

# С Л О В О

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

16+

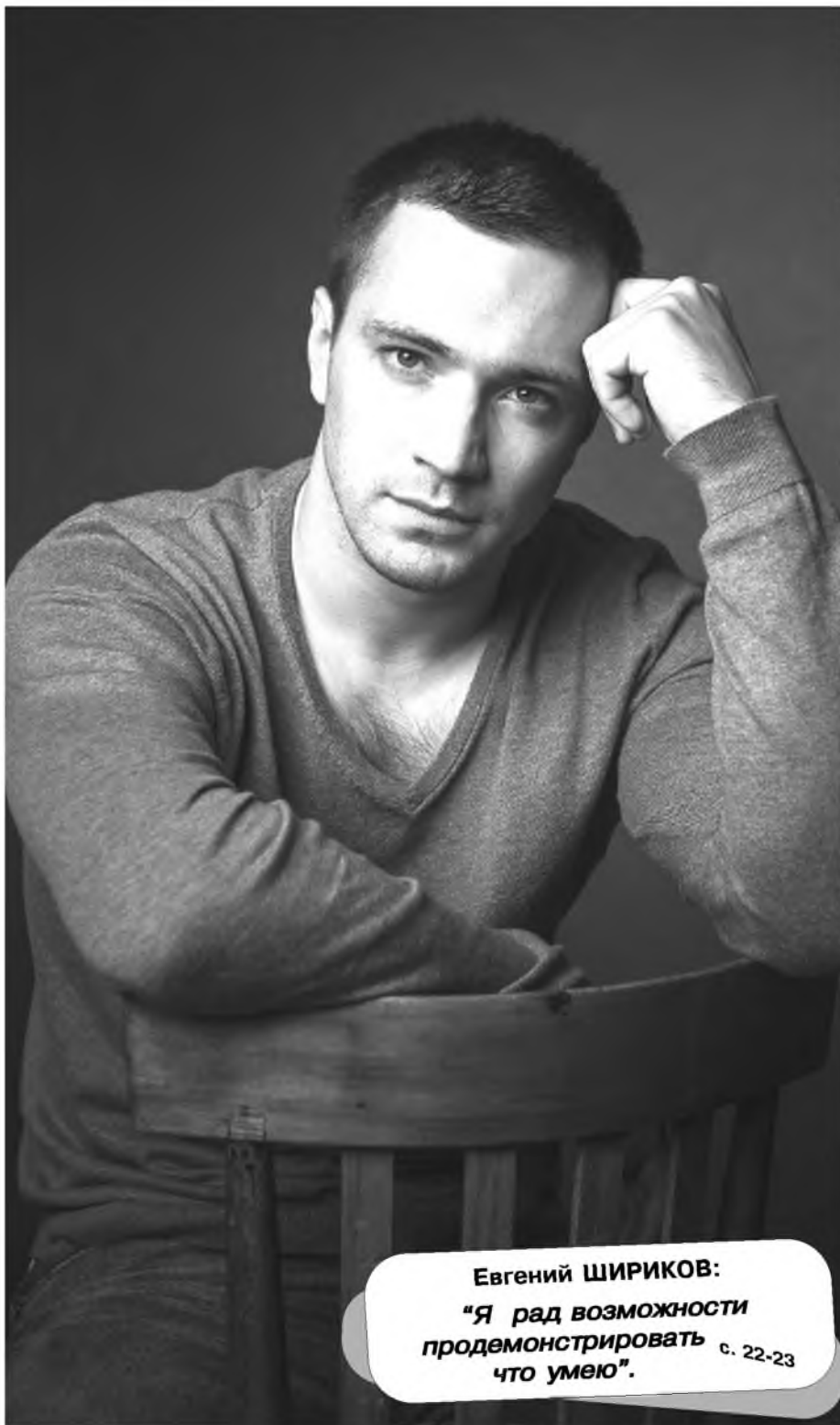
17 марта 2018 г. СУББОТА  
№ 45 (12248)  
Газета издается  
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа  
телепередач

Цена 10 руб.



**Евгений ШИРИКОВ:**  
*“Я рад возможности  
продемонстрировать  
что умею”.* с. 22-23

## Мудрость дня

**СТРАСТИ** придают  
ума самым глупым  
людям и делают  
глупыми самых  
умных.

Сенека

## Сегодня в номере:

- ✦ Ты и закон - с. 2
- ✦ “Калиф на час” - с. 3
- ✦ СыРоведение - с. 4
- ✦ Полезные смузи - с. 5
- ✦ Гурман - с. 6
- ✦ Вред электронных  
сигарет - с. 7
- ✦ Вместо шлямбура  
напильник - с. 8
- ✦ Программа ТВ - с. 9-15
- ✦ Почему он ушел по-  
английски - с. 16
- ✦ Счастливый ребенок - с. 17
- ✦ Правда о войне - с. 18-19
- ✦ Математика для  
дельфинов - с. 20
- ✦ “Ленивая” грядка - с. 21

## Ты и закон

## Прокуратура информирует...

**Порядок подачи искового заявления о компенсации морального вреда**

Гражданским кодексом Российской Федерации (ч. 1 ст. 151 ГК РФ) предусмотрена компенсация морального вреда в случае причинения гражданину нравственных или физических страданий действиями (бездействием), которые нарушают его личные неимущественные права либо посягают на принадлежащие ему нематериальные блага (например, жизнь, здоровье, достоинство личности).

При нарушении же имущественных прав гражданина моральный вред подлежит компенсации, если такая возможность прямо предусмотрена законом (в частности, в случае нарушения прав потребителя), что урегулировано ст. 1099 ГК РФ.

Чтобы составить и подать исковое заявление о возмещении морального вреда, следует придерживаться следующего алгоритма.

**Шаг 1. Составление искового заявления.**

В исковом заявлении необходимо указать: наименование суда, в который подается иск; сведения об истце, то есть Ф.И.О. заявителя, адрес места жительства, а также по желанию - контактный телефон и адрес электронной почты. Если иск подается представителем, указываются также аналогичные сведения о нем; сведения об ответчике аналогично сведениям об истце; информацию о том, в чем заключается нарушение прав истца, а также обстоятельства, на которых основываются требования, и доказательства, подтверждающие эти обстоятельства.

Моральный вред может выражаться, в частности, в нравственных переживаниях в связи с утратой родственников, невозможностью продолжать активную общественную жизнь, раскрытием семейной, врачебной тайны, распространением не соответствующих действительности сведений, порочащих честь, достоинство или деловую репутацию гражданина, физической болью, связанной с причиненным увечьем, иным повреждением здоровья либо в связи с заболеванием, перенесенным в результате нравственных страданий, и др.

Обязательным условием ответственности за причинение морального вреда является вина лица, причинившего такой вред. Исключение составляют случаи, прямо предусмотренные законом (ст. 1100 ГК РФ). Так, моральный вред компенсируется независимо от вины причинителя вреда в случае причинения вреда жизни и здоровью гражданина источником повышенной опасности; в результате незаконного осуждения гражданина или привлечения его к уголовной ответственности либо применения в качестве меры пресечения заключения под стражу или подписки о невыезде, либо наложения административного взыскания в виде ареста или исправительных работ; распространением сведений, порочащих честь, достоинство и деловую репутацию гражданина.

В требовании компенсировать моральный вред указывается размер претензии. Величина компенсации морального вреда неограничена, однако, окончательный размер компенсации в каждом конкретном случае определяется судом с учетом требований разумности и справедливости в зависимости от характера и объема причиненных нравственных или физических страданий, степени вины причинителя вреда и иных заслуживающих внимания обстоятельств. Степень нравственных или физических страданий потерпевшего оценивается судом с учетом фактических обстоятельств причинения морального вреда и индивидуальных особенностей потерпевшего.

Исковое заявление необходимо распечатать и подписать

заявителем или его представителем, с приложением доверенности на его полномочия.

С 01.01.2017 исковое заявление можно подать в электронном виде при условии наличия технической возможности для этого в суде. В этом случае иск подписывается электронной подписью (ч. 1.1 ст. 3, ч. 1.1 ст. 35 ГПК РФ; ч. 4 ст. 12 Закона от 23.06.2016 № 220-ФЗ; п.п. 2.2.5, 2.3.5 Порядка, утвержденного Приказом Судебного департамента при Верховном суде РФ от 27.12.2016 № 251).

**Шаг 2. Подготовка необходимых документов.**

В соответствии со ст. 132 ГПК РФ к исковому заявлению необходимо приложить следующие документы:

- 1) копии искового заявления для ответчика и третьих лиц;
- 2) доверенность или иной документ, удостоверяющий полномочия представителя (при наличии представителя);
- 3) документы, подтверждающие обстоятельства, на которых основываются требования, и их копии для ответчика и третьих лиц.

Представлять документы, подтверждающие причинение заявителю нравственных и физических страданий, не обязательно, но при их наличии суду легче будет установить и оценить значимые обстоятельства дела.

К таким документам могут относиться, в частности, медицинское заключение об остром заболевании (обострении хронического заболевания) на фоне стресса, переживаний и т.д., выписной эпикриз из медицинского учреждения, заключение психиатра о психоэмоциональном состоянии пациента с указанием о назначении медикаментозного и (или) стационарного лечения и т.п.

4) документ об уплате госпошлины (если заявитель не освобожден от ее уплаты). Освобождение от уплаты госпошлины предусмотрено, в частности, в связи с преступлением, уголовным преследованием.

5) расчет взыскиваемой суммы, подписанный истцом (его представителем), с копиями для ответчика и третьих лиц.

**Шаг 3. Подать исковое заявление в суд и дождаться его решения.**

По общему правилу исковое заявление направляется в суд или мировому судье по месту жительства (месту нахождения) ответчика (ст. 28 ГПК РФ).

Вместе с тем возможна иная подсудность по выбору истца. В частности, с требованием о компенсации морального вреда также можно обратиться в суд по месту жительства истца (ч. 5 - 6.1, 6.3, 7, 9, ст. 29 ГПК РФ).

После вынесения решения суда необходимо время для вступления его в законную силу - по истечении срока на апелляционное обжалование, если оно не было обжаловано. Срок для подачи апелляционной жалобы - месяц со дня принятия решения суда в окончательной форме. В случае подачи апелляционной жалобы решение вступает в законную силу после рассмотрения судом жалобы, если обжалуемое решение не было отменено.

