

12+

# АТВ

# АХТАРСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ ВЕСТНИК

[www.ahtaritv.ru](http://www.ahtaritv.ru)

№ 7 (15964)

17 февраля 2023 г.

## МЫ - АРМИЯ СТРАНЫ. МЫ - АРМИЯ НАРОДА



*Стоим мы на посту, повзводно и поротно.  
Бессмертны, как огонь. Спокойны, как гранит.  
Мы - армия страны. Мы - армия народа.  
Великий подвиг наш история хранит.*

**23 февраля отмечается День воинской славы России - День защитника Отечества.**

В СССР было принято считать, что 23 февраля 1918 года отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Псковом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской Германии. Эти первые победы и стали «днём рождения Красной Армии».

В 1922 году эта дата была официально объявлена Днём Красной Армии. Позднее 23 февраля ежегодно отмечался в СССР как всенародный праздник - День Советской Армии и Военно-Морского Флота.

В 2006 году День воинской славы России 23 февраля был переименован в День защитника Отечества. Этот праздник является официальным выходным днём, и, независимо от названия, в этот день всегда чествовали настоящих мужчин - защитников своей Родины.

Сегодня для некоторых людей праздник 23 февраля остал-

ся днём мужчин, которые служат в армии или в каких-либо силовых структурах. Тем не менее, большинство граждан России и стран бывшего СССР склонны рассматривать День защитника Отечества не столько, как годовщину победы или День Рождения Красной Армии, сколько, как День настоящих мужчин, Защитников в самом широком смысле этого слова. Для большинства россиян это важная и значимая дата. В этот день поздравляют не только мужчин, но и женщин - ветеранов Великой Отечественной войны, женщин-военнослужащих.

От русского штыка и пули полегло немало неприятеля. Сейчас военная техника другая. Было бы неправомерно думать, что доблести, физической выносливости и твердости, крепких нервов теперь нужно меньше, чем столетия назад. Дескать, техника всё делает сама. Но это не так. В наше время доблестные качества воина не менее востребованы и важны.

В День защитника Отечества мы славим тех, кто стоит до конца, тех, кто не скрывает слёз, теряя своих товарищей, и снова идет в бой «за себя и того парня».

В День защитника Отечества мы с особым чувством гордости и благодарности поздравляем участников специальной военной операции, тех, кто, проявляя мужество и героизм, сражался и сражается сегодня на передовой, защищая суверенитет и независимость нашей великой Родины от вражеского нацизма.

## НЕ СКЛОНИЛИ ГОЛОВЫ ПЕРЕД ВРАГОМ

*Продолжение воспоминаний ветерана ВОВ Ф. Г. Ручки.  
Начало в №6 за 10 февраля 2023г.*

Мы, подростки, работали и на тягалках – подвозили копны пшеницы, и на подводах (шарабанах) возили зерно в Ахтари в заготзерно.

Немцев ждали с моря. Из молодежи, в основном, 1925 года рождения, был создан истребительный отряд. Но немецкие войска взяли Ростов и пошли на Краснодар. В станице началась эвакуация скота, техники, зерна. Наши красноармейцы грузились на баржи и уходили морем. Машины оставлялись в порту и потом уничтожались, а лошадей и брички отдавали пацанам. Моряки уходили на Темрюк. При уходе наши подорвали недостроенный холодильник, взорвали склады с зерном в заготзерно. Зерно, какое было на токах, отдавали населению. Часть молодежи 25-го года мобилизовали. Созданы партизанского отряда тогда гласности не придавали, об этом мало кто знал. Наши ушли, власти никакой нет, бери, кому что надо. И так было два дня. На третий день, а это было 9 или 10 августа, появляются немцы. Впереди ехали мотоциклы, а за ними – машины с солдатами. Колонна остановилась на нынешней улице Победы. Солдаты слезли с машин и пошли по улицам. Мы жили на улице Чапаева.

Мы с пацанами выглядывали из калитки и смотрели на немцев. Матери нас не пускали из дома. Немцы сразу начали наводить свой порядок. В первую очередь создали комендатуру и полицию. Комендатура находилась в двухэтажном здании напротив спортшколы. В полицию набрали тех, кто был против Советской власти, всяких предателей, которые по указке немцев арестовывали коммунистов, комсомольцев, евреев. Повсюду были вывешены объявления: кто убьет немца, будут расстреляны десять местных жителей. Также было объявлено, чтобы сдавали оружие, лошадей и военное имущество. У людей забирали зерно, а также то, что осталось на токах. А потом начали уводить и коров, ходили полицаи по дворам и забирали кормилиц. Мужиков заставляли ловить рыбу. Были в станице и румыны, но они в основном ходили по дворам и забирали курей, яйца, другие продукты.

Зима 42-43 года тоже была морозная. Люди выживали за счет рыбы, у кого были запасы зерна, кукурузы молили самодельными мельничками. На базаре меняли продукты на вещи и наоборот. Здесь можно было узнать все новости, работало так называемое сарафанное радио. Слух был, что наши в лесах за Краснодаром. Поговаривали еще, что готовят списки на молодежь и будут отправлять в Германию на работу. Но не успели, немцы пробыли в станице шесть месяцев. Но даже за это короткое время они успели многих расстрелять, в том числе наших партизан, которые ушли в камыши во главе с командиром Заборней. Как их арестовали, об этом много было разговоров: то ли их предали, то ли голод заставил выйти из плавней. Об этом в архивах должно быть известно. Партизан вывезли на маяк и там расстреляли. Это было под новый 1943 год. А мою учительницу Александру Горшкову и еще партизанку Нину Яцевич полицаи арестовали в Гривенской, и там они были расстреляны.

И вот 1943 год. Зима была крепкая. Лед на море стоял до весны. Возили на санках камыш с той стороны залива на топку. Топили печи, чем попало. Когда наши войска разгромили немцев под Сталинградом, немцы зашевелились, начали отступать. В Ахтари тогда нагнали очень много вагонов, в основном, цистерн, которые готовили под грозненскую нефть. А уже к концу января начали их взрывать, клали на каждую взрывчатку

и взрывали. Еще сделали железную дорогу по улице Шмидта, и пустили по ней вагоны, в основном, пассажирские, на лед, все они, а было штук 14, ушли под лед.

Напротив кладбища стоял состав товарных вагонов. Все они были с имуществом (одеяла, посуда), еще бочки с маслом. Когда их взорвали, они долго горели. Взорвали немцы и ресторан на вокзале, в котором было зерно. Депо тоже было с зерном и его взорвали. Зерно хранилось и в железнодорожной школе, но здесь после взрыва сгорела только крыша. Школу потом восстановили. А вот мельницу ни наши, ни немцы не взорвали. Большинство немцев около вокзала погрузились на машины и уехали в сторону Покровки.

Седьмого февраля мы привезли камыш с той стороны моря и увидели в станице красноармейцев на лошадях. Это была разведка, они прибыли с хутора Тамаровского.

Бои за освобождение нашего района шли в Бриньковской, Ольгинской, Приазовской, Степной. 8 февраля в станицу пришла Советская власть. Жители стали восстанавливать народное хозяйство, МТС, колхозы, налаживать работу в рыбколхозах. В первую очередь полевой военкомат начал призывать в армию мужчин старшего возраста, а потом уже ребят 25 года рождения, которые еще оставались в районе. Их отправили в станицу Ольгинскую и начали обучать военному делу.

Это был март-месяц. Мобилизовали и моего старшего брата Александра. Мы с матерью по железной дороге ходили в Ольгинскую проведать его. Шли по железной дороге, транспорта никакого не было. Много людей ходило по железной дороге пешком.

В Ахтарях жизнь постепенно налаживалась, работали женщины, подростки и негодные к службе мужики. Где-то в конце марта пришел в Ахтари раненый мужчина и сообщил, что наши ахтарские ребята находятся под Гривенской в окопах во втором эшелоне. Я и мать Феофана Верещаки решили сходить к ним на фронт, мужчина дал нам номера полка и роты. Сборы были недолгие. Мать приготовила котлеты из судака, нажарила рыбы, напекла пирожков. Все это вложили в корзину и мешок. Корзина – впереди, мешок – сзади и через плечо.

На ноги я пошил себе постолы – это вроде бахил, только из говяжьей шкуры шерстью вовнутрь, лёгкие и тёплые, только влаги боятся. Вышли мы утром сначала на Покровку, потом на Некрасовку и так вдоль лимана шли целый день до самой Степной. Дошли только к вечеру. Попросились переночевать у одной женщины. Она нас пустила, постелила соломы на полу. Переночевав, утром вышли и через плавни – на Гривенскую.

В некоторых местах пройти мешала вода, но мы делали настилы вроде тех, которые делают военные для подвод и пушек, и таким образом шли вперёд. Добрались до обрыва, где дорога поворачивает налево на Могокоровку и направо – на Гривенскую. Военные везли грузы на подводах, мы спросили у них разрешения положить наши сумки на подводу, а сами шли за ними.

Перед хутором Лебеди увидели много окопов и военных. Мы спросили у женщины-военной, где нам найти наших ребят, назвали номер полка и роты. Она нас повела по окопам и нашла наших родных. Они же не знали, что мы приедем, и неожиданно услышали крик: «С Ахтарей пришли!» Какая была трогательная встреча! Один красноармеец подошёл ко мне и со слезами на глаза сказал: «И у меня есть такой братик дома...». Мы, конечно, раздали всем, что принесли с собой, а они накормили нас ухой. Много передали писем и сказали, что нам надо уходить, а то скоро начнётся артобстрел, и немцы могут прорвать оборону.

*Продолжение следует.*

«Память поколений»

## К Вечному огню возложили алые гвоздики

80-ю юбилейную годовщину со дня освобождения города и района от немецко-фашистских захватчиков отметили жители муниципалитета.

На городском мемориале «Братские могилы» состоялся памятный митинг. В нем приняли участие сотрудники администрации, депутаты Советов города и района, представители силовых структур, командование и представители воинских частей, общественных организаций, политических объединений, юнармейцы, школьники.

Стало доброй традицией собираться в этот день вместе, чтобы высказать слова благодарности за Великий подвиг ветеранам Великой Отечественной войны и почтить память погибших советских воинов. Более 5500 жителей Приморско-Ахтарского района не вернулись с полей сражений, их имена навсегда вписаны в Книгу памяти Приморско-Ахтарского района.

В честь 80-летия освобождения Кубани от немецко-фашистских захватчиков и битвы за Кавказ проходит Всекубанская эстафета "Память поколений", организованная Краевой ветеранской организацией. Штандарт был передан из рук от председателя Совета ветеранов Щербиновского района Кряжова Михаила Николаевича председателю Приморско-Ахтарской ветеранской организации Ирине Петровне Хаджи. В свою



очередь, в рамках акции, штандарт 11 февраля был передан Кореновскому району, в день полного освобождения Приморско-Ахтарского района от немецко-фашистских захватчиков.

В завершение были возложены цветы к Вечному огню. Участники мероприятия почтили память ушедших из жизни героев Минутой молчания.

## «Маленькие Герои большой войны»

День памяти юного героя-антифашиста совпал с 80-й годовщиной со дня освобождения станицы Приморско-Ахтарской от немецко-фашистских захватчиков.

В читальном зале детской библиотеки— портреты юных партизан Великой Отечественной войны, литература о подвиге соотечественников.

Для воспитанников Приморско-Ахтарского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних ведущий библиотекарь Альбина Мансуровна Королева подготовила настоящее знакомство с отважными героями-ровесниками сороковых. Звучали имена: Леня Голиков, Зина Портнова, Валя Котик, Марат Казей и другие.

Особенно подробный рассказ был о Вите Черевичкином.

- Парень любил голубей и небо. В мирное время мечтал стать летчиком, в годы войны стал связным. Виктор привязывал к лапкам голубей записки с данными и отправлял эти послания. Был схвачен немцами и расстрелян, а фотография убитого юноши с мертвым голубем в руке фигурировала среди материалов обвинения на Нюрнбергском процессе, - рассказала ребятам Альбина Мансуровна.

София Комиссарова прочитала стихотворение о Марате Казее.

## "Победа на родной Кубани"

"Победа на родной Кубани"- под таким названием в детском саду "Октябрёнок" прошла литературно-музыкальная программа, посвященная 80-летию со Дня освобождения Приморско-Ахтарского района от немецко-фашистских захватчиков.

На мероприятие пригласили библиотекаря детской городской библиотеки Волошину Л.Р.

Лидия Робертовна познакомила юных читателей с рассказом А.Митяева «Дедушкин орден». Дети посмотрели книжную выставку "Негасимый огонь памяти".

Внимательно прослушав рассказ, ребята вместе с библи-

отекарем обсудили прочитанное, дети охотно высказывали свое мнение о сюжете рассказа, о его главных героях.

В завершение библиотекарь предложила дошкольникам высказать свое мнение по поводу того, что такое в их представлении война и нужно ли читать книги о Великой Отечественной войне.

Дети единодушно пришли к общему мнению: война – это когда стреляют и убивают; война – это страшно и больно.

Примеры героических поступков участников Великой Отечественной войны учат ребят любить свою Родину и быть примером для своих сверстников.

*По материалам городской детской библиотеки.*

## Кубань - житница России

# Высокий уровень развития сельского хозяйства

**Весомая часть продовольственной продукции России производится на территории Кубани.**

Именно здесь благоприятные природно-климатические условия, обеспечивающие высокий уровень развития сельского хозяйства. Благодаря этому создан огромный перерабатывающий комплекс, который наделен широкомасштабной транспортно-логистической инфраструктурой.

