



## АПК

### Льготные кредиты для аграриев

Ставропольскому краю на реализацию механизма льготного кредитования аграриев из федерального бюджета выделено 1,4 млрд рублей.

В ЧИСЛЕ приоритетных направлений кредитования определены селекция, генетика, молочное скотоводство, сезонные полевые работы, тепличные комплексы. Получатели льгот по этим направлениям могут оформить кредит под 8,3% годовых при сохранении ключевой ставки ЦБ РФ на уровне 21%. По остальным направлениям льготного кредитования ставка составляет до 12,5% годовых.



Такая мера государственной поддержки, как льготное кредитование, крайне актуальна для сельхозпроизводителей. Доступность льготных кредитов - это ключевой момент не только для стабильной работы предприятий, но и для снижения себестоимости продукции, - отметил первый заместитель министра сельского хозяйства Ставропольского края Евгений Грищенко.

Также Минсельхоз России ведет прием заявок на получение льготных краткосрочных кредитов по направлениям «Растениеводство», «Молочное скотоводство» и льготных инвестиционных кредитов по всем направлениям целевого использования.

Губернатор Владимир Владимиров неоднократно отмечал, что механизм льготного кредитования позволяет аграриям закупать необходимые материально-технические ресурсы для успешного проведения сезонных полевых работ.

Фото из архива «СП».

### Ещё больше мяса и молока

Кочубевский округ один из лидеров по производству мяса и молока на Ставрополье. В 2024 году в хозяйствах округа числилось более 13 тыс. голов КРС, почти 14,5 тыс. овец и 5 млн голов птицы.

Активно развивается свиноводство. Так, в 2024 году в хозяйствах в среднем насчитывалось 13,7 тыс. свиней, в том числе порядка 1,5 тыс. свиноматок. За прошлый год благодаря слаженной работе животноводов в хозяйствах округа выход поросят на 100 основных свиноматок составил 2516 голов, а общий приплод достиг 31192 поросенка.

Для обеспечения продовольственной безопасности страны нам необходимо возрождать и наращивать производство мяса и молока. Стараемся всячески поддерживать наших сельхозтоваропроизводителей. Важно, что большая часть переработки продукции сосредоточена на территории округа, - отметил глава Кочубевского округа Алексей Клевцов.

В 2024 году сельхозтоваропроизводителями округа реализовано 84,2 тыс. тонн мяса всех видов, включая 2,8 тыс. тонны свинины. Основную часть производства составляет мясо птицы - 95%.

## МОЛОДЁЖНАЯ ПОЛИТИКА

# Правильный вектор

Губернатор Владимир Владимиров провел первое в 2025 году заседание координационного совета по взаимодействию с Российским движением детей и молодежи «Движение Первых».



В НЕМ принял участие председатель правления «Движения Первых» Герой России Артур Орлов, представитель регионального отделения организации, члены правительства Ставрополья, руководители органов власти и ведущих вузов региона.

Обсужден план проведения на Ставрополье адресованных детям и молодежи мероприятий к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защиты Отечества. Одним из масштабных событий года станет военно-спортивная игра «Зарница 2.0», которая получила статус флагманского проекта «Движения Первых».

На Ставрополье «Зарница»

проводится ежегодно. В 2024 году в игре приняли участие 52 тысячи ставропольских школьников. В общероссийском командном зачете команда заняла пятое место. В этот раз ставропольцы намерены побороться на самые высокие места на пьедестале почета. Для этого глава края поручил оказать полное содействие в организации



# «Школьная весна» - «Весна Победы»

В ЗАСЕДАНИИ приняли участие Артур Орлов, председатель Российского союза молодежи Дмитрий Покровский, исполнительный директор III Всероссийского фестиваля «Всероссийская школьная весна» Максим Ануфриенко, члены правительства Ставрополья, руководители краевых министерств, территориальных управлений федеральных ведомств в сфере безопасности, руководство краевого центра.

Отборочные этапы для участия в фестивале стартуют в регионах России уже в марте. А национальный финал «Школьной весны» по традиции пройдет на Ставрополье с 22 по 26 апреля. Его организаторами выступают правительство края, Российский союз молодежи и Общероссийская общественная организация «Движение Первых». Как ожидается, в мероприятии примут участие 1,5 тысячи школьников, а также около 80 экспертов и почетных гостей.

Как прозвучало, в конкурсной программе «Школьной весны» произошли некоторые изменения. В частности, расширен спектр номинаций. Дополнительно в программу введены две специальные номинации - «Малая Родина Первых» и «КВН.Дети». Пред-

лагается, что первая номинация поможет привлечь внимание молодежи к развитию малых поселений. Благодаря ей участники смогут представить публичные выступления на тему своей малой родины и ее будущего.

Номинация «КВН.Дети» создана в рамках подготовки программы «Школа Победы», которую намере-



нует провести в рамках программы «Школьная весна». По инициативе Президента России В.В. Путина в 2025 году объявлен Годом защиты Отечества. Поступило предложение провести фестиваль под девизом «Весна Победы». Глава Ставрополья поддержал идею, она будет проработана организаторами. Отмечено, что в конкурсной программе будут тематические номинации, связанные с жанрами фронтовой песни, прозы и поэзии.

Для проведения мероприятия фестиваля планируется создать в центре краевой столицы фестивальную площадку. Эту работу, как и наполнение концертной программы, курирует «Движение Первых». Губернатор поручил руководителям краевых органов власти оказать максимальное содействие в организации фестиваля.

Проект зародился на Ставрополье в 2006 году. С 2023 года «Школьная весна» приобрела статус всероссийской на нашей земле. Каждый раз мы стараемся сделать что-то новое, уникальное. Этот год в России проходит под знаком Великой Победы и Года защиты Отечества, поэтому приоритет очевиден. Мы ценим нашу молодежь, всегда будем поддерживать молодежные начинания. И мы всегда будем делать все, чтобы молодое поколение знало и ценило историю своей Родины, - сказал Владимир Владимиров.

По материалам пресс-службы губернатора СК.

## ЭКОЛОГИЯ

# Паспорта готовности к пропуску «большой воды»

Министерство природных ресурсов и охраны окружающей среды Ставрополья завершило прием паспортов готовности к паводковому периоду от муниципальных образований.

Обеспечение противопоаводковой безопасности региона - одно из ключевых направлений государственной программы Ставропольского края «Охрана окружающей среды», подчеркнул министр природных ресурсов и охраны окружающей среды Олег СЕРГЕЕВИЧ.

О ЛЕГ СЕРГЕЕВИЧ, в этом сезоне, судя по плану краевого минприроды, предстоит сделать немало. По крайней мере не меньше, чем в прошлом году? - Да, это действительно так. В



прошлом году тоже был выполнен огромный фронт работ. Благодаря принятым мерам сезон «большой воды» в регионе прошел спокойно. После утверждения паспортов готовности края к паводковому периоду во всех муниципальных образованиях обычно формируются силы и средства для пропуска паводковых вод по руслам рек.

Эта важнейшая работа по обеспечению противопоаводковой безопасности в нашем крае проводилась по нескольким приоритетным направлениям. Всего в рамках государственной программы Ставропольского края «Охрана окружающей среды» реализовано 16 водохозяйственных мероприятий. В частности, капитально отре-

монтированы четыре гидротехнических сооружения на водоемах в селах Дубовка, Казинка, станице Новомарьевской Шпаковского округа и на озере Буйвола в городе Буденновске.

Так, капитальный ремонт гидротехнических сооружений пруда в селе Казинка Шпаковского округа был завершён в самом конце уходящего года. Работы осуществлялись в рамках государственной программы РФ «Воспроизводство и использование природных ресурсов» и государственной программы Ставропольского края «Охрана окружающей среды». Проект стартовал в 2022 году. Необходимость в ремонте ГТС возникла давно. В случае их разрушения могла возникнуть угро-

за затопления водами территории села общей площадью более двенадцати гектаров с немалым ущербом. Между тем там расположены дома, в которых проживают 337 человек, инфраструктура, приусадебные участки, коммуникации.

Говорят, что чистые берега - спокойные реки. Береговая зона каких водоемов была приведена в порядок?

В минувшем году было капитально отремонтировано берегоукрепление реки Средняя Барсучка в станице Барсучковской Кочубевского округа протяженностью 80 метров. Расчищены русла балок Терновки в селе Рогатая Балка Петровского округа, Чограй в Арзгире и в Серафимовском, Верхней Курунты в Петропавловском Арзгирского округа общей протяженностью более семи километров.

Кроме того, определены границы 85 водных объектов на 925 километрах, установлены их водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы, как и положено, с постановкой их на кадастровый учет.

(Окончание на 2-й стр.)

## В РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ

### Губернатор Владимиров вошёл в состав Президиума Госсовета России

Президент России Владимир Путин своим распоряжением утвердил новый состав Президиума Государственного Совета Российской Федерации.

В НЕГО вошли главы 20 регионов страны, в их числе - губернатор Владимир Владимиров. Текст соответствующего распоряжения главы государства опубликован на официальном интернет-портале правовой информации РФ. Отметим, ранее Владимир Владимиров был назначен указом главы государства руководителем комиссии Госсовета по направлению «Сельское хозяйство».

### Территория опережающего развития в Невинномыске расширяется

Под председательством губернатора Владимира Владимиров состоялась очередное заседание краевой комиссии по рассмотрению заявок на заключение соглашений об осуществлении деятельности на территории опережающего социально-экономического развития (ТОСЭР) в Невинномыске.

РАССМОТРЕНЫ обращения потенциальных и уже действующих резидентов ТОСЭР о реализации новых проектов или внесении изменений в заключенные ранее соглашения. Рассмотрено обращение ООО «Южный логистический центр» о реализации инвестпроекта стоимостью 450 миллионов рублей по строительству распределительного центра по хранению семенного материала, средств защиты растений и удобрений с мощностью до 3,4 миллиона паллет в год. Будет создано 24 новых рабочих места. Запуск производства запланирован в 2026 году.

ООО «КОРС» реализует проект по строительству двух пунктов общественного питания с максимальной проектной мощностью более 80 тысяч посетителей в год. Проект стоимостью 24 миллиона рублей позволит создать 12 новых рабочих мест. Действующий резидент ТОСЭР ООО «ЗЕМЛЯКОФФ ФИТОФОРМАЦИЯ», реализующий проект по строительству завода по производству химических средств защиты растений с максимальной мощностью до 8 тысяч тонн жидких препаратов в год, согласовал размер увеличения инвестиций, а также сроки реализации проекта. По окончании строительства на заводе будет задействовано 77 специалистов.

Размер инвестиций также согласовал другой резидент - ООО «Сатурн», осуществляющий на территории Невинномыска строительство кафе мощностью до 6 тысяч посещений в месяц. Изменения в проекте ООО «Казминский молочный комбинат», реализующего проект по строительству завода по выпуску натуральной молочной продукции с максимальной мощностью до 200 тонн сырого молока в сутки, расширили линейку экономической деятельности, включая в нее пункты по производству хлебобулочных и мучных кондитерских изделий и других пищевых продуктов.

ООО «Соломан» увеличило объем капитальных вложений в проект по строительству растворобетонного узла максимальной проектной мощностью 2,5 тысячи тонн в месяц. Территория социально-экономического развития в Невинномыске остается драйвером роста Ставрополья. Здесь созданы все необходимые условия для появления важных для города и края производств и предприятий сферы услуг. Каждое из них - это дополнительные налоги и новые рабочие места, а следовательно, рост качества жизни наших земляков, - прокомментировал Владимир Владимиров.

