** 16+
8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+
9.15, 15.45 «Какого лешего?» 16+
9.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+
10.15, 15.15, 20.00, 5.10 Сценарий цен 12+
10.45, 16.45, 4.25 За здоровье 16+
11.30 Прямой эфир 16+
12.00, 18.15 «Научные сенсации» 16+
12.50 Новости Кисловодска 16+
13.15, 22.15, 1.00 Т/с **«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ»** 16+
17.45 Выводы следствия 16+

СТС

19.00 Новости Пятигорска 16+
20.15 Знания для жизни 12+

СРЕДА, 4 марта

6.00, 17.30, 21.30, 0.30, 3.00 «Новости» для слабослышащих людей 16+
6.30, 8.45, 5.25 Актуальное интервью 12+
7.00, 19.15, 22.00, 0.15, 2.45 ОбоZрение 16+
7.15 Профессия – Родину защищать 16+
7.30, 20.30, 3.30 Т/с **«ЖУКОВ»** 16+
8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+
9.15, 15.45 «Какого лешего?» 16+
9.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+
10.15, 17.45, 5.10 Дзержинского, 102 16+
10.45, 16.45, 4.25 За здоровье 16+
11.30 Прямой эфир 16+
12.00, 18.15 «Научные сенсации» 16+
12.50 Новости Пятигорска 16+
13.15, 22.15, 1.00 Т/с **«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ»** 16+
15.15 Сценарий цен 12+
18.00 Формула безопасности 16+

ТНТ

19.00 Новости Кисловодска 16+
20.00 Человек на Своем месте 12+

ЧЕТВЕРГ, 5 марта

6.00, 17.30, 21.30, 0.30, 3.00 «Новости» для слабослышащих людей 16+
6.30, 8.45, 5.25 Актуальное интервью 12+
7.00, 19.15, 22.00, 0.15, 2.45 ОбоZрение 16+
7.15, 20.15 Профессия – Родину защищать 16+
7.30 Т/с **«ЖУКОВ»** 16+
8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+
9.15, 15.45 «Какого лешего?» 16+
9.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+
10.15, 17.45, 5.10 Око государево 16+
10.45, 16.45, 4.25 За здоровье 16+
11.30 Прямой эфир 16+
12.00, 18.15 «Научные сенсации» 16+
12.50 Новости Кисловодска 16+
13.15, 22.15, 1.00 Т/с **«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ»** 16+
15.15, 18.00 Сценарий цен 12+

ТВ3

19.00 Новости Пятигорска 16+
20.00 Знания для жизни 12+
20.30, 3.30 Т/с **«ОСКОЛКИ»** 16+

ПЯТНИЦА, 6 марта

6.00, 17.30, 21.30, 0.30, 3.00 «Новости» для слабослышащих людей 16+
6.30, 8.45, 5.25 Актуальное интервью 12+
7.00 ОбоZрение 16+
7.15, 5.10 Профессия – Родину защищать 16+
7.30, 20.30, 3.30 Т/с **«ОСКОЛКИ»** 16+
8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+
9.15, 15.45 «Какого лешего?» 16+
9.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+
10.15, 15.15 Сценарий цен 12+
10.45, 16.45, 4.25 За здоровье 16+
11.30 Прямой эфир 16+
12.00, 18.15 «Научные сенсации» 16+
12.50, 19.00 Новости Пятигорска 16+
13.15, 22.15, 1.00 Т/с **«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ»** 16+

МАТЧ!

17.45 Человек на Своем месте 12+
19.05 Новости Кисловодска 16+
19.15, 22.00, 0.15, 2.45 ОбоZрение. Итоги недели 16+
20.00 А что там есть? 16+

СУББОТА, 7 марта

6.00, 9.00 За здоровье 16+
6.45 Ставропольский Благовест 12+
7.00 М/ф «Тайная комната» 12+
7.30, 3.35 «Дикие и сильные» 16+
8.30, 13.30, 2.50 Итоги на Своем 16+
9.45, 17.40, 19.15 Х/ф **«ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ»** 16+
11.40, 19.50 Х/ф **«КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО»** 16+
14.00, 21.40 Х/ф **«ДРУГАЯ ЖИЗНЬ»** 16+
15.45, 23.25 Концерт Александра Малинина «Влюбленный в романс» 16+
19.00 Шпаковские вести 16+
1.20 Х/ф **«ШЕРБУРГСКИЕ ЗОНТИКИ»** 16+
3.20 ОбоZрение. Итоги недели 16+

★ ЗВЕЗДА

4.35 Сценарий цен 12+
4.55 Актуальное интервью 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 8 марта

6.00, 9.00 За здоровье 16+
6.45 Преображение 12+
7.00 М/ф «Тайная комната» 12+
7.30, 3.25 «Дикие и сильные» 16+
8.30, 4.25 Человек на Своем месте 12+
9.45 Концерт Александра Малинина «Влюбленный в романс» 16+
11.40 Х/ф **«ШЕРБУРГСКИЕ ЗОНТИКИ»** 16+
13.20 Х/ф **«АВАНТЮРИСТЫ»** 16+
15.05 Х/ф **«ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ»** 16+
16.40 Х/ф **«ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ»** 16+
18.20 Т/с **«ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ»** 16+
23.45 Х/ф **«ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ»** 16+
1.35 Х/ф **«КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО»** 16+
4.55 Актуальное интервью 12+