Если решение суда первой инстанции было отменено или изменено и принято новое решение, оно вступает в законную силу немедленно.

Важно отметить, что сумма возмещения морального вреда, выплаченная физическому лицу на основании судебного решения, не облагается НДФЛ.

**Г.А. Алчиева,**  
старший помощник прокурора  
Иристонского района г. Владикавказа



**“Как кур во щи (попасть)”**

Вот распространенная поговорка, которую мы часто повторяем, не вдумываясь в ее смысл и происхождение. Правда, многие понимают, что “кур” по старо-русски - “петух”. Но разве из петухов готовят “щи”?

Некоторые толкователи поговорки этой, полагая, что щи варят только из говядины, баранины и свинины, предлагали слова “во щи” заменить словами “в ошип”. “Попал в ошип”, значит, был зарезан и съеден.

Навряд ли, однако, это - верное толкование. Во-первых, знатоки кухонного дела удостоверяют, что национальный русский суп - “щи” - можно готовить на любом бульоне, в том числе и на курином. Так часто делалось в тех случаях, когда надобность приготовить угощение возникла вдруг, а мяса в деревенском хозяйстве в запасе не было. Жертвой гостеприимства (не резать же на один раз быка или даже свинью) и падал бедный “кур”.

Самое же главное - поговорка эта встречается историкам русского языка уже в рукописных сборниках пословиц далекого допетровского времени. И представьте себе - всегда в одной форме: “Как кур во ШИ!”

Очевидно так, не мудрствуя лукаво, надлежит ее употреблять и нам, со значением: “Попасть в неожиданную беду”.

**“Как от козла молока”**

От овцы две “пользы”: молоко, из которого делают сыр - брынзу, и шерсть. От барана - одна: шерсть (мясо не в счет). Но в то время, как от козы тоже есть польза - молоко, козел ни молока, ни шерсти не дает. Разве его сравнишь с бараном?

Первоначально наша поговорка была длиннее, точнее и звучала вот как: “Польза, как от козла: ни шерсти, ни молока”. Со временем она сократилась. И так можно было понять, что речь идет о чем-то или о ком-то совершенно ненужном и бесполезном.

Надо сказать, что иногда говорят и еще короче - про козла не упоминают, а просто досаждают: “Какая от тебя польза: ни шерсти, ни молока!” И тоже все понятно.

**“Как с гуся вода”**

Перед вами не простая поговорка, а часть древней заклинательной формулы. Бывало, знахарка, обливая больных детей “наговорной водичкой”, да и заботливые родители, купая их в бане, таинственно приговаривали: “С гуся вода, а с нашего Коленки (или Петеньки) худоба (то есть болезнь)”. И верили, что всякие напасти сбегут с их сына или доченьки так же быстро и бесследно, как сбегает вода с гусяного оперения.

Именно с гусяного? Нет, не обязательно: с перьев любой водяной птицы. Ведь у таких птиц оперение покрыто особой жирной смазкой, которую выделяет железа на спине у корня их хвоста. Вода их не смачивает, скатываясь по жиру...

А уж вот сказать: “Как с курицы вода” - нельзя. Видели вы мокрую курицу? Жалкий вид! Недаром говорят про растерянных, испуганных людей: “мокрая курица”.

**“Калиф на час”**

Так говорят про людей, пришедших к власти случайно и на короткий срок, а затем вынужденных с нею распрощаться. “Вы здесь - калиф на час, г-н земский человек!” - пренебрежительно говорит одному назначенному свыше чиновнику-губернатору предводитель дворянства, местный уроженец, в одной из повестей писателя Н. Лескова. Этим он хотел сказать: вас отсюда уберут, а я останусь.

Смысл понятен, а каково происхождение? Оно заимствовано из арабских сказок “Тысяча и одна ночь”. Знаменитый герой восточных легенд калиф (царь) Багдада Гарун-аль-Рашид снизошел к желанию одного из подданных - хотя на короткий срок стать калифом (сравни “Дамоклов меч”). Человека этого усыпили, перенесли во дворец, а когда он очнулся, начали воздавать ему царские почести. Однако эта комедия продолжалась недолго: вскоре новоявленного калифа усыпили снова и вернули в его хижину. Эта сказочная история и породила в дальнейшем нашу ироническую поговорку.

**“Камень преткновения”**

Городским жителям нелегко догадаться, что могут значить два эти слова; деревенские разберутся легче. Идя в темноте (да и на свету) по глухим дорогам и тропкам, человек нет-нет да наткнется на выступающие из земли камни. О них легко споткнуться, а то и сильно разбить ногу.

То же самое испытывали люди и на кремнистых путях Древней Иудеи. Неудивительно, что в одном из библейских текстов “камнем преткновения” для грешников

именуется сам Бог и его строгие законы. Удивительнее, что мы и теперь продолжаем называть так всякие препятствия, особенно те, на которые натыкаешься постоянно, всякий раз, как ходишь до них.



## ДОМОВОДСТВО

## А вы хорошо разбираетесь в сырах? Вот табличка в помощь

### СЫРоведение

Виды сыра и их использование в кулинарии

Вкус сыра: сладкий кислый солёный острый  использование в блюдах % жирность

#### Твёрдые и полутвёрдые сыры



|| Пармезан 32%

|| Грана падано ≥28%

|| Пекорино ≈38%

■ Дзюгас 25-45%



■ Чеддер 45-48%

■ Грюйер 45%

■ Эмменталь 45-50%

■ Маасдам 45%

|| Бофор 50%



■ Гауда 48%

■ Эдам ≤40%

■ Костромской 45%

■ Пошехонский 45%



■ Тильзитер 30-60%

■ Российский 50%

■ Монастырский 45%



Пасты Пиццы Соусы



Фондю Супы Тосты



Сырные стейки Горячие блюда Запеканки



Салаты Драники Горячие блюда

## Убирая на хранение

**В постоянном уходе нуждается и искусственный мех, который надо своевременно сушить, периодически проветривать, выколачивать, чистить и расчесывать.**

\* Жирные пятна с шубы, шапки, воротника из такого меха удаляют смесью равных частей бензина и сухой картофельной муки. Однако, прежде чем применять это средство, проверьте на небольшом незаметном участке, не обесцвечивает ли этот состав мех и не угрожает ли его пушистости. Вотрите приготовленную кашицеобразную массу в загрязненное место, дайте улетучиться бензину и стряхните, вычистите щеткой оставшийся крахмал. Если пятна застарелые или очень интенсивные, повторите процедуру 2-3 раза.

\* Хорошие результаты дает чистка искусственного меха бензиновым мылом. Готовят его так. Пол-литра воды доведите до кипения, уменьшите огонь и, непрерывно помешивая, растворите в воде половину куска измельченного на терке бесцветного мыла. По мере испарения доливайте воду, чтобы количество жидкости не менялось. Снимите раствор с огня: немного остудите и, продолжая помешивать, влейте в него стакан бензина (делайте это подальше от огня) и столько же теплой воды. Полученный состав - это и есть бензиновое мыло - необязательно использовать тотчас же, перед применением не забудьте разбавить его теплой водой в соотношении 1:1.

Расстелите изделие на столе, покрытом клеенкой, и протрите мех по ворсу жесткой щеткой с коротким во-

лосом, смоченной в бензиновом мыле. У шубы обычно больше пачкаются воротники, рукава - эти места обрабатывайте особенно тщательно. Затем протрите вещь несколько раз влажной тряпкой, просушите при комнатной температуре и осторожно расчешите редким гребнем с тупыми зубьями.

Имейте в виду, что искусственный каракуль нельзя чистить средствами, содержащими бензин. В описанном нами составе исключите бензин.

\* Можно приготовить раствор для чистки искусственного меха из универсального стирального порошка - 1 столовая ложка порошка на 1 л кипятка. Охладив раствор, нанесите его на мех ватным тампоном, а затем смойте губкой, смоченной в теплой воде, просушите и расчешите. Хочу предупредить, что ацетон и уксусную эссенцию для чистки искусственного меха применять нельзя.

\* Чтобы восстановить мягкость, эластичность натурального меха, можно 2-3 раза обработать мех (изнанку меха) раствором, содержащим столовую ложку уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на литр воды. При этом не нужно смазывать мех жировой эмульсией, для приготовления которой требуется рыбий жир.

Эстетика**Полезные смузи для похудения**

**Смузи представляет собой напиток, который готовится в блендере из свежих овощей и фруктов. При этом в него добавляются йогурт, лед, молоко, мороженое или мюсли. Психологи говорят, что этот напиток обладает антистрессовыми свойствами.**

**Смузи для похудения**

В смузи содержатся пищевые волокна, благодаря которым после употребления напитка долгое время не хочется есть. Это делает такой коктейль отличным продуктом для похудения.

Тем не менее для того, чтобы похудеть, необходимо соблюдать несколько несложных правил.

**Напиток следует употреблять только без сахара.**

Кроме того, в него не стоит добавлять мороженое, шоколад, изюм, грецкие орехи и жирные сливки. Можно только нежирный кефир либо йогурт.

Для фруктовых смузи желательно использовать фрукты с меньшей калорийностью. Так, например, можно добавлять во время похудения яблоки, киви, абрикосы и сливы.

В овощных смузи лучше не использовать соль, а добавлять вместо нее порошок сушеной морской ламинарии, которая насытит напиток полезным йодом и придаст ему соленый вкус.

**Схема похудения**

При использовании смузи для похудения нужно считать порцию этого напитка полноценным приемом пищи.

Употребляйте его вместо завтрака, обеда или ужина (на выбор).

Остальные приемы пищи должны быть обычными. Только не переешайтесь. И не включайте в рацион вредные продукты - шоколад, фастфуд, жирные и жареные блюда.

**Не нужно пить напиток между приемами пищи.**

При употреблении смузи не следует спешить. Это нужно для того, чтобы успел включиться центр насыщенности. Благодаря чему вы не будете переешаться. Помните, чем дольше пережевывается пища, тем меньше нужно ее для насыщения. Поэтому нужно стараться смузи не пить, а жевать.

Помимо этого, не стоит употреблять напиток в холодном виде. Дело в том, что при низкой температуре вкусовые рецепторы не успевают распознавать пищу. Это приводит к тому, что чувство насыщенности запаздывает, из-за чего можно получить больше калорий, нежели необходимо.