Отметим, что на сегодняшний день на территории опережающего социально-экономического развития в Невинномыске работает порядка 50 компаний.

### Стратегию развития систем водоснабжения региона определит экспертный совет

Глава Ставрополья Владимир Владимиров провел рабочее совещание по актуальным вопросам в сфере водоснабжения региона. В нем приняли участие члены правительства края, руководители органов власти, представители муниципалитетов и ресурсоснабжающих организаций.

ПЕРВЫМ вопросом повестки стало перераспределение полномочий между краевыми и муниципальными органами власти в сфере организации водоснабжения и водоотведения в территориях края. Соответствующий краевой закон вступил в силу с этого года. Документ фиксирует границы ответственности органов власти разного уровня в сфере водоснабжения и водоотведения, возвращая часть обязанностей местным администрациям.

Губернатор призвал глав городов и округов активнее включаться в работу. Необходимо содействие в этом окажет краевое минЖКХ. Поддержка на уровне края будет. Вам нужно обследовать объекты водоснабжения на своей территории, наладить их эксплуатацию и обслуживание. Если есть необходимость модернизации, готовы проективную документацию - будем помогать, - сказал Владимир Владимиров.

Также обсуждены принципы работы экспертного совета при правительстве края по водоснабжению и водоотведению. Это новый консультативно-совещательный орган, созданный для содействия в развитии водоснабжения и водоотведения на Ставрополье. Он станет площадкой для взаимодействия краевых и муниципальных органов власти, а также ресурсоснабжающих организаций в этом вопросе.

Экспертный совет будет анализировать складывающуюся в территориях Ставрополья ситуацию с водоснабжением и водоотведением, а также прогнозировать ее развитие. Мнение совета станет определяющим, например, при выдаче разрешений на подключение к сетям водоснабжения новых объектов капитального строительства, рассчитанных на значительное потребление ресурса.

Совет также будет принимать участие в разработке предложений по строительству новых объектов и сетей водоснабжения и канализации, которые необходимы для развития населенного пункта или округа края. Курировать его работу будет министерство жилищно-коммунального хозяйства Ставропольского края.

Губернатор поставил задачу ведомству в ближайшее время провести первое заседание совета. На нем необходимо определить доступные мощности для подключения новых абонентов в крупнейших агломерациях края - Ставропольской и Кавинноводской.

Нужно затвердить лимиты объемов и предельно рационально ими распорядиться, пока мы не нарастим мощности за счет модернизации существующих и строительства новых объектов. В приоритете на выдачу технических условий на подключение к сетям - объекты социального назначения и значимые инвестиционные проекты, - нацелил участников совещания глава Ставрополья Владимир Владимиров.

Пресс-служба губернатора СК.

ЭКОЛОГИЯ

# Паспорта готовности к пропуску «большой воды»

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

ТАКЖЕ откорректирована и разработана проектная документация на строительство берегоукрепительных сооружений рек Кума и Мокрый Карамык в городе Зеленокумске, пруда-накопителя в селе Праксове Буденновского округа, на формирование русла ручья Волчий и реки Вторая Мамайка в городе Ставрополе.

Наши специалисты провели инженерные изыскания на реке Егорлык в станице Новотроицкой Изобильненского округа и на Мамайке в краевом центре.

Общая стоимость всех этих мероприятий – более 167 миллионов рублей, из которых средства федерального бюджета – свыше 130 миллионов рублей, краевого – более 37 миллионов рублей.

Уже несколько последних лет краевое минприроды ведет борьбу с так называемыми бесхозяйными гидротехническими сооружениями, которые могут представлять определенную потенциальную угрозу как населению, так и краевой экономике. В этом году такая работа будет продолжена?

Сокращение количества бесхозяйных гидротехнических сооружений на территории Ставропольского края и обеспечение их безопасности – один из основных приоритетов нашей работы. На начало прошлого года в крае насчитывалось 635 подобных сооружений. В прошлом году было обследовано 415 таких объектов. По итогам этого года, а также решений комиссии КЧС Ставропольского края из перечня бесхозяйных исключено 32 как утративших свое водохозяйственное значение; 105 ГТС оформлены в собственность муниципальных образований или в частную собственность. Администрациями было вновь выявлено десять бесхозяйных гидротехнических сооружений.

В планах на текущий год обследование 366 подобных точек на территории двадцати муниципальных образований, а также ряд совещаний с администрациями по определению собственников этих ГТС.

Олег Сергеевич, какой комплекс мер по противодействию паводкам будет выполнен в нынешнем году?

Губернатор Владимир Владимиров поставил перед краевым



минприроды важную задачу – обеспечить нашим территориям максимальную защиту от паводков. И мы активно и системно работаем в этом направлении. В рамках защиты территории Ставрополья от паводковых вод в первом полугодии будут завершены работы по расчистке русел балки Чограй в селе Арзгир и в селе Серафимовском, балки Верхняя Курунта в селе Петропавловском Арзгирского округа.

Будут также определены границы водных объектов протяженностью 70 километров, разработана проектная документация на капитальный ремонт гидротехнических сооружений пруда на реке Куре в городе Новопаоловске, строительство берегоукрепления рек Березовой и Белой в городе Кисловодске, реконструкцию пруда на реке Мамайка-2 в селе Надежда Шапковского округа.

Кроме того, разрабатываем проектную документацию на ликвидацию гидротехнического сооружения на реке Куме в окрестностях села Отказного Советского округа. Мы начали расчистку русла реки Белой в городе Кисловодске, завершить которую намерены в феврале следующего года.

Будем усиливать контроль за состоянием водных объектов и их водоохраных зон, для чего планируем проведение визуальных обследований, чтобы определить по каждому водному объекту комплекс необходимых мероприятий.

Сезон «большой воды» в крае обычно начинается в апреле, преимущественно в апре-

ле, когда наступает таяние ледников. Мониторинг водных объектов в крае осуществляется регулярно?

Совместно с Кубанским бассейновым водным управлением и Ставропольским гидрометцентром мы в ежедневном режиме проводим мониторинг паводкоопасной обстановки и объемов стоков воды по основным рекам нашего региона. Влияние на паводковую обстановку нашего региона оказывают в основном Кубань, Кума, Подкумок и Калаус.

Для контроля уровня воды и предупреждения паводков на реках созданы 25 гидропостов Росгидромета и 13 автоматических гидропостов краевого минприроды, которые раз в десять минут предоставляют информацию об уровнях воды. Три из них, кстати, установлены в прошлом году – на реке Большая Зеленчук в хуторе Воронниковском в Кочубеевском округе, на Золке в станице Зольской Кировского округа и на реке Подкумок в Пятигорске.

В этом году в краевом бюджете предусмотрено 3,8 миллиона рублей для установки еще трех гидропостов на реках Калаус и Кума. Таким образом, поручение губернатора края Владимира Владимировича по организации мониторинга паводковой ситуации будет выполнено в полном объеме.

Ставрополье небогато многоводными реками. Тем не менее в регионе насчитывается более двух сот рек и речек. Большинство из них относятся к малым, длиной от 101 до 200 километров. Истоки главных рек Ставрополья находятся в

трех географических точках: в высочайших горах Кубань и Терек, в хребтах предгорий – Кума и на Ставропольской возвышенности – Егорлык и Калаус. Ставропольская возвышенность является водоразделом рек, несущих свои воды в Азовское и Каспийское моря.

Ежегодно наш край принимает активное участие в экологической акции по очистке берегов от мусора «Вода России». В этом году она продолжится?

Хочу отметить, что эта акция играет большую роль в обеспечении гидробезопасности на Ставрополье. Краевое минприроды ежегодно выступает ее инициатором в нашем регионе. Призываем всех жителей Ставрополья присоединиться к экоакции. Информацию о проводимых мероприятиях можно узнать в администрациях и в отделе водопользования и охраны водных объектов краевого минприроды. Готовы оказать содействие в организации работ, предоставив мусорные мешки и перчатки.

В прошлом году, кстати, в рамках Всероссийской экологической акции по очистке берегов водных объектов от мусора «Вода России» в регионе проведено 542 субботника, в которых приняли участие 19 тысяч человек. Протяженность очищенных берегов водных объектов превысила 613 километров. Каждый может внести свой посильный вклад в это благо дело, сделав свою малую родину чуточку чище и прекраснее.

Беседовала ТАТЬЯНА СЛИПЧЕНКО. Фото: минприроды СК.



Ставропольцу Алексею Романовичу Чижме 31 декабря минувшего года исполнилось 97 лет. Отмечал он эту дату под звон курантов с Ниной Николаевной, с которой связал узлами брака 70 (!) лет, и с сыном Сергеем, внучкой и ее мужем. В узком семейном кругу за праздничным столом говорили о разном, но только не о войне. Алексей Романович на память не жалуется, однако, как и многие фронтовики, вспоминать о ней не любит, тем более что прошел ветеран целых две войны – с немцами и японцами.

# Две войны Алексея Чижмы

## За отца и брата

Появился Алёша на свет в селе Петровка Северо-Казахстанской области. Предки его родителей, крестьяне, переселились в начале XX века из внутренних губерний России в Казахстан в ходе проводимой в тот период знаменитой столыпинской реформы. Тысячи семей направились осваивать далекие новые земли, да и пустились там свои корни.

Когда фашисты напали на СССР, старшего брата Алёши призвали в армию, и он погиб под Сталинградом. А за год до войны умерла мать, так подросток остался совсем один. Хотя год его рождения, 1927-й, и был официально последним военным призывом, но Алёшу в армию не брали, потому что не исполнилось 18 лет: родился-то 31 декабря! Но упрямый в своем решении пойти на фронт паренек на медкомиссии привел самый весомый аргумент, мол, хочу отомстить за отца и брата. Если не подожду по возрасту, оформляйте добровольцем. Убедил. Получил повестку и отправился на сборный пункт.

## Бандеровцев добывали в Польше

Шел март 1945 года. Самая страшная в истории война приближалась к концу. Алексея зачислили в учебное подразделение. А ему так хотелось скорее попасть в бой, успеть отомстить фашистам за родных! Когда стали набирать маршевую роту для отправки на фронт, попросился как доброволец. По дороге воинский эшелон разбомбили возле польского города Белостока, было много убитых и раненых. Ему повезло, не зацепил ни большой, ни маленький осколок.

В общем, успешно прибыл к месту назначения. И здесь война шла особая: Алексей Романович вспоминает, как вместе с боевыми товарищами гонял по лесам недобитых гитлеровцев и украинских националистов.

Долгожданный День Победы встретил в Белостоке, – говорит ветеран. – Но великая радость того, что одолели наконец врага, была омрачена тем, что в Польше, хотя война закончилась, еще продолжали оказывать жесточайшее сопротивление не столько остатки вермахта, сколько бандеровцы. От рук этих озверевших гадов тогда погибло немало наших солдат и офицеров. Те несные бои были очень тяжелые и кровопролитные.

## На Дальнем Востоке

Красная Армия после капитуляции фашистской Германии вступила в войну с японцами. Так в составе мотострелкового полка Алексея Чижма оказался на Дальнем Востоке, чтобы повоевать еще и против Квантунской императорской армии. Японцы прятались в сопках, превратив их в укрепленные опорные пункты. Из одного такого пункта стреляло несколько пулеметчиков, не давая поднять головы наступающей роте. Алексей, к тому времени уже младший сержант, командир отделения, вызвался выполнить задание, подобрался незаметно и забросал врага гранатами. Отважного солдата наградили медалью «За боевые заслуги». После капитуляции японской армии полк, где служил Алексей Чижма, перевели в Хабаровский край. Наконец-то – мир!