Сегодня в Краснодарском крае производится свыше 3,5 тыс. наименований пищевой продукции, в результате чего отрасль обеспечивает половину промышленного производства региона. На 4,5 млн га сельскохозяйственных угодий, из которых 3,9 млн га занимают пашни, работают свыше 2000 отраслевых предприятий (задействовано 100 тыс. человек). При этом необходимо отметить, что более 65% местной продукции отвечает европейским требованиям стандарта качества и безопасности.

Вклад в российскую продовольственную безопасность: 5,6% - по питьевому молоку; 4,2% - по маслу сливочному; 25% - по сахару; 21% - по растительному маслу; 46% - по овощным консервам; 76% - по рисовой крупе; 17% - по сухому крахмалу; 35% - по растворимому кофе;

65% по мясному детскому питанию;

20-23% - по крупам; свыше 60% - по натуральному кофе.

В своём полном наборе доля пищевой промышленности Кубани составляет порядка 10% готового к употреблению продовольствия страны.

Наиболее развитыми отраслями пищевой промышленности Краснодарского края являются: масложировая. Насчитывает в своём составе порядка 40 предприятий, использующих масличные культуры севера и центра Кубани.

Флодоовощеконсервная, ставящая один рекорд за другим:

1,4 млрд условных банок в 2020 году, из которых 198,5 муб (миллиона условных банок) пришлось на «Горошек зелёный» и 255,1 муб консервов сахарной кукурузы в 2019 году.

Мукомольная, насчитывающая десять предприятий.

Сахарная, представленная 16 сахарными заводами, более 10% производственного потенциала которых приходится на предприятие «Кристалл» ЗАО фирмы «Агрокомплекс».

Винодельческая промышленность, имеющая в своём составе 41 винодельческое и ликёроводочное предприятия.

Пивоваренная, сумевшая произвести в первом квартале 2022 года 3 млн декалитров пива.



Также развита мясная промышленность, представленная мясокомбинатами, птицефабриками и хладобойнями – 14-ю крупными и средними предприятиями и 11-ю производствами малой мощности.

## Навстречу курортному сезону

# Для отдыха гостей и жителей района - комфортные условия

**В районной администрации состоялось совещание, посвященное подготовке к курортному сезону 2023 года.**

Провел рабочую встречу заместитель главы района Евгений Локотченко, курирующий сферу экономики и курортов.

На совещании присутствовали ответственные специалисты администрации района, краевых и федеральных структур, главы и ответственные специалисты поселений.

- 2022 год выдался сложным. Но какой бы сложной ни была ситуация, сложившаяся в период проведения специальной военной операции, жизнь продолжается, - отметил Евгений Локотченко. – В курортный сезон 2022 года Приморско-Ахтарский район посетило более 63 тысяч человек, что на 6,43 % больше по сравнению с прошлым годом. Коэффициент загрузки в средствах размещения в пик курортного сезона составил 86%».

В 2022 году состоялось открытие нового пляжа, который оборудован и оснащен всем необходимым для комфортного пребывания и отдыха людей. Проект пляжа разработан на

основании методических рекомендаций министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края.

В целях благоустройства пляжных территорий и набережной установлены новые кабины для переодевания, теневые навесы, биотуалеты и душевые кабины, обустроены пляжные дорожки для маломобильных граждан, организован беспроводной доступ к сети «Интернет».

К началу курортного сезона 2023 года будет проведен мониторинг готовности объектов торговли и сервиса специалистами администраций совместно с представителями отдела вневедомственной охраны, отдела МВД, Роспотребнадзора.

Одной из поставленных задач является благоустройство территорий пляжа и обеспечение комфортных условий для отдыха гостей и жителей района. Поставлена задача организовать открытие пляжного сезона на территории Приморско-Ахтарского района с мая 2023 года.

*По материалам пресс-службы администрации района.*

## Понедельник

### ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро (12+)  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.20 АнтиФейк (16+)  
09.55 Жить здорово!  
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 «Информационный канал» (16+)  
16.00 Мужское / Женское  
18.00 Вечерние Новости  
21.00 «Время»  
21.45 Т/с «Начальник разведки»  
23.45 Большая игра (16+)  
00.45 Подкаст.Лаб

### РОССИЯ

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 «Вести». Местное время  
09.55 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 «60 Минут»  
14.55 «Кто против?»  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Между нами голубое море»

23.45 «Вечер»

### НТВ

06.30 «Утро». Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
08.25, 10.35 Т/с «Дельта»  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
14.00 Место встречи  
16.45 За гранью (16+)  
17.50 ДНК (16+)  
20.00 Т/с «Акушер»  
22.00, 00.00 Т/с «Мельник»  
00.25 Т/с «Невский. Чужой среди чужих»

### РЕНТВ

05.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости  
09.00 Военная тайна  
11.00 Как устроен мир  
12.00, 16.00, 19.00 112  
13.00 Загадки человека

ства (16+)  
14.00 Невероятно интересные истории (16+)  
15.00 Засекреченные списки (16+)  
17.00 Тайны Чапман  
20.00 Х/ф «Вне/Себя»  
22.10 Водить по-русски  
23.30 Документальный спецпроект (16+)  
00.30 Х/ф «Поцелуй дракона»

### ОТР

06.00 Х/ф «Сердца четырёх»  
07.30, 11.00 «Календарь» (12+)  
08.00 ОТражение-1  
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости  
10.10, 18.00 Т/с «Вольная грамота»  
11.30 «Новости Совета Федерации» (12+)  
11.45 Х/ф «Взрослые дети»  
13.10 ОТражение-2  
15.10, 23.20 Т/с «Ускользающая жизнь»  
16.00, 00.10 Д/ф «Рос-

сия глазами иностранцев»  
16.45 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.00 «Моя история»  
17.45 «Песня остаётся с человеком» (12+)  
19.20 ОТражение-3  
21.00 Х/ф «Ещё раз про Любовь»  
22.35 «Очень личное»  
01.00 Главное

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Невский ковчег»  
07.35, 01.05 Д/ф «Величайшая победа цезаря. Осада алезии»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 Д/с «Забывтое ремесло. Городовой»  
09.05, 16.30 Х/ф «Антонша Рыбкин»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 00.00 ХХ век. «Терем-теремок. Сказка

для взрослых»  
12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи  
12.50 Х/ф «Тайна «Черных дроздов»  
14.30 Д/ф «Надежда казанцева»  
15.05 «Новости». Подробно. Арт  
15.20 «Агора»  
16.20 «Цвет времени»  
17.20 «Национальный филармонический оркестр России под управлением Владимира Спивакова»  
18.45 Д/ф «Чистая победа. Сталинград»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.55 Д/ф «Семена, которые спасут человечество»  
21.35 «Сати». Нескучная классика...»  
22.20 Х/ф «Взрослые дети»

Читайте и выписывайте газету "Ахтарский Телевизионный Вестник"

## Вторник

### ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро (12+)  
09.00, 11.30, 15.00 Новости  
09.20 АнтиФейк (16+)  
10.00, 13.00, 15.15, 16.50, 18.20 «Информационный канал» (16+)  
12.00 Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию (12+)  
16.00 Мужское / Женское  
18.00 Вечерние Новости  
21.00 «Время»  
22.00 Т/с «Начальник разведки»  
00.00 Большая игра

### РОССИЯ

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 «Вести». Местное время  
09.55 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
12.00 Послание Пре-

зидента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию  
13.00, 17.30 «60 Минут»  
14.55 «Кто против?»  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Между нами глубокое море»  
23.45 «Вечер»

### НТВ

06.30 «Утро». Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня  
08.20 Т/с «Дельта. Продолжение»  
11.00, 13.00 Место встречи (16+)  
12.00 Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию (12+)  
16.45 За гранью (16+)  
17.50 ДНК (16+)  
20.00 Т/с «Акушер»  
22.00, 00.00 Т/с «Мельник»  
00.25 Т/с «Невский. Чужой среди чужих»

### РЕНТВ

05.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости  
09.00 Военная тайна  
10.00 Совбез (16+)  
11.00 Как устроен мир  
12.00, 16.00, 19.00 112  
13.00 Загадки человека (16+)  
14.00 Невероятно интересные истории (16+)  
15.00 Засекреченные списки (16+)  
17.00 Тайны Чапман  
20.00 Х/ф «Телохранитель киллера»  
22.10 Водить по-русски  
23.30 Х/ф «Битва на озере»

### ОТР

06.00, 17.00 «Очень личное»  
06.40, 10.10, 18.00 Т/с «Вольная грамота»  
07.30, 11.00 «Календарь» (12+)  
08.00 ОТражение-1  
10.00, 13.00, 15.00,

19.00 Новости  
11.30 Х/ф «Ещё раз про Любовь»  
13.10 ОТражение-2  
15.10, 23.20 Т/с «Ускользающая жизнь»  
16.00, 00.10 Д/ф «Россия глазами иностранцев»  
16.45 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.45 «Телепатия возможна» (12+)  
19.20 ОТражение-3  
21.00 Х/ф «Слушая тишину»  
22.35 «За дело!» (12+)  
01.00 Главное

### КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Легенды мирового кино»  
07.35, 01.05 Д/ф Осажденные крепости.  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50, 16.35 Х/ф «На дальней точке»

10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 00.00 «ХХ век»  
12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи  
12.50 Х/ф «Взрослые дети»  
14.05 «Сказки из глины и дерева»  
14.20 «Игра в бисер»  
15.05 «Новости». Подробно. Книги  
15.20 «Передвижники»  
15.50 «Сати». Нескучная классика...»  
17.40 Д/с «Забывтое ремесло. Старьевщик»  
17.55 «Национальный филармонический оркестр России под управлением Владимира Спивакова»  
18.45 Д/ф «Чистая победа. Битва за Эльбрус»  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.55 «Искусственный отбор»  
21.35 «Белая студия»  
22.20 Х/ф «Сергея»

# ТЕЛЕПРОГРАММА

Среда

## ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро (12+)  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.20 АнтиФейк (16+)  
09.55 Жить здорово! (16+)  
10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 «Информационный канал» (16+)  
16.00 Мужское / Женское (16+)  
18.00 Вечерние Новости  
21.00 «Время»  
21.45 Голос. Дети.  
23.55 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша»

## РОССИЯ

05.00, 09.30 «Утро России»  
09.00, 14.30, 21.05 «Вести». Местное время  
09.55 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести

11.30, 17.30 «60 Минут»  
14.55 «Кто против?»  
16.30 «Малахов» (16+)  
21.20 Т/с «Между нами глубокое море»  
23.45 «Вечер»

## НТВ

06.30 «Утро». Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.35 Т/с «Дельта. Продолжение»  
13.25 Чрезвычайное происшествие (16+)  
14.00 Место встречи (16+)  
16.45 За гранью (16+)  
17.50 ДНК (16+)  
20.00 Т/с «Акушер»  
22.00 Т/с «Мельник»  
00.00 Своя правда (16+)  
01.50 «Захар Прилепин»

## РЕНТВ

05.00, 18.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
06.00 «С бодрым

утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)  
09.00, 15.00 Засекреченные списки (16+)  
11.00 Как устроен мир  
12.00, 16.00, 19.00 112  
13.00 Загадки человечества (16+)  
14.00 Невероятно интересные истории (16+)  
17.00 Тайны Чапман  
20.00 Х/ф «Телохранитель жены киллера»  
22.10 «Смотреть всем!»  
23.30 Х/ф «Битва на озере-2»

## ОТР

06.00, 17.00 «За дело!»  
06.40 Т/с «Вольная грамота»  
07.30, 11.00 «Календарь» (12+)  
08.00 ОТражение-1  
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости  
10.10 М/ф  
11.25 Х/ф «Слушая тишину»  
13.10 ОТражение-2

15.10 «На приеме у главного врача» (12+)  
15.50 Д/ф «Хроники общественного быта»  
16.00, 00.15 Д/ф «Россия глазами иностранцев»  
16.45 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.40 Х/ф «Деловые люди»  
19.20 ОТражение-3  
21.00 Х/ф «Похороните меня за плинтусом»  
22.50 Х/ф «Старик с пистолетом»  
01.00 Главное

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Легенды мирового кино»  
07.35, 01.05 Д/ф «Осажденные крепости»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50, 16.35 Х/ф «Лето рядового дедова»  
10.15 «Наблюдатель»

11.10, 00.00 «XX век»  
12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи  
12.50 Х/ф «Сереза»  
14.05 Д/ф «Беларусь. Несвижский замок»  
14.30 «Открытая книга»  
15.05 «Новости». Подробно. Кино  
15.20 Д/ф «Пелешан. Кино. Жизнь»  
15.50 «Белая студия»  
17.40 Д/с «Забывое ремесло. Кружевница»  
17.55 «Национальный филармонический оркестр России под управлением Владимира Спивакова»  
18.45 Д/ф «Чистая победа. Величайшее воздушное сражение в истории»  
19.45 Д/ф «Перед «Аудиенцией»  
20.15 Т/ф «Аудиенция»  
22.35 «2 Верник 2»  
01.55 «Искатели»

Читайте и выписывайте газету "Ахтарский Телевизионный Вестник"

## Четверг

## ПЕРВЫЙ

07.00 Доброе утро (12+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 Д/ф «Герои»  
11.10, 12.15 Х/ф «Они сражались за Родину»  
14.35 Офицеры (12+)  
16.10 Х/ф «Офицеры»  
18.00 Вечерние Новости  
18.20 Время выбрало нас! (16+)  
21.00 «Время»  
21.35 Т/с «Начальник разведки»  
23.35 Д/ф «Юстас-Алексу». Тот самый Алекс»  
00.40 Подкаст.Лаб