**Вред и противопоказания**

Благодаря своим свойствам смузи оказывает комплексное воздействие на весь организм. Поэтому нежелательно злоупотреблять этим напитком. В противном случае можно отравиться, особенно если использовать несвежие или немытые продукты.

Кроме того, если смузи пить не через трубочку, то можно заполучить зубную боль. Ведь фруктовые кислоты, которые содержатся в напитке, способны разрушать эмаль.

При употреблении может развиваться кровоточивость десен. Это связано с тем, что при снижении постоянной нагрузки на зубы десна нередко поражаются таким заболеванием, как пародонтоз.



Из-за злоупотребления смузи могут возникать сильные запоры. Это связано с тем, что организм испытывает недостаток в твердой пище, из-за чего возникает атония кишечника.

Чрезмерное употребление смузи может повысить уровень холестерина и тем самым ухудшить работу сосудов и сердца. Такие побочные действия обычно возникают, если пить напиток каждый день, добавляя в него молочные продукты.

Вообще в натуральности смузи вы

можете быть уверены, только если он приготовлен в домашних условиях. В учреждениях общественного питания существует вероятность, что вместо напитка вам подадут густой коктейль, приготовленный на основе молочных продуктов. Он может быть чрезмерно насыщен различными пищевыми ароматизаторами и вкусовыми добавками.

**Лучшие смузи для похудения**

**Смузи из киви.** Такой напиток прекрасно подойдет на роль второго завтрака. В него можно добавить ягоды и банан. В результате получится хороший витаминный коктейль, который сможет зарядить необходимыми для здоровья элементами во время зимы. Ведь в нем содержится огромное количество витамина С, который, как известно, прекрасно укрепляет иммунитет. Кроме того, бананы, киви и лесные ягоды в составе такого смузи окажут благотворное влияние на пищеварительную систему.

**Банановый напиток.** Основой этого напитка, очевидно, является банан. Он наполняет организм клетчаткой, а калий в его составе помогает поддерживать ежедневный баланс сил в организме. Дополнительными ингредиентами напитка могут быть орехи, персики и нежирное молоко.

**Ягодные смузи.** Этот напиток дает ощущения легкого дыхания жаркого лета. В нем содержится много витаминов и антиоксидантов. Он обладает очень аппетитным внешним видом и ароматом. Никто не сможет остаться равнодушным к такому напитку.

**Напиток на миндальной основе.** Известно, что миндаль оказывает положительное влияние на состояние кожи. Он успокаивает нервную систему перед сном и обладает обволакивающими свойствами для кишечника. Помимо этого, миндаль хорошо влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Смузи на его основе впитывают в себя все эти свойства. Особенно при сочетании миндального масла с морковью либо инжиром.

mirsovetov.ru

**ОТ РЕДАКЦИИ:**

**Предлагаемые рецепты и советы могут иметь противопоказания. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!**



Гурман

**Молочный мусс с соусом**

Замочить 10 г желатина в стакане холодной кипяченой воды до набухания, распустить его на водяной бане, процедить, соединить с 2 стаканами молока. Добавить 3 ст. л. ванильного сахара и довести до кипения. Затем эту смесь слегка охладить и взбить до увеличения в объеме в 3 раза.

Добавить 1 стакан взбитых сливок. Полученный мусс выложить в формочки и охладить 2 часа. Готовый мусс выложить на блюдо, опустив формочки на несколько секунд в горячую воду. При подаче полить растопленным шоколадом (или любым сиропом), можно посыпать измельченными орешками или цветным сахаром.

**"Милые улитки"**

1 ст. л. риса залить 4 ст. л. горячей воды, сварить вязкую кашу, охладить и протереть. 150 г вареной говядины пропустить через мясорубку, соединить с рисом и 80 г сливочного масла.

Массу перемешать и сформировать 4 округлых домика, запанировать их в рубленой зелени. На блюдо выложить листья салата, вареную морковь, разрезав каждую вдоль пополам, - это будут "улитки". Сверху установить домики, из гвоздики сделать рожки.

**"Золотая рыбка"**

400 г филе рыбы припустить с небольшим количеством воды и соли до готовности, охладить. Сварить 2 моркови, одну натереть, другую нарезать кружочками. Филе рыбы протереть и перемешать с тертой морковью, добавить 100 г сливочного масла, соль. Хорошенько перемешать. Паштет выложить на блюдо в виде рыбки, сверху выложить кружочки моркови - это будет чешуя. Маслину нарезать кружочками. Из одного кружочка сделать глазик, из двух других - ротик. Перья зеленого лука (или зеленый горошек) уложить вокруг рыбки - это будут "волны".

**Салат "На привале"**

300 г соленых грибов, 3 картофелины нарезать кубиками, 1 огурец нарезать соломкой, 2 яйца - мелко нарезать, 2 помидора нарезать полукольцами, 1 луковицу мелко нарезать. Добавить зеленый горошек, зелень, все перемешать, заправить майонезом, смешанным с 1 ст. л. горчицы.

**Салат "Панночка"**

100 г шампиньонов, 2 мандарина очистить, нарезать дольками, 2 болгарских перца и 1 яблоко нарезать соломкой, 100 г сыра натереть на терке. Все перемешать, заправить майонезом, смешанным с соком лимона и 1 ст. л. горчицы.

**Постные блюда****Суп из грибов с фасолью**

500 г шампиньонов (или 50 г сухих белых грибов), стакан фасоли, 100 г томата-пасты, большая луковица, 2 моркови, 4-5 картофелин, сухой укроп, соль и перец, растительное масло, постный майонез.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, промыть. Затем залить 1,5 литра воды и варить около часа. Лук, грибы и морковь промыть, лук с грибами мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить. Выложить томат-пасту, перемешать и потушить минут пять. Добавить к фасоли нарезанный кубиками картофель. Когда картофель сварится, положить в суп лук с грибами, посыпать сухим укропом, посолить, поперчить и варить еще около 30 минут. Заправить майонезом.

**Салат "Свежий"**

Отварить 300 г грибов, нарезать дольками 3 помидора, измельчить 3 дольки чеснока, нарезать кубиками 2 картофелины, нарезать соломкой 1 болгарский перец. Добавить зелень, все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

**Сладкий суп**

150 г чернослива без косточек, 150 г кураги, 150 г сахарного песка, 1 стакан вишневого или яблочного сока, 1 ст. ложка картофельного крахмала, корица и гвоздика - по вкусу.

Чернослив и курагу промыть, залить теплой кипяченой водой, оставить набухать. Набухшие сухофрукты залить 700 мл воды, добавить пряности и варить, пока не разварятся, затем протереть через сито. В полученную фруктовую массу добавить сахарный песок, влить сок, ввести разведенный в 100 мл воды крахмал и все довести до кипения. Суп подавать охлажденным.

## ВРАЧЕВАНИЕ

**Вред электронных сигарет**

Электронную сигарету придумали в прошлом веке, и за этот период она завоевала большую популярность у курильщиков. Еще бы, многие считают ее безвредной для здоровья. Кроме того, на фоне сильного увеличения цен на табачные изделия и тотального запрета на курение в людных местах эти изделия стали находкой. Покупая электронный прибор для курения, люди не задумываются о возможном вреде. Хотя если рассмотреть, из чего изготовлена жидкость для заправки, можно увидеть, что в составе есть много токсичных веществ: пропиленгликоль, глицерин, никотин, ароматизаторы.

Не только обычные сигареты опасны для здоровья, в некоторых странах использование электронных сигарет под полным запретом. Несет ли вред исходящий от электронных сигарет пар окружающим?

В подобном паре нет канцерогенных компонентов и окиси углерода, но в большом объеме присутствует никотин. Объем вещества не очень отличается от того, что есть в классических сигаретах. Когда электронная сигарета курится в комнате, концентрация никотина в атмосфере превышена, и все люди, что присутствуют в помещении, вынуждены вдыхать отравленный воздух.

Как в привычных сигаретах, так и в электронных есть никотин. Этот элемент считается наркотическим с выраженным нейротропным действием. Никотин опасен для

людей, он плохо влияет на работу сердца и сосудистой системы. Этот вредный элемент вызывает привыкание, причем как психологического характера, так и физического. Вхождение его в курительную смесь, которую часто применяют в целях отказа от курения, весьма сомнительно.

Размышляя над тем, стоит ли приобретать электронную сигарету и действительно ли она менее вредна, чем обычная, полезно будет задуматься о собственном здоровье.

**Избыточный вес и ожирение как факторы риска для здоровья**

Если девяносто процентов пищи вы готовите на сковороде, если основу рациона составляют жареное мясо всякого рода и жареный картофель, если вы потребляете неумеренное количество хлеба, пирожков, пирожных и конфет, избыточный вес вам гарантирован. Причем ожирение как фактор риска не только предвестник болезни! Когда человек переедает, усиливаются процессы брожения и гниения в кишечнике, усиленно размножаются микробы, происходит медленное самоотравление организма.

Хуже всего, что эта интоксикация нарастает, аккумулируется. А когда организм отравлен, вы становитесь беспричинно пессимистичны, легко впадаете в депрессию. Так что, ожирение как фактор риска заболеваний опасно не только физически, но и морально, потому что у человека формируется ощущение своей никчемности, бесполезности жизни. Мрачные мысли о том, что лучшая пора в жизни уже прошла, теперь вы толстые и никому не нужные, впереди неизбежный и, очевидно, скорый конец, конечно, не способствуют здоровью и долголетию.

Причем человеку кажется, что подобные мысли и настроения имеют причины внешнего характера, но очень часто причина в нас самих, а точнее, в наших вредных привычках, ставших обыденными.

Все еще сомневаетесь, что избыточный вес как фактор риска занимает лидирующую позицию? Тогда присмотритесь к излишне полным людям - 99 % из них имеют какое-либо хроническое заболевание, причем до определенного времени могут о нем даже не подозревать.