## Мастер на все руки

Как-то в Ленинскую комнату вошел командир полка, – рассказывает бывший фронтовик. – Он, оказывается, услышал мою игру на гармошке. Похвалил и тут же предложил освоить еще и баян, научиться к празднику 7 ноября несколько вальсов и фокстротов.



Очень хотелось командиру, чтобы одаренный паренек показал свой талант на праздничном концерте. Баян дался Алексею легко, так что приказ командира он выполнил. Как выполнял и решение комсомольского собрания выбрать его... кашеваром, когда так случилось, что в части потребовался повар. Честно отстоял он возле плиты около года. А еще вспоминает Алексей Романович армейские – уже мирные – будни: однажды сломался в хозяйстве трактор, спросили, кто сможет починить.

И я отремонтировал, – улыбается ветеран. – А потом еще перешел служить на пожарную машину. Мирная жизнь диктовала свои задачи. Задумался солдат о своем образовании, о том, как будет строить свою судьбу после армии. Перед войной Алексей окончил шесть классов. А недалеко от их воинской части находилась школа-десятилетка. Там он частенько по просьбе директора и с разрешения командира играл на баяне на школьных концертах. В знак благодарности ему разрешили сдать экстерном экзамены за десять классов. Потом направили в Рязанское автомобильное училище. Приехал на каникулы домой, женился на односельчанке, с которой они вместе уже большую часть жизни.

## Разные пути-дороги

Много довелось повидавать и пережить ветерану за десятилетия, минувшие после войны. Жизнь была разной, часто непростой, как, впрочем, у всей страны, возрождающейся после фашистского нашествия. Но главное в его жизни, как понял я из разговора с Алексеем Романовичем, это его беспредельная любовь к Родине и семье. Военный человек, он всегда точно выполнял приказы командиров. Пришла разрядка на учебу для подготовки политработников – взял, так сказать, под козырек. Получил назначение в ракетный полк, стоявший в Белоруссии, – отправился туда с семьей, в которой подрастали два сына.

Как-то приехал он в Ставрополь на курсы по освоению новой техники. Город сразу понравился и

людьми, и климатом, отличавшимся от сырых белорусских лесов. А поскольку один из сыновей сильно заболел и врачи рекомендовали сменить место жительства, то решили всей семьей перебраться в южные края. Так что, уловившись в звании полковника, не раздумывая и выбрав для жизни Ставрополь, Правда, поначалу пришлось снимать с семьей квартиру, а работать пошел в жилищный отдел горисполкома. Спустя год ему предложили стать начальником этого отдела, и вскоре семья переехала в отдельную квартиру.

## Оптимист по натуре

...Утро Алексей Романович по доброй воинской привычке начинает с получасовой физзарядки. Однако, как сам признается, до 60 лет курил, не отказывался и от спиртного в праздники. А когда заболел, врач дал совет: год водку не пить, а от табака отказаться совсем. Потом можно будет после баньки сто граммов пить, не больше. Сказано – сделано. Курить бросил. Что касается алкоголя, по праздникам разрешает себе старый солдат пропустить пару стопок водки, но знает меру твердо! Сила воли многое в жизни значит, уверен ветеран.

По натуре он оптимист, это, пожалуй, главное в его характере. С удовольствием ухаживает за кроликами, которые живут в квартире. Сын Сергей их принес, чтобы была хоть какая-то забота. Память у жены с возрастом ослабла, потому Алексей Романович и за уборкой всегда точно выполнял приказы командиров. Пришла разрядка на учебу для подготовки политработников – взял, так сказать, под козырек. Получил назначение в ракетный полк, стоявший в Белоруссии, – отправился туда с семьей, в которой подрастали два сына.

Правда, старший сын в Москве живет, у него две дочери, но в Ставрополье обязательно приезжают в гости со своими детьми. Ждут не дождутся Алексея Романович и Нина Николаевна очередного приезда внуков и правнука. И когда они появляются в квартире, радости дедушки и бабушки, конечно, нет предела.

АНАТОЛИЙ БЕРШТЕЙН. Фото автора.

ФИНАНСЫ

## ВРЕМЯ КОПИТЬ

Банк России фиксирует замедление темпов кредитования, что было обусловлено высокой стоимостью заемных ресурсов и некоторыми действующими ограничениями.

ТАК, к 1 января 2025 года обязательства ставропольцев перед банками по потребительским кредитам выросли до 261 млрд руб, прибавив за год 7% (в декабре 2023-го годового прирост составлял 17,3%).

Ипотечный рынок в регионе также рос в ушедшем году менее активно, чем в 2023-м. Кредитный портфель жителей края по ипотеке увеличился за год на 11% – почти до 260 млрд руб. В 2024 году банки выдали ставропольцам 20,7 тысячи жилищных кредитов более чем на 70 млрд рублей. Эта сумма меньше, чем в 2023 году, на 37,8%.

Банк России последовательно выступает за то, чтобы программы льготного кредитования были адресными. Только в этом случае поддержку получают категории граждан, которые нуждаются в помощи. На фоне бюджетных вливаний в экономику разогнался спрос, который и простимулировал инфляцию. В этой ситуации Банк России проводит жесткую денежно-кредитную политику, чтобы вернуть инфляцию к комфортным значениям для граждан и бизнеса. Повышение ключевой ставки способствовало охлаждению спроса на кредиты под залог приобретаемого жилья. Удерживая ее на высоком уровне (21%), Банк России прогнозирует охлаждение спроса, в том числе и на кредиты. Это в конечном итоге способствует замедлению инфляции», – поясняет Георгий Тикунев, управляющий ставропольским отделением Южного ГУ Банка России.

Что касается вкладов, то тут при высоких ставках динамика значительнее. На начало 2025 года банки привлекли от жителей региона 515,6 млрд рублей (без учета средств на счетах эскроу), что почти на 24% больше, чем годом ранее. На рублевые сбережения приходится около 97% привлеченных средств.

Ю. ПЛАТОНОВА.

АКТУАЛЬНО

## Стабильно и без аварий

В селе Безопасном Труновского округа продолжается капитальный ремонт изношенных сетей водоснабжения.



РАБОТНИКИ производственного подразделения Труновского филиала ГУП СК «Ставрополькрайводоканал» меняют аварийный участок водопровода протяженностью более 1,6 км по ул. Апанасенко. Работы осложняются плотной жилой застройкой и необходимостью согласований с другими ресурсоснабжающими предприятиями из-за наличия многочисленных подземных коммуникаций. Завершить капремонт планируется к началу апреля, после чего на стабильное водоснабжение может рассчитывать четверть жителей села.

В ноябре прошлого года специалистами крайводоканала провели в Труновском округе капремонт двух километров аварийного участка подающего водовода, новые трубы поступили из аварийного запаса министерства ЖКХ. В результате значительно снизилось число аварий для 3 тыс. жителей поселков им. Кирова, Новотерновский, Нижняя Терновка и Сухой Лог. Всего с 2021 года в округе заменили 12,8 км аварийных участков водоводов и разводящих сетей.

Сегодня на рассмотрении в краевом министерстве ЖКХ находится заявка «Ставрополькрайводоканала» на замену последнего в округе аварийного участка магистральной «Правоегорлыкский – Новотерновский» протяженностью 1,8 км.

Фото: ГУП СК «Ставрополькрайводоканал».

ЖКХ

## Повышен порог собираемости платежей

Скорректированы требования к накоплению средств собственниками помещений в многоквартирных домах на специальных счетах, где аккумулируются взносы на капремонт.

МИНИМАЛЬНЫЙ порог собираемости платежей повышен с 50 процентов до 60. Если этот показатель не будет достигнут, то к сбору взносов на капремонт в конкретном доме будет привлекаться региональный оператор, то есть по прошествии определенного срока деньги перестанут размещать-

ся на спецсчетах и начнут поступать в так называемый «общий котел». Соответствующий закон на этой неделе подписал Президент России Владимир Путин.

Предполагается, что эта мера должна дисциплинировать и мотивировать владельцев квартир вовремя проводить работы по капитальному ремонту, для чего важно в доме наладить своевременный сбор и учет денежных средств.

«Специальный счет – это серьезная ответственность, не все готовы учитывать риски, разрабатывать планы ре-

монта, разбираться в сметах, – объяснил руководитель краевого фонда капитального ремонта Павел Корниенко. – Региональная программа в целом работает эффективно, мы обеспечиваем контроль и финансовую устойчивость системы. Перед жильцами остается два варианта: либо поддерживать собираемость на уровне не ниже 60 процентов, либо передать управление финансами региональному оператору. Как показывает статистика, 1585 многоквартирных домов в Ставропольском крае аккумулируют взносы на капремонт на специальных счетах.

Региональному оператору доверились собственники квартир в 7,2 тысячи домов, входящих в региональную программу по реанимации жилого фонда. На протяжении 2025 года при расчете пени за просроченные коммунальные платежи будет по-прежнему действовать пониженная ключевая ставка. В феврале, как и ожидалось, законодательно продлен период ее использования до конца 2025 года. И действие закона распространено на период с начала года.

Напомним, что нынешняя ставка установлена Банком России на уров-

не 21% годовых. А коммунальщики продолжат начислять пени с учетом значения в 9,5% (ставка действовала на 27 февраля 2022 года). При этом ставропольцы, задолжавшие за услуги ЖКХ, уже получили платежи за январь, когда такие щадящие условия временно не действовали (до принятия закона). Соответственно, вскоре будет произведен перерасчет суммы пени. И он отразится в платежах за февраль.

Ю. ПЛАТОНОВА. Фото: fkr26.ru.