## РОССИЯ

05.55 Х/ф «Фермерша»  
09.10 «Большой юбилейный концерт», посвященный 90-летию Академического ансамбля песни и пляски им. А.В. Александрова  
11.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.40 «Петросян-шоу» (16+)

13.40 Х/ф «Девчата»  
15.25 Х/ф «Джентльмены удачи»  
18.00 «Песни от всей души» (12+)  
21.05 «Вести». Местное время  
21.20 Х/ф «Чемпион мира»  
23.50 Х/ф «Огонь»

## НТВ

05.35 Х/ф «Отставник-2»  
07.10, 08.20 Х/ф «Отставник-3»  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
09.25, 10.20 Х/ф «Отставник. Один за всех»  
12.00, 13.20 Х/ф «Отставник. Спасти врага»  
14.20, 16.20 Х/ф «Дед Морозов»  
19.40 Х/ф «Дед Морозов-2»  
23.35 Д/ф «Три танкиста»  
00.30 Т/с «Невский. Чужой среди чужих»

## РЕНТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30 Новости (16+)  
09.00, 13.00, 17.00 Т/с «Смерш»  
21.15 Х/ф «Несокрушимый»  
23.00 Т/с «Чёрные бушлаты»

## ОТР

06.00 Х/ф «Небесный тихоход»  
07.25 Х/ф «Илья Муромец»  
09.00, 16.30 «Календарь» (12+)  
09.30 «Потомки»  
10.00, 12.00, 15.00, 19.00 Новости  
10.05 «ОТражение». 23 февраля  
12.05, 15.05 Т/с «Жизнь и судьба»  
17.00 Д/ф «Броневая сталь андрея завья-

лова»  
17.25 Х/ф «Торпедоносцы»  
19.10 Х/ф «Особое задание»  
21.25 «Гала-концерт фестиваля «Во имя жизни», посвященного творчеству Александры Пахмутовой (12+)  
22.50 Х/ф «Брат во всем»  
00.10 Х/ф «Холостяк»  
01.40 Главное

## КУЛЬТУРА

06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 М/ф «Бюро надзодок»  
07.40 Д/ф «История преображенского полка, или железная стена»  
08.25 Х/ф «Пётр первый»  
10.05 Д/ф «Честь мундира»  
10.50 «Добровидение» - 2022». VII Междуна-

родный фестиваль народной песни  
13.25, 01.30 Д/ф «Земля для ибисов»  
14.10 Концерт Ансамбля песни и пляски Российской Армии имени А.В. Александрова  
15.15 «Рассказы из русской истории»  
16.05 Д/с «Отцы и дети. Аскольд и эдгард запашные»  
16.30 Х/ф «Подвиг разведчика»  
18.00 Д/ф «Подвиг разведчиков. Операция «Монастырь»  
18.45 «Песня не прощается...» 1971  
19.20 Д/с «По следам сирийских мудрецов. 3d-археология»  
20.00 Х/ф «Эскадрон гусар летучих»  
22.40 Д/ф «Русский бал»  
23.35 Х/ф «Не хлебом единым»

## Пятница

### ПЕРВЫЙ

07.00 Доброе утро (12+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15, 12.15 Т/с «Семнадцать мгновений весны»  
15.40 Х/ф «Калашников»  
17.35 Д/ф «Закат американской империи». «Метрополия»  
18.45 Д/ф «Закат американской империи». «Европа»  
19.45 Д/ф «Закат американской империи». «Украина»  
21.00 «Время»  
21.35 Т/с «Начальник разведки»  
23.35 Д/ф «Александр Зинovieв. «Я есть суверенное государство»  
00.55 Подкаст.Лаб

### РОССИЯ

06.05 Х/ф «Галина»  
09.15 Х/ф «Девчата»  
11.00, 17.00, 20.00 Вести

11.30 Х/ф «Джентльмены удачи»  
13.05 Т/с «В чужом краю»  
18.00 «Привет», Андрей!»  
21.15 «Вести». Местное время  
21.30 «Ну-ка», все вместе!» (12+)  
23.55 «Улыбка на ночь» (16+)  
01.00 Х/ф «Выйти замуж за генерала»

### НТВ

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.20, 10.20 Х/ф «Последний бой»  
13.15, 16.20, 19.40 Т/с «Приказа умирать не было»  
22.00 «Ты мой герой!»  
Праздничный концерт (12+)  
00.00 Когда придет весна (16+)

01.15 Т/с «Невский. Чужой среди чужих»

### РЕНТВ

05.00 Т/с «Кремень. Освобождение»  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30 Новости (16+)  
09.00 Х/ф «Несокрушимый»  
10.50, 13.00, 17.00 Т/с «Спецназ»  
19.00 Т/с «Грозовые ворота»  
23.00 Т/с «Решение о ликвидации»

### ОТР

06.00 Х/ф «Подкидыш»  
07.10 М/ф  
09.00 Д/ф «Свет и тень жизни Виталия Бианки»  
09.30, 16.30 «Календарь» (12+)  
10.00, 12.00, 15.00, 19.00 Новости

10.05 ОТражение  
12.05, 15.05 Т/с «Жизнь и судьба»  
16.15 «Песня остаётся с человеком» (12+)  
17.00 Д/ф «Учёные люди». Михаил Калашников»  
17.30 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.45 Х/ф «Жди меня, Анна»  
19.10 Х/ф «Укрощение огня»  
21.50 Х/ф «Игра без правил»  
23.25 Д/ф «Великий северный путь»  
00.40 Х/ф «Снега Килиманджаро»

### КУЛЬТУРА

06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 М/ф «Тараканище», «Большой секрет для маленькой компании»  
07.40 Д/ф «История семановского полка, или небываемое бывает»  
08.25 Х/ф «Пётр первый»  
10.05 Исторические курорты России

10.35 Х/ф «Не хлебом единым»  
12.35 Д/ф «Сладкая жизнь»  
13.25, 01.45 Д/ф «Совы. Дети ночи»  
14.20 Д/ф «Александр невиский. За веру и отечество»  
15.15 «Рассказы из русской истории»  
15.50 Д/с Первые в мире  
16.05 Д/с «Отцы и дети. Екатерина бокерия»  
16.35 Х/ф «Чистое небо»  
18.25 «Романтика романса»  
19.20 Д/с «По следам сирийских мудрецов. Маалюля. Тайна слов Христа»  
20.00 Д/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих»  
20.40 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих»  
22.15 Концерт «Если дорог тебе твой дом...»  
00.00 Х/ф «Суворов»

Подписку можно оформить во всех отделениях связи или у своего почтальона. Наш подписной индекс ПН511

## Суббота

### ПЕРВЫЙ

07.00 Доброе утро. Суббота (12+)  
08.58 Умницы и умники (12+)  
09.45 Слово пастыря (0+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 ПроУют (0+)  
11.10 Поехали! (12+)  
12.15 Видели видео? (0+)  
14.00 Т/с «По законам военного времени»  
18.00 Вечерние Новости  
18.20 Сегодня вечером (16+)  
20.00, 21.35 Х/ф «Ученики плоды»  
21.00 «Время»  
23.55 Подкаст.Лаб

### РОССИЯ

05.00 «Утро России». Суббота»  
08.00 «Вести». Местное время  
08.20 «Местное время». Суббота  
08.35 «По секрету всему свету»  
09.00 «Формула еды» (12+)  
09.25 «Пятеро на одного»  
10.10 «Сто к одному»  
11.00, 17.00, 20.00 Ве-

сти  
11.40 «Доктор Мясников» (12+)  
12.45 Т/с «В чужом краю»  
18.00 «Привет», Андрей!»  
21.00 Х/ф «Восьмой участок»  
01.00 Х/ф «Акушерка»

### НТВ

05.10 Х/ф «Лейтенант Суворов»  
06.40 Д/ф «Три танкиста»  
07.25 Смотр (0+)  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 «Поедем», поедим! (0+)  
09.20 Едим дома (0+)  
10.20 Главная дорога (16+)  
11.00 Живая еда  
12.00 Квартирный вопрос (0+)  
13.00 Х/ф «Афоня»  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 «ЧП». Расследование (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
19.00 Центральное телевидение (16+)

20.20 Х/ф «Своя война. Шторм в пустыне»  
22.15 «Ты не поверишь!» (16+)  
23.20 Международная пилорама (18+)  
00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)  
01.20 Т/с «А.Л.Ж.И.Р.»

### РЕНТВ

05.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30, 16.30 Новости (16+)  
09.00 Минтранс (16+)  
10.00 Самая полезная программа (16+)  
11.00, 13.00 Военная тайна (16+)  
14.30 Совбез (16+)  
15.30 Документальный спецпроект (16+)  
17.00 Засекреченные списки (16+)  
18.00 Х/ф «Джентльмены»  
20.00 Х/ф «Гнев человека»  
22.30 Х/ф «Хаос»  
00.30 Х/ф «Адреналин-2: высокое напряжение»

### ОТР

06.00, 14.05 «Большая страна» (12+)  
06.55, 17.00 «В поисках утраченного искусства»  
07.20 «Песня остаётся с человеком» (12+)  
07.35 «Сделано с умом»  
08.00 М/ф «Сказка о царе салтане»  
09.00 «ОТражение». Детям  
09.30, 15.05 «Календарь» (12+)  
10.00, 11.35, 15.00, 19.00 Новости  
10.05 «ОТражение». Суббота  
11.40 «Коллеги» (12+)  
12.20, 16.00 «Виртуальный агроном» (12+)  
12.30 Х/ф «Торпедоносцы»  
15.30 «Потомки»  
16.15 «Свет и тени» (12+)  
16.40 Д/ф «Хроники общественного быта»  
17.25 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.40 Х/ф «Берегите мужчин!»  
19.10 «Очень личное»  
19.50 «Ректорат»  
20.30 Х/ф «Сибирский цирюльник»  
23.25 Х/ф «Морфий»  
01.25 Х/ф «Холодным днём в парке»

### КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Рикки тикки тави», «Три толстяка»  
07.35 Х/ф «Суворов»  
09.20 «Мы» - грамотей!»  
10.05 «Земля людей».  
10.35 Х/ф «Эскадрон гусар летучих»  
13.15, 01.55 Д/ф «Закон журавля»  
13.55 Международный фестиваль «Цирк будущего»  
15.15 «Рассказы из русской истории»  
16.05 Д/с «Отцы и дети. Александр мессерер»  
16.40 Д/ф «Храм»  
17.35 «Юбилейный концерт «Московский международный Дом музыки» - 20 лет»  
19.20 Д/с «По следам сирийских мудрецов. Босра. Чёрная жемчужина востока»  
20.00 Д/ф «Янковский»  
21.15 Х/ф «Влюблен по собственному желанию»  
22.40 Д/ф «Посёлок юрино. Марий эл. Шереметевский замок»  
23.10 Х/ф «Жюль и джим»  
01.00 Фестиваль Джаз во Вьенне

# ТЕЛЕПРОГРАММА

## Воскресенье

### ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
06.10, 23.30 Подкаст. Лаб (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 Часовой (12+)  
08.10 Здоровье (16+)  
09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея (12+)  
09.40 Непутевые заметки (12+)  
10.15 Жизнь других (12+)  
11.10 Повара на колесах (12+)  
12.15 Видели видео? (0+)  
13.50 Д/ф «Бомба. Наши в Лос-Аламосе»  
14.55 Х/ф «Мужики!..»  
16.50 Д/ф «Закат американской империи». «Европа». Полная версия»  
18.00 Вечерние Новости  
19.00 Три аккорда. Новый +  
21.00 «Время»  
22.35 Т/с «Контейнер»

### РОССИЯ

08.35 «Когда все дома»  
09.25 «Утренняя почта»  
10.10 «Сто к одному»  
11.00, 17.00 Вести  
11.40 Большие пере-

мены  
12.45 Т/с «В чужом краю»  
18.00 «Песни от всей души» (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 «Москва». Кремль. Путин.»  
22.40 «Воскресный вечер» (12+)  
01.30 Д/ф «Виндзорское досье»

### НТВ

06.35 Центральное телевидение (16+)  
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня  
08.20 «У нас выигрывают!»  
10.20 Первая передача (16+)  
11.00 Чудо техники (12+)  
11.55 Дачный ответ (0+)  
13.00 НашПотребНадзор (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 Человек в праве  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 Новые русские сенсации (16+)  
19.00 Итоги недели  
20.20 «Маска». Новый +  
23.30 Звезды сошлись (16+)  
01.20 Т/с «А.Л.Ж.И.р»

### РЕНТВ

05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы  
07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30, 12.30 Новости  
09.00 Самая народная программа (16+)  
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 Наука и техника  
11.30 Неизвестная история (16+)  
13.00 Х/ф «Стукач»  
15.00 Х/ф «Хаос»  
17.10 Х/ф «Механик»  
18.50 Х/ф «Механик: воскрешение»  
20.50 Х/ф «Паркер»  
23.00 Итоговая программа

### ОТР

06.00, 14.05 «Большая страна» (12+)  
06.55, 17.00 «В поисках утраченного искусства»  
07.20 «От прав к возможностям» (12+)  
07.35 «Сделано с умом»  
08.05 М/ф «Цапля и журавль» (0+), «Дочь солнца» (12+), «Дракон»  
09.00 «ОТражение». Детям  
09.30, 15.05 «Кален-

дарь» (12+)  
10.00, 11.35, 15.00, 19.00 Новости  
10.05 «ОТражение». Воскресенье  
11.40 «На приеме у главного врача» (12+)  
12.20 «Пример для подражания» (12+)  
12.30 Х/ф «Игра без правил»  
15.30 «Потомки»  
16.00 «Песня остаётся человеком» (12+)  
16.15 «Моя история»  
17.25 Д/ф «Диалоги без грима»  
17.40 Х/ф «Тайна записной книжки»  
19.10 «Клуб главных редакторов»  
19.50 «Вспомнить всё»  
20.20 Х/ф «Миллионер из трущоб»  
22.15 Х/ф «Конформист»  
00.05 Д/ф «Мозг. Эволюция»  
01.35 Х/ф «Сибирский цирюльник»

### КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Приключения домовёнка», «Дом для кузьки», «Сказка

для наташи», «Возвращение домовёнка»  
07.35 Х/ф «Кутузов»  
09.20 «Тайны старого чердака». «Эпоха»  
09.55, 01.35 «Диалоги о животных»  
10.35 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих»  
12.10 Д/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих. По всем законам нашего тяжелого времени»  
12.50 Д/с «Забывтое ремесло. Фонарщик»  
13.05 «Невский ковчег»  
13.35 «Игра в бисер»  
14.15 Х/ф «Приключения Буратино»  
16.30 «Картина мира»  
17.15 «Пешком...»  
17.45 Х/ф «Нам некуда бежать друг от друга...»  
19.20 Д/с «По следам сирийских мудрецов. Дамаск. Вечный город»  
20.00 Х/ф «Неисправимый лгун»  
21.20 Гала-концерт закрытия XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи  
23.25 Х/ф «Городской ковбой»

Офисная подписка в редакции газеты: г. Приморско-Ахтарск, ул. 4-го Ахтарского полка, 94. Т. 3-06-54.