**Придерживайтесь основных правил питания:**

- принимайте пищу часто и небольшими порциями, чтобы предотвратить возникновение чувства сильного голода;
  - избегайте отвлечения внимания во время еды на телевизор или чтение, приема пищи наспех, на ходу;
  - сведите к минимуму регулярное употребление быстросъедаемых углеводов (выпечка, сладости, белый хлеб, сахар);
  - включайте в ежедневный рацион богатые клетчаткой продукты;
  - используйте в питании несладкие каши с добавлением ягод, сухофруктов и семян льна; отруби, кисломолочные продукты, растительные масла; животные хрящи и мясокостные холодцы;
  - подберите необходимое соотношение белков, углеводов и жиров в рационе;
  - потребляйте много рыбы, включая ее в меню до 3 раз в неделю для насыщения организма полиненасыщенными жирными кислотами в качестве профилактически деформирующего артроза коленных и тазобедренных суставов;
  - воспользуйтесь консультацией терапевта, эндокринолога, диетолога и врача лечебной физкультуры для обследования, составления индивидуальной программы похудения и общего оздоровления.
- Увеличьте физическую активность! Питайтесь правильно!

**А.Ю. Цереков,**  
**ГБУЗ "Республиканский центр**  
**медицинской профилактики".**

Мужской разговор

## Совет при монтаже канализации

Если демонтаж старых чугунных труб канализации может вызвать серьезные затруднения, то монтаж новых пластиковых труб выполнит любой. Конечно, обладая базовыми навыками в сантехнических работах и зная небольшие хитрости соединения.

Одной из таких хитростей является легкая стыковка элементов канализации, особенно из труб большого диаметра. При соединении деталей часто приходится прикладывать большое усилие, так как резиновая уплотняющая прокладка раструба плотно зажимает трубу. Особенно сложно это

сделать, если труба и тройник от разных производителей (личный опыт).

Поэтому самым простым вариантом облегчить работу со сборкой является нанесение смазки на трубы в местах соединения. Но я не рекомендую пользоваться для этого жирыми, силиконовыми или проникающими смазками, так как они надолго остаются на трубе и могут способствовать смещению элементов. Хорошим вариантом для этой цели служит простое мыло. Мыльная пленка позволяет без усилий надеть трубу на раструб. Мыло затем смывается водой без следа. И резиновое кольцо раструба прочно удерживает трубу даже при шевелении, например, при установке или замене сантехнических аксессуаров.

А. Кочура



## В хозяйскую копилку

Хочу поделиться советом с теми, кто часто работает с шанцевым инструментом. Это лопаты, ломы, кувалды, кирки (кайла) и т.д. Зимой обычно работать с ними приходится в рукавицах. Да и летом. И этого требует техника безопасности.

Так вот, советую на ручки этих инструментов намотать изоленту, даже не на всю ручку, а где у вас обычно захват. Только не ПВХ, а с матерчатой основой. Можно использовать и ленточный медицинский лейкопластырь.

Увеличится сцепление, работать будет удобнее. Недаром фирменные инструменты выпускаются с прорезиненными рукоятками.

Р. Шайхзадин



"1000 советов"

Многие считают, что наилучшим способом защиты водопроводных труб от замерзания является их укладка в землю. Не соглашусь. На собственном опыте испытал - в прошлом году трубы с водой замерзли в земле. Исправил ошибку. И в этом году таких проблем нет.

Обязательно надо иметь в виду, что просто закопать трубы в землю недостаточно - нужно, чтобы трубы были расположены ниже уровня промерзания грунта, а это обычно не менее 1,5 м. Копать такую траншею хлопотно и тяжело. Можно поступить более легким и надежным способом.

Выкопать траншею на глубину 60-70 см, а после укладки трубы насыпать сверху слой утеплителя 20-30 см толщиной. Это могут быть пенопластовые куски, например, от упаковок бытовой техники, печной шлак, керамзит.

Главное, чтобы они плохо впитывали влагу и не разлагались под ее воздействием.

Такой простой, но надежный и проверенный совет. Попробуйте и вы.

Р. Кулиш

## Вместо шлямбура напильник

Для шлямбура не всякая труба подойдет. Либо берите калиброванную, но тогда замучаетесь точить, либо "сырую", но тогда "корону" нужно будет закалить: нагреть горелкой или паяльной лампой добела и опустить в масло. Вообще дело это хитрое, и если не имеете навыков, вряд ли закалите как надо. Поэтому лучше, не мудрствуя

лукаво, купить на рынке цилиндрическую фрезу. Это фактически готовый шлямбур. Можно сделать шлямбур самому из обломка сверла или круглого напильника. Только нужно заточить их на точильном круге под "ласточкин хвост". Чтобы при ударах шлямбур не "сушил" руку, натяните на него размоченный в бензине отрезок резиновой трубки.

А. Максаев



## Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)  
 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)  
 12.15, 17.00, 18.25, 02.50, 03.05 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
 15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
 16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
 18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
 19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
 21.30 Т/С "ЗОЛОТАЯ ОРДА" (16+)  
 23.35 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
 00.00 "ПОЗНЕР" (16+)  
 01.00 Х/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: ЭТЮД В РОЗОВЫХ ТОНАХ" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ  
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
 21.00 Т/С "ОСКОЛКИ" (12+)  
 23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
 01.50 Т/С "СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.10 ИНТЕРВЬЮ  
 19.35 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ (12+)  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"  
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)  
 14.00, 16.30 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
 17.00 Х/Ф "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" (16+)  
 19.40 Т/С "ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ" (16+)  
 21.40 Х/Ф "ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ" (16+)  
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)  
 00.10 "ПОЗДНЯКОВ" (16+)  
 00.20 Т/С "ДИКИЙ" (16+)  
 01.25 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
 05.10-08.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)  
 09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
 13.25-16.20 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)  
 17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
 00.30-03.55 "И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: АЛЕКСАНДР ЗАРХИ (16+)  
 07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА БУЛЬВАРНАЯ (16+)  
 07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
 08.05 Х/Ф "УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО" (16+)  
 09.30 Д/Ф "ИТАЛЬЯНСКОЕ СЧАСТЬЕ" (16+)  
 09.55, 20.00 КИНОПОЭЗИЯ. АРТУР СМОЛЬЯНОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "НА ХОЛМАХ ГРУЗИИ ЛЕЖИТ НОЧНАЯ МГЛА..." (16+)  
 10.15 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
 11.10, 00.35 XX ВЕК. "ДВЕНАДЦАТЫЙ ЭТАЖ". 1988 Г. (16+)  
 12.15 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)  
 13.00 Д/Ф "МАРТА АРГЕРИХ. ДОЧЬ ПО КРОВИ" (16+)  
 14.40 КИНОПОЭЗИЯ. МАРИЯ КАРПОВА И ИГОРЬ ХРИПУНОВ ЧИТАЮТ СТИХОТВОРЕНИЕ АННЫ АХМАТОВОЙ "ОН ЛЮБИЛ ТРИ ВЕЩИ НА СВЕТЕ..." (16+)  
 14.50 Д/Ф "КОНСТАНТИН ЦИОЛКОВСКИЙ" (16+)  
 15.10 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ СЕРГЕЯ АКСАКОВА "ВОТ РОДИНА МОЯ..." (16+)  
 15.15 К 60-ЛЕТИЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. "ВСПОМИНАЯ ВЕЛИКИЕ СТРАНИЦЫ. СОЛЬНОЕ ПЕНИЕ". ВЕДУЩАЯ ТАМАРА СИНЯВСКАЯ (16+)  
 17.00 "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ... 100 ЛЕТ НАЗАД. НЕФРОНТОВЫЕ ЗАМЕТКИ" (16+)  
 17.25 К 85-ЛЕТИЮ АЛЕКСАНДРА ГОРОДНИЦКОГО. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)  
 18.20 "НЕФТЬ В ОКЕАНЕ - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?" (16+)  
 18.45 Д/Ф "МОЙ ДОМ - МОЯ СЛАБОСТЬ": "ГОРОДОК ХУДОЖНИКОВ НА МАСЛОВКЕ" (16+)  
 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ" (0+)  
 20.45 Д/Ф "МИЛЛИОННЫЙ ГОД". "ЭНЕРГИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗЕМЛИ" (16+)  
 21.35 КИНОПОЭЗИЯ. АГНИЯ КУЗНЕЦОВА ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ МАРИНЫ ЦВЕТАЕВОЙ "В ОГРОМНОМ ГОРОДЕ МОЕМ НОЧЬ..." (16+)  
 21.40 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД" (16+)  
 22.05 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)  
 22.45 Т/С "ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ" 1 С (16+)  
 00.05 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)  
 01.40 ЛАУРЕАТЫ XV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. СКРИПКА. ЮЙ-ЧЕНЬ ЦЗЭНЬ (16+)  
 02.20 Д/Ф "ИТАЛЬЯНСКОЕ СЧАСТЬЕ" (16+)  
 02.45 Д/Ф "РОБЕРТ ФОЛКОН СКОТТ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
 07.00, 08.55, 11.20, 13.40, 15.45, 18.50, 21.55 НОВОСТИ (16+)  
 07.05, 11.25, 15.50, 23.05 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
 09.00 ДЗЮДО. ТУРНИР "БОЛЬШОГО ШЛЕМА" (16+)  
 10.00 БИАТЛОН С ДМИТРИЕМ ГУБЕРНИЕВЫМ (12+)  
 10.30 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕНЩИНЫ (0+)  
 12.00 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ЭСТАФЕТА. МУЖЧИНЫ (0+)  
 13.45 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ. "МАРСЕЛЬ" - "ЛИОН" (0+)  
 16.30 "ПСЖ - ЗАБАВА НЕЙМАРА?" (12+)  
 16.50 ФУТБОЛ. КУБОК АНГЛИИ. 1/4 ФИНАЛА. "ЛЕСТЕР" - "ЧЕЛСИ" (0+)  
 19.00 КОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР (16+)  
 19.25 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ "ЗАПАД" (16+)  
 22.00 ТОТАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ (16+)  
 23.00 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)  
 23.40 ДНЕВНИК ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР (12+)  
 00.40 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ЛИЦА ГОДА