Программы передач телеканалов «Солнце», «Победа», «Ю», «Рен-TV», «Пятница» и «Мир» см. на стр. 8

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

ПОНЕДЕЛЬНИК – 2 МАРТА

1
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 22.50 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с **«ЛАНДЫШИ»** 16+
0.00 «Время героев» 16+
1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
3.00 Новости 16+

РОССИЯ 1
5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30, 2.05, 3.30 Т/с **«ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ»** 12+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с **«Я БУДУ ПОМНИТЬ»** 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

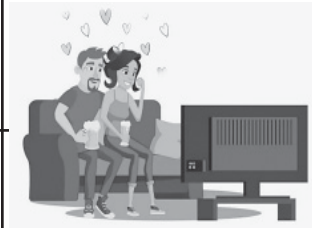
РОССИЯ К
6.30 Д/ф «Роман в камне»
7.05 Х/ф **«МОЯ ЛЮБОВЬ»**
8.30 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
9.00 Черные дыры. Белые пятна
9.40, 16.40 Семидесятые
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 1.35 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 Кристальные истории
13.15, 23.05 Д/ф «Человек и лодка»
14.00, 0.05 Т/с **«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**
15.35 Агора
17.25 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.35 Линия жизни
21.35 Сати. Нескучная классика..
22.20 Т/с **«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**

НТВ
4.50, 8.25, 10.35 Т/с **«ПЕС»** 16+
6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с **«ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ»** 16+
22.10 Т/с **«ЛЕПИЛА»** 16+
0.35 Ч.Т.Д. с Маргаритой Симоньян 16+
1.10 Т/с **«КИЛЛЕР»** 16+

ПОДПИСКА
на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА!
Подробности на стр. 1

ОТР
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 Формула безопасности 16+
7.45 За здоровье 16+
8.45 Дзержинского, 102 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05, 12.05, 13.10, 18.20 ОТРажение 12+
11.00, 22.10, 3.25 Д/ф «Великолепное трио. Амстердам, Лондон, Нью Йорк» 16+
15.15 Х/ф **«КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОКТОРА КАЛИННИКОВОЙ»** 16+
16.45 Новости Совета Федерации 12+
17.00 «Преодоление» 16+
17.40 «Конструкторы будущего» 12+
20.15 Календарь 12+
20.45, 4.35 Х/ф **«КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ»** 16+
23.05 «Кино. Короткий метр» 16+
23.35 «Моя история». Сергей Карякин 16+
0.30 «На приеме у главного врача» 16+
1.25 «Свет и тени» 16+
1.55 ОТРажение. Итоги 12+
2.30 «Большая страна» 12+
4.20 «Конструкторы будущего» 12+

5 Санкт-Петербург
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 6.00, 6.40, 7.20, 4.30 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** 16+
8.05 Фирменный рецепт 12+
8.40 Знание - сила 12+
9.30, 10.25, 11.15, 12.05, 13.30, 14.20, 15.15, 16.05 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»** 16+
17.30, 18.20, 19.05, 20.00, 20.35, 21.25, 2.05, 2.40, 3.20, 3.55 Т/с **«СЛЕД»** 16+
22.20, 1.15 Т/с **«СВОИ-7»** 16+
23.05, 0.30 Т/с **«СВОИ-5»** 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+



ВТОРНИК – 3 МАРТА

1
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 22.50 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с **«ЛАНДЫШИ»** 16+
0.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
3.00 Новости 16+

РОССИЯ 1
5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30, 2.05, 3.30 Т/с **«ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ»** 12+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с **«Я БУДУ ПОМНИТЬ»** 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

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

РОССИЯ К
6.30 Д/ф «Роман в камне»
7.05 Диалоги о животных
7.45 Д/ф «Театральная летопись. Ия Саввина»
8.15 Д/с «Первооткрывательницы»
8.55, 22.20 Т/с **«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**
9.40, 16.40 Семидесятые
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 1.35 «XX век»
11.50, 2.05, 17.15, 18.40 Документальные фильмы
12.45 Новости. Подробно. Книги
13.00 Оттепель. В добрый час
13.15, 23.05 Д/ф «Человек и лодка»
14.00, 0.05 Т/с **«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**
15.30 Сати. Нескучная классика..
16.15 Д/с «Коллекция»
18.00 Оперные дивы
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор
21.30 Больше, чем любовь

НТВ
4.35, 8.25, 10.35 Т/с **«ПЕС»** 16+
6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с **«НОВАЯ ЗЕМЛЯ»** 16+
22.10 Т/с **«ЛЕПИЛА»** 16+
0.35 «Захар Прилепин. Уроки русского» 12+
1.10 Т/с **«КИЛЛЕР»** 16+

ОТР
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 Око государево 16+
7.45 За здоровье 16+
8.45 Формула безопасности 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТРажение 12+
11.00, 22.15, 3.25 Д/ф «Великолепное трио. Амстердам, Лондон, Нью Йорк» 16+
12.05, 13.10 ОТРажение 12+
15.15 Х/ф **«КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ»** 16+
16.40 «На приеме у главного врача» 12+
17.00 «Очевидно. Вероятно» 12+
17.40 Спецрепортаж 12+
18.20 ОТРажение 12+
20.15 Календарь 12+
20.45, 4.30 Х/ф **«ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ»** 16+
23.10 «Кино. Короткий метр» 16+
23.35 «Очень личное» 12+
0.15 «Песня остается с человеком» 12+
0.30 «На приеме у главного врача» 16+
1.25 «Свет и тени» 16+
1.55 ОТРажение. Итоги 12+
2.30 «Большая страна» 12+