## ТВ-3

### Понедельник

06.00, 09.15 «Утренняя гадания» (16+)  
06.15 М/ф (0+)  
08.00 «Охотники за привидениями»  
09.30, 17.20, 19.30 «Слепая»  
11.15 «Знаки судьбы»  
12.20 «Мистические истории»  
13.30 «Гадалка»  
16.15 «Старец»  
18.30 «Любовная магия»  
20.30 Т/с «Мажор»  
22.30 Х/ф «Робокорп»  
00.45 Х/ф «Отец»

### Вторник

06.00, 09.15 «Утренняя гадания» (16+)  
06.15 М/ф (0+)

08.00 «Охотники за привидениями»  
09.30, 17.20, 19.30 «Слепая»  
11.15 «Знаки судьбы»  
12.20 «Мистические истории»  
13.30 «Гадалка»  
16.15 «Старец»  
18.30 «Любовная магия»  
20.30 Т/с «Мажор»  
22.30 Х/ф «Робокорп 2»  
01.00 Т/с «Постучись в мою дверь»

### Среда

06.00, 09.15 «Утренняя гадания» (16+)  
06.15 М/ф (0+)  
08.00 «Охотники за привидениями»

09.30, 17.20, 19.30 «Слепая»  
11.15 «Знаки судьбы»  
12.20 «Мистические истории»  
13.30 «Гадалка»  
16.15 «Старец»  
18.30 «Любовная магия»  
20.30 Т/с «Мажор»  
22.30 Х/ф «Робокорп 3»  
00.45 Т/с «Постучись в мою дверь»

### Четверг

06.00 М/ф (0+)  
09.45 «Слепая»  
20.30 Т/с «Мажор»  
22.30 Х/ф «Время первых»  
01.30 Т/с «Постучись в мою дверь»

### Пятница

06.00, 09.00 «Утренняя гадания» (16+)  
06.15, 09.30 М/ф (0+)  
09.15 «Секреты здоровья» (16+)  
10.00 Х/ф «Пэн: путешествие в нетландию»  
12.15 Х/ф «Цунами»  
14.15 Х/ф «Глубокое синее море»  
16.15 Х/ф «Эпидемия»  
19.00 Х/ф «Ной»  
22.00 Х/ф «Глубина»  
00.00 Х/ф «Амулет»  
01.45 Х/ф «Время первых»

### Суббота

06.00 М/ф (0+)  
09.15 «Старец»  
11.15 Х/ф «Последний

дракон: в поисках магической жемчужины»  
13.15 Х/ф «Затерянный город z»  
16.00 Х/ф «Ной»  
19.00 Х/ф «Джек - покоритель великанов»  
21.15 Х/ф «Охотники на ведьм»  
23.00 Х/ф «Пэн: путешествие в нетландию»  
01.15 Х/ф «Мистер черч»

### Воскресенье

06.00 М/ф (0+)  
09.30 «Слепая»  
12.15 Х/ф «Глубокое синее море»  
14.30 Т/с «Мажор»  
23.00 Х/ф «Глубина»  
01.00 Х/ф «Амулет»



# Какое необычное варенье едят во Франции, Швеции, Италии и других странах

Даже при закрытых границах можно путешествовать, не покидая дома. Одна банка варенья запросто перенесет вас в солнечную Грецию или к берегам Италии без авиабилета и ПЦР-теста. Рассказываем о самых необычных и вкусных заготовках из разных стран, которые можно приготовить самостоятельно.

## Франция — фруктовый конфитюр



Традиционный парижский завтрак не бывает плотным — чашки кофе и теплого круассана или бриоши французам вполне достаточно, но есть условие: с выпечкой обязательно подают конфитюр из апельсинов, инжира, слив или груш.

Полки французских супермаркетов заполнены ягодными джемами, однако многие все равно предпочитают варить их дома. Так, для сливового конфитюра сливу измельчают в блендере, а при варке часто добавляют пару ложек апельсинового сока и немного красного вина.

Для апельсинового конфитюра с плодов снимают верхнюю часть цедры и мелко шинкуют, а саму мякоть крупно нарезают и засыпают сахаром. После этого к апельсинам добавляют заранее вскипяченную воду с кожурой лимона и ставят на огонь. Когда масса уварится примерно в два раза, в нее опускают апельсиновую цедру и держат на плите еще немного до идеальной консистенции плотного джема.

## Италия — луковое варенье



Варенье, конфитюры и джемы в Италии называют одним словом «marmellata» и тоже подают к завтраку. Особенно любимы в этой стране персиковые и абрикосовые заготовки. Однако кроме традиционных сладких вкусов, есть необычные варенья, которые едят во время аперитива перед обедом или ужином. Например, на юге страны распространен конфитюр из лука.

Как правило, для него берут продолговатый розовый лук из калабрийской деревни Тропеа — он так и называется Cipolla di Tropea. Конфитюр из него отлично подходит в качестве топинга к сырам твердых сортов. Например, к калабрийскому пекорино.

Приготовить деликатес можно и в России. Если нет итальянского лука, можно взять красный крымский. Автор популярных кулинарных книг Ника Белоцерковская советует обжарить его в оливковом масле с тимьяном и кориандром и тушить четверть часа под крышкой, добавив стакан красного вина, немного меда и восемь столовых ложек винного уксуса.

Кроме того, в Италии распространена мостарда — необычное острое варенье из айвы, яблок, персиков, инжира или груш с добавлением горчичного порошка или масла. Мостарды бывают разных видов:

- Кремонская из смеси крупно порезанных фруктов;
- Из Карпи, которую варят из винограда;
- Сицилийская на основе сулса.

Любые мостарды великолепно сочетаются с тушеным мясом и выдержанными сырами.

## Германия — домашнее клубничное варенье



90% жителей Германии регулярно едят варенье. И чаще всего выбирают клубничное, на втором месте — вишневое, на третьем — малиновое. Немцы предпочитают варить его сами, выбирая максимально щадящий способ тепловой обработки. Обычно ягоды варят один-три раза по пять минут, после чего разливают по стерилизованным банкам.

Продолжение на 12 стр.

- ПРИРОДА -

## Мутуализм: характеристика, виды и примеры взаимоотношений



Пример мутуализма

### Что такое мутуализм?

Мутуализм характеризует тип взаимовыгодных отношений между организмами разных видов. Это симбиотическая связь, в которой два разных вида взаимодействуют, а в некоторых случаях полностью полагаются друг на друга для выживания. Другие типы симбиотических отношений включают в себя паразитизм (один вид получает выгоду, а другой – вред) и комменсализм (один вид получает выгоду без вреда или помощи другому). Организмы живут во взаимных отношениях по ряду важных причин. Некоторые из этих причин включают в себя убежище, защиту, питание и репродуктивные цели.

Ряд примеров взаимности можно наблюдать между различными организмами (бактериями, грибами, водорослями, растениями и животными) в различных биомах. Общие взаимные отношения происходят между организмами, когда один организм получает питание, в то время как другой получает определенный вид обслуживания. Другие взаимные отношения многогранны и включают в себя сочетание нескольких преимуществ для обоих видов. В то же время некоторые взаимоисключающие отношения связаны с одним видом, живущим внутри другого вида. Ниже приведены примеры взаимных отношений.

### Примеры взаимных отношений

• **Опылители и растения:** насекомые и животные играют жизненно важную роль в опылении цветущих растений. В то время как опылитель получает нектар или фрукты с растения, он также собирает и передает пыльцу.

• **Муравьи и тли:** некоторые виды муравьев, чтобы иметь постоянный запас медвяной пади, вырабатываемой тлей, защищают тлю от других насекомых хищников.

• **Окспекеры и пасущиеся животные:** окспекеры – это птицы, которые едят клещей, мух и остальных насекомых, паразитирующих на крупном рогатом скоте и других пасущихся млекопитающих. Окспекеры получают пищу, а пасущие животное защиту от вредителей.

• **Рыба клоун и морские анемоны:** рыбы-клоуны живут в защитных щупальцах морского анемона. В свою очередь, морской анемон получает очистку щупалец от рыбы-клоун.

• **Лишайники:** это сложные организмы, которые являются результатом симбиотического объединения грибов с водорослями или цианобактериями. Гриб получает питательные вещества от фотосинтезирующих водорослей или бактерий, в то время как

водоросли или бактерии получают от гриба пищу, защиту и устойчивость.

• **Азотфиксирующие бактерии и бобовые:** азотфиксирующие бактерии живут в корневых волосках бобовых растений, где они превращают азот в аммиак. Растения используют аммиак для роста и развития, в то время как бактерии получают питательные вещества и подходящее место для роста.

• **Люди и бактерии:** бактерии живут в кишечнике людей и других млекопитающих, помогая пищеварению. Бактерии получают питательные вещества и жильё, а их хозяева получают пищеварение и защиту от других вредных микробов.

### Мутуалистические отношения: опылители и растения



Цветковые растения в значительной степени полагаются на насекомых и других животных для опыления. Пчелы и другие насекомые привлекаются сладким ароматом, выделяемым из цветов растений. Когда насекомые собирают нектар, они покрываются пыльцой. По мере того, как насекомые перемещаются с растения на растение, они переносят пыльцу. Другие животные также участвуют в симбиотических отношениях с растениями. Птицы и млекопитающие едят плоды и распределяют семена в других местах, где они могут прорасти.

### Мутуалистические отношения: муравьи и тли



Некоторые виды муравьев и другие виды насекомых, питающиеся соком тли, защищают ее от потенциальных хищников и перемещают в лучшие места для производства сока.

Окончание на 11 стр.

# Мутуализм: характеристика, виды и примеры взаимоотношений

Окончание, начало на 10 стр.

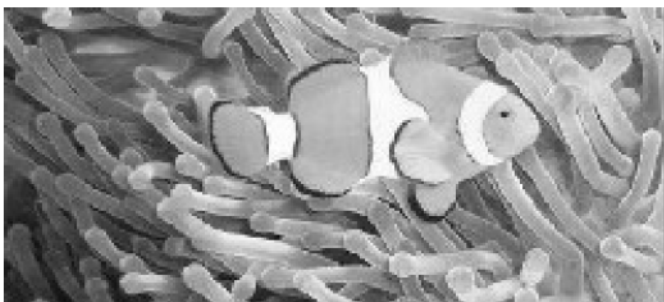
Затем муравьи стимулируют тлю, чтобы произвести капли медвяной пади, поглаживая их своими антеннами. В этих симбиотических отношениях муравьи получают постоянный источник пищи, в то время как тли получают защиту и убежище.

## Мутуалистические отношения: окспекеры и пасущиеся животные



Окспекеры – это птицы, которые обычно встречаются в африканской саванне к югу от Сахары. Их часто можно увидеть сидящими на буйволах, жирафах, импалах и других крупных млекопитающих. Они питаются насекомыми, которые обычно атакуют этих пасущихся животных. Удаление клещей, блох, вшей и других насекомых является полезным уходом, поскольку вредители могут вызывать инфекции и заболевания. Помимо удаления паразитов и вредителей, окспекеры также предупреждают стадо о присутствии хищников, издавая громкий предупредительный сигнал.

## Мутуалистические отношения: рыбы-клоун и морские анемоны



Рыбы-клоун и морские анемоны имеют взаимные отношения, в которых каждая сторона предоставляет ценные услуги для другой. Морские анемоны прикрепляются к породам в водных средах обитания и добывают добычу, парализуя ее своими ядовитыми щупальцами. Рыбы-клоун невосприимчивы к яду анемона и фактически живут в его щупальцах. Они очищают щупальца анемона, делая их свободными от паразитов, а также действуют как приманка, заманивая рыбу и другую добычу. Морской анемон обеспечивает защиту для рыбы-клоун, поскольку потенциальные хищники держатся подальше от его щупальцев.