**ПОНЕДЕЛЬНИК** **10 февраля**

**Первый канал**

5.00 Телеканал «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00 Новости  
9.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)

23.00 «Большая игра» (16+)  
0.00 «Время горев» (16+)  
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**Россия**

5.00 «Утро России»  
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести  
9.30 Местное время  
9.55 «О самом главном» (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время  
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)  
14.30, 2.10, 3.30 Алёна Сливак, Леонид Кулагин, Дмитрий Блохин и Валерий Сторожик в сериале «КУЛАГИНЫ» (16+)  
17.00 «Малых» (16+)  
21.30 Максим Аверин в сериале «СКЛИФОВСКИЙ» (12+)  
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

**НТВ**

4.50, 8.25, 10.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)  
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
20.00 Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» (16+)  
22.15, 0.00 Строскожетный сериал «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА» (16+)  
0.55 Анна Попова, Михаил Горев в детективном сериале «ПАЗЛ» (18+)  
4.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

**СТС**

6.00 «Ералаш» (0+)  
6.05 Мультфильмы (16+)  
7.00 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)  
7.25 М/с «Простоквашино» (0+)  
8.00 «Уральские пельмени», «Смеховки» (16+)  
9.05 Приключенческая комедия «МАНОНЯ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В МОСКВЕ» (6+)  
11.00 Комедия «МАНОНЯ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ДЕРЕВНЕ» (12+)  
12.45 «ПРОТИВ ВСЕХ» (16+)  
20.25 Научно-фантастический боевик «АКСЕЛЬ» (США) (12+)  
22.25 Фантастический боевик «БИТВА С КИБОРГАМИ» (США) (16+)  
0.20 Криминальная драма «ЭМ-ПАЙР СТЭЙТ» (США) (16+)  
2.10 «КОРОЧЕ, ПЛАН ТАКОЙ» (16+)

**Культура**

6.30 «Пешком...», Москва Гиляровского  
7.05 «Театральная летопись», Владимир Зельдин  
7.35 Черные дыры. Белые пятна  
8.15 Невский конгет. Теория невозможного, Иван Путилин  
8.45, 22.15 Худ. фильм «МЕРТВЫЕ ДУШИ»  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 23.45 XX век. «Мастера русской оперы. Максим Дормидонтович Михайлов»  
12.45 Новости. Подробно. АРТ  
13.00 День памяти А.С. Пушкина. Русская классика. Худ. фильм «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»  
14.05 Док. фильм «Котильонный принц»  
15.10 «Агора»  
16.10 День дипломатического работника культуры. Худ. фильм «КУЛАГИНЫ» (16+)  
17.15 «Первые в мире». «Григорий Перельман, Максимилиан»  
17.35 «Рассказы из русской истории»  
19.00 «Жил-был царь». «Государева охота»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 Док. фильм «Хранители жизни. Борис Егоров»  
21.30 «Сати. Невская классика...»  
1.05 Худ. фильм «ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ»

**РЕН-ТВ**

5.00, 1.40, 4.30 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
6.00 «С бодрым утром!» (16+)  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
9.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко» (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)  
12.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
15.00 «Засекреченные списки» (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Джерард Батлер, Майк Колтер, Тони Голдун в боевике «КРУШЕНИЕ» (Великобритания) (США) (16+)  
22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
23.30 Гай Пирс, Карри-Энн Мосс, Джо Пантольяно в триллере «МЕМЕНТО» (США) (18+)  
2.25 «Тайны Чапман» (16+)

**ТВЦ**

6.00 «Настроение»  
8.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)  
8.45 Детектив «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЧИСТИЛЬЩИК» (12+)  
10.45, 0.30 «Петровка, 38» (12+)  
10.55 «Городские события» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 «Новости»  
11.50 Детективы Натальи Андреевой. «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ДУЭЛЬ» (16+)  
13.45, 5.00 «Мой герой. Егор Дружинин» (12+)  
14.55 Город новостей  
15.05, 2.45 Детектив «СИННИЧКА-5» (16+)  
17.00 «Актёрские драмы. Бьет - значит любит?» (16+)  
18.15 «10 самых... А в них не верили!» (16+)  
18.50 Т/с «СОБОР» (16+)  
22.40 «Поколение «Нет» (16+)

**ТВЗ**

6.00 Мультфильмы (0+)  
8.00 М/с «Леги Баг и Супер-кот» (6+)  
8.30, 15.00, 18.00, 23.00 Информационная программа «Новости» (16+)  
8.40 «Гадалка» (16+)  
15.15 «Слепая» (16+)  
17.00 Сериал «КОРДОН» (16+)  
22.20, 23.10 Худ. фильм «ГЛУБОКО-

**ВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ» (США)**

0.40 Информационно-аналитическое вещание «Итоги с Мальчевским» (16+)  
1.30 «Кадони шоу» (16+)  
2.15 Сериал «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» (16+)

**ТНТ**

7.00 «Утро ТНТ-2025» (16+)  
8.00 «Однажды в России» (16+)  
9.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)  
11.30 «Титаны» (16+)  
13.30 «НОВЫЕ ЖУКИ» (16+)  
20.00 «ПАТРИОТ» (16+)  
21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)

**«Домашний»**

6.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)  
7.20 «Давай разведемся!» (16+)  
22.00 «Тест на отцовство» (16+)  
10.30, 23.10 «Понять. Простить» (16+)  
11.35, 0.15 «Порча» (16+)  
12.45, 1.10 «Знахарка» (16+)  
10.05 «Лица страха, Александр Смышляев» (12+)  
10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). Трансляция из ОАЭ (6+)  
12.35 Специальный репортаж (12+)  
13.00 Есть тема!  
14.30 Мелодрама «АБРИКОСОВАЯ ГОРЕЧЬ» (16+)  
19.00 Мелодрама «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ» (16+)

**Че**

6.00, 3.50 «СОЛДАТЫ-12» (16+)  
7.30 «Дорожные войны» (16+)  
11.00 «Охотники» (16+)  
13.00 «Найти по ID» (16+)  
15.00 «Решала» (16+)  
22.00 «Заступники» (16+)  
0.00 «Опасные связи» (18+)  
2.20 «Вне закона. Преступление и наказание» (16+)

**ПЯТЫЙ канал**

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)  
5.25 Детектив «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ -2» (16+)  
7.30, 9.30 Боевик «ОФИЦЕРЫ» (16+)  
8.05 «Фирменный рецепт с Емельяненко» (12+)  
8.40 «Знание - сила» (0+)  
13.30, 0.30 «СЛЕД» (16+)  
22.20 Детектив «СВОИ-6» (16+)  
23.05 Детектив «СВОИ-3» (16+)  
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

**ТВЦ**

6.00 «Настроение»  
8.10 «Смех, дрожь и видео» (16+)  
8.45 Детектив «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЧИСТИЛЬЩИК» (12+)  
10.45, 0.30 «Петровка, 38» (12+)  
10.55 «Городские события» (16+)  
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 «Новости»  
11.50 Детективы Натальи Андреевой. «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ. ДУЭЛЬ» (16+)  
13.45, 5.00 «Мой герой. Егор Дружинин» (12+)  
14.55 Город новостей  
15.05, 2.45 Детектив «СИННИЧКА-5» (16+)  
17.00 «Актёрские драмы. Бьет - значит любит?» (16+)  
18.15 «10 самых... А в них не верили!» (16+)  
18.50 Т/с «СОБОР» (16+)  
22.40 «Поколение «Нет» (16+)

**СРЕДА** **12 февраля**

**Первый канал**

5.00 Телеканал «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00 Новости  
9.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)  
23.00 «Большая игра» (16+)  
0.00 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)  
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**Россия**

5.00 «Утро России»  
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести  
9.30 Местное время  
9.55 «О самом главном» (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время  
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)  
14.30, 2.10, 3.30 Алёна Сливак, Леонид Кулагин, Дмитрий Блохин и Валерий Сторожик в сериале «КУЛАГИНЫ» (16+)  
17.00 «Малых» (16+)  
21.30 Максим Аверин в сериале «СКЛИФОВСКИЙ» (12+)  
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

**НТВ**

4.55, 8.25, 10.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)  
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
20.00 Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» (16+)  
22.15, 0.00 Строскожетный сериал «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА» (16+)  
0.55 Детективный сериал «ПАЗЛ» (16+)  
4.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

**СТС**

6.00 «Ералаш» (0+)  
6.05 Мультфильмы (16+)  
7.00 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)  
7.25 М/с «Простоквашино» (0+)  
8.00 Анимационный фильм «Ая и Вильям» (6+)  
8.40 Криминальная комедия «СЕСТРИЧКА БЕТТИ» (Германия - США) (16+)  
12.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА» (16+)  
14.40 «Уральские пельмени», «Смеховки» (16+)  
15.20 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)  
18.30 «ПРОТИВ ВСЕХ» (16+)  
20.25 Филм-катастрофа «ПЛАЮЩЕЕ МОРЕ» (Норвегия) (16+)  
22.35 Драматический триллер «13 МИНУТ» (Канада - США) (16+)

0.40 Триллер «88 МИНУТ» (США) (16+)  
2.35 «КОРОЧЕ, ПЛАН ТАКОЙ» (16+)  
6.30 «Пешком...», Москва композиторская  
7.05 «Театральная летопись», Владимир Зельдин  
7.35 Док. фильм «Человек всемогущий? Манипуляции природой»  
8.40, 22.15 Худ. фильм «МЕРТВЫЕ ДУШИ»  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10, 23.50 XX век. Док. фильм «Мир Улановой»  
12.45 Новости. Подробно. Кино  
13.45 Искусственный отбор  
13.30 «Большая игра» (16+)  
15.15 «Слепая» (16+)  
17.00 Сериал «КОРДОН» (16+)  
22.20, 23.10 Худ. фильм «ГЛУБОКО-

**РЕН-ТВ**

5.00, 1.15, 4.25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
6.00 «С бодрым утром!» (16+)  
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» (16+)  
9.00 Док. спецрепортаж (16+)  
10.00 «Засекреченные списки» (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112» (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)  
15.00 «Легенды и мифы» (16+)  
17.00 «Тайны Чапман» (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)  
20.00 Фэнтэзи. «СОЛОМОН КЕЙН» (Франция - Чехия - Великобритания) (16+)  
22.00 «Безумные факты» (16+)  
23.30 Эмбир Чилдерс, Томас Джейн, Брюс Уиллис в фантастическом боевике «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ» (США) (18+)  
2.05 «Тайны Чапман» (16+)

**ТВЗ**

6.00 Мультфильмы (0+)  
8.00 М/с «Леги Баг и Супер-кот» (6+)  
8.30, 15.00, 18.00, 23.00 Информационная программа «Новости» (16+)  
8.40 «Гадалка» (16+)

**СРЕДА** **12 февраля**

**Первый канал**

5.00 Телеканал «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00 Новости  
9.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)  
23.00 «Большая игра» (16+)  
0.00 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)  
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)

**Россия**

5.00 «Утро России»  
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести  
9.30 Местное время  
9.55 «О самом главном» (12+)  
11.30, 21.10 Вести. Местное время  
12.00, 18.00 «60 минут» (12+)  
14.30, 2.10, 3.30 Алёна Сливак, Леонид Кулагин, Дмитрий Блохин и Валерий Сторожик в сериале «КУЛАГИНЫ» (16+)  
17.00 «Малых» (16+)  
21.30 Максим Аверин в сериале «СКЛИФОВСКИЙ» (12+)  
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

**НТВ**

4.55, 8.25, 10.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)  
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.45 «За гранью» (16+)  
17.50 «ДНК» (16+)  
20.00 Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» (16+)  
22.15, 0.00 Строскожетный сериал «ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА» (16+)  
0.55 Детективный сериал «ПАЗЛ» (16+)  
4.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+)

**СТС**

6.00 «Ералаш» (0+)  
6.05 Мультфильмы (16+)  
7.00 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)  
7.25 М/с «Простоквашино» (0+)  
8.00 Анимационный фильм «Смешарики. Начало!» (16+)  
9.45 Анимационный фильм «Песчаный и город кошек» (6+)  
11.40, 14.40 «Уральские пельмени», «Смеховки» (16+)  
12.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА» (16+)  
15.15 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)  
18.30 «ПРОТИВ ВСЕХ» (16+)  
20.30 Фантастический боевик «НАПРОЛОМ» (США - Франция) (16+)  
22.30 Фантастический боевик



**Первый канал**

5.00 Телеканал «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00 Новости  
9.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)

**Матч ТВ**

6.00 «Тайны звезд спорта» (12+)  
6.30 «Все о главном» (12+)  
7.00, 10.00, 12.55 «Новости»  
7.05, 21.45, 0.45 Все на Матч!  
10.05 «Лица страха, Александр Смышляев» (12+)  
10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). Трансляция из ОАЭ (6+)  
12.35 Специальный репортаж (12+)  
13.00 Есть тема!  
14.30 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. Матч за 5-е место. Прямая трансляция из ОАЭ (6+)  
17.15 Громко  
18.30, 1.30 Матч! Парад (16+)  
19.00 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из ОАЭ (6+)  
22.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Флорентина». Прямая трансляция  
2.00 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «СКА Минск» (Белоруссия) - «Пермские медведи» (Россия) (6+)  
3.30 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)  
3.55 «Новости 0+»  
4.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» - ЦСКА (6+)