5 Санкт-Петербург
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 5.30, 6.10, 4.45 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** 16+
6.50, 7.35 Они потрясли мир 16+
8.25 Страна советов 16+
9.30 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»** 16+
10.20, 11.15, 12.05, 13.30, 14.20, 15.15, 16.05 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3»** 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 21.25, 2.05, 2.40, 3.30, 4.10 Т/с **«СЛЕД»** 16+
22.20, 1.15 Т/с **«СВОИ-7»** 16+
23.05, 0.30 Т/с **«СВОИ-5»** 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
на «Кавказскую неделю» можно с любого месяца и на любой срок.
Дело верное – ПОДПИСКА!
Подробности на стр. 1

СРЕДА – 4 МАРТА

1
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 22.50 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с **«ЛАНДЫШИ»** 16+
0.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса» 16+
1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
3.00 Новости 16+

РОССИЯ 1
5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30, 2.05, 3.30 Т/с **«ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ»** 12+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с **«Я БУДУ ПОМНИТЬ»** 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

РОССИЯ К
6.30, 19.00 Д/ф «Роман в камне»
7.05 Диалоги о животных
7.45 Д/ф «Театральная летопись. Ия Саввина»
8.15 Д/с «Первооткрывательницы»
8.55, 22.20 Т/с **«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**
9.40, 16.40 Семидесятые
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 1.40 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Оттепель. В добрый час
13.15, 23.05 Д/ф «Человек и лодка»
14.00, 0.05 Т/с **«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**
15.30 Больше, чем любовь
16.15 Библейский сюжет
17.15 Д/ф «Гусарская баллада». Корнет, Вы женщина?»
18.00 Оперные дивы
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух
21.35 Власть факта

НТВ
4.40, 8.25, 10.35 Т/с **«ПЕС»** 16+
6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с **«НОВАЯ ЗЕМЛЯ»** 16+
22.10 Т/с **«ЛЕПИЛА»** 16+
0.35 «Мы и наука. Наука и мы» 12+
1.40 Т/с **«КИЛЛЕР»** 16+

ОТР
6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+
7.30, 18.15 Профессия – Родину защищать 16+
7.45 За здоровье 16+
8.45 Око государево 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТРажение 12+
11.00, 22.10, 3.25 Д/ф «Великолепное трио. Амстердам, Лондон, Нью Йорк» 16+
12.05, 13.10 ОТРажение 12+
15.15 Х/ф **«ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ»** 16+
16.45 «На приеме у главного врача» 12+
18.30 Выводы следствия 16+
20.15 Календарь 12+
20.45, 4.35 Х/ф **«СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАРТОШКУ»** 16+
23.05 «Кино. Короткий метр» 16+
23.35 «Преодоление» 12+
0.15 «Почитаем!» 16+
0.30 «На приеме у главного врача» 16+
1.25 «Свет и тени» 16+
1.55 ОТРажение. Итоги 12+
2.30 «Большая страна» 12+

5 Санкт-Петербург
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 5.45, 6.25, 7.05, 7.55, 9.30, 4.35 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** 16+
8.30 «Стройнадзор» 16+
9.40, 10.35, 11.25, 12.15, 13.30, 13.40, 14.25, 15.15, 16.05 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3»** 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.35, 21.25, 2.05, 2.40, 3.20, 3.55 Т/с **«СЛЕД»** 16+
22.20, 1.15 Т/с **«СВОИ-7»** 16+
23.05, 0.30 Т/с **«СВОИ-5»** 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+

ЧЕТВЕРГ – 5 МАРТА

1
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 22.50 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с **«ЛАНДЫШИ»** 16+
23.50 Д/ф «Фултон: слова, ставшие гранью» 16+
0.55, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
3.00 Новости 16+

РОССИЯ 1
5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30, 2.05, 3.30 Т/с **«ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ»** 12+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с **«Я БУДУ ПОМНИТЬ»** 16+
23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

РОССИЯ К
6.30, 2.25 Д/ф «Роман в камне»
7.05 Диалоги о животных
7.45 Д/ф «Театральная летопись. Ия Саввина»
8.15 Д/с «Первооткрывательницы»
8.55, 22.20 Т/с **«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**
9.40, 16.40 Семидесятые
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 1.25 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00 Оттепель. В добрый час
13.15, 23.05 Д/ф «Человек и лодка»
14.00, 0.05 Т/с **«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**
15.25 «2 Верник 2»
16.15 Д/с «Пряничный домик»
17.15, 20.50 Документальные фильмы
18.00 Оперные дивы
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.35 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Энигма

НТВ
4.55, 8.25, 10.35 Т/с **«ПЕС»** 16+
6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.15 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с **«НОВАЯ ЗЕМЛЯ»** 16+
22.10 Т/с **«ЛЕПИЛА»** 16+
0.35 «Поздняков» 16+
0.50 Т/с **«КИЛЛЕР»** 16+
4.15 Т/с **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР»** 16+