02.00 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ЖЕНЩИНЫ. РОССИЯ - КИТАЙ (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
 08.10 Х/Ф "ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ..." (16+)  
 09.50, 11.50 Х/Ф "ЛЕДИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛНОЧЬ" (12+)  
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
 13.55 "ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ" (12+)  
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
 15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
 17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
 17.50 Т/С "РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО" (12+)  
 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
 22.30 "УКРАИНА. КОНТРАКТ ОКОНЧЕН" (16+)  
 23.05 БЕЗ ОБМАНА. "СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОШМАР"  
 00.30 "ПРАВО ЗНАТЫ" (16+)  
 02.05 Х/Ф "ВЕРА" (16+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
 07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
 09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
 11.20 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
 12.15 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
 14.25 Х/Ф "ТЕЩИНЫ БЛИНЫ" (16+)  
 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
 20.55 Х/Ф "ИСЧЕЗНУВАША" (16+)  
 22.55 "МУЖ НАПРОКАТ" (16+)  
 00.30 Х/Ф "ЛИСТ ОЖИДАНИЯ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
 13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
 14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ"  
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
 18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
 20.00 Х/Ф "РОМЕО ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ" (13+)  
 22.10 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
 00.30 Т/С "СПАРТАК: КРОВЬ И ПЕСОК" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 06.50 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)  
 07.15 М/Ф "МАДАГАСКАР-3" (0+)  
 09.00, 22.55, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"  
 09.55 М/Ф "ЗВЕРПОЛИС" (6+)  
 12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
 17.00, 19.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
 21.00 Х/Ф "НАПРОЛОМ" (16+)  
 23.30 "КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ" (18+)  
 01.00 "ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ. ЧЕТВЕРТЫЙ СЕЗОН"

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.30 "ХОЛОСТЯК" (16+)  
 13.30, 14.00 "САШАТАНЯ" (16+)  
 14.30-19.30 "ИНТЕРНЫ" (16+)  
 20.00, 20.30 "РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ"  
 21.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)  
 22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)  
 01.00, 01.30, 02.00 "УЛИЦА" (16+)  
 02.30 Х/Ф "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, БЕТ КУПЕР"

## ВТОРНИК, 20 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)  
12.15, 17.00, 18.25, 02.05, 03.05 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
21.35 Т/С "ЗОЛОТАЯ ОРДА" (16+)  
23.40 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.15 Х/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: СЛЕПОЙ БАНКИР" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОСКОЛКИ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
01.50 Т/С "СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 Д/Е РАЙСОН ХОРЗ, АЛАНИ! (12+)  
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
19.25 ПАРЛАМЕНТ  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"  
10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"  
14.00, 16.30 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.00 Х/Ф "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" (16+)  
19.40 Т/С "ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ" (16+)  
21.40 Х/Ф "ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ" (16+)  
23.40 "ИТОГИ ДНЯ"  
00.10 Т/С "ДИКИЙ"  
01.10 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
05.10-08.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5"  
09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
13.25-16.20 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5"  
17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.10 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30-03.30 "И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. КАТРИН ДЕНЕВ  
07.05 "ПЕШКОМ..." МОСКВА СТУДЕНЧЕСКАЯ  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05, 22.45 Т/С "ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ"  
09.00 КИНОПОЭЗИЯ. АЛЕКСЕЙ КОРТНЕВ ЧИТАЕТ ОТРЫВОК ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "19 ОКТЯБРЯ" (16+)  
09.10 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД"  
09.35, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
09.50 КИНОПОЭЗИЯ. АЛЕКСЕЙ ВЕРТКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ САШИ ЧЕРНОГО "ПОД СУРДИНКУ" (16+)  
10.15 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10 Д/Ф "МАХМУД ЭСАМБАЕВ" (16+)  
12.00, 01.35 Д/Ф "БРУНА-БОЙН. МОГИЛЬНЫЕ КУРГАНЫ В ИЗЛУЧИНЕ РЕКИ" (16+)  
12.15 "ГЕНИЙ" (16+)  
12.45 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО "СКРИПКА И НЕМНОЖКО НЕРВНО" (16+)  
12.55 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)  
13.35 Д/Ф "МИЛЛИОННЫЙ ГОД": "ЭНЕРГИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗЕМЛИ" (16+)  
14.25 КИНОПОЭЗИЯ. НИКИТА ЕЛЕНЕВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ЮРИЯ ЛЕВИТАНСКОГО "НУ ЧТО С ТОГО, ЧТО Я ТАМ БЫЛ..." (16+)  
14.30 Д/С "ЗАСЛУЖЕННЫЙ БЕЗДЕЛЬНИК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ВАЛЕРИЙ СИРОВСКИЙ" (16+)  
15.10 КИНОПОЭЗИЯ. МАКСИМ БИТЮКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ГЕННАДИЯ ШПАЛИКОВА "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ" (16+)  
15.15 К 60-ЛЕТИЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. "ВСПОМИНАЯ ВЕЛИКИЕ СТРАНИЦЫ. СКРИПКА". ВЕДУЩИЙ СЕРГЕЙ СТАДЛЕР (16+)  
17.00 "ЭРМИТАЖ" (16+)  
17.25 "2 ВЕРНИК 2" (16+)  
18.20 "МОЖНО ЛИ ЕСТЬ РЫБУ ИЗ БАЛТИЙСКОГО МОРЯ?" (16+)  
18.45, 02.15 Д/Ф "МОЙ ДОМ - МОЯ СЛАБОСТЬ": "ДОМ ПОЛЯРНИКОВ" (16+)  
20.00 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "Я ВАС ЛЮБИЛ..." (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/Ф "МИЛЛИОННЫЙ ГОД": "ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОСМОСА" (16+)  
21.35 КИНОПОЭЗИЯ. АНТОН ШАГИН ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА "ДО СВИДАНИЯ, ДРУГ МОЙ, ДО СВИДАНИЯ..." (16+)  
21.40 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД" (16+)  
22.05 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)  
00.05 "ТЕМ ВРЕМЕНАМ"  
00.45 Д/Ф "МАХМУД ЭСАМБАЕВ" (16+)  
01.50 ЛАУРЕАТЫ XV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. ВОКАЛ. ЮЛИЯ МАТЧОКИНА И АРИУНБААТАР ГАНБААТАР (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
07.00, 08.55, 11.10, 12.15, 14.55 НОВОСТИ (16+)  
07.05, 12.20, 15.05, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
09.00 ФУТБОЛЬНОЕ СТОЛЕТИЕ (12+)  
09.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. АЛЕКСАНДР УСТИНОВ ПРОТИВ МАНУЭЛЯ ЧАРРА. БОЙ ЗА ЗВАНИЕ РЕГУЛЯРНОГО ЧЕМПИОНА WBA В СУПЕРТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (16+)  
11.15 ТОТАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ (12+)  
12.50 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ФАБРИСИО ВЕРДУМ ПРОТИВ АЛЕКСАНДА ВОЛКОВА  
16.05 "ДЕСЯТКА!" (16+)  
16.25 КОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР (16+)  
16.55 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ "ВОСТОК" (16+)  
19.25 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ "ЗАПАД" (16+)  
21.55 КЕРЛИНГ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ЖЕНЩИНЫ. РОССИЯ - ЯПОНИЯ (16+)  
00.35 Х/Ф "ПРОЕКТ А" (12+)

02.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "БАРСЕЛОНА" - "АТЛЕТИК" (БИЛЬБАО)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.15 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.45 Х/Ф "ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
11.50, 20.00, 03.50 "ПЕТРОВКА, 38"  
12.05, 00.30 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ЛЕНА ЛЕНИНА (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Т/С "РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО"  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! КОММУНАЛЬНЫЙ ГРАБЕЖ" (16+)  
23.05 "90-Е. ЛИКВИДАЦИЯ ШАЙТАНОВ" (16+)  
02.05 Х/Ф "СУДЬБА НАПРОКАТ" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
11.25 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.20 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ВСЕ СНАЧАЛА" (16+)  
18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Х/Ф "ИСЧЕЗНУВШАЯ" (16+)  
22.55 "МУЖ НАПРОКАТ" (16+)  
00.30 Х/Ф "ЛИСТ ОЖИДАНИЯ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО"  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "РОМЕО ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00, 02.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ОДИНОЧКА" (16+)  
22.00 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: КРОВЬ И ПЕСОК" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА"  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00, 22.55 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
09.30 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00, 19.00 Т/С "БОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "СОЛТ" (16+)  
01.00 "НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ" (12+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. ВЕСТ" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)  
12.00-14.00 "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "ИНТЕРНЫ" (16+)  
20.00, 20.30 "РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ"  
21.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)  
22.00 ШОУ "СТУДИЯ СОЮЗ" (16+)  
01.00, 01.30, 02.00 "УЛИЦА" (16+)