**СвоёТВ**

06.00, 17.30, 21.30, 00.30, 03.00 Специальный выпуск программы «Новости на Своём» для слабослышащих людей (16+)  
06.30, 08.45, 05.25 Актуальное интервью (12+)  
07.00, 11.30 Прямой эфир (16+)  
07.30, 05.10 Знания для жизни (12+)  
07.45, 10.45, 16.45, 04.25 За здоровье (16+)  
08.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости на Своём (16+)  
09.15, 02.15 Док. фильм «Битва оружейников» (16+)  
09.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс-новости (16+)  
10.15 Сценарий цен (12+)  
12.00, 18.15 Т/с «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» (16+)  
13.15, 22.15 Т/с «РАЗВОД» (16+)  
14.50, 00.20 Муниципалитет (12+)  
15.00, 23.50 Программа «Один день в городе» (12+)  
15.45, 20.30, 03.30 Т/с «ИСЧЕЗНУВАШАЯ» (16+)  
17.45 Я не местная (16+)  
19.15, 22.00 Обзорная (16+)  
20.00 Выпуск следствия (16+)  
01.00 Худ. фильм «ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ» (12+)

**Матч ТВ**

6.00, 14.55 «Тайны звезд спорта»  
6.30 «География спорта. Олимпийские новости» (12+)  
7.00, 10.00, 12.55, 15.30 «Новости»  
7.05, 15.35, 21.35, 23.35 Все на Матч!  
10.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)  
10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. Матч за 3-е место. Трансляция из ОАЭ (6+)  
13.00 Есть тема!  
14.25, 1.30 «Вид сверху» (12+)  
16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперед к славе» (12+)  
17.50 Смешанные единоборства. UFC. Леон Эдвардс против Белалы Мухаммада. Трансляция из Великобритании (16+)  
19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Динамо» (Минск) - «Локомотив» (Ярославль). Прямая трансляция из Москвы  
22.00 Бильярд. BetBoom Суперлига. Прямая трансляция из Москвы  
0.25 Профессиональный бокс. Мэнни Пакьяо против Эрика Моралеса. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC. Трансляция из США (16+)  
2.00 Легкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из США (6+)  
3.55 «Новости 0+»  
4.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «ПАРМА» (Пермский край) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар) (6+)

**СвоёТВ**

06.00, 17.30, 21.30, 00.30, 03.00 Специальный выпуск программы «Новости на Своём» для слабослышащих людей (16+)  
06.30, 08.45, 05.25 Актуальное интервью (12+)  
07.00, 11.30 Прямой эфир (16+)  
07.30, 18.00, 05.10 Сценарий цен (12+)  
07.45, 10.45, 16.45, 04.25 За здоровье (16+)  
08.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости на Своём (16+)  
09.15 Док. фильм «Битва оружейников» (16+)  
09.30, 14.00, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс-новости (16+)  
10.15, 17.45 Профессия - Родина (16+)  
12.00, 18.15 Т/с «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ» (16+)  
13.15, 22.15, 01.00 Т/с «РАЗВОД» (16+)  
14.50, 00.20 Муниципалитет (12+)  
15.00, 23.50 Программа «Человек на своем месте» (12+)  
15.45, 20.30, 03.30 Т/с «ИСЧЕЗНУВАШАЯ» (16+)  
19.15, 22.00 Обзорная (16+)  
20.00 Человек на своем месте (12+)  
02.30 Док. фильм «ДНК России» (16+)

**Первый канал**

5.00 Телеканал «Доброе утро»  
9.00, 12.00, 15.00 Новости  
9.20 «Модный приговор» (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00, 12.15, 14.00, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)  
13.30 «АнтиФейк» (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское Женское» (16+)  
18.00 Вечерние новости  
19.50 «Пусть говорят!» (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 Юра Борисов, Юлия Хлынина, Андрей Соколов, Виктория Толстоганова в многосерийном фильме «УГОЛЬ» (16+)

ПЯТНИЦА 14 февраля

Первый канал
5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.20 «Модный приговор» (0+)

Россия
5.00 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
9.30 Местное время
9.55 «Самое главное» (12+)

НТВ
5.00, 8.25, 10.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. СМЕРЧ» (16+)
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»

СТС
6.00 «Ералаш» (0+)
6.05 Мультифильмы (16+)
7.00 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)

8.00 М/с «Леги Баг и Супер-кот» (6+)
8.30, 15.00, 18.00, 23.00 Информационная программа «Новости» (16+)

ТНТ
7.00 «Утро ТНТ-2025» (16+)
8.00 «Однажды в России» (16+)
9.00 «Титаны» (16+)

«Домашний»
6.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)
7.20 «Давай разведемся!» (16+)
8.25, 2.30 «Пост на отцовство» (16+)

Че
6.00 «СОЛДАТЫ-13» (16+)
7.30 «Улетное видео» (16+)
12.30 «Улетные животные» (16+)

ПЯТЫЙ канал
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» (16+)
5.25, 9.30 Детектив «ПРОТИВОСТОЯНИЕ» (16+)

ТВЦ
6.00 «Настроение»
8.15, 11.50 Худ. фильм «ДВА ПЛЮС ДВА» (12+)

ТВ-3
6.00 Мультифильмы (0+)

СУББОТА 15 февраля

Первый канал
6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.00 «Умницы и умники» (12+)
9.45 «Судья» (16+)

Россия
5.00 «Утро России. Суббота»
8.00 Местное время. Суббота
8.35 «По секрету всему свету»
9.00 «Формула еда» (12+)

НТВ
4.45 Игорь Бочин в фильме «РЕПОРТАЖ СУДЬБЫ» (16+)
6.20 «Жди меня» (12+)
7.20 «Судья» (16+)

СТС
6.00 «Ералаш» (6+)
7.00 М/с «Три кота» (0+)

8.30, 15.00, 18.00, 23.00 Информационная программа «Новости» (16+)
8.40 М/с «Леги Баг и Супер-кот» (6+)

ТНТ
7.00 «Однажды в России» (16+)
9.25 «Битва экстрасенсов» (16+)
15.50 «Экстрасенсы. Битва сильных» (16+)

«Домашний»
6.30 Мелодрама «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ» (16+)
10.30 Мелодрама «ВЫДАРА» (16+)

Че
6.00 «Утилизатор-5» (16+)
6.10 «Большой каш» (16+)
6.50 «Улетное видео» (16+)

ПЯТЫЙ канал
5.00, 10.25 Детектив «УСЛОВНЫЙ МЕНТ - 2» (16+)

ТВЦ
6.35 «Православная энциклопедия» (6+)
7.00 Детектив «ЗАПАДНЯ» (12+)

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Социальная реабилитация лиц с ограничениями жизнедеятельности

О комплексе мер, направленных на наиболее полное восстановление тех или иных функций личного и социального статуса, утраченных человеком, рассказывает руководитель - главный эксперт по медико-социальной экспертизе ФКУ «ГБ МСЭ по Ставропольскому краю Минтруда России В.А. НЕСТЕРОВ:



СОЦИАЛЬНАЯ реабилитация - система социальных, социально-психологических, правовых и экономических мер, направленных на создание условий для преодоления инвалидами ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности путем восстановления социальных навыков и связей, достижения свободной и независимой жизнедеятельности вместе и наравне со здоровыми людьми.

ношении лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, определяется необходимостью обеспечения равных с другими людьми возможностей участия в жизни общества, социальной и правовой защищенности, поддержания достойного жизненного уровня, создания условий для активной трудовой деятельности.

Социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями включает в себя социальную адаптацию и социально-средовую ориентацию. Социально-средовая адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья представляет собой систему мер, направленных на восстановление их способностей к самостоятельной деятельности в быту и обеспечивающих

их интеграцию в общество. Социально-бытовая реабилитация заключается в приобретении или восстановлении утраченных в результате болезни навыков самообслуживания и деятельности в быту, в приспособлении к новым условиям жизни. В задачи социально-бытовой ориентации входит обучение человека самостоятельно ориентироваться в окружающей обстановке, правильно воспринимать и анализировать ее состояние, адекватно реагировать на изменения, происходящие в ней. В процессе ориентации осуществляется ознакомление лица с ограниченными возможностями здоровья с предметами и окружением социально-бытового назначения (в собственной квартире или в специализированном учреждении). Социально-бытовая ориентация особенно важна для лиц с нарушением зрения, психическими расстройствами, при изменении привычной среды обитания. Социально-средовая ориентация - система и процесс определения структуры наиболее развитых функций инвалида с целью последующего подбора на этой основе вида общественной или семейно-общественной деятельности. Мероприятия по социально-бытовой адаптации включают: 1) информирование и консультирование инвалида и его семьи; 2) «адаптационное» обучение инвалида и его семьи;

ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 февраля

Первый канал
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)

Россия
5.30, 2.20 Ольга Иванова, Андрей Фролов в фильме «РОМАН В ПИСЬМАХ» (12+)
7.20 «В кругу друзей»
8.00 Местное время. Воскресенье

НТВ
5.00 Ирина Алферова, Анатолий Кузнецов в фильме «АФЕРИСТКА» (16+)
6.50 «Центральное телевидение» (16+)

7.40 Анимационный фильм «Ведьмина служба доставки» (16+)
9.45 Анимационный фильм «Ходячий замок» (16+)

ТВ-3
6.00 Мультифильмы (0+)
7.30 «Вкусно с Анфисой Чеховой» (16+)

«Домашний»
6.30 Мелодрама «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ» (16+)

ТНТ
7.00 «Однажды в России» (16+)
9.30 «Битва экстрасенсов» (16+)

ПЯТЫЙ канал
5.00 Детектив «СВИДЕТЕЛИ» (16+)

ТВЦ
6.15 Детектив «ВОЗВРАЩЕНИЕ» (16+)

Квалификационная коллегия судей Ставропольского края объявляет об открытии вакансий на должность судьи Арбитражного суда Ставропольского края. Заявления и документы, необходимые для участия в конкурсе на указанную вакантную должность, принимаются квалификационной коллегией судей Ставропольского края с 7 февраля по 7 марта 2025 года с 10 до 16 часов (в рабочие дни) по адресу: г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 2, кабинет 216. Телефоны для справок: (8652) 28-46-15, 28-46-17.

ИНФО-2025
Диктант «Наука во имя Победы»
8 февраля по всей стране пройдет Всероссийский научный диктант «Наука во имя Победы». Он посвящен Дню науки и 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и организован в рамках Десятилетия науки и технологий. Школьники и студенты Ставропольского края могут принять участие онлайн на сайте диктанта.наука.рф. Задания станут доступны 8 февраля в 10.00.

ЖЕЛАЮЩИЕ проверить свои знания пройдут тест, который состоит из 25 вопросов. Они посвящены открытиям и достижениям советских ученых, внесшим большой вклад в победу в Великой Отечественной войне. Оценка результатов пройдет автоматически, а итоги пришлют письмом на указанную при регистрации почту.

Неслучайный  
РАЗГОВОРЕсть или не есть,  
вот в чём вопрос

**П**ОЧЕМУ решили взять курс на нутрициологию? За этим стоит что-то личное или экспертное мнение опытного врача о необходимости массовой коррекции питания среди населения?