ОТР
6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+
7.30, 8.45, 18.15 Профессия – Родину защищать 16+
7.45 За здоровье 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00, 20.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТРажение 12+
11.00, 22.15, 3.25 Д/ф «Великолепное трио. Амстердам, Лондон, Нью Йорк» 16+
12.05, 13.10 ОТРажение 12+
15.15 Х/ф **«ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК»** 16+
16.45 «Нескучное дело» 12+
18.30 Человек на Своем месте 12+
20.15 Календарь 12+
20.45, 4.30 Х/ф **«НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ»** 16+
23.10 «Кино. Короткий метр» 16+
23.35 «Очевидно. Вероятно» 12+
0.30 «На приеме у главного врача» 16+
1.25 «Свет и тени» 16+
1.55 ОТРажение. Итоги 12+
2.30 «Большая страна» 12+

5 Санкт-Петербург
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 5.35, 6.15, 6.55, 7.45, 9.30 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7»** 16+
8.25 Ваше здоровье! 12+
9.35, 10.25, 11.20, 12.15, 13.30, 13.35, 14.25, 15.15, 16.05 Т/с **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3»** 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 21.25, 2.30, 3.05, 3.45, 4.20 Т/с **«СЛЕД»** 16+
22.20, 1.40 Т/с **«СВОИ-7»** 16+
23.05, 0.55 Т/с **«СВОИ-5»** 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30 День ангела 6+

Программы телеканалов предоставлены АО «Сервис ТВ»

РАССКАЗ

НЕВЕСТА С ТРАССЫ

Дальнобойщик Алексей Завалов видывал на дороге всякое. Но не такое.

У поворота на Ковров у трассы голосовала девушка... в свадебном платье. Нет, не просто в белом, а именно в свадебном, с гипюровым лифом и широким длинным подолом, тоже сплошь в гипюре. Облачко фаты взлетало над головой на волнах раскаленного асфальтом воздуха. Светлая пушистая шевелюра путалась и падала на глаза. Рядом с невестой вместо жениха стоял толстенький черный рюкзак.

Алексей плавно вдавил педаль тормоза, принял к обочине.

– Вот спасибо! – улыбнулась девушка, бодро забрасывая рюкзак в высоченную кабину фуры и карабкаясь следом, подхватив одной рукой подол платья. Подол этот, судя по цвету, давно уже собирал пыль и копоть родных дорог. Да что там! Его вполне можно было сдавать экологам для экспертного заключения на предмет загрязненности и загазованности окружающей среды. Из-под подола выглядывали вполне себе практичные, хотя и белые когда-то, кеды.

– Вы откуда едете? – спросил Алексей, вновь выруливая на трассу.

– Из Москвы.

– Ого... А куда, если не секрет?

– В Казань.

– Далековато... На свадьбу?

– Возможно. Если я успею. Я надеюсь, что успею...

– Занятная история. А в рюкзаке платье довезти не догадались? А, понимаю... Боялись измять, так?

Краем глаза Алексей увидел, что плечи девушки начали вздрагивать. Неужели плачет? Обидел, вот дурак... Девушки перед свадьбой такие нервные все, хуже оголенного провода... А чего нервничать, если счастье уже в пути? Хотя, если свадьба срывается, тогда да...

– Вы не обижайтесь, я просто так сказал...

– А я не обижаюсь, – по ее голосу он понял, что она не только не плачет, а даже смеется (впрочем, нервная реакция у девушек может проявляться самым неожиданным образом). – «Измять боялась» – это же надо так сказать! Да ему теперь уже вообще ничего не страшно.

– Разве что дождь...

– Дождь с утра был, а теперь вот, все просохло. А вы куда едете?

– А я тоже в Казань, так что по пути. Меня Алексей зовут. Можно просто Лешей.

– Меня Любой.

– Люба – это хорошо. Значит, любимая.

– Вроде того. А вы тоже из Москвы едете?

– Нет, из Беларуси. Товар везу.

– Понятно... А что ж без напарника?

– Хозяин экономит.

– Угу...

– А живу я в Казани, почти в самом центре. Вы были в Казани?

– Нет.

– Красивый город, вам понравится. А Дворец бракосочетаний, если и правда соберетесь... Он у нас в виде огромного казана.

– Как это?

– Казан – это большой такой котел, от него и название города.

– А при чем тут свадьбы?

– А вроде как все в одном казане варятся... Или едят из одного казана... Короче, все вместе.

– Хорошо, когда все вместе...

– Да. А я вот вечно в дороге, – вздохнул Алексей. – В городе работы достойной не найти, приходится ездить.

Люба бросила взгляд на правую руку водителя с обручальным кольцом.

– А что жена говорит?

– А что ей говорить? Ждет. Я же зарабатываю.

– Дети есть?

– Пока нет...

– А я так не могу. Вместе – это значит вместе. Поэтому и поехала вот. На спор.

– На спор?

* * *

И Люба начала рассказывать. В дороге люди чего только не рассказывают...

Рассказывают не как другому человеку, а как самому себе или своему отражению в зеркале. Собственно, попутчик существует для нас не как личность, даже не как слушатель, ведь нам практически безразлично, что он о нас подумает. Нам важно высказаться вслух, чтобы услышать самих себя.