## Мутуалистические отношения: лишайники

Лишайники представляют собой сложные организмы, которые

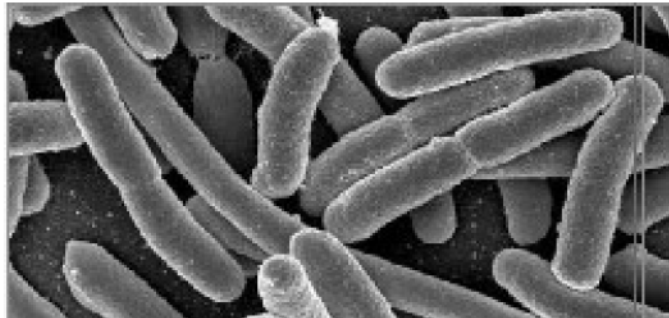
являются результатом симбиотического соединения между грибами и водорослями или цианобактериями. Грибок является основным партнером в этих взаимоотношениях, который позволяет лишайникам выживать в разных биомах. Лишайники можно найти в самых экстремальных средах, таких как пустыни или тундра, и они растут на скалах, деревьях и открытой почве. Гриб обеспечивает безопасную защитную среду в ткани лишайника для роста водорослей и/или цианобактерий. Водоросли или цианобактерии способны осуществлять фотосинтез и обеспечивать гриб питательными веществами.

## Мутуалистические отношения: азотфиксирующие бактерии и бобовые

Некоторые взаимные симбиотические отношения связаны с одним видом, живущем в другом. Это относится к бобовым (бобы, чечевица, горох и т. д.) и некоторыми видами азотфиксирующих бактерий. Атмосферный азот является важным газом, который необходимо трансформировать в пригодную форму для использования растениями и животными. Процесс превращения азота в аммиак называется фиксацией азота и имеет жизненно важное значение для цикла азота в окружающей среде.

Бактерии Rhizobia способны к фиксации азота и живут в корневых системах бобовых. Бактерии продуцируют аммиак, который поглощается растением и используется для получения аминокислот, нуклеиновых кислот, белков и других биологических молекул, необходимых для роста и выживания. Растение обеспечивает безопасную среду и достаточное количество питательных веществ для роста бактерий.

## Мутуалистические отношения: люди и бактерии



Мутуализм также наблюдается в отношениях между людьми и бактериями. Миллиарды бактерий живут на вашей коже как в комменсалистической (полезно для бактерий, но без пользы и вреда хозяину), или взаимных отношениях между людьми. Бактерии обеспечивают людям защиту от других патогенных бактерий, предотвращая колонизирование ими кожи. В свою очередь, бактерии получают питательные вещества и место для жизни.

Некоторые бактерии, которые обитают в пищеварительной системе человека, также живут в взаимном симбиозе с людьми. Эти бактерии помогают в переваривании органических соединений, которые иначе не будут перевариваться. Они также производят витамины и гормоноподобные соединения. В дополнение к пищеварению эти бактерии важны для развития здоровой иммунной системы. Бактерии извлекают выгоду из партнерства, имея доступ к питательным веществам и безопасному месту для роста и размножения. Вся совокупность микроорганизмов внутри и на поверхности нашего тела, называется микробиомом человека.

<https://natworld.info>

# Какое необычное варенье едят во Франции, Швеции, Италии и других странах

Окончание, начало на 9 стр.

Есть небольшая тонкость: перед тем как засыпать плоды сахаром, их сбрызгивают лимонным соком для лучшей консервации. Из ягодных дуэтов первенство держат крыжовник с клубникой, из них получается варенье с приятной кислинкой.

Желтая слива сорта «мирабель», распространенная в Германии, тоже часто идет на варенье с добавлением вина или виски для терпкости.

Любители необычных вкусов готовят варенье из ревеня с маком. Стебли ревеня для этого предварительно очищают, крупно режут и варят на медленном огне до мягкости, после чего опускают в сироп лепестки мака на пару минут. Такое варенье широко представлено и в супермаркетах Германии.

## Греция — варенье из винограда и томатов



В Греции любят варенье из винограда сорта «султанина», потому что в нем нет косточек. Для приготовления выбирают довольно трудоемкий способ: после закипания ягоды в сиропе варят на среднем огне 10 минут и оставляют на сутки при комнатной температуре, а на следующий день варят снова на сильном огне еще 15 минут. Благодаря этому приему варенье хорошо загустевает.

Тем же способом варят ароматное варенье из маленьких круглых томатов, вроде черри. Предварительно овощи обдают кипятком, снимают с них кожицу и держат в кастрюле с водой и соком двух лимонов. Сложная подготовка и долгая варка в соотношении с сахаром 1:1 того стоят — варенье идеально подходит к жареному сыру халуми. По вкусу заготовка напоминает фруктовое варенье, только в меру сладкое и освежающее.

На одних томатах греки не остановились и, разумеется, придумали варенье из оливок. Сырые оливки размягчают, предварительно

удалив из них косточки, затем добавляют цедру лимона, мед и корицу, а потом варят на очень слабом огне чуть больше получаса. Можно приготовить точно такое же варенье и из консервированных оливок, только придется пару часов подержать их в холодной воде, чтобы избавиться от рассола. А потом для верности прокипятить два-три раза. Сахара для экзотического варенья понадобится примерно в два раза меньше, чем оливок.

## Швеция — брусничное и клюквенное варенье



Шведские тефтели всегда подают с брусничным или клюквенным соусом. Ягоды с высокой кислотностью прекрасно дополняют вкус мяса и способствуют его лучшему усвоению.

В Швеции готовят варенье всего 15-20 минут и сахара кладут немного: примерно 600 г на 1 кг ягод. Как только сироп закипел, огонь убавляют, а кастрюлю накрывают крышкой и томят 10 минут, после чего его тщательно перемешивают и варят еще 5-10 минут. Важно, чтобы варенье получилось больше кислым, чем сладким. Заготовка отлично хранится при комнатной температуре и около полугода за нее можно не волноваться.

<https://food.ru>



## 5 КАНАЛ

### Понедельник

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)  
05.25 Т/с «Дознаватель-2»  
07.20, 09.30 Т/с «Живая Мина»  
08.55 «Знание» - сила (0+)  
13.30, 18.00 Т/с «Морские дьяволы»  
19.40, 00.30 Т/с «След»  
22.20 Т/с «Великолепная пятёрка-5»  
23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3»  
00.00 «Известия»

### Вторник

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)  
05.45, 13.30, 18.00 Т/с

«Морские дьяволы»  
07.20, 09.30 Т/с «Живая Мина»  
08.55 «Знание» - сила (0+)  
19.40, 00.30 Т/с «След»  
22.20 Т/с «Великолепная пятёрка-5»  
23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3»  
00.00 «Известия»

### Среда

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия (16+)  
05.35 Т/с «Морские дьяволы»  
08.55 «Знание» - сила (0+)  
09.30 Т/с «Снайпер. Герой сопротивления»  
13.30, 18.00 Т/с «Мор-

ские дьяволы-2»  
19.40, 00.30 Т/с «След»  
22.20 Т/с «Великолепная пятёрка-5»  
23.10 Т/с «Великолепная пятёрка-3»  
00.00 «Известия»

### Четверг

05.00 Д/ф «Моя родная армия»  
06.35 Х/ф «Ржев»  
08.40 Т/с «Джужльбарс»  
17.05 Т/с «Снайпер. Офицер смерш»  
20.45 Т/с «Танкист»  
00.25 Х/ф «28 панфиловцев»

### Пятница

05.00 М/с «Маша и

медведь»  
05.15 Д/с «Мое родное»  
06.50 Х/ф «28 панфиловцев»  
08.50 Т/с «Танкист»  
12.30 Т/с «Крепкая броня»  
19.10 Х/ф «Алёша»  
23.20 Х/ф «Лучшие в аду»  
01.30 Т/с «Снайпер. Офицер смерш»

### Суббота

05.00 Т/с «Великолепная пятёрка-3»  
06.55 Т/с «Великолепная пятёрка-5»  
09.15 Х/ф «Правда»  
11.15 Т/с «Дознаватель-2»

18.50 Т/с «След»  
00.00 Главное  
01.05 Х/ф «Шугалей»

### Воскресенье

05.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»  
07.20 Х/ф «Белый человек»  
11.10 Х/ф «Практикант»  
15.15 Т/с «Барсы»  
19.10 Т/с «След»  
00.45 Х/ф «Шугалей-3»

ЗДЕСЬ МОГЛА БЫТЬ  
ВАША  
РЕКЛАМА

Подписку можно оформить во всех отделениях связи или у своего почтальона. Наш подписной индекс ПН511

## ТВЦ

### Понедельник

06.00 Настроение (12+)  
08.15 Д/с (12+)  
08.55 Х/ф «Вечная сказка»  
10.55 Городское собрание (12+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (12+)  
11.50 Т/с «Напарницы»  
13.40 Мой герой (12+)  
14.50 Город новостей (16+)  
15.00, 18.05, 00.30 «Петровка», 38 (16+)  
15.10 Т/с «Свои»  
16.55 Д/ф «Секс-бомбы со стажем»  
18.20 Х/ф «Жизнь, по слухам, одна»  
22.40 (16+)  
23.05 Знак качества  
00.00 «События». (12+)  
00.45 Д/ф «Тайная комната. Эммануэль макрон»  
01.25 Д/ф «Михаил Любезнов. Маменькин сынок»

### Вторник

06.00 Настроение (12+)  
08.05 Доктор И... (16+)  
08.40 Х/ф «Заказ»  
10.20 Д/ф «Ирония судьбы эльдара рязанова»  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00

События (12+)  
11.50 Т/с «Напарницы»  
13.40 Мой герой (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00, 18.05, 00.30 «Петровка», 38 (16+)  
15.15 Т/с «Свои»  
16.55 Д/ф «Жёны против любовниц»  
18.20 Х/ф «Колодец забытых желаний»  
22.40 Закон и порядок  
23.10 Д/ф «Позор ради славы»  
00.00 «События». (12+)  
00.45 Д/ф «90-е. Бандитское кино»  
01.25 Прощание (16+)

### Среда

06.00 Настроение (12+)  
08.05 Доктор И... (16+)  
08.40 Х/ф «Райское яблочко»  
10.30 Д/ф «Юрий никулин. Шутки в сторону!»  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События (12+)  
11.50, 01.25 Х/ф «Красная лента»  
13.40 Мой герой (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00, 18.05 «Петровка», 38 (16+)  
15.15 Т/с «Свои»  
16.55 Д/ф «Тайные дети звёзд»  
18.20 Х/ф «Где-то на

краю Света»  
22.40 «Хватит слухов!»  
23.10 Прощание (16+)  
00.00 «Петровка», 38

### Четверг

06.25 «Как стать оптимистом». Юмористический концерт (12+)  
07.50 Х/ф «Неподсуден»  
09.20 Х/ф «Солдат Иван бровкин»  
11.05 Х/ф «Иван бровкин на целине»  
12.55 Д/с «Назад в СССР»  
13.40 Д/ф «Легенды эстрады. Виа 70-х»  
14.30, 22.00 События  
14.45 «Мужской формат». Юмористический концерт (12+)  
16.25 Х/ф «Дедушка»  
18.30 Т/с «Чудны дела твои, Господи!»  
22.15 Приют комедиантов (12+)  
23.55 Х/ф «Огарева, 6»  
01.20 Х/ф «Восемь бушин на тонкой ниточке»

### Пятница

06.45 Х/ф «Дедушка»  
08.35 Х/ф «Выйти замуж за генерала»  
10.45 Д/с (12+)  
11.20 «Петровка», 38

13.00 Д/с «Назад в СССР»  
13.45 Д/ф «Легенды эстрады. Не стреляйте в пародиста!»  
14.30, 22.00 События  
14.45 «Смешнее некуда». Юмористический концерт (12+)  
16.30 Х/ф «Петрович»  
18.35 Т/с «Хроника гнусных времен»  
22.15 Хорошие песни  
23.30 Х/ф «Берегись автомобиля»  
01.00 Х/ф «Куркуль»

### Суббота

05.45 Х/ф «Петрович»  
07.30 Православная энциклопедия (6+)  
07.55 Х/ф «Солдат Иван бровкин»  
09.35 Х/ф «Жених из Майами»  
11.05 Х/ф «Огарева, 6»  
12.55 Д/с «Назад в СССР»  
13.40 Д/ф «Актёрские драмы. Секс-символы»  
14.30, 22.00 События  
14.45 «Уполномочены рассмешить!»  
16.35 Х/ф «Восемь бушин на тонкой ниточке»  
18.40 Х/ф «Сладкая месть»  
22.15 Д/ф «Русский

шансон. Фартовые песни»  
22.55 Д/ф «Русский шансон. Выйти из тени»  
23.40 Д/ф «Секс-бомбы со стажем»  
00.20 Д/ф «Жёны против любовниц»  
01.00 Д/ф «Тайные дети звезд»  
01.40 Д/ф «Легенды эстрады. Виа 70-х»

### Воскресенье

06.10 Х/ф «Жених из Майами»  
07.30 Х/ф «Иван бровкин на целине»  
09.10 Х/ф «Не послать ли нам гонца?»  
11.05 Х/ф «Берегись автомобиля»  
12.55 Д/с «Назад в СССР»  
13.40 Д/ф «Кабачок «Эпохи застоя»  
14.30, 00.25 События  
14.45 «Смешите меня семеро». Юмористический концерт (16+)  
15.50 Х/ф «Маша»  
17.40 Т/с «Отель «Феникс»»  
21.15 Т/с «Отель «Феникс»-2»  
00.40 «Петровка», 38  
00.50 Х/ф «Выйти замуж за генерала»

# ТЕЛЕПРОГРАММА



## Понедельник

06.00 Ералаш (0+)  
07.00 М/ф «Лунтик»  
08.20 «Уральские пельмени»  
08.45 Х/ф «Жуткая семейка»  
10.45 Т/с «Кухня»  
15.00 Т/с «Ивановы-ивановы»  
20.00 Суперниндзя  
23.00 Х/ф «Особняк с привидениями»  
00.45 Кино в деталях  
01.45 Т/с «Даешь молодежь!»