## СРЕДА, 21 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)  
12.15, 02.15, 03.05 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)  
17.00, 18.25 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ЖЕНЩИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
21.35 Т/С "ЗОЛОТАЯ ОРДА" (16+)  
23.40 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.15 Х/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: БОЛЬШАЯ ИГРА" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОСКОЛКИ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
01.50 Т/С "СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 Д/Е РАЙСОМ ХОРЗ, АЛАНИ!  
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 ПУЛЬС  
19.30 КУЛЬТУРА  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"  
10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)  
14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.00 Х/Ф "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" (16+)  
19.40 Т/С "ВЫСОКИЕ СТАВКИ. РЕВАНШ" (16+)  
21.40 Х/Ф "ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ" (16+)  
23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)  
00.10 Т/С "ДИКИЙ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
05.10-08.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)  
09.25-12.05 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
13.25-16.20 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5"  
17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30-03.40 "И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. ЛЕОНИД ОБОЛЕНСКИЙ (16+)  
07.05 "ПЕШКОМ..." БАЛТИКА СКАЗОЧНАЯ (16+)  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05, 22.45 Т/С "ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ" (16+)  
09.10 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД"  
09.35, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
09.50 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ СЕРГЕЯ АКСАКОВА "ВОТ РОДИНА МОЯ..." (16+)  
10.15 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10 Д/Ф "В ВОРОТАХ ЯШИН". "ЛЕОНИД ЕНГИБАРОВ, ЗНАКОМЬТЕСЬ!" (16+)  
12.00 Д/Ф "РЕЙМСКИЙ СОБОР. ВЕРА, ВЕЛИЧИЕ И КРАСОТА" (16+)  
12.15 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГНИНЫМ. "МИХАИЛ БУЛГАКОВ. "БЕГ" (16+)  
12.55 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)  
13.35 Д/Ф "МИЛЛИОННЫЙ ГОД". "ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОСМОСА" (16+)  
14.25 КИНОПОЭЗИЯ. АНТОН ШАГИН ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА "ДО СВИДАНИЯ, ДРУГ МОЙ, ДО СВИДАНИЯ..." (16+)  
14.30 Д/С "ЗАСЛУЖЕННЫЙ БЕЗДЕЛЬНИК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ВАЛЕРИЙ СИРОВСКИЙ" (16+)  
15.10 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "Я ВАС ЛЮБИЛ..." (16+)  
15.15 К 60-ЛЕТИЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. "ВСПОМИНАЯ ВЕЛИКИЕ СТРАНИЦЫ. ВИОЛОНЧЕЛЬ". ВЕДУЩИЙ БОРИС АНДРИАНОВ  
17.00 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)  
17.25 "БЛИЖНИЙ КРУГ РУСЛАНА КУДАШОВА" (16+)  
18.20 "МАГНИТНОЕ ПОЛЕ ЗЕМЛИ И ГЛОБАЛЬНЫЕ КАТАСТРОФЫ" (16+)  
18.45 Д/Ф "БОРИС И ОЛЬГА ИЗ ГОРОДА СОЛНЦА" (16+)  
20.00 КИНОПОЭЗИЯ. НИКИТА ЕЛЕНЕВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ЮРИЯ ЛЕВИТАНСКОГО "НУ ЧТО С ТОГО, ЧТО Я ТАМ БЫЛ..." (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/Ф "АЛЕЗИЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА" (16+)  
21.40 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД" (16+)  
22.05 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)  
00.05 Д/Ф "РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ": "БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ, ПАЛАЧИ ХАТЫНИ" (16+)  
00.35 Д/Ф "В ВОРОТАХ ЯШИН": "ЛЕОНИД ЕНГИБАРОВ, ЗНАКОМЬТЕСЬ!" (16+)  
01.30 ЛАУРЕАТЫ XV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО, ВИОЛОНЧЕЛЬ. АНДРЕЙ ИОНУТ ИОНИЦА (16+)  
02.00 Д/Ф "БОРИС И ОЛЬГА ИЗ ГОРОДА СОЛНЦА" (16+)  
02.40 Д/Ф "РЕЙМСКИЙ СОБОР. ВЕРА, ВЕЛИЧИЕ И КРАСОТА" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
07.00, 08.55, 11.15, 14.35, 17.25 НОВОСТИ (16+)  
07.05, 11.20, 14.40, 17.35, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
09.00 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)  
09.30 Х/Ф "ПУТЬ ДРАКОНА" (16+)  
11.50 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ВЕЛЛАТОР. ДАРРИОН КОЛДУЭЛЛ ПРОТИВ ЛЕАНДРО ИГО. ДЖО УОРРЕН ПРОТИВ ДЖО ТАЙМАНГЛО (16+)  
13.50 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ДЕВУШКИ В ММА (16+)  
15.25 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. ПЛЕЙ-ОФФ. "ЛОКОМОТИВ" (РОССИЯ) - "НОЛИКО" (БЕЛЬГИЯ) (16+)  
18.25 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2018 Г. ЖЕНЩИНЫ. РОССИЯ - РУМЫНИЯ (16+)  
20.15 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. ЦСКА (РОССИЯ) - "ОЛИМПИАКОС" (ГРЕЦИЯ) (16+)  
21.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПАРЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)  
01.30 Д/Ф "КОГДА ЗВУЧИТ ГОНГ" (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.45 Х/Ф "В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ" (16+)  
10.30 Д/Ф "ЛЮДМИЛА ХИТЯЕВА. КОМАНДУЮ ПАРАДОМ Я!" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА. 38"  
12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ВАДИМ ДЕМЧОГ  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Х/Ф "ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА" (12+)  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)  
23.05 "ПРОЩАНИЕ. ЯН АРЛАЗОРОВ" (16+)  
00.30 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
02.05 Х/Ф "ВЕРЬТЕ МНЕ, ЛЮДИ!" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.30 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
11.30 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
14.10 Х/Ф "НАСЛЕДНИЦА" (16+)  
18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Х/Ф "ИСЧЕЗНУВАШАЯ" (16+)  
22.55 "МУЖ НАПРОКАТ" (16+)  
00.30 Х/Ф "ЛИСТ ОЖИДАНИЯ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.35, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ОДИНОЧКА" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00, 01.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "НЕВИДИМКА" (16+)  
22.20 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: КРОВЬ И ПЕСОК" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00, 23.50 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
10.00 Х/Ф "СОЛТ" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00, 19.00 Т/С "БОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "БЕЗ ЛИЦА" (16+)  
01.00 М/Ф "СЕЗОН ОХОТЫ-3" (0+)  
02.25 Х/Ф "ПИНОККИО" (6+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2"  
11.30 "БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК" (16+)  
12.00-14.00 "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "ИНТЕРНЫ" (16+)  
20.00, 20.30 "РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ" (16+)  
21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)  
22.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)  
01.00, 01.30, 02.00 "УЛИЦА" (16+)

## ЧЕТВЕРГ, 22 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)  
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)  
12.15, 17.00, 18.25, 02.05, 03.05 "ВРЕМЯ ПОКА-ЖЕТ" (16+)  
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)  
18.50 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
21.35 Т/С "ЗОЛОТАЯ ОРДА" (16+)  
23.40 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
00.15 Х/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: СКАНДАЛ В БЕЛГРАВИИ" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
21.00 Т/С "ОСКОЛКИ" (12+)  
23.15 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
01.50 Т/С "СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" -  
КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
09.00 ДАЕ РАЙСОМ ХОРЗ, АЛАНИИ (12+)  
39.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ  
19.10 ВО ИМЯ ВЕРЫ  
19.25 СПОРТ  
19.45 ЭЛЕКТРОЦИНК  
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"  
10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)  
14.00, 16.30 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
17.00 Х/Ф "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" (16+)  
19.40 Х/Ф "ПРОКЛЯТИЕ СПЯЩИХ" (16+)  
23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)  
00.10 Т/С "ДИКИЙ" (16+)  
01.10 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
05.10-08.00 "ХОЛОСТЯК" (16+)  
09.25-16.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)  
17.20, 18.00 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.40-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.30-03.30 "И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: РИНА ЗЕЛЕНАЯ (16+)  
07.05 "ПЕШКОМ..." МОСКВА ДЕТСКАЯ  
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
08.05, 22.45 Т/С "ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ" (16+)  
09.10 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД"  
09.35, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
09.50 КИНОПОЭЗИЯ. АГНИЯ КУЗНЕЦОВА ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ МАРИНЫ ЦВЕТАЕВОЙ "В ОГРОМНОМ ГОРОДЕ МОЕМ НОЧЬ..." (16+)  
10.15 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)  
11.10, 00.45 XX ВЕК. "НЕСКОЛЬКО ИНТЕРВЬЮ В ТЕАТРЕ ИМ. МАЯКОВСКОГО". 1985 Г. (16+)  
12.10 Д/Ф "РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ". "БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ. ПАЛАЧИ ХАТЫНИ" (16+)  
12.40 Д/Ф "ТОМАС АЛВА ЭДИСОН" (16+)  
12.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)  
13.30 Д/Ф "АЛЕЗИЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА" (16+)  
14.25 КИНОПОЭЗИЯ. МАРИЯ МИРОНОВА ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ БОРИСА ПАСТЕРНАКА "ЗЕМЛЯ" (16+)  
14.30 Д/С "ЗАСЛУЖЕННЫЙ БЕЗДЕЛЬНИК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ВАЛЕРИЙ СИРОВСКИЙ" (16+)  
15.10, 23.35 КИНОПОЭЗИЯ. АЛЕКСЕЙ ВЕРТКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ САШИ ЧЕРНОГО "ПОД СУРДИНКУ" (16+)  
15.15 К 60-ЛЕТИЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. "ВСПОМИНАЯ ВЕЛИКИЕ СТРАНИЦЫ. ФОРТЕПИАНО". ВЕДУЩИЙ БОРИС БЕЗРЕЗОВСКИЙ (16+)  
17.00 "СРЕДНЕВЕКОВАЯ РУСЬ - ГЛАЗАМИ АНГЛИЧАН" (16+)  
17.25 Д/Ф "ПОРТРЕТ НА ФОНЕ ХОРА" (16+)  
18.20 "ГРОЗИТ ЛИ НАМ НОВОЕ ОЛЕДЕНЕНИЕ ИЛИ...?" (16+)  
18.45 Д/Ф "ГИПЕРБОЛОИД ИНЖЕНЕРА ШУХОВА"  
20.00 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО "СКРИПКА И НЕМНОЖКО НЕРВНО" (16+)  
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.45 Д/Ф "УТРАЧЕННЫЙ МИР ДРЕВНИХ ПОМПЕЕВ" (16+)  
21.35 КИНОПОЭЗИЯ. МАКСИМ БИТКОКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ГЕННАДИЯ ШПАЛИКОВА "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ" (16+)  
21.40 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД" (16+)  
22.05 "ЭНИГМА. КЛЕМЕНС ТРАУТМАНН" (16+)  
00.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА  
01.45 ЛАУРЕАТЫ XV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО. ФОРТЕПИАНО. ДМИТРИЙ МАСЛЕЕВ (16+)  
02.15 Д/Ф "ГИПЕРБОЛОИД ИНЖЕНЕРА ШУХОВА" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ"  
07.00, 08.55, 11.20, 15.45, 18.35, 21.55 НОВОСТИ  
07.05, 11.25, 15.50, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
09.00 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "АНАДОЛУ ЭФЕС" (ТУРЦИЯ) - "ХИМКИ" (РОССИЯ) (0+)  
11.00 "ДЕСЯТКА!" (16+)  
11.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. МУЖЧИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)  
16.10 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. МУЖЧИНЫ (16+)  
18.40 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)  
19.25 ХОККЕЙ. КХЛ. 1/2 ФИНАЛА КОНФЕРЕНЦИИ "ЗАПАД" (16+)  
22.00 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ПАРЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)  
00.30 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА  
02.30 Х/Ф "ПРОЕКТ А: ЧАСТЬ 2" (12+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)