Короче, у Любы есть парень, практически жених. Зовут Роман. Но он автостопщик. Дурацкое какое-то занятие, правда? Мотается по всей стране и за ее пределами, как перекати-поле, пишет какие-то свои впечатления в своем блоге, выкладывает фотки всякие. И ведь имеет тысячи подписчиков, и даже зарабатывает как-то на этом.

Сама Люба работает в модном журнале. Да, тоже бывают командировки, но ведь не на месяц-два-три!

Естественно, Люба хочет замуж. Почему именно за Романа? Так она же его любит. И он ее, вроде, тоже. По крайней мере, говорит, что любит. Приезжает, подарки привозит. Да, раза два-три в месяц... А ей хочется родить ребенка (ведь уже двадцать семь, между прочим), и чтобы отец этого ребенка был не только на фотографиях в компьютере (фон меняется, папа стареет, больше никаких изменений не предвидится).

И вот однажды, когда ее достало такое положение дел, она возьми и скажи Роме, что автостопить – это любой дурак может. Ой, как он взвился! Начал орать, что это целая наука – без гроша в кармане вписаться на поезд, корабль и даже самолет, потом переночевать у какого-нибудь друга, которого видел только в глазок аватарки в соцсети (при условии, что там вообще лицо было, а не кошачья, например, морда), сфоткать памятник культуры, архитектуры или просто кусок арматуры так, чтобы все ахнули и перепостили, и так далее, со всеми остановками... осторожно, двери закрываются, я уехал, буду нескоро и, возможно, не здесь...

Читала Люба его блогерские «заметки на планшетке», ничего особенного. В ее журнале такого не опубликовали бы.

Это пари Люба предложила сама. Если она, не изучая никакой автостопной науки, быстрее Романа доберется до места назначения, он незамедлительно бросает это бесперспективное блогомарательное занятие, находит приличную работу и женится на Любе. Или сначала женится, потом находит. Но в любом случае бросает выходить на трассу с протянутой рукой!

Город выбирал Рома, у них в Казани какой-то очередной слет намечается.

И как раз сегодня утром, в шесть утра, состоялся Любин с Романом старт на шоссе Энтузиастов. Рома остановил машину первым и уехал, помахав Любе ручкой. Наука, ничего не скажешь!

Собираясь накануне, Люба, наскоро сочиняя стратегию предстоящей дорожной битвы, вдруг решила взять с собой свадебное платье (оно давно у нее готово было, она вообще запасливая). Взяла и сунула вместе с фатой в рюкзак (гипюр, кстати, не мнется). Вот придет Рома в Казанский кремль (их контрольную точку), а она уже там, вся в белом!

Но когда Рома уехал, она так разозлилась, что отправилась в ближайшее кафе с туалетной комнатой и, вместо того, чтобы рыдать и размазывать тушь по щекам, переоделась в свадебное платье. В ее стратегии появился новый козырь – кто же откажет голосующей невесте? Да и лишних вопросов задавать не будут – ясно же, что девушка уже сделала свой выбор.

* * *

– Слушай, а оно тебе надо? – спросил Алексей.

За время подробного и эмоционального рассказа невеста и дальнобойщик перешли на «ты», а фура отмотала полторы сотни километров.

– Что надо?

– Эта свадьба с парнем, который не хочет на тебе жениться.

– Он хочет. Просто у него образ жизни сейчас такой. Надо поменять образ жизни, и все станет на место. Он же любит меня.

– Да не любит он!

– Тебе откуда знать?

– Так ежу понятно, что не любит и жениться не собирается. Его и так все устраивает.

– Он обещал. Если я приеду первой. А мне так с тобой повезло – ты до самой Казани едешь, голосовать и пересаживаться не надо! Мы же уже сегодня приедем?

– Уже сегодня. Вечером.

– Ну смотри, как красиво: он Роман, я Любовь. Получается что? Роман с Любовью, Любовь с Романом. Правда, классно?

– И это все?

– Нет, конечно. Еще мы любим друг друга.

– Он у тебя Роман не от романов, а от «ромалэ».

– Что?

– Ромалэ. Цыган он, не может не колесить.

– Ты что! Никакой он не цыган!

– По духу – цыган. Никогда не бросит это. Есть такие люди. Это не плохо, но это понимать надо...

– А ты? Ты тоже не можешь бросить?

– Я могу. Если будет другая работа. Но другой пока нет.

В этот момент Алексею пришла в голову шальная мысль ехать помедленнее, чтобы эта дурочка не выходила замуж за того идиота. Впрочем, ему-то что?

Поэтому он сказал только:

– Сейчас Нижний будет. Пообедаем, отдохнем.

* * *

Они уже подъезжали к Казани, когда на Любин телефон пришло сообщение от Ромы.

«А я уже здесь!» – заявлял он. Это заявление подтверждалось его фоткой на фоне Казанского кремля.

– Как он сумел?! – возмутилась Люба.

– Я же говорил. Не хочет жениться. Отстань от него.

– Он что, на самолете летел?

– Какая разница?

– Да это фотошоп! Смотри – ну ясно же, что вставил свое изображение на фото с кремлем. Кто ж так не может? -Люба уже почти плакала.