## Вторник

06.00 Ералаш (0+)  
07.00 М/ф «Лунтик»  
07.30, 15.05 Т/с «Ивановы-ивановы»  
08.40 Х/ф «Страшные истории для рассказа в темноте»  
10.45 Т/с «Кухня»  
20.00 Х/ф «Иллюзия обмана»  
22.20 Х/ф «Иллюзия обмана-2»

00.55 Х/ф «Милые ко-сти»

## Среда

06.00 Ералаш (0+)  
07.00 М/ф «Лунтик»  
07.30, 15.05 Т/с «Ивановы-ивановы»  
08.35 «Уральские пельмени»  
08.55 Х/ф «Мара и носитель огня»  
10.45 Т/с «Кухня»  
20.00 Х/ф «Пассажиры»  
22.20 Х/ф «Космос между нами»  
00.45 О чем говорят

## Четверг

06.00 Ералаш (0+)  
06.10 М/ф (0+)  
07.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
08.45 Х/ф «Иллюзия обмана»  
11.05 Х/ф «Иллюзия обмана-2»  
13.40 Х/ф «Девочка миа и белый Лев»

15.40 М/ф «Суворов. Великое путешествие»  
17.25 М/ф «Монстры на каникулах»  
19.15 М/ф «Монстры на каникулах-2»  
21.00 М/ф «Монстры на каникулах-3. Море зовёт»  
22.55 О чем говорят  
00.50 Х/ф «О чём ещё говорят мужчины»

## Пятница

06.00 Ералаш (0+)  
06.10 М/ф (0+)  
08.00 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
08.35 Х/ф «Мара и носитель огня»  
10.35 М/ф «Три кота»  
И море приключений»  
11.55 М/ф «Суворов. Великое путешествие»  
13.40 М/ф «Монстры на каникулах»  
19.05 М/ф «Кощей. Начало»  
21.00 М/ф «Кощей. Похититель невест»

22.35 Х/ф «Я, франкенштейн»  
00.20 Х/ф «Пассажиры»

## Суббота

06.00 Ералаш (0+)  
06.05 М/ф «Фиксики»  
06.25 М/ф (0+)  
06.45 М/ф «Три кота»  
07.30 М/ф «У овечек»  
08.00 М/ф «Лекс и плу. Космические таксисты»  
08.25 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
09.00 Просто кухня  
10.00 Суперниндзя  
13.05 М/ф «Детектив финник»  
13.40 М/ф «Кощей. Начало»  
15.35 М/ф «Кощей. Похититель невест»  
17.05 М/ф «Вперёд»  
19.05 М/ф «Лука»  
21.00 Х/ф «Падение луны»  
23.35 Х/ф «Прибытие»  
01.50 Т/с «Даешь мо-

лодежь!»

## Воскресенье

06.00 Ералаш (0+)  
06.05 М/ф «Фиксики»  
06.25 М/ф (0+)  
06.45 М/ф «Три кота»  
07.30 М/ф «Царевны»  
07.55 «Уральские пельмени»  
08.20 Шоу «Уральских пельменей» (16+)  
09.00 Рогов в деле  
10.00 М/ф «Монстры на каникулах»  
11.45 М/ф «Монстры на каникулах-2»  
13.25 М/ф «Монстры на каникулах-3. Море зовёт»  
15.20 М/ф «Мальчик-дельфин»  
17.05 М/ф «Лука»  
19.00 М/ф «Камуфляж и шпионаж»  
21.00 «Библейский сюжет «Исход». Цари и Боги» (12+)  
00.05 Х/ф «Космос между нами»

Подписку можно оформить во всех отделениях связи или у своего почтальона. Наш подписной индекс ПН511



## Понедельник

06.00 «Лыжный спорт».  
07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 15.20, 22.35 Новости  
07.05, 18.45, 21.45, 00.45 «Все на Матч!»  
10.05, 13.00 (12+)  
10.25 «Бокс»  
11.30 «Есть тема!»  
13.20, 01.25 «География спорта». Новороссийск (12+)  
13.50, 22.40, 01.55 «Футбол»  
14.25 «ЕвроФутбол». Обзор (0+)  
15.25 Громко (12+)  
16.25, 19.15 «Хоккей»

## Вторник

06.00 «Лыжный спорт».  
07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 16.55, 19.55 Новости  
07.05, 14.25, 19.05, 22.00, 01.00 «Все на Матч!»

10.05, 13.00 (12+)  
10.25 «Смешанные единоборства»  
11.05 «Бокс»  
11.30 «Есть тема!»  
13.20 «Здоровый образ». Фигурное катание (12+)  
13.50 Магия большого спорта (12+)  
15.50, 17.00 Х/ф «Один вдох»  
18.05 «География спорта». Новороссийск (12+)  
18.35 «Ты в бане!» (12+)  
20.00 «Лига Ставок».  
22.45, 01.55 «Футбол»

## Среда

06.00 «Здоровый образ». Фигурное катание (12+)  
06.30 Наши иностранцы (12+)  
07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 16.55 Новости

07.05, 14.25, 22.10, (12+)  
01.00 «Все на Матч!»  
10.05, 13.00 (12+)  
10.25, 15.50, 17.00, 22.45, 01.55 «Футбол»  
11.30 «Есть тема!»  
13.20 Большой Хоккей (12+)  
13.50 Вид сверху (12+)

## Четверг

06.00 Большой Хоккей (12+)  
06.30 «География спорта». Новороссийск (12+)  
07.00, 09.05, 20.25 Новости  
07.05, 17.00, 19.30, 01.00 «Все на Матч!»  
09.10, 13.25 «Биатлон»  
10.50, 14.55, 17.25, 20.30, 01.55 «Футбол»  
11.40 «Лыжные гонки».

## Пятница

06.00 Вид сверху (12+)  
06.30 «Ты в бане!»

10.40 «Лыжные гонки».  
12.00 «II Зимние международные спортивные игры «Дети Азии».  
14.25, 00.55 «Футбол»  
16.55 «Мини-Футбол».  
20.00 «Смешанные единоборства»  
01.25 «Биатлон»

06.00 «Бокс»  
08.00, 10.00, 18.55 Новости  
08.05, 14.00, 16.30, 19.00, 00.00 «Все на Матч!»  
10.05 М/ф «Команда матч»  
10.40 «Лыжные гонки».  
12.55, 17.45 «Хоккей»  
15.30 «Смешанные единоборства»  
21.00 «Профессиональный бокс»  
23.45 «Футбол»  
00.55 Всё о главном (12+)  
01.25 «Гандбол»

## Суббота

06.00 «Бокс»  
08.00, 10.00, 18.55 Новости  
08.05, 14.00, 16.30, 19.00, 00.00 «Все на Матч!»  
10.05 М/ф «Команда матч»

## Воскресенье

06.00 Человек из Футбола (12+)  
06.30, 14.25, 19.25, 22.40 «Футбол»  
07.00, 09.35, 18.55, 21.30 Новости  
07.05, 16.30, 19.00, 21.35, 00.45 «Все на Матч!»  
09.40, 11.50 «Биатлон»  
10.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым (16+)  
13.10 «Лыжные гонки».  
16.55 «Мини-Футбол».  
01.25 «Гандбол»

## ДОМАШНИЙ

### Понедельник

06.30 По делам несовершеннолетних (16+)  
08.20 «Давай разведёмся!» (16+)  
09.20 Тест на отцовство (16+)  
11.25 Д/с «Понять. Простить»  
12.30, 23.40 «Порча»  
13.00, 00.15 «Знахарка»  
13.35, 00.45 Д/с «Верну любимого»  
14.10, 23.05 Д/с «Голоса ушедших душ»  
14.45 X/ф «Павлин, или треугольник в квадрате»  
19.00 X/ф «Сквозь розовые очки»  
01.15 X/ф «Идеальная жена»

### Вторник

06.30 По делам несовершеннолетних (16+)  
08.15 «Давай разведёмся!» (16+)  
09.15 Тест на отцовство (16+)  
11.20 Д/с «Понять. Простить»  
12.25, 23.35 «Порча»  
12.55, 00.10 «Знахарка»  
13.30, 00.40 Д/с «Верну любимого»  
14.05, 23.00 Д/с «Голоса ушедших душ»  
14.40 «Скажи», подруга (16+)  
14.55 X/ф «Семейные тайны»  
19.00 X/ф «Как выйти замуж за француза»  
01.10 X/ф «Пуанты для плюшки»

### Среда

06.30 По делам несовершеннолетних (16+)  
09.15 Тест на отцовство (16+)  
11.20 Д/с «Понять. Простить»  
12.25, 23.30 «Порча»  
12.55, 00.05 «Знахарка»  
13.30, 00.35 Д/с «Верну любимого»  
14.05, 22.55 Д/с «Голоса ушедших душ»  
14.40 X/ф «Сквозь розовые очки»  
19.00 X/ф «От встречи до разлуки»  
01.05 X/ф «Бабочки и птицы»  
**Четверг**  
06.30 6 кадров (16+)  
06.40 X/ф «Долгий свет маяка»

10.35 X/ф «Сезон любви»  
14.50 X/ф «Как выйти замуж за француза»  
19.00 X/ф «С днём рождения, вика!»  
22.55 X/ф «Привидение»  
01.15 Т/с «Две жены»

### Пятница

06.30 6 кадров (16+)  
06.50 X/ф «В отражении тебя»  
10.40 X/ф «Беги, не оглядывайся!»  
14.50 X/ф «От встречи до разлуки»  
19.00 X/ф «Жену вызывали?»  
22.55 X/ф «Мужчина в моей голове»  
01.15 Т/с «Опасные связи»

### Суббота

06.30 X/ф «Сколько живёт Любовь»  
10.15 Т/с «Редкая группа крови»  
18.45 «Скажи», подруга (16+)  
19.00 Т/с «Ветренный»  
22.25 X/ф «Сезон любви»

### Воскресенье

06.30 X/ф «Привидение»  
08.20 X/ф «Мужчина в моей голове»  
10.40 X/ф «С днём рождения, вика!»  
14.45 X/ф «Жену вызывали?»  
18.45 Твой домашний доктор (16+)  
19.00 Т/с «Ветренный»  
22.20 X/ф «Беги, не оглядывайся!»

В программе телепередачи включены изменения, ответственность за которые несут телеканалы.

Читайте и выписывайте газету "Ахтарский Телевизионный Вестник"

## ТНТ

### Понедельник

07.00 «Однажды в России»  
09.00 Т/с «Сашатаня»  
17.30 Т/с «Ольга»  
20.00 Т/с «Патриот»  
21.00 Т/с «Исправление и наказание»  
22.00 Т/с «Вампиры средней полосы»  
23.15 X/ф «Стриптизёрши»  
01.20 Импровизация (16+)

### Вторник

07.00 «Однажды в России»  
08.30 Т/с «Сашатаня»  
17.30 Т/с «Ольга»  
20.00 Т/с «Патриот»  
21.00 Т/с «Исправление и наказание»  
22.00 Т/с «Вампиры средней полосы»  
23.00 X/ф «Безбрачная неделя»  
01.05 Импровизация (16+)

### Среда

07.00 «Однажды в Рос-

сии»  
09.30 Т/с «Развод»  
17.30 Т/с «Ольга»  
20.00 Т/с «Патриот»  
21.00 Т/с «Исправление и наказание»  
22.00 Т/с «Вампиры средней полосы»  
23.15 X/ф «Супер майки»  
01.10 Импровизация (16+)

### Четверг

07.00 «Однажды в России»  
10.30 Т/с «Просто ми-

халыч»  
16.30 Т/с «Патриот»  
21.00 Т/с «Неличная жизнь»  
0 1 . 3 0 X / ф  
«Зомбоящик»

### Пятница

07.00 «Однажды в России»  
09.00 Т/с «Полицейский с рублёвки»  
17.20 X/ф «Полицейский с рублёвки. Новогодний беспредел»  
19.15 X/ф «Полицейский с рублёвки. Ново-

годний беспредел-2»  
21.00 Комеди Клуб (16+)  
23.00 Stand up (18+)  
00.00 X/ф «На гребне волны»

### Суббота

07.00, 09.30 «Однажды в России»  
09.00 Бьюти баттл (16+)  
10.00 Однажды в России (16+)  
12.30 Т/с «Жуки»  
20.30 Д/ф «Жуки-3»  
21.00 Конфетка (16+)

23.00 Женский стендап (16+)

00.00 X/ф «Каникулы»

### Воскресенье

07.00 Т/с «Сашатаня»  
11.00 М/ф «Финник»  
12.50 М/ф «Том и Джерри»  
14.50 X/ф «Чудо-женщина: 1984»  
17.50 X/ф «Всё везде и сразу»  
20.40 X/ф «Анна»  
23.00 «Где логика?»  
00.00 Конфетка (16+)  
01.40 X/ф «Антураж»

**ЗДЕСЬ МОГЛА  
БЫТЬ ВАША  
РЕКЛАМА**

# ТЕЛЕПРОГРАММА

## ЗВЕЗДА

### Понедельник

06.30 «Легенды армии». Лев Доватор» (12+)  
 07.00 «Сегодня утром» (12+)  
 09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)  
 09.20, 01.20 X/ф «Летят журавли»  
 11.20, 21.15 «Открытый эфир»  
 13.20, 15.05 Т/с «Комиссарша»  
 15.00 Военные новости (16+)  
 18.20 (16+)  
 18.55 Д/с «Оружие победы»  
 19.40 Загадки века  
 22.55 «Между тем»  
 23.20 X/ф «В зоне особого внимания»

### Вторник

05.05, 13.20, 15.05 Т/с «Комиссарша»  
 07.00 «Сегодня утром» (12+)  
 09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)

09.20 X/ф «В зоне особого внимания»  
 11.20, 21.15 «Открытый эфир»  
 15.00 Военные новости (16+)  
 18.20 (16+)  
 18.55 Д/с «Оружие победы»  
 19.40 «Улика из прошлого»  
 22.55 «Между тем»  
 23.20 X/ф «Ответный ход»  
 01.05 X/ф «Действуй по обстановке!»