- Моя врачебная практика показала мне, насколько тесно связаны питание и общее состояние здоровья. Сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, - часто корень проблемы кроется именно в неправильном питании. Это не просто мое личное мнение, а объективная реальность, подтвержденная множеством исследований. Поэтому я решила углубить свои знания в области нутрициологии, чтобы помогать пациентам более эффективно, решая проблемы на системном уровне. Массовая коррекция питания - острая необходимость, и я считаю, что врач-терапевт, обладающий знаниями нутрициолога, может внести значительный вклад в улучшение здоровья нации.

**- Какие основные принципы здорового питания вы для себя как специалист выделите? Какие наиболее эффективны, а какие - «пустышки»?**

- Основные принципы - это разнообразие, баланс и умеренность. «Пустышки» - это жесткие диеты, обещающие быстрый результат, и слепое следование модным тенденциям. Важно сосредоточиться на качестве продуктов, а не на количестве. Суп - это не обязательно, а полезное блюдо, особенно легкий овощной. Он обеспечивает достаточное поступление жидкости и питательных веществ. Клише стоит пересмотреть критически, отбирая только действительно полезные советы, подходящие конкретному человеку.

Вообще, я исключительно за персонализированный подход. Общие рекомендации - это лишь отправная точка. Для составления эффективного и безопасного плана питания необходимо учитывать множество факторов: возраст, пол, уровень физической активности, наличие заболеваний, генетические особенности, пищевые предпочтения и многое другое. Поэтому я всегда провожу тщательный анализ состояния здоровья пациента, прежде чем давать какие-либо рекомендации. Не существует общего идеала здорового питания. Есть индивидуальный план, разработанный с учетом всех особенностей организма.

**- Существует множество диет - кето, средиземноморская и другие. Как выбрать ту, которая подходит конкретному человеку?**

- Нет универсальной диеты. Выбор зависит от целей, состояния здоровья, индивидуальных предпочтений и образа жизни. При выборе надо учитывать состояние здоровья - это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия. И путь к нему индивидуален. Прежде чем выбрать, необходимо обратить внимание на несколько важных факторов.

Во-первых, нужно определиться, чего вы хотите достичь. Похудеть? Улучшить показатели здоровья? Профилактику какого-то заболевания? Во-вторых, существующие заболевания: аллергия, непереносимость продуктов - все это должно быть учтено. Некоторые диеты могут быть противопоказаны при определенных состояниях. Важно проконсультироваться с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний. Ну и помните, что диета - это не просто набор продуктов, это образ жизни. Она должна быть комфортной, а не вызывать постоянный стресс и чувство голода.

Популярность диет не является показателем их эффективности. Многие построены на упрощенных представлениях



о питании и могут даже навредить здоровью при неконтролируемом применении. Кето-диета, например, может быть эффективна для похудения, но требует тщательного контроля и может иметь побочные эффекты. Интервальное голодание может быть полезно, но не для всех. Веганство - прекрасный вариант, но требует грамотного планирования, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Средиземноморская диета, богатая фруктами, овощами, рыбой и оливковым маслом, в целом считается здоровой, но и она должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям.

Генетика тоже играет существенную роль в том, как наш организм усваивает питательные вещества и как реагирует на различные диеты. Поэтому универсального ответа нет. Генетические тесты могут помочь определить индивидуальную предрасположенность к определенным заболеваниям, связанным с питанием, и помочь выбрать наиболее подходя-

щую стратегию. Однако генетика - лишь один из факторов.

Основные принципы - это разнообразное питание, умеренность, достаточное количество свежих фруктов и овощей, ограничение обработанных продуктов, сахара и насыщенных жиров, достаточное количество белка и клетчатки, регулярное употребление воды. И конечно, слушать свой организм. Обращать внимание на сигналы голода и сытости.

**- Что такое интуитивное питание? Может ли оно заменить традиционные диеты?**

- Интуитивное питание - это способ питания, при котором человек прислушивается к сигналам своего тела. Оно может быть эффективным для некоторых людей, но не заменит диету при наличии серьезных заболеваний. Это замечательная концепция, направленная на восстановление естественной связи с собственным телом и его потребностями. Однако, как и любой подход к питанию, этот имеет свои противопоказания. Не всем он подходит одинаково хорошо.

Для тех, у кого анорексия, булимия, кто страдает перееданием или другими расстройствами пищевого поведения, интуитивное питание может быть опасным. Без надзора специалиста (психолога, психиатра, диетолога) это может усугубить проблему. Необходим строго контролируемый подход к питанию, разработанный совместно с врачом.

Противопоказано интуитивное питание людям с диабетом, так как им необходимо строго контролировать уровень глюкозы в крови. Без контроля за количеством углеводов и калорий эта диета может привести к нестабильности сахара и осложнениям заболевания.

При тяжелых заболеваниях ЖКТ, таких как болезнь Крона или язвенный колит, необходимо соблюдать специальную диету, согласованную с гастроэнтерологом, а интуитивное питание может только усугубить воспалительный процесс.

Также существуют сигналы организма, которым не стоит слепо доверять, например эмоциональный голод. Это не настоящий голод, а желание утешить стресс, грусть и скуку с помощью еды. Отличать физический и эмоциональный голод друг от друга очень важно. Если вы едите из-за скуки или стресса, это не тот сигнал, которому стоит следовать.

Не нужно доверять сигналам организма и после длительного голодания. Они могут быть ложными. Восстановление нормального питания должно происходить постепенно.

После интенсивных тренировок чувство голода может быть более сильным, чем обычно. В этом случае важно прислушаться к организму, но при этом не передать.

Интуитивное питание - это путь к гармонии с собственным телом, но он требует осознанности и понимания своих нужд. В случае сомнений лучше проконсультироваться со специалистом. Важно не навредить своему здоровью, следуя интуиции.

**- Есть мнение, что витамины и добавки необходимы абсолютно каждому. Вы согласны с этим утверждением?**

- Нет, это не так. Здоровое сбалансированное питание должно обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Добавки нужны только в случаях дефицита, выявленного с помощью анализов крови. Самолечение опасно. Это сложный вопрос, и утверждение, что поддерживать баланс нутриентов исключительно едой практически невозможно, содержит долю правды, но не является абсолютной истиной. Современные технологии обработки продуктов, безусловно, вносят свою коррективу. Обработка часто приводит к потере витаминов и минералов, а также к увеличению содержания сахара, соли и вредных жиров. Генетическая модификация, консерванты, искусственные добавки - все это влияет на пищевую ценность продуктов. Однако утверждать, что это практически невозможно - преувеличение. Сбалансированное питание, ориентированное на натуральные, необработанные продукты, вполне реально. Ключ здесь - информированность и осознанный выбор. Мы живем в мире, где доступность фастфуда и ультраобработанных продуктов высока. Но при желании можно найти альтернативу.

Важно обращать внимание на сезонность. Продукты, выращенные в вашем регионе в соответствующий сезон, как правило, содержат больше питательных веществ, так как проходят минимальную обработку и транспортировку. Обращайте внимание на источник продуктов: по возможности отдавайте предпочтение продуктам от местных фермеров или производителей, которые используют экологически чистые методы выращивания. Выбирайте продукты в их наиболее натуральном виде. Например, цельнозерновой хлеб вместо белого, овощи и фрукты без обработки, нежирные источники белка.

Путь к сбалансированному питанию лежит через разнообразный рацион. Включайте как можно больше разных продуктов, чтобы получать все необходимые витамины и минералы. Важно не концентрироваться на одном-двух суперпродуктах, а стремиться к разнообразию.

Конечно, в некоторых случаях прием витаминно-минеральных комплексов может быть целесообразен. Например, при вегетарианской или веганской диете либо при наличии определенных заболеваний, при повышенных физических нагрузках. Но это не должно быть нормой, а скорее, исключением. При правильном подходе большинство необходимых нутриентов можно получить из хорошо подобранного рациона.

**- Влияет ли генетика на выбор продуктов питания? Например, непереносимость лактозы или глютена - это рекламная кампания или реально острая проблема?**

- Непереносимость лактозы и глютена - это не рекламная кампания, а серьезные медицинские проблемы. Важно пройти тестирование, чтобы выявить индивидуальную непереносимость. К сожалению, частота выявления в моей практике значительно выше, чем можно было бы ожидать. Практически каждый пациент, прошедший полное обследование, выявляет у себя негативную реакцию на один или несколько продуктов. Наиболее часто - на глютен, молочные продукты, яйца, различные виды мяса и рыбы, на крупы, фрукты, овощи, орехи.

Важно понимать, что речь не всегда идет о классической аллергии, сопровождаемой резкими симптомами. Часто это непереносимость, которая проявляется более скрыто: в виде хронической усталости, вздутия живота, болей в животе, запоров или диареи, кожных высыпаний, головных болей и даже проблем с концентрацией внимания. Эти симптомы могут быть размытыми и не сразу связываются с питанием. Именно поэтому непереносимость часто остается недиагностированной в течение продолжительного времени. Это критически важно, потому что постоянное потребление непереносимых продуктов ведет к хроническому воспалению в кишечнике. А хроническое воспаление в кишечнике, в свою очередь, является одним из ключевых факторов риска развития множества хронических заболеваний - от аутоиммунных до заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому я настаиваю на проведении тестов на пищевую непереносимость в рамках полного обследования пациента. Это позволяет выявить скрытые проблемы и разработать индивидуальный план питания, исключающий провоцирующие продукты. Конечно, полностью исключить некоторые продукты из рациона бывает сложно, но зачастую умеренное ограничение или правильная подготовка продукта (например, замачивание круп) может значительно снизить симптоматику.

В заключение хочу подчеркнуть, что самолечение в этом случае недопустимо. Только тщательное обследование и консультация специалиста позволяют выявить причину проблем со здоровьем и назначить правильное лечение.

**- Как сбалансированное питание влияет на психическое здоровье?**

- Существует прямая связь. Сбалансированное питание способствует стабильности настроения и снижению риска развития депрессии и других психических расстройств. Связь между питанием и ментальным здоровьем - это не просто теория, а установленный факт, подтвержденный множеством исследований. Механизм этой связи довольно сложен и многогранен, но можно выделить несколько ключевых аспектов.

Связь кишечника с мозгом - это наиболее изученная и убедительная связь. В нашем кишечнике находится большое количество нейронов, формирующих так называемую «кишечную флору». Она влияет на выработку нейротрансмиттеров, таких

как серотонин и дофамин, которые играют ключевую роль в регуляции настроения, сна и аппетита. Несбалансированное питание может нарушить кишечную флору, что приведет к дисбалансу нейротрансмиттеров и, как следствие, к проблемам с ментальным здоровьем.

Нездоровое питание, богатое обработанными продуктами, сахаром и насыщенными жирами, способствует хроническому воспалению в организме. Оно связано с повышенным риском развития депрессии и тревожных расстройств.

Недостаток определенных витаминов и минералов, таких как витамины D, B12, магний и омега-3 жирные кислоты, также может негативно влиять на ментальное здоровье. Эти вещества играют важную роль в работе нервной системы, и их недостаток может привести к снижению настроения, ухудшению когнитивных функций и другим проблемам.

Неправильное питание может негативно сказываться на работе сердца и сосудов, что, в свою очередь, может приводить к повышению риска депрессии и других психических расстройств. Резкие скачки уровня сахара в крови тоже могут провоцировать изменения настроения, ухудшение концентрации и повышение уровня тревоги.