– Да забудь ты про него. И вообще... Понимаешь, главное то, что мужчина делает, а не то, что он говорит. Говорить многое можно... А вы, девчонки, ведетесь... Я тебе покажу в Казани недорогую гостиницу, завтра на московский поезд сядешь. У тебя деньги-то есть?

Деньги у Любы были. Алексей довез ее до гостиницы. Она подарила ему на прощанье номер своего модного журнала: «Может, жене будет интересно... Скажешь, что купил в Москве для нее».

Алексей уезжал от гостиницы и смотрел в зеркало заднего вида, как удаляется в сумерках фигурка в потрепанном белом платьице. Уже и не свадебном вовсе. Начинался дождь.

* * *

Дома Алексея встретила напряженная тишина. Жены не было. Он позвонил матери.

– Не знаешь, где Ира?

– Ушла Ира. На развод хочет подавать.

– Вот те раз. Что случилось-то?

– Я не знаю. Сам ей позвони.

Он позвонил. Ира сказала, что терпение ее кончилось, что она хочет родить ребенка, а с его работой даже этого никак не подгадаешь. А главное – у нее появился человек, который готов быть рядом каждый день, а не так, как некоторые.

Так бы сразу и сказала.

* * *

В бардачке валялся сияющий яркими красками номер модного журнала.

Проезжая в очередной раз через Москву, Алексей взял и набрал телефон редакции, спросил Любу.

– Привет, Люба, – сказал он, услышав ее голос. – Это Леша-дальнобойщик, с которым ты до Казани ехала.

– Ух ты, Леша, как ты меня нашел?

– Так, мимо проезжал и нашел. Ты замуж пока не вышла?

– Нет, послала я его, ты прав был.

– Тогда пообедаем где-нибудь?

– Давай.

Да, дорогие любители хэппи-эндов, они пообедали. И не только пообедали. А потом Леша устроился водителем в Москве.

И хотелось бы присочинить что-нибудь эдакое, да не выходит. Поскольку Леша и Люба – это мои соседи по площадке, историю их знакомства знает весь дом, а их двое ребятишек каждый день с гвалтом и грохотом выкатываются мимо моей двери на прогулку. У младшей, Леночки, трехколесный велосипед, а у старшего, Лени, блестящий модный самокат.

Надежда, www.kleo.ru

АФИША

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСФИЛАРМОНИЯ
www.kursal.ru

КИСЛОВОДСК
Зал им. А. Скрябина

27 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+
Органный концерт
«Посвящение планете»

28 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+
К 145-тилетию Н.Я. Мясковского
Академический симфонический оркестр им. В.И. Сафонова
Концерт

1 марта 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«О если б мог выразить в звуке»

5 марта 19.00 12+
Органный концерт
«По-французски о любви»

ЕССЕНТУКИ
Зал им. Ф. Шаляпина

24 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«О любви и в шутку, и всерьез»

25 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+
Органный концерт
«Посвящение планете»

27 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+
И. Штраус. Оперетта
«Летучая мышь»

1 марта 11.00 0+
«Снежная королева»
Детский музыкальный концерт

3 марта 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Голоса Барокко»

4 марта 19.00 12+
Таисия ПОВАЛИЙ

5 марта 19.00 6+
«Лебединое озеро»
Балет

ПЯТИГОРСК
«Камертон» Малый зал

24 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Шедевры эпохи бельканто»

1 марта 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Весенняя романсиада»

ЖЕЛЕЗНОВОДСК
ГДК

25 ФЕВРАЛЯ 16.00 6+
Вечер инструментальной музыки
«О, Пари…»

4 марта 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Скажите, девушки»

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ г. Пятигорск

27 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+
М. Самойлов
«СТРАСТИ СВЯТОГО МИКАЭЛЯ»
(музыкальная комедия)

28 ФЕВРАЛЯ 11.00 0+
И. Польский
«ТЕРЕМ-ТЕРЕМОК»
(опера-сказка)

28 ФЕВРАЛЯ 19.00 12+
А. Колкер
«ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»
(музыкальная комедия)

4 МАРТА 19.00 12+
И. Штраус
«ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»
(оперетта)

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:
ср., чт., пт. – 15.00;
сб., вс. – 11.00, 15.00;
вых. – пн., вт.

РЕКЛАМА

С 1 февраля по 31 марта – ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на «Кавказскую неделю» на 2-е полугодие 2026 года.

ВЫГОДНО!

Подробности на стр. 1

ГАДАЮ

- На картах ТАРО и по ФОТО
- Обряды на любовь и семейные отношения
- Снятие порчи и сглаза
- Магия на удачу
- Энергическая чистка помещений, авто от негатива
- Талисманы, обереги и многое другое

Тел. 961-460-30-08,
telegram, whatsapp, imo

РЕКЛАМА

Улыбнитесь, друзья!

☺☺☺

– Я буду кричать на весь подъезд, что люблю тебя!

– А почему не на весь дом?

– Ну, ты себя-то не переоценивай!

☺☺☺

Умение накормить мужчину делает женщину в 1,5 раза красивее и увеличивает размер груди на 1 размер. А напоить – повышает все перечисленное примерно впятеро.

☺☺☺

– Роза! У тебя лишний вес!

– Это не лишний... Это запасной...

☺☺☺

– Как ваш новый начальник?

– Строг, но справедлив: если сначала накажет, то потом обязательно повод найдет.