### Среда

05.05 Т/с «Комиссарша»  
 07.00 «Сегодня утром» (12+)  
 09.00, 13.00, 18.00, 20.30 Новости дня (16+)  
 09.20 X/ф «Ответный ход»  
 11.20, 21.15 «Открытый эфир»  
 13.20 «Легенды армии». Леонид Говоров» (12+)  
 13.55, 15.05 Т/с «Ви-

кинг»  
 15.00 Военные новости (16+)  
 18.20 (16+)  
 18.55 Д/с «Оружие победы»  
 19.40 Д/с «Секретные материалы»  
 22.55 «Между тем»  
 23.20 X/ф «Атака»  
 01.15 X/ф «Два бойца»

### Четверг

08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)  
 08.15 «Легенды армии»  
 15.45, 18.15 Д/с «Непобедимая и легендарная»  
 22.30 X/ф «Отряд особого назначения»  
 00.05 X/ф «Небесный тихоход»  
 01.35 Д/с «Полководцы России. От древней руси до XX века»

### Пятница

06.00 Д/с «Москва фронту»  
 06.25 X/ф «Отряд особого назначения»  
 08.00, 13.00, 18.00 Но-

вости дня (16+)  
 08.15, 13.15 «Военная приемка»  
 15.10, 18.15 Т/с «Властик. Тень сталина»  
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!!» (16+)  
 23.00 «Музыка+» (12+)  
 00.10 X/ф «Голубая стрела»  
 01.50 X/ф «Эскадрон гусар летучих»

### Суббота

06.10 X/ф «Кортик»  
 08.00, 13.00, 18.00 Новости дня (16+)  
 08.15 «Морской бой» (6+)  
 09.30 X/ф «Над тиссой»  
 11.15 «Не факт!» (12+)  
 11.45 «Легенды музыки»  
 12.10 «СССР». Знак качества»  
 13.15 «Время героев» (16+)  
 13.35 «Главный день»  
 14.20 Д/с «Война миров»  
 15.10, 18.15 Т/с «Властик. Тень сталина»

22.10 X/ф «Тихая застава»  
 00.00 X/ф «Перед рассветом»  
 01.35 X/ф «Внимание! Всем постам...»

### Воскресенье

05.25 X/ф «Голубая стрела»  
 07.05 X/ф «Тихая застава»  
 09.00 Новости недели  
 09.25 «Служу России» (12+)  
 09.55 «Военная приемка»  
 10.45 «Скрытые угрозы»  
 11.30 «Код доступа»  
 12.20 «Легенды армии». Николай Сулягин» (12+)  
 13.05 (16+)  
 13.55 Т/с «Викинг 2»  
 18.00 Главное  
 19.40 Д/с «Легенды советского сыска. Годы войны»  
 23.00 «Фетисов» (12+)  
 23.45 Д/с «Вечная отечественная»

Подписку можно оформить во всех отделениях связи или у своего почтальона. Наш подписной индекс 00618

## ЧЕ

### Понедельник

06.00 Улетное видео (16+)  
 06.20 «Улетное видео»  
 07.10, 12.00 КВН ярче (16+)  
 08.00, 09.00 Утилизатор (12+)  
 08.30 Утилизатор 3 (12+)  
 09.30 Утилизатор 5 (16+)  
 10.00 Улётное видео (16+)  
 14.00 +100500 (16+)  
 18.00 Охотники (16+)  
 20.00 Решала (16+)  
 23.00 Опасные связи (18+)

### Вторник

06.00 Невероятные

истории (16+)  
 06.20 «Улетное видео»  
 07.10, 12.00 КВН ярче (16+)  
 08.00 Утилизатор (12+)  
 08.30 Утилизатор 2 (12+)  
 09.00 Утилизатор 5 (16+)  
 09.30 Утилизатор 3 (12+)  
 10.00 Улётное видео (16+)  
 14.00 +100500 (16+)  
 18.00 Охотники (16+)  
 20.00 Решала (16+)  
 23.00 Опасные связи (18+)

### Среда

06.00 Невероятные истории (16+)

06.20 «Улетное видео»  
 07.10, 12.00 КВН ярче (16+)  
 08.00, 09.00 Утилизатор 2 (12+)  
 08.30 Утилизатор 3 (12+)  
 09.30 Утилизатор (12+)  
 10.00 Улётное видео (16+)  
 14.00 +100500 (16+)  
 18.00 Охотники (16+)  
 20.00 Решала (16+)  
 23.00 Опасные связи (18+)

### Четверг

06.00 X/ф «Знахарь»  
 22.00 +100500 (16+)  
 23.00 +100500 (18+)  
 01.50 Рюкзак (16+)

### Пятница

06.00 X/ф «Знахарь 2»  
 02.20 Рюкзак (16+)  
 04.00 Невероятные истории (16+)  
**Суббота**  
 06.00 Невероятные истории (16+)  
 06.20 «Улетное видео»  
 08.00 Утилизатор 5 (16+)  
 09.00, 10.00 Утилизатор 3 (12+)  
 09.30 Утилизатор (12+)  
 10.30 Утилизатор 6 (16+)  
 11.00, 18.00 КВН ярче (16+)  
 13.00, 23.30 Большой кэш (16+)  
 15.00 Улетное видео (16+)  
 20.00 +100500 (16+)

23.00 +100500 (18+)  
 01.20 Рюкзак (16+)

### Воскресенье

06.00 Улетное видео (16+)  
 06.20 «Улетное видео»  
 08.00, 09.30 Утилизатор (12+)  
 08.30, 10.00 Утилизатор 3 (12+)  
 09.00 Утилизатор 5 (16+)  
 10.30 Утилизатор 6 (16+)  
 11.00, 18.00 КВН ярче (16+)  
 13.00, 23.30 Большой кэш (16+)  
 15.00, 20.00 +100500 (16+)  
 23.00 +100500 (18+)  
 01.20 Рюкзак (16+)



## Очередные звания – лучшим полицейским

**В Отделе МВД России по Приморско-Ахтарскому району состоялось торжественное вручение погон полицейским в связи присвоением очередных специальных званий**

С приветственным словом к участникам торжественного мероприятия обратился временно исполняющий обязанности начальника ОМВД России по Приморско-Ахтарскому району подполковник полиции Андрей Швидкий. Он поздравил стражей порядка со столь важным событием и пожелал впредь достойно нести службу на благо общества и государства.

Подполковник полиции подчеркнул, что самое главное – неустанно учиться для того, чтобы стать квалифицированными, высокопрофессиональными сотрудниками полиции и достичь успехов в оперативно-служебной деятельности.



## Дежурной части – положительная оценка

**Председатель Общественного совета Анастасия Максютенко посетила дежурную часть Отдела МВД России по Приморско-Ахтарскому району. Анастасия Александровна проверила соблюдение пропускного режима и осмотрела доступные для граждан информационные стенды.**

Активистка убедилась в актуальности размещенных сведений - образцы заявлений и контакты руководства районного Отдела полиции, а также телефон доверия краевого Главка соответствует действительности.

Кроме того А.А. Максютенко посетила камеры для административно задержанных лиц. Общественница ознакомилась с условиями пребывания граждан, отметила наличие систем видеонаблюдения. Активистка зафиксировала, что содержание граждан соответствует требованиям российского законодательства. Поговорила с задержанными лицами. Жалоб на условия содержания, а также на действия сотрудников полиции не поступило.

По итогам посещения представитель общественности дала положительную оценку работе сотрудников полиции.

## Снятие денег с чужой утерянной банковской карты - уголовно наказуемое деяние

**Отдел МВД России по Приморско-Ахтарскому району предупреждает: если вы нашли утерянную кем-то пластиковую банковскую карту, то обязаны вернуть ее владельцу. Если владелец банковской карты вам не известен, необходимо заявить о находке в полицию или отделение банка.**

Найдя чужую вещь в помещении или в общественном транспорте, вы должны передать ее лицу, представляющему владельца этого помещения или транспортного средства.

Если вы не совершите вышеуказанные действия и воспользуетесь деньгами с найденной карты, ваши действия будут рассматриваться как уголовно-наказуемое деяние, предусмотренное статьей 158 Уголовного кодекса Российской Федерации «Кража», и вам грозит максимальный срок наказания до десяти лет лишения свободы, в зависимости от причиненного ущерба.

### Происшествие

## Велосипед «увел» сосед ...

В дежурную часть Отдела МВД России по Приморско-Ахтарскому району с заявлением о краже велосипеда обратилась местная жительница. Потерпевшая пояснила правоохранителям, что хранила свое транспортное средство - велосипед марки PULSET в подвальном помещении многоквартирного дома, но не обнаружил его на месте. Сумма ущерба составила около 3 000 рублей.

Прибывшие по указанному адресу сотрудники полиции осмотрели место происшествия, опросили возможных очевидцев. В результате оперативно-розыскных мероприятий по подозрению в совершении кражи полицейские задержали соседа потерпевшей 42-летнего местного жителя. Мужчину доставили в отдел полиции для дальнейшего разбирательства. Похищенное транспортное средство он успел продать случайному знакомому, а вырученными денежными средствами распорядился по своему усмотрению.

В настоящее время следственным отделением ОМВД России по Приморско-Ахтарскому району в отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 2 статьи 158 УК РФ (кража). Санкции указанной части статьи предусматривают максимальное наказание в виде лишения свободы на срок до пяти лет.

*Пресс-служба ОМВД России по Приморско-Ахтарскому району.*

## Профилактика заболеваний – основа нашего здоровья!

**Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей. По меньшей мере, одна треть всех злокачественных опухолей связана с питанием.**

Здоровье и работоспособность, продолжительность жизни во многом зависят от того, насколько правильно мы питаемся, получаем ли с пищей необходимые организму энергию, а также белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества в тех количествах, которые требуются в зависимости от пола, возраста, профессии. Всякое отступление от принципов рационального питания неизбежно влечет за собой нарушение обменных процессов, расстройство деятельности разных систем и органов.

К тяжелым нарушениям в организме приводит и другая крайность – переизбыток в пище углеводов. В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться различные канцерогенные вещества. Нитрозамины, их предшественники (нитраты, нитриты) в пище, а также потребление большого количества соли, связаны с повышенным риском рака пищевода и желудка. С точки зрения канцерогенности вареная пища безопаснее жареной. Вторичное использование жиров в процессе изготовления пищи категорически запрещено – это готовые канцерогены для желудочно-кишечного тракта.

Изучение связи между особенностями питания и заболеваемостью злокачественными опухолями выявило, что потребление жиров (особенно животных жиров, мяса, молока) и количество потребляемых калорий влияет на частоту рака толстой кишки, молочной железы, матки и предстательной железы. Риск рака зависит от соотношения потребления мяса к потреблению птицы и рыбы, т.е. чем выше потребление мяса, тем выше риск рака кишечника. У людей, потребляющих много клетчатки, увеличен объем каловых масс, что ведет к снижению

концентрации в кале канцерогенных веществ. Отлаженная работа кишечника – важный момент профилактики рака! Потребление овощей и фруктов снижает риск развития всех форм злокачественных опухолей в целом. Выраженным защитным эффектом обладают лук и чеснок. Потребление чеснока значительно снижает риск рака желудка, что можно объяснить бактерицидными свойствами, в частности в отношении *Helicobacter pylori* инфекции, которая является известным фактором риска рака желудка.

Защитное влияние потребления овощей и фруктов против развития злокачественных опухолей у человека доказано для рака полости рта, глотки, пищевода, легкого, желудка и толстой кишки. Овощи и фрукты содержат активные вещества, которые подавляют развитие опухолей. К таким веществам в первую очередь относятся витамины С и Е, а также бета-каротин, селен, обладающие антиоксидантными свойствами, витамин А, фолиевая кислота, а также фитоэстрогены (изофлавонолы), флавоноиды, такие как кверцетин, индолы и т.д.

Включение в ежедневное меню желто-зеленых растений вдвое снижает риск возникновения рака. Изменение питания в сторону увеличения потребления овощей, зелени, фруктов и снижения потребления жира, особенно животного происхождения, и пищи, богатой жирами, приведет к снижению заболеваемости злокачественными опухолями. Программа «Европа против рака» и Противораковое общество России рекомендуют: «Ежедневно потреблять до 5 раз различные овощи и фрукты (не менее 400г). Ограничить потребление жиров животного происхождения».

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Полезные продукты, которые надо есть в феврале

Наступил последний месяц зимы, когда накопленные во время солнечного сезона силы заметно тают. Как достойно выйти из «зимовки», не болеть и встретить весну здоровым и крепким? Рассказывает врач-диетолог, заведующая кафедрой здорового образа жизни и диетологии Ростовского государственного медицинского университета Ирина Дядикова.

**– На что нужно обратить внимание в феврале: чего сейчас организму не хватает, как его поддержать?**

– Зима – время, когда практически нет солнца, серое небо, и многие проблемы начинаются с погоды. Больше всего в это время года человеческому организму не хватает витаминов.

И проблема в том, что люди инстинктивно пытаются восполнить эту нехватку витаминов за счет пищи: чем больше ее съест, тем больше витаминов попадет в организм. Заканчивается это тем, что человек просто переедает, у него изменяется метаболизм, увеличивается масса тела. А он получает пустую пищу.