Важно понимать, что питание - это лишь один из факторов, влияющих на ментальное здоровье. Стресс, генетическая предрасположенность, социальные факторы также играют значительную роль. Однако правильное питание может стать важным инструментом профилактики и поддержки ментального здоровья.

**- Можно ли похудеть без спорта, просто изменив рацион?**

- Можно, но физическая активность ускорит процесс и способствует лучшему сохранению результата. Снижение веса - это комплексный процесс, и голодание - далеко не лучший способ его достижения. Адекватно составленное меню, учитывающее индивидуальные потребности организма, - вот ключ к успеху. Снижение веса достигается за счет грамотного организованного уменьшения порций и увеличения содержания клетчатки и белка, умеренного потребления жиров и ограничения быстрых углеводов и сахара. Но это лишь основа. Часто проблема лишнего веса скрывается в более глубоких причинах.

Есть показательный пример из моей практики. Ко мне обратилась женщина 38 лет с избыточным весом и множеством сопутствующих проблем. У нее были постоянные головные боли, усталость, нарушение сна, проблемы с кожей. Первоначальное обследование выявило дефицит витамина D, железа и витаминов группы B, также были нарушения в работе щитовидной железы. Кроме того, она была в состоянии постоянного стресса, который «заедал». Мы поработали над этим комплексно. Прежде всего была назначена диетотерапия, учитывающая выявленные дефициты. Рацион был богат продуктами, содержащими необходимые витамины и минералы. Кроме того, была назначена поддерживающая терапия для восстановления функции щитовидной железы. Параллельно пациентка начала заниматься йогой и практиковать техники релаксации, чтобы научиться справляться со стрессом.

Результат превзошел все ожидания. За полгода она похудела на 15 килограммов, головные боли и усталость прошли, сон нормализовался, а состояние кожи значительно улучшилось. Она научилась слушать свой организм и, самое главное - нашла здоровые способы справляться со стрессом. Этот случай наглядно показывает, что снижение веса - это не только о калориях, но и о восстановлении баланса в организме в целом. Только интегративный подход, учитывающий все факторы, позволяет добиться долгосрочных и устойчивых результатов. И важно помнить, что здоровье - это не только стройность, но и общее благополучие.

Беседовала ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВА.

Фото из архива Марины Назаровой.

## НЕОЖИДАННОЕ - РЯДОМ

## Когда весна придёт, не знаю...

О чем мечтает каждый, когда на улице дует холодный ветер и со свинцово-серого февральского неба сыплется, норвя попасть под воротник, колючая снежная крошка? Конечно же, все мысли о скорой весне, о цветущих деревьях и зеленых лужайках.

А прошлой осенью я любовалась своеобразными плодами магнолии, похожими на шишки. По-научному они называются так: шишкообразная сборная листовка. Что дальше? Дальше - все чудеснее и чудеснее, как говаривала героиня всем известной сказки. Семена у магнолий окружены красной маслянистой оболочкой (по-научному - саркотестой). Очищение семян от саркотесты, промывка их в воде с добавлением жидко-



моющего средства, стратификация (предпосевная обработка) семян в специальном муху и т. д. и т. п. - все операции, необходимые для размножения магнолии, и не перечислишь. Теперь ясно, сколько труда и сил должны приложить ухаживающие за деревом люди, чтобы вырастить каждое новое растение.

Молодые, ярко-зеленые, хрупкие саженцы магнолии, кстати, выглядят обыденно. И не подумаешь, что через несколько лет они превратятся в усыпанные большими красивыми цветами деревья.

Нам остается самое приятное: любоваться цветами и плодами (в прямом и переносном смысле) опрного, творческого садоводческого труда. Мне лично нежно-розовые шишки осенней магнолии напомнили головы экзотической птицы фламинго. Есть, впрочем, магнолия, у которых шишечки напоминают огурчики. Этот вид, растущий в заморских теплых краях, так и назвали - огуречная магнолия. Но вернемся в Невинномысск. Под главным куполом величественного Покровского собора радостно, торжественно зазвучали колокола, извещающие об окончании Божественной литургии. А небо все так же мурилось серыми тучами. Когда же настанет долгожданное время обновления и оживления природы?

Не знаю где как, а в Невинку настоящая весна, наверное, придет тогда, когда в церковном райском саду зацветут магнолии. Обычно происходит это в начале апреля, но в эпоху глобального потепления идет постоянный сдвиг по времени на более раннюю пору.



И здесь нельзя не упомянуть такой удивительный факт. Ботаники выяснили, что температура внутри бутона магнолии, который еще ни разу не раскрылся, выше температуры окружающего воздуха на несколько градусов. Будущий цветок словно подгоняет весну: быстрее, быстрее! Причем многие виды магнолий (в том числе и в невинномысском райском саду) так торопятся явить миру свою красоту, что цветы у них распускаются прямо на голых веточках.

Ну и последнее. Откроем (специально для девиц на выданье) небольшую тайну. По древнему преданию, если девушка увидит цветущую магнолию, то в течение года обязательно выйдет замуж, причём удачно!

АЛЕКСАНДР МАЩЕНКО.  
Фото автора.

# Будь здорова, книжка!

АКЦИЯ

Необычная акция под таким названием прошла в модельной детской библиотеке Андроповского округа. В акции приняли участие «Орлята России», ученики-первоклашки школы №1 имени П. Стратийчука. Напомним, «Орлята России» - это масштабный всероссийский проект для начальной школы по воспитанию активных граждан нашей страны.

Андроповскую модельную библиотеку можно с полным правом назвать библиотекой XXI века. Здесь к услугам юных граждан не только обширный книжно-журнальный фонд, но и зоны для общения, проведения мероприятий, просмотра фильмов, комфортного чтения. Интерактивный стол, тренажер с сенсорным экраном и тактильными игровыми панелями, которые развивают мелкую моторику, интерактивный комплекс логоса, телевизионная панель - чего здесь только нет!

И все-таки обычную, настоящую, яркую, интересную, иногда еще пахнущую типографской краской детскую книжку ничем не заменишь. В то же время библиотечными книгами пользуются намного чаще, чем домашними. Поэтому они быстрее приходят в негодность и требуют периодического ремонта. В фонде модельной библиотеки накопилось немало таких книг, их во время сво-



его визита и «подлечили» под руководством взрослых маленькие гости. Как рассказали в модельной библиотеке, в одном издании нужно было просто расправить загнутые страницы, в другом стереть ластиком карандашные заметки и подклеить страницы скотчем и бумагой, в третьем - сделать новую

обложку. Работа у первоклашек, объединенных общим важным делом, спорилась. В результате хранилище знаний приобрело не только восстановленные экземпляры, но и новое поколение читателей, готовых бережно относиться к печатным изданиям. Кстати, школьники пришли в библиотеку не с пустыми руками. Они подарили библиотеке яркие самодельные книжные закладки.

Сама акция, по общему мнению, удалась. Все ее участники еще раз убедились в правоте старой истины: хорошая детская книжка - это не только картинка и классная, интересная история. Книги также помогают победить самые разные детские страхи и учат маленьких граждан строить планы на жизнь.

АЛЕКСАНДР ИВАНОВ.  
Фото автора.

СПОРТ

## Четыре победы «Колоса» в Абхазии

В Гудауте прошли матчи шестого тура чемпионата России по волейболу среди мужчин в дивизионе «Б» высшей лиги. Ставропольский «Колос» выступил в Абхазии блестяще, отпраздновав успех во всех четырех встречах.

Воспитанники тренера Андрея Ащева по два раза с сухим счетом 3:0 одолели соперников из сухумского клуба «Апсны» и донской команды «Ростов-Волей». Эти результаты позволили дружине из краевого центра сохранить третью строчку в таблице.



- Мы подошли к туру в Абхазии в неплохой форме, ребята меня порадовали, удалось взять нужные очки. Жаль только, что не удалось сохранить всех - двое получили травмы. Справедливости ради отмечу, что соперники были не самые сильные. Самым главным будет следующий тур, до которого у нас есть пара недель. Думаю, мы успеем достойно подготовиться и вернуть в строй получивших повреждения игроков, - отметил главный тренер «Колоса» Андрей Ащев.

Поединки седьмого тура национального первенства ставропольский клуб проведет на своем паркету: с 20 по 23 февраля наши земляки будут мериться силами с соперниками из ижевского «ИЖГТУ-Динамо» и майкопского «Динамо-МГТУ».

Фото: ВК «Колос».

## Букет наград из Дагестана

В Махачкале прошли первенство и чемпионат СКФО по вольной борьбе среди девушек до 16 и 18 лет, юниор до 21 года и среди женщин. Представительницы Ставропольского края показали достойные результаты, собрав комплект медалей различного достоинства.

По итогам состязаний среди женщин в весе 68 килограммов вне конкуренции оказалась Юлия Коваленко. На вторую ступень пьедестала почета по результатам турнира в категории 50 килограммов среди юниорок до 21 года поднялась Дарья Помотова. Тройку лучших замкнули Арина Цогоева (девушки до 16 лет, 46 кг) и Нинели Циклаури (юниорки до 21 года, 76 кг). На пятой позиции обосновалась Полина Дуридина (девушки до 18 лет, 57 кг).

## Пальма досталась «Слонам»

В Ставрополе после длительного перерыва состоялось первенство края по гандболу среди юношей до 17 лет. В спор за награды соревнований вступили шесть коллективов.

Пальма первенства досталась «Слонам», серебро завоевала «Молния», тройку лучших замкнули «Орлы». По итогам турнира будет сформирована сборная, которой предстоит защищать честь родного региона в рамках первенства России.

Фото: минспорт СК.  
Подготовил  
МАКСИМ ВИТОВОВ.



ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

# Наши тюльпаны - лучшие!



В Кочубеевском округе работают два тепличных комплекса, один из которых является крупнейшим на Ставрополье производителем цветов в открытом грунте. Кочубеевцы освоили выращивание более ста сортов тюльпанов. Кстати, всего на сегодняшний день в мире выведено ни много ни мало более трех тысяч сортов грациозного цветка.

СРЕДИ тех тюльпанов, что выращивают кочубеевцы, бахромчатые, пионовидные, двухцветные и даже попугайные. Последняя разновидность характеризуется волнистыми складчатыми лепестками с нерегулярно разрезанными краями. В целом бутон очень напоминает оперение попугае.

Только к 8 Марта в кочубеевских теплицах вырастят более 3 миллионов тюльпанов. Цветы на срез отправляют в десятки регионов России, в том числе в республику СКФО, Ростовскую, Астраханскую области, Центральную Россию, на Урал, в Москву и т. д.

Как сообщили в окружной администрации, кочубеевские тюльпаны подвергаются особой системе заготовки и хранения. Благодаря этому они могут не только сохранять первозданный вид в течение месяца, но и легко переносят весьма длительную транспортировку. Последнее обстоятельство дало повод тепличному хозяйству строить предварительные планы по выходу на зарубежные рынки.

А. МАЩЕНКО.  
Фото автора.



- Мадам, примите мои извинения, но так устал, что не смог прийти.

Наверное, я разговаривал во сне, потому что жена разбудила меня и спросила:  
- Что тебе снится?  
Полусонный я ответил:  
- Крейсер «Аврора».