☺☺☺

– Ты не против, если я махну с друзьями на рыбалку?

– А волшебное слово?

– Шуба!

– Езжай!

ПОГОДА

	Ставрополь	Пятигорск	Минеральные Воды
ВТОРНИК, 24 ФЕВРАЛЯ			
t день:	+2	+2	+2
t ночь:	0	–1	–1
атм. давл.	717	723	741
СРЕДА, 25 ФЕВРАЛЯ			
t день:	+1	+1	+2
t ночь:	–1	–1	0
атм. давл.	718	723	740
ЧЕТВЕРГ, 26 ФЕВРАЛЯ			
t день:	+1	+1	+1
t ночь:	–2	–1	–1
атм. давл.	713	719	736
ПЯТНИЦА, 27 ФЕВРАЛЯ			
t день:	+2	+1	+1
t ночь:	–2	–3	–2
атм. давл.	714	718	735
СУББОТА, 28 ФЕВРАЛЯ			
t день:	+4	+3	+3
t ночь:	–3	–5	–5
атм. давл.	714	718	734
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 МАРТА			
t день:	+5	+6	+6
t ночь:	–1	–2	–2
атм. давл.	720	722	738
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 МАРТА			
t день:	+7	+7	+7
t ночь:	+0	–1	–2
атм. давл.	716	717	734
ВТОРНИК, 3 МАРТА			
t день:	+3	+6	+6
t ночь:	+0	0	0
атм. давл.	715	714	732

Предок автобуса
"Заседание" на селе
Литературная сокровищница
Граничит с Невадой
Флотская снасть
Зелень на валунах
Татарин, якут, тувинец
У него два электрода
Пресноводная "бездна"
Обнуление
"Шлепанец" пловца
Самый активный галоген
"Точка - кочка"
Дно, основание
Главный на пирушке
То же втор-сырьё
Посуда времен Диогена
Острый рисовый суп
Греческая богиня
Мебельные ручки
Ящик, собирающий голоса
Народ в Африке
Речной залив
Валюта лаосцев
Фото
Сжег свои крылья
Холодный коктейль
Разговоры, слухи, пересуды
Морщится от удивления
Внеправовые действия
... Пандоры
Красный цветок
Старорусский бюрократ
Шаман запретил
Сорт винограда
Точка британского общепита
Уважаемый узбек
Пиджак, в котором курят
Молодняк в парнике
Русская вилла
Погашение задолженности
Абонентский телеграф
Шаг лошади при беге
Обращение к королям
Ее в книге видит невежда
В легкой атлетике - рывок
Кормилица, нянька
Основа для спектакля
Город на Самоа
Животное из палиндрома
Огромный олень
Длинная ложбина, балка
Рыжий хитрец
Енисейский татарин
Несравненный … Делон
Родина Галилео Галилея
Корнеплод
Техника росписи ткани
Святейший …
Клич, ставший фильмом
Город-мавзолей

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №8

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Туапсе. Буфы. Мот. Скол. Бак. Ава. Шах. Образ. Альков. Ума. Шумахер. Нэпман. Аль. Гипс. Тарантино. Бай. Эри. Полночь. Ост. Планида. Лоа. Синдром. Орли. Тяга. Гад. Ясли. Аттила. Банк. Кора. Яик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Каа. Эфа. Опор. Хлоп. Ролл. Лян. Моа. Натиск. Буква. Неон. Пауза. Чистик. Ковш. Гильдия. Стык. Ужин. Ангар. Срам. Поэт. Дата. Рамс. Показуха. Биология. Остов. Мелба. Сомали. Лазарь. Йота. Дак.

www.scanword.info

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ
со 2 по 8 марта

ОВЕН (21.03–19.04)

Любовь. В отношениях с партнером наступит период приятной стабильности. Одинокие могут встретить человека в очевидном месте, где раньше не ожидали никого увидеть.

Работа. Придется немного поднапрячься. Объем задач будет средним, но их разнообразие потребует умения быстро переключаться. В первой половине недели важно не перегружать себя мелочами.

Здоровье. Соблюдайте режим питания.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Любовь. Возможны милые сюрпризы. Партнер может вспомнить о давнем обещании и выполнить его, когда вы уже перестали ждать. Одиноким представителям знака стоит приглядеться к ближайшему окружению. Дружба может перерасти в нечто большее.

Работа. Финансовая сторона работы порадует отсутствием неожиданных трат. Можно заняться планированием бюджета или поиском дополнительного заработка, но без фанатизма.

Здоровье. Обратите внимание на спину. Если чувствуете напряжение, не откладывайте визит к специалисту.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–21.06)

Любовь. Если вас что-то не устраивает в отношениях, сейчас самый подходящий момент, чтобы задуматься об изменениях, а не пытаться делать вид, что все хорошо. Одиноким стоит отправиться туда, где много новых лиц, – именно в толпе можно заметить того, кто выделится из серой массы.

Работа. Будет напоминать игру в тетрис: нужно уместить максимум задач в ограниченное время. Проявляйте гибкость, но не жертвуйте качеством.

Здоровье. Избегайте выяснения отношений и старайтесь не додумывать плохого там, где его нет. Нервная система требует бережного отношения.