08.45 Х/Ф "ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!"  
10.30 Д/Ф "КОРОЛИ ЭПИЗОДА. ФАИНА РАНЕВСКАЯ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
12.05, 00.30 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)  
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"  
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)  
17.50 Х/Ф "ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА" (12+)  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ОБЛОЖКА. ГАРРИ ЖЕНИТСЯ" (16+)  
23.05 Д/Ф "КОНЕЧНАЯ ОСТАНОВКА. КАК УМИРАЛИ СОВЕТСКИЕ АКТЕРЫ" (12+)  
02.05 Х/Ф "КЛЮЧИ ОТ НЕБА" (16+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)  
07.40 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
09.40 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ" (16+)  
11.40 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
12.40 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)  
13.45 Х/Ф "РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ" (16+)  
19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2" (16+)  
20.55 Х/Ф "ИСЧЕЗНУВАША" (16+)  
22.55 "МУЖ НАПРОКАТ" (16+)  
00.30 Х/Ф "ЛИСТ ОЖИДАНИЯ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)  
12.00, 16.05, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "НЕВИДИМКА" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00, 02.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ" (16+)  
21.50 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Т/С "СПАРТАК: БОГИ АРЕНЫ" (18+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
09.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
09.30 Х/Ф "БЕЗ ЛИЦА" (16+)  
12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
17.00, 19.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "АГЕНТЫ А.Н.К.Л." (16+)  
23.20 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
01.00 Х/Ф "ПИНОККИО" (6+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. ВЕСТ" (16+)  
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 "АГЕНТЫ 003" (16+)  
12.00-14.00 "САШАТАНЯ" (16+)  
14.30-19.30 "ИНТЕРНЫ" (16+)  
20.00, 20.30 "РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ" (16+)  
21.00 ШОУ "СТУДИЯ СОЮЗ" (16+)  
22.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)  
01.00, 01.30, 02.00 "УЛИЦА" (16+)  
02.30 "ТНТ-CLUB" (16+)  
02.35 Х/Ф "ГРЕМЛИНЫ-2. СКРЫТАЯ УГРОЗА"

## ПЯТНИЦА, 23 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
 05.10, 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ (16+)  
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (16+)  
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)  
 12.15, 17.00, 18.25 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
 15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)  
 16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)  
 18.50 ФУТБОЛ. СБОРНАЯ РОССИИ - СБОРНАЯ БРАЗИЛИИ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ (16+)  
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
 21.30 "ГОЛОС. ДЕТИ" (16+)  
 23.15 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ЖЕНЩИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)  
 00.25 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)  
 01.20 Х/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: СОБАКИ БАСКЕРВИЛЯ" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)  
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)  
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
 21.00 "ПЕТРОСЯН-ШОУ" (16+)  
 23.25 Х/Ф "НЕВАЛЯШКА" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО  
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО  
 11.40, 14.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 17.40 ВЕСТИ - СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ  
 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ГЛАВНАЯ СТУДИЯ "РОССИЯ-24"  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)  
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"  
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)  
 10.20 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)  
 14.00, 01.25 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)  
 16.30 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)  
 17.00 Х/Ф "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" (16+)  
 19.40 Х/Ф "ПРОКЛЯТИЕ СПЯЩИХ" (16+)  
 23.55 "ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО"  
 00.25 "МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ" (12+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
 05.10-08.00 "КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ" (16+)  
 09.25-16.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5"  
 17.05-00.15 Т/С "СЛЕД" (16+)  
 01.05-04.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.10 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: АЛЕКСЕЙ БАТАЛОВ (16+)  
 07.05 "ПЕШКОМ..." МОСКВА РЕЧНАЯ (16+)  
 07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)  
 08.05 Т/С "ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ" (16+)  
 09.00 Д/Ф "ТИХО БРАГЕ" (16+)  
 09.10 КТО МЫ? "ЛЕДЯНОЙ ПОХОД" (16+)  
 09.35 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)  
 09.50 КИНОПОЭЗИЯ. МАКСИМ БИТЮКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ГЕННАДИЯ ШПАЛИКОВА "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ" (16+)  
 10.20 Х/Ф "СТАРЫЙ НАЕЗДНИК" (16+)  
 12.10 Д/Ф "БОРИС БРУНОВ. ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КОНФЕРАНСЬЕ" (16+)  
 12.50 "ЭНИГМА. КЛЕМЕНС ТРАУТМАНН" (16+)  
 13.35 Д/Ф "УТРАЧЕННЫЙ МИР ДРЕВНИХ ПОМПЕЕВ" (16+)  
 14.25 КИНОПОЭЗИЯ. СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН" (16+)  
 14.30 Д/С "ЗАСЛУЖЕННЫЙ БЕЗДЕЛЬНИК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ВАЛЕРИЙ СИРОВСКИЙ" (16+)  
 15.10 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО "СКРИПКА И НЕМНОЖКО НЕРВНО" (16+)  
 15.15 Д/Ф "ГОРОВИЦ ИГРАЕТ МОЦАРТА" (16+)  
 16.10 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ. АСТРАХАНЬ (16+)  
 16.35 "ЦАРСКАЯ ЛОЖА" (16+)  
 17.15 КИНОПОЭЗИЯ. МАРИЯ КАРПОВА И ИГОРЬ ХРИПУНОВ ЧИТАЮТ СТИХОТВОРЕНИЕ АННЫ АХМАТОВОЙ "ОН ЛЮБИЛ ТРИ ВЕЩИ НА СВЕТЕ..." (16+)  
 17.20 Д/Ф "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ТИНГВЕДЛИР. СОВЕТ ИСЛАНДСКИХ ВИКИНГОВ" (16+)  
 17.35 Х/Ф "МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ" (16+)  
 19.20 КИНОПОЭЗИЯ. АЛЕКСЕЙ КОРТНЕВ ЧИТАЕТ ОТРЫВОК ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "19 ОКТЯБРЯ" (16+)  
 19.45 "СМЕХОНОСТАЛЬГИЯ" (16+)  
 20.15 КИНОПОЭЗИЯ. АЛЕКСЕЙ ВЕРТКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ САШИ ЧЕРНОГО "ПОД СУРДИНКУ" (16+)  
 20.20 ЛИНИЯ ЖИЗНИ: МАРИНА ПОЛИЦЕЙМАКО (16+)  
 21.15 Х/Ф "БУНТОВЩИК БЕЗ ПРИЧИНЫ" (16+)  
 23.30 "2 ВЕРНИК 2" (16+)  
 00.25 Х/Ф "СЕТЬ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)  
 07.00, 08.55, 10.40, 11.45, 17.55 НОВОСТИ (16+)  
 07.05, 10.45, 15.35, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
 09.00 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. МУЖЧИНЫ (0+)  
 11.15 ФУТБОЛЬНОЕ СТОЛЕТие (12+)  
 11.50 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)  
 12.35 "ПОСТОЛИМПИЙСКИЙ ЛЕД" (12+)  
 12.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)  
 15.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2019 Г. МОЛОДЕЖНЫЕ СБОРНЫЕ. ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР. МАКЕДОНИЯ - РОССИЯ (16+)  
 18.00 ВСЕ НА ФУТБОЛ! (16+)  
 19.00 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (0+)  
 19.35 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ХИМКИ" (РОССИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ) (16+)  
 22.10 ВСЕ НА ФУТБОЛ! (16+)  
 22.40 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ГЕРМАНИЯ - ИСПАНИЯ (16+)  
 01.10 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ФРАНЦИЯ - КОЛУМБИЯ (0+)  
 03.10 Х/Ф "ПУТЬ ДРАКОНА" (16+)  
 05.05 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. МЭННИ ПАКЬЯО ПРОТИВ ДЖЕФФА ХОРНА. БОЙ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА WBO В ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ. УМАР САЛАМОВ ПРОТИВ ДЭМИЕНА ХУПЕРА. БОЙ ЗА ТИТУЛ WBO INTERNATIONAL В ПОЛУТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
 08.00 Х/Ф "ВЕРЬТЕ МНЕ, ЛЮДИ!" (12+)  
 10.15, 11.50 Х/Ф "АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА" (12+)  
 11.30, 14.30, 22.00 СОБЫТИЯ (16+)  
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
 15.05, 02.50 "ПЕТРОВКА, 38"  
 15.25 Х/Ф "КЛАССИК" (16+)  
 17.35 Х/Ф "СЕДЬМОЙ ГОСТЬ" (12+)  
 19.30 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)  
 20.40 "КРАСНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)  
 22.30 ТАТЬЯНА ЛЮТАЕВА В ПРОГРАММЕ "ЖЕНА. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ" (16+)  
 00.00 Д/Ф "СВЕТЛАНА КРЮЧКОВА. НИКОГДА НЕ ГОВОРИ "НИКОГДА" (12+)  
 01.00 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ" (16+)  
 07.30, 18.00, 22.45 "6 КАДРОВ" (16+)  
 07.50 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
 10.50 Х/Ф "ЖЕНА ОФИЦЕРА" (16+)  
 19.00 Х/Ф "КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ" (16+)  
 00.30 Х/Ф "КОГДА ЦВЕТЕТ СИРЕНЬ"  
 02.20 Х/Ф "ПРИЗРАК ДОМА В МОНТЕ-КАРЛО" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 06.00, 09.00, 10.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ"  
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)  
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "НОВОСТИ" (16+)  
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
 13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
 14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ": ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ (16+)  
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
 18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
 20.00 "СНАЙПЕРСКИЙ СЧЕТ" (16+)  
 21.00 "НЕВИДИМЫЕ ВОЙНЫ" (16+)  
 23.00 Х/Ф "ОБИТЕЛЬ ЗЛА-4: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ" (18+)  
 00.45 Х/Ф "ГОРОД АНГЕЛОВ" (16+)  
 02.50 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 07.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА" (0+)  
 08.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 09.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)  
 09.40 Х/Ф "АГЕНТЫ А.Н.К.Л." (16+)  
 12.00 Т/С "КУХНЯ" (12+)  
 17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
 19.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 21.00 Х/Ф "ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ" (12+)  
 23.20 Х/Ф "В СЕРДЦЕ МОРЯ" (16+)  
 01.35 Х/Ф "КРЕПИСЫ" (18+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.30-14.00 "САШАТАНЯ" (16+)  
 14.30-19.30 "ИНТЕРНЫ" (16+)  
 20.00, 20.30 Т/С "LOVE IS" (16+)  
 21.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
 22.00 "СОМЕДУ БАТЛЛ" (16+)  
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
 01.30 Х/Ф "ДЖОНА ХЕКС" (16+)