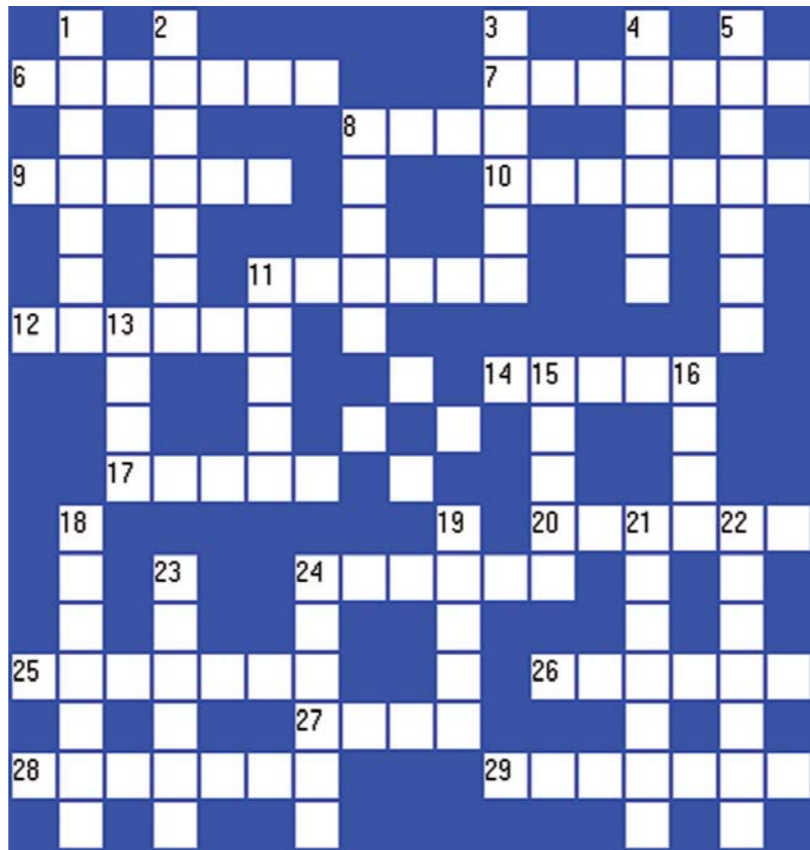
Бомж Валера жил в метро, и каждый день через его постель проходили тысячи женщин.

С работы надо увольняться так, чтобы в эту компанию больше не брали людей с твоим именем.

В новостях сказали, что ожидается мощный снегопад, и все, кто собирается в дорогу в такую погоду, должны иметь с собой: цепи, лопату, одеяло, обогреватель, буксировочный трос, фонарик и запасное колесо... Сегодня в маршрутке я взглядел, мягко говоря, странно.

Встретились два друга-бизнесмена. Один спрашивает:  
- Как дела?  
- Ой, все, не продолжай! А то сейчас начнется. Как дела?... С кем дела?... Где моя доля?!

Мужчина в ночном поезде лег спать в купе, крепко заснул и храпит. Женщина в соседнем купе всю ночь стучала в стенку, пытаясь его разбудить. Утром мужик заходит в купе к женщине и говорит:



КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 6. Грабитель на поле боя. 7. Генерал из фильма «Особенности национальной охоты». 8. Имя растеряши. 9. Хозяйка двух веселых гусей. 10. Бизнесмен, влияющий на депутатов. 11. Медицинская «родственница». 12. Способ держать спину. 14. Сбор денег и продукция с крестьян. 17. Теплые шерстяные ... 20. Туда прорубил окно Петр I. 24. Врач, специалист по оперативным вмешательствам. 25. Окантовка для паркета. 26. Древнее название Франции. 27. Мать коварной дамы. 28. «Не подшиты, стареньки». 29. Мягкая оболочка для некоторых лекарств.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Железная ширма в СССР. 2. Нуанс меж светлым и темным. 3. Этот цветок символизирует в геральдике фиолетовый цвет. 4. Хиллак иначе. 5. Залив в Балтийском море. 8. Юбка, платье большой длины. 11. Хранитель улова. 13. Древний исторический город в Греции. 15. Край земли около воды. 16. Оскаронное искусство. 18. Полю для хранения чего-нибудь в вертикальном положении. 19. Волосы спиральками. 21. Прагматик. 22. Сладкая начинка булочки. 23. Оборудованное подземное укрытие. 24. Клиника для безнадежных больных.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 5 ФЕВРАЛЯ.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Футляр. 4. Стасик. 9. Шпалера. 10. Десяток. 12. Уйма. 13. Балласт. 14. Блин. 17. Минос. 18. Галоп. 20. Абзац. 21. Гандбол. 22. Красное. 26. Алиби. 28. Адели. 29. Лемур. 31. Роль. 32. Сарказм. 35. Ясли. 38. Дозатор. 39. Горбуша. 40. Яблона. 41. Бриджи.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Флагман. 2. Твен. 3. Ямаха. 5. Тодес. 6. Сыск. 7. Катализ. 8. Укуле. 9. Шаурма. 11. Куница. 15. Всадник. 16. Капсуль. 18. Гроза. 19. Перси. 23. Мадрид. 24. Реактив. 25. Орбита. 27. Иллюзия. 30. Миссури. 33. Айран. 34. Загар. 36. Ступ. 37. Ирод.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ 7 - 9 февраля				
Информация с сайта РАСПИСАНИЕ ПОГОДЫ (www.rp5.ru)				
Территория	Дата	Атмосферные явления	Ветер, м/с	t воздуха, °C
Западная зона Ставрополь, Невинномысск, Новоаляксандровск, Краснодарский, Донской, Гречевка	07.02	☁	В 6-13	-5...-4
	08.02	☁	В 6-14	-6...-5
	09.02	☁	В 5-12	-7...-6
Р-н КМВ Минводо, Пятигорск, Кисловодск, Георгиевск, Новоаляксандровск	07.02	☁	В 5-12	-5...-4
	08.02	☁	В 5-11	-8...-5
	09.02	☁	ЮВ 4-10	-8...-5
Центральная и Северная зоны Светлоград, Александровское, Новоселицкое, Благодарный, Ипатово, Дивное	07.02	☁	В 5-11	-3...-2
	08.02	☁	В 5-11	-4...-3
	09.02	☁	В 4-10	-5...-4
Восточная зона Буденновск, Аргир, Левокумское, Зеленокумское, Стпено, Рожино	07.02	☁	В 4-8	-3...-2
	08.02	☁	В 3-8	-3...-2
	09.02	☁	В 3-7	-4...-3



## С 10 ПО 16 ФЕВРАЛЯ

Ю **КОЗЕРОГ** должен относиться к жизни более философски, это единственный путь выдержать нападку и необоснованные претензии окружающих. Общайтесь в свое удовольствие лишь с приятными вам людьми, а в делах финансового плана откажитесь от возможности от всех рисков. Неделя будет удачным периодом, для того чтобы разом расплатиться с долгами.

♊ **ВОДОЛЕЙ** придется на время забыть об амбициях и просто заняться выполнением обязанностей. Постарайтесь наконец-то за-

вершить те дела, которые вы уже долгое время откладываете. Если же вы и сейчас не выполните свои обязательства, то в отношениях с окружающими у вас возникнет напряжение.

♋ **РЫБАМ** не рекомендуется делать никаких денежных вложений: кажущаяся выгода обманчива, а любые сделки не принесут прибыли. Лишние дела решительно отменяйте, этот принцип очень пригодится в отношениях с коллегами. Особое внимание обратите на сферу личной жизни. Избегайте недоумков.

♌ **ОВНУ** придется многое упрядочить в самых разных жизненных сферах. Не поддавайтесь влиянию окружающих, поскольку это может негативным образом сказаться на реализации намеченных планов. По возможности избегайте колдовского творчества, а свои вопросы решайте самостоятельно, даже если это и вызовет у кого-то недоумок.

♍ **ТЕЛЦУ** стоит воздержаться от проявления излишней ини-

циативы. Может так случиться, что работа, которую вы добровольно вызоветесь выполнять, окажется слишком сложной. В результате вы с ней не справитесь, а начальство и окружающие начнут скептически относиться к вашим возможностям в целом и утратят к вам свое доверие.

♎ **БЛИЗНЕЦЫ** смогут добиться успеха, который впоследствии станет крупным достижением в деловой и общественной жизни. Несмотря на то, что у вас будет много личных амбиций и лени, нужно преодолеть себя и доказать свою состоятельность. Вам не помешает дополнительная осторожность в общении, люди говорят совсем не то, что думают на самом деле.

♏ **РАК**, несмотря на трудности, продолжит упорно двигаться вперед. При этом не стоит затевать дел, требующих много вложений. Терпеливее относитесь к чужим ошибкам и недостаткам, ищите компромиссы, хотя подчас это будет нелегко. На финансовом фронте все, скорее всего, будет благополучно. Вероятно, вы нежданно-

но получите деньги, о которых даже и не мечтали.

♐ **ЛЕВ** вступает в новый период, который обещает по всем показателям быть достаточно удачным и стабильным. В этот временной этап возможны новые денежные поступления и удачное разрешение интересующих вас вопросов. Не упускайте столь благоприятное время и именно сейчас начинайте заниматься делами, которые раньше казались слишком трудными.

♑ **ДЕВА** достигнет положительных результатов в запланированных делах благодаря настойчивости. Вы почувствуете финансовую свободу, которая будет обусловлена одним из двух обстоятельств: либо вы получите солидную прибыль, либо вам вернут старый долг.

♒ **ВЕСЫ** преуспеют во всех без исключения сферах при условии, что вы постараетесь немного эффефективнее, чем обычно, распланировать свое время. Благодаря этому вы сможете разорыться и со всеми насущными вопросами, и даже заняться воплощением но-

## СТАВРОПОЛЬСКАЯ ПРАВДА

УЧРЕДИТЕЛИ:

Правительство Ставропольского края  
Дума Ставропольского края  
АНО «ИД «Ставропольская правда»

Главный редактор  
В.Н. БАКАНОВ

ИЗДАТЕЛЬ:  
АНО «ИД «Ставропольская правда»

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:  
355008, г. Ставрополь,  
пр. К. Маркса, 15

E-MAIL:  
gazeta@stpravda.ru

ТЕЛЕФОНЫ  
Приемная - 94-05-09  
Бухгалтерия - 94-05-95  
Журналисты:  
94-07-05, 94-15-39,  
94-12-67

РЕКЛАМА - 945-945

ЧИТАЙТЕ НАС В ИНТЕРНЕТЕ  
stpravda.ru

Telegram - t.me/stpravda

ВКонтакте - vk.com/stpravda

Одноклассники - ok.ru/stpravda

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ:



Альянс руководителей региональных СМИ России (АРС-ПРЕСС), 127137, Москва, а/я 102 - для писем, тел./факс: (499) 257-40-44, 257-43-45, e-mail: sbdjorn@mtu-net.ru, www.arspress.ru

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ставропольскому краю. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 26-00409. Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы. Их точка зрения не всегда может совпадать с позицией редакции

Рукописи и снимки не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка публикаций и их фрагментов возможна с разрешения редакции, ссылка на «Ставропольскую правду» обязательна

Редакция не всегда может установить авторство фотографий, публикуемых в номере. При обращении в редакцию авторы могут получить гонорар по действующим в СП-расценкам

Газета набрана и сверстана в редакции «Ставропольской правды»

Подписные индексы: П1608, П1387

Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Южный регион», 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Никольская, 5а.

Тираж 8016 экз.  
Заказ № 242  
Время подписания в печать: по графику - 17.00, фактически - 17.00