РАК (22.06–22.07)

Любовь. Для семейных представителей знака это хорошее время для разговоров по душам, которые давно откладывались. Одинокие могут столкнуться с прошлым – старые знакомые дадут о себе знать, но спешить с выводами не стоит, люди меняются.

Работа. Профессиональная деятельность потребует больше терпения, чем обычно. Результаты труда будут видны не сразу, и это может расстраивать. Не бросайте начатое на полпути.

Здоровье. Есть риск переедания или, наоборот, недостатка еды из-за занятости.

ЛЕВ (23.07–22.08)

Любовь. Партнер может неправильно истолковать ваши слова, поэтому любые важные разговоры стоит проводить в спокойной обстановке. Одиноким стоит присмотреться к тем, кто ведет себя сдержанно и даже холодновато – за этой маской может скрываться глубокий интерес к вашей персоне.

Работа. Не пытайтесь переделать всю работу за других. Делегируйте задачи. Неожиданных трат не предвидится.

Здоровья. Поберегите сердце. Не стоит злоупотреблять кофеином и энергетиками. Желательно найти время для прогулок на свежем воздухе.

ДЕВА (23.08–22.09)

Любовь. Не придирайтесь к партнеру по пустякам, даже если его привычки начинают раздражать. Одиноких ждет знакомство в неформальной обстановке, скорее всего, связанной с хобби или обучением. Человек окажется не похожим на ваш привычный типаж.

Работа. Будьте готовы к тому, что кто-то захочет переложить на вас ответственность за общие ошибки. Держите факты под рукой и спокойно аргументируйте свою позицию.

Здоровье. Обратите внимание на кишечник. Сейчас он особенно чувствителен к некачественной еде.

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Любовь. Наступит гармоничный период. Партнер будет радовать вниманием и заботой, даже не требуя ничего взамен. У одиноких представителей знака высока вероятность возобновления старых отношений. Человек из прошлого может дать о себе знать.

Работа. Удачный период для переговоров и заключения сделок.

Здоровье. Есть риск переутомления глаз от компьютера или бумаг. Делайте перерывы и смотрите вдаль, чтобы сохранить зрение.

СКОРПИОН (23.10–21.11)

Любовь. Возможны всплески ревности или собственничества. Постарайтесь контролировать эти порывы. Для одиноких неделя может стать судьбоносной – встреча, произошедшая в эти дни, обещает быть серьезной, возможно, с дальнейшим продолжением.

Работа. Потребуется выдержки. Возможно, придется иметь дело с некомпетентностью вышестоящих лиц или заказчиков. Финансовое положение стабильно, но крупные покупки лучше отложить до следующей недели.

Здоровье. Берегите горло.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Любовь. Наступит время экспериментов. Партнер поддержит ваши идеи по разнообразию досуга, и совместный поход на необычное мероприятие сблизит вас. Одиноким стоит отправиться в путешествие, хотя бы за город. В дороге возможно новое знакомство с интересным попутчиком или местным жителем.

Работа. Возможны срочные командировки или необходимость выехать к клиенту.

Здоровье. Обратите внимание на печень.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Любовь. Вероятен период недопонимания из-за вашей занятости. Партнеру может казаться, что вы отдаляетесь. Найдите время для откровенного разговора и объясните мотивы своих поступков. Одиноким стоит обратить внимание на людей старше себя или тех, кто занимает более высокое социальное положение.

Работа. Профессиональная деятельность потребует классического подхода: никаких авантюр, только проверенные методы.

Здоровье. Кости и суставы могут давать о себе знать. Избегайте переохлаждения и тяжелых физических нагрузок, заменив их плаванием или растяжкой.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Любовь. В отношениях с партнером возможно некоторое охлаждение, но оно пойдет на пользу. У каждого появится личное пространство для своих увлечений, что только укрепит союз. Одинокие могут влюбиться в человека, который совершенно не соответствует их представлениям об идеале. И это будет прекрасный опыт, который перевернет мировоззрение.

Работа. Придется проявить чудеса изобретательности, чтобы уложиться в сроки. Финансовая ситуация улучшится за счет возврата старых долгов или премии.

Здоровье. Стоит опасаться переутомления нервной системы. Мелькание информации и обилие контактов могут привести к головным болям.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Любовь. Те, кто в паре, будут наслаждаться спокойствием и доверием. Можно заняться общими планами на будущее, они будут реалистичными и выполнимыми. Одиноких представителей знака ждет романтическое приключение, которое начнется с дружеского общения и переписки. Следите за тем, что пишете.

Работа. Неделя может показаться слишком суетливой. Постарайтесь не брать на себя обязательства, в выполнении которых не уверены.

Здоровье. Самое время заняться профилактикой и пропить курс витаминов, чтобы поддержать иммунитет в межсезонье.

www.astro-ru.ru

Главный редактор
И.Н. Маковецкая

Учредитель и издатель газеты – АО «Издательство «Кавказская здравница».
Адрес: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1, тел. 8 (87922) 6-21-34.
Адрес редакции: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1, офисы: 710, 706. Телефоны: главный редактор – 8 (87922) 6-24-46 (доб. 1), отдел рекламы – 8 (87922) 6-25-76; e-mail:nedelya@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 24 февраля 2026 г.
Печать офсет. Объем 12 полос А3.
Заказ 26109. Тираж 4212.
Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница»,
357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1
Подписной индекс ПР540. Цена свободная.