В первую очередь организму в это время года не хватает витамина А. Проявляется его дефицит тем, что отмечается сонливость, вялость, депрессия. Снижается иммунитет, что особенно опасно при росте вирусной заболеваемости. Обязательно включайте в свой рацион морковь, салат, печень, сыр.

Унылая погода влияет и на выработку витамина Д. Он и так практически не синтезируется в организме, а важность его огромна. Витамин Д отвечает за происходящие в кишечнике процессы, за остеообразование, крепость и рост костей и зубов. В зимний период особенно важно принимать этот витамин. Он сегодня очень популярен и не зря: доказано его свойство повышать иммунитет. Чтобы иметь его достаточно, нужно регулярно употреблять яйца, сливочное масло и рыбу жирных сортов.

Витамины группы В находятся в мясных и растительных продуктах, в горохе и бобовых, зерновых и в большом количестве в орехах.

**– А витамин С? Или его цитрусовые пополняют?**

– Самое большое его количество находится в болгарском перце. А также, совершенно верно, в цитрусовых и вполне доступных сегодня экзотических фруктах – киви, манго, авокадо.

Так что ешьте и выбирайте продукты, богатые витаминами, легкоусвояемые. Мясные – печень и мясо, изделия из них в виде паштета. Также молочнокислые – молоко, творог, сыр твердых сортов.

**– А надо ли в эту пору налегать на витамины из аптеки?**

– Без аптечных препаратов, по-видимому, не обойтись. Идеальный вариант – подобрать универсальный комплекс, чтобы все необходимые витамины и минералы в нем присутствовали, также рекомендую цинк. Это в совокупности повышает иммунитет, не дает страдать разным органам.

**– А вот бывает, так хочется копченой колбасы. Можно?**

– Ее наделяют массой отрицательных свойств, и кто-то действительно боится съесть кусочек. А ведь это организм подсознательно требует жиров. Кстати, их нехватку можно попробовать восполнить молочными продуктами – йогуртами, простоквашей, варенцом. Если хочется именно копченостей – то, видимо, у вас падает «хороший» холестерин. Восполнить его можно с помощью авокадо, орехов, красной рыбой, сливками, наконец.

**– Сейчас модно стало применять различные специи, в ход пошли куркума, корица, имбирь. Так ли они волшебны, как о них говорят?**

– Да, мы рекомендуем употреблять с пищей перечисленные специи, они принесут только пользу.

Зимой хороши смеси сухих трав: итальянские, прованские, а также разнообразные местные – иван-чай, чабрец, мята. Все это полезно для практически здорового организма.

Зимой полезно пить травяные чаи, соки без сахара, компоты из сухофруктов, минеральную, в том числе газированную воду (если нет противопоказаний). Угольная кислота способствует ряду метаболических процессов и процессу пищеварения.

Традиционным всегда считается отвар из шиповника. В нем кладешь витамин С. Но есть и другие исследования, которые говорят о том, что большое потребление этого напитка способствует вымыванию из организма определенных минеральных веществ. Так что злоупотреблять отваром шиповника не следует.

В народе популярны также напитки из различных грибов – чайного, молочного. В них много полезных продуктов кисломолочного брожения и витаминов.

**– А что-нибудь из новенького?**

– Я бы рекомендовала популярный и приятный смузи. Сейчас в каждой семье есть возможность взбить фрукты в блендере, есть морозилки для замораживания фруктов и ягод на зиму.

Прокуратура извещает

# В Приморско-Ахтарской районной прокуратуре проведен прием граждан по вопросам соблюдения законодательства об исполнительном производстве

Заместителем прокурора района совместно с руководителем Приморско-Ахтарского районного отделения судебных приставов ГУФССП России по Краснодарскому краю проведен прием граждан по вопросам соблюдения законодательства об исполнительном производстве.

В ходе приема гражданам были даны разъяснения законодательства; принято заявление, рассмотрение которого поставлено на контроль.

Вопросы соблюдения Приморско-Ахтарским районным отделением судебных приставов ГУФССП России по Краснодарскому краю законодательства об исполнительном производстве,

в том числе при обращении взыскания на денежные средства социально не защищенных категорий граждан и на имущество лиц, идентифицированных в качестве «двойников», находятся на постоянном контроле.

В прокуратуре Приморско-Ахтарского района на постоянной основе организован прием граждан по вопросам соблюдения законодательства об исполнительном производстве. Предварительная запись на прием по указанным вопросам по телефону приемной: 8 (86143) 3 28 08 и дежурным прокурором: 8 (953) 069 75 58.

**Ю.Г. Романенко, помощник прокурора Приморско-Ахтарского района.**

ЦЗН информирует

## О противодействии идеологии терроризма

В рамках мероприятий Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2023 Центр занятости населения Приморско-Ахтарского района информирует, что за участие (содействие) в террористической деятельности действующим законодательством Российской Федерации предусмотрена ответственность.

В ЦЗН Приморско-Ахтарского района имеется тематический материал антитеррористического содержания.

В целях исполнения вышеуказанного мероприятия для получения памятки гражданам и работодателям района необходимо обратиться в Центр занятости населения Приморско-Ахтарского района по адресу: город Приморско-Ахтарск, ул. Братская, 72, или по телефону: 3-19-79, или по электронной почте: primahtarsk@kubzan.ru.

## Реклама, объявления

### КУПЛЮ

Куплю значки СССР, военные знаки, самовар, колокольчики, часы, фотоаппараты, хромовые и яловые сапоги, оловянных солдатиков, игрушки СССР, рога и т.п.

Т. 8-900-280-19-67.

### ТРЕБУЮТСЯ

ООО «Каньон» на постоянную работу требуются: технолог общепита, повара, помощник повара, кухарочие, уборщицы, кладовщики, завхоз, бухгалтера, водитель-экспедитор.

Т. 8-988-362-08-46.

Требуется сотрудник для лепки пельменей в рыбный цех.

Т. 8-918-649-79-84.

### УСЛУГИ

Любые виды строительных работ под ключ по городу

и району. Кладка, крыша, гипсокартон, бетонные и сварочные работы.

Т. 8-961-516-01-66.

30 лет на рынке услуг! Кладка (кафель, камень, мозаика), декоративная штукатурка, шпатлевка, обои, окраска, ламинат, паркет, вагонка, МДФ, ГКЛ, стяжка пола и другие виды ремонтно-строительных работ. Составление смет, консультации.

Т. 8-918-690-20-21.

### РАЗНОЕ

Продается новая инвалидная коляска (прогулочная) в упаковке.

Т. 8-918-032-29-72.

Продам новую женскую сумочку, все в магазинной упаковке, размер 30\*40 см, 2 больших и 2 маленьких отдела, цвет фуксия.

Т.: 8-918-321-83-64.

**Климат Контроль**  
 Реклама  
 Продажа, установка, ремонт сплит-систем, холодильников, мелкой бытовой техники.  
**ПРОДАЖА И РЕМОНТ** торгово-холодильного оборудования.  
 Продажа водонагревателей.  
**ЗАПРАВКА** автомобильных кондиционеров.  
 Ул. Чапаева. 151. Т. 8-918-415-70-15, 8-918-317-50-52, 3-41-85.  
 Лицензия №ГС-3-23-02-1027-0-234703329016-021033-1 от 25.12.2009г.

**Магазин «ОКНА ДВЕРИ»**  
 Реклама  
 Окна и двери из профелей REHAU, BRUSBOX, ALIRO, WDS. Акриловые подоконники MOELER, DANKE. Рольставни и рольворота механические и автоматические.  
 Двери межкомнатные и входные.  
 Жалюзи рулонные, кассетные, горизонтальные и вертикальные.  
 Аллюминиевые перегородки.  
 Магазин «ОКНА И ДВЕРИ», г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, 12, ТЦ «Техносклад», тел.:8 (918) 354-08-01.

**КАНЦТОВАРЫ**  
 Реклама  
 Ул. Комиссара Шевченко, «ФОЛИАНТ». Рынок, киоск у центральной аптеки.  
 ИНН 234700852330

Спорт

## Наши борцы - в числе лучших

В Санкт-Петербурге, 5 февраля, прошел II этап серии турниров «Восходящие Звёзды» по греко-римской борьбе среди юношей 2012-2013/14 г.р., 2010-2011 г.р., 2008-2009 г.р. Это один из самых массовых всероссийских турниров среди юных борцов.

Участниками были около 300 человек из более 12 регионов России и стран ближнего зарубежья.

Приморско-Ахтарск представляли 3 спортсмена тренера стадиона "Русь" им. А.Н. Катрича Чернобай Игоря Дмитриевича.

Итоги турнира порадовали тренера приморскоахтарских борцов: Веремчук Влад занял 2 место среди юношей 2010 года рождения в весовой категории до 62 кг; Мельников Захар - 5 место среди юношей 2009 года рождения в весовой категории до 38 кг; Чернобай Алексей на 7 месте среди юношей 2009 года рождения в весовой категории до 48 кг.

Поздравляем воспитанников Игоря Чернобай с успешным выступлением на турнире по греко-римской борьбе.

## Уважаемые жители Приморско-Ахтарского района!

20.02.2023 г. в 14.30 прокурором Приморско-Ахтарского района Кузнецовым Вадимом Валерьевичем будет проведен выездной прием граждан в ГБУЗ «Приморско-Ахтарская стоматологическая поликлиника» Министерства здравоохранения Краснодарского края по адресу: г. Приморско-Ахтарск, ул. Ленина, 64, по вопросам нарушения прав граждан при оказании медицинских услуг и другим вопросам в сфере здравоохранения.

Для записи на личный прием необходимо обратиться в прокуратуру района по телефонам: 3-40-04, 3-28-08.

## Светлая память



Отдел МВД России по Приморско-Ахтарскому району с прискорбием сообщает, что 10 февраля 2023 года на 39-м году жизни внезапно скончался майор полиции Байдин Сергей Александрович.

Байдин Сергей Александрович родился 02.06.1984 года в городе Приморско-Ахтарске. В сентябре 2007 пришел на службу в органы внутренних дел Отдела МВД России по Приморско-Ахтарскому району. Начал свой путь в должности стажера, а затем инспектора по исполнению

административного законодательства, некоторое время работал участковым уполномоченным полиции. В 2008 году С. Байдин пришел на службу в уголовный розыск, где служил до настоящего времени старшим оперуполномоченным полиции.

За время службы в Отделе МВД России по Приморско-Ахтарскому району зарекомендовал себя добросовестным, дисциплинированным, профессионально грамотным сотрудником, обладающим высокой работоспособностью и большими волевыми качествами. Сергей Александрович оказывал всяческую помощь молодым сотрудникам уголовного розыска, пользовался большим уважением в коллективе ОМВД.

За время службы С.А. Байдин неоднократно поощрялся руководством ГУ МВД России по Краснодарскому краю и Отдела МВД России по Приморско-Ахтарскому району, несколько раз был победителем краевого конкурса на звание «Лучший оперуполномоченный».

**Начальник, личный состав, ветераны Отдела МВД России по Приморско-Ахтарскому району выражают свои искренние соболезнования родным и близким Сергея Александровича. Светлая память о нём останется в наших сердцах.**

## Прогноз погоды на неделю в г. Приморско-Ахтарске

	Суббота 18 февраля	Воскресенье 19 февраля	Понедельник 20 февраля	Вторник 21 февраля	Среда 22 февраля	Четверг 23 февраля	Пятница 24 февраля
Минимальная температура ночью	-1	+2	+1	-3	-5	-5	-3
Максимальная температура днем	+5	+5	+3	+1	+0	+2	+3
Характер погоды днем							
Давление (мм рт.ст.)	764-758	759-757	760-757	770-760	772-770	769-764	769-766
Ветер (скорость, направление)	7 мс С	7 мс З	2 мс СЗ	5 мс С	1 мс С	2 мс З	1 мс СЗ

Прогноз погоды составлен по сведениям интернет-ресурсов 15 февраля 2023 года.

### «Ахтарский Телевизионный Вестник»

Отдел новостей: т. 3-06-78;  
отдел рекламы: т. 3-06-78.

Редакция газеты «АТВ»: т. 3-06-54.

#### Приём заказов

вторник – пятница с 9.00 до 16.00;  
суббота – с 9.00 до 14.00.

Воскресенье, понедельник - выходной.

Обращаться по т. 3-19-85.

**Адрес редакции:** г. Приморско-Ахтарск,  
ул. 4-го Ахтарского полка, 94. 353860

**Главный редактор И.В. Макогон**

**Редактор О.А. Покос**

**Дизайн и вёрстка В.В. Кравченко**

**Учредитель, издатель:**  
**ООО «Азовская волна»**  
353860 г. Приморско-Ахтарск,  
ул. 4-го Ахтарского полка, 94.

**Адреса электронной почты:**

**ah-tv@rambler.ru**

**ah-tv@mail.ru**

**rek.azov@yandex.ru**

**Адрес в сети интернет:**

**www.ahtaritv.ru**

**Мы в телеграмм:**

**t.me/gazeta\_atv\_ahtarsk**

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Краснодарскому краю. ПИ № ТУ 23 - 00392 от 25 июня 2010 года.

Газета набрана, сверстана и отпечатана на компьютерном комплексе ООО «Азовская волна».

Точка зрения авторов может не совпадать с позицией редакции. За содержание объявлений и рекламы ответственность несут рекламодатели.

Наш подписной индекс ПИ 511



Печать трафаретная. Объем 2,5 п.л. Подписано в печать по графику: 12.00 Фактически: 12.15 Заказ 7 Тираж 2400

**Адрес типографии:** г. Приморско-Ахтарск, ул. 4-го Ахтарского полка, 94.