## СУББОТА, 24 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50 06.10 X/Ф "ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА" (16+)  
 06.00, 10.00, 12.00, 18.00 НОВОСТИ (16+)  
 08.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!" (16+)  
 08.45 "СМЕШАРИКИ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ" (16+)  
 09.00 "УМНИЦЫ И УМНИКИ" (12+)  
 09.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ" (16+)  
 10.15 К ЮБИЛЕЮ АКТЕРА. "АЛЕКСЕЙ ПЕТРЕНКО. "КТО ИЗ ВАС БЕЗ ГРЕХА?" (12+)  
 11.20 "СМАК" (12+)  
 12.15 "ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ" (16+)  
 13.10 "ГРИПП. ВТОРЖЕНИЕ" (12+)  
 14.15 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. МУЖЧИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)  
 16.10 X/Ф "БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ" (16+)  
 18.15 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?" (16+)  
 19.50 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)  
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)  
 21.20 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)  
 23.00 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ТАНЦЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)  
 00.30 X/Ф "ШЕРЛОК ХОЛМС: РЕЙХЕНБАХСКИЙ ВОДОПАД" (16+)  
 02.20 X/Ф "УМЕРЕТЬ МОЛОДЫМ" (16+)

## РОССИЯ-1

06.35 МУЛЬТУТРО: "МАША И МЕДВЕДЬ" (16+)  
 07.10 "ЖИВЫЕ ИСТОРИИ" (16+)  
 08.00, 11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
 08.00 РОССИЯ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (12+)  
 09.20 "СТО К ОДНОМУ" (16+)  
 10.10 "ПЯТЕРО НА ОДНОГО" (16+)  
 11.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
 11.40 "ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК" (16+)  
 14.00 X/Ф "КТО Я?" (12+)  
 18.00 "ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!" (12+)  
 21.00 X/Ф "РОДНЫЕ ПЕНАТЫ" (12+)  
 00.45 X/Ф "КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 08.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 08.20 ДОБРОЕ УТРО, АЛАНИЯ!  
 09.05 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
 09.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 11.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 11.40 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР (12+)  
 18.05 НЕ "ВЗАГ С/Е Х/ЕЗНА (12+)  
 18.30 ФЫДАЕЛТЫ У/ЕЗ/ЕГ/М/Е (12+)  
 18.55 ФАРНЫ ХАБЕРТ/Т/Е (12+)  
 19.30 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.05 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)  
 05.35 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)  
 07.25 "СМОТР" (0+)  
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"  
 08.20 "ИХ НРАВЫ" (0+)  
 08.40 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ" (0+)  
 09.15 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" (16+)  
 10.20 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА" (16+)  
 11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВЯЯ" (12+)  
 12.00 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС" (0+)  
 13.05 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!" (0+)  
 14.00 "ЖДИ МЕНЯ" (12+)  
 15.05 "СВОЯ ИГРА" (0+)  
 16.20 "ОДНАЖДЫ..." (16+)  
 17.00 "СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН": АЛЕКСЕЙ ГЛЫЗИН (16+)  
 19.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)  
 20.00 "ТЫ СУПЕР!" (6+)

22.30 "БРЕЙН-РИНГ" (12+)  
 23.30 "МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА" (18+)  
 00.30 "КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА". ГРУППА "ПИЛОТ" (16+)  
 01.40 X/Ф "ВОПРОС ЧЕСТИ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
 08.35 "ДЕНЬ АНГЕЛА" (0+)  
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)  
 09.15-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)  
 00.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)  
 00.55-03.45 "НАЗАД В СССР" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)  
 07.00 X/Ф "МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ"  
 08.45 М/Ф "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК" (16+)  
 09.25 Д/С "СВЯТЫНИ КРЕМЛЯ" (16+)  
 09.55 КИНОПОЭЗИЯ. НИКИТА ЕЛЕНЕВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ЮРИЯ ЛЕВИТАНСКОГО "НУ ЧТО С ТОГО, ЧТО Я ТАМ БЫЛ..." (16+)  
 10.00 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)  
 10.25 X/Ф "ТОЛЬКО В МУЗИК-ХОЛЛЕ" (16+)  
 11.30 ВЛАСТЬ ФАКТА. "КРЫМСКАЯ ВОЙНА" (16+)  
 12.10 Д/Ф "СТРАУСЫ. ЖИЗНЬ НА БЕГУ" (16+)  
 13.00 ВЕЛИКИЕ МИСТИФИКАЦИИ. "БОРИС СКОСЫРЕВ, ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ АНДОР-РЫ"  
 13.30 "ЭРМИТАЖ" (16+)  
 13.55 КИНОПОЭЗИЯ. АНТОН ШАГИН ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА "ДО СВИДАНИЯ, ДРУГ МОЙ, ДО СВИДАНИЯ..." (16+)  
 14.00 К 80-ЛЕТИЮ ВИКТОРА ЗАХАРЧЕНКО. КУБАНСКИЙ КАЗАЧИЙ ХОР В КОНЦЕРТЕ "КАЗАКИ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ" (16+)  
 15.15 X/Ф "БУНТОВЩИК БЕЗ ПРИЧИНЫ" (16+)  
 17.00 "ИГРА В БИСЕР" (16+)  
 17.45 ИСКАТЕЛИ: "ЗЕРКАЛО ДРАКУЛЫ" (16+)  
 18.25 КИНОПОЭЗИЯ. МАКСИМ БИТЮКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ГЕННАДИЯ ШПАЛИКОВА "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ" (16+)  
 18.30 Д/Ф "ОЛЕГ ТАБАКОВ. ОБЛОМОВ НА ПУТИ ШТОЛЬЦА" (16+)  
 19.25 X/Ф "ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК" (16+)  
 21.00 "АГОРА". ТОК-ШОУ С МИХАИЛОМ ШВЫДКИМ (16+)  
 22.00 КИНОПОЭЗИЯ. НИКИТА ЕЛЕНЕВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ ЮРИЯ ЛЕВИТАНСКОГО "НУ ЧТО С ТОГО, ЧТО Я ТАМ БЫЛ..." (16+)  
 22.05 АННА НЕТРЕБКО, ИОНАС КАУФМАН, ТОМАС ХЭМПсон и ИЛЬДАР АБДРАЗАКОВ В ГАЛА-КОНЦЕРТЕ В МЮНХЕНЕ (16+)  
 23.30 X/Ф "НЕЗАКОНЧЕННЫЙ УЖИН" (16+)  
 01.40 Д/Ф "СТРАУСЫ. ЖИЗНЬ НА БЕГУ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30, 14.20, 16.00. 18.35. 23.00 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)  
 07.15 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. ЖЕНЩИНЫ (0+)  
 08.55 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ АВСТРАЛИИ (16+)  
 10.00, 12.10, 14.15, 15.50, 18.30, 22.55 НОВОСТИ  
 10.10 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ПОРТУГАЛИЯ - ЕГИПЕТ (0+)  
 12.15 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. РОССИЯ - БРАЗИЛИЯ (0+)  
 14.15 НОВОСТИ (16+)  
 14.40 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. МУЖЧИНЫ (16+)  
 16.45 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕНЩИНЫ (16+)  
 18.00 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)  
 19.05 "МУНДИАЛЬ. НАШИ СОПЕРНИКИ. УРУГВАЙ" (12+)  
 19.25 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)  
 19.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ШВЕЦИЯ - ЧИЛИ (16+)  
 21.55 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ ЧЕРДАНЦЕВЫМ (16+)  
 22.50 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)  
 23.30 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ МИРА (0+)

01.30 X/Ф "ПОБЕГ К ПОБЕДЕ" (16+)  
 03.40 ФУТБОЛ ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ПОРТУГАЛИЯ - ЕГИПЕТ (0+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

05.50 "МАРШ-БРОСОК" (12+)  
 06.20 "АБВГДЕЙКА" (16+)  
 06.50 X/Ф "КЛЮЧИ ОТ НЕБА" (16+)  
 08.25 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)  
 08.55 X/Ф "СЕДЬМОЙ ГОСТЬ" (12+)  
 10.50, 11.45 X/Ф "Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ" (12+)  
 11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ (16+)  
 12.55, 14.45 X/Ф "ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ" (12+)  
 17.10 X/Ф "ПЕРВЫЙ РАЗ ПРОЩАЕТСЯ" (12+)  
 21.00 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)  
 22.10 "ПРАВО ЗНАТЫ" (16+)  
 23.55 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 30 МИНУТ" (16+)  
 07.30 X/Ф "КАРНАВАЛ" (16+)  
 10.30 X/Ф "ТОЛЬКО НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ" (16+)  
 14.25 "НЕЛЮБОВЬ" (16+)  
 18.00, 23.05 "6 КАДРОВ" (16+)  
 19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)  
 00.30 X/Ф "Я ВСЕ РЕШУ САМА. ТАНЦУЮЩАЯ НА ВОЛНАХ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00, 16.35 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 08.00 X/Ф "ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА-2: СТАРЫЕ ПРИВЫЧКИ" (12+)  
 10.00 "МИНТРАНС" (16+)  
 11.00 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)  
 12.00 "ПРЕМЬЕРА. ВОЕННАЯ ТАИНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 16.30 "НОВОСТИ" (16+)  
 18.30 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. 10 НЕВЕРОЯТНЫХ ПРОВАЛОВ: ЧТО ПОШЛО НЕ ТАК?" (16+)  
 20.30 Т/С "СПЕЦНАЗ" (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.20 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)  
 06.45 М/С "ШОУ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА"  
 07.10 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 07.35 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)  
 08.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 09.30 "ПРОСТО КУХНЯ" (12+)  
 10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)  
 11.30 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)  
 11.55 X/Ф "ЭЛВИН И БУРУНДУКИ. ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ" (6+)  
 13.45 X/Ф "ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ" (0+)  
 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 17.05 X/Ф "ЖЕРАКЛ" (16+)  
 19.00 "ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ. ЧЕТВЕРТЫЙ СЕЗОН"  
 21.00 X/Ф "ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ДРУГАЯ ВОЙНА" (16+)  
 23.40 X/Ф "НЕСНОСНЫЕ БОССЫ" (16+)  
 01.35 X/Ф "ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ" (0+)

## ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 08.00 "ТНТ MUSIC" (16+)  
 09.00 "АГЕНТЫ 003" (16+)  
 09.30, 10.30, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.30 "ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ" (16+)  
 13.00-14.25 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
 14.55 X/Ф "МЫ - МИЛЛЕРЫ" (16+)  
 19.00 "ЭКСТРАСЕНСЫ ВЕДУТ РАССЛЕДОВАНИЕ"  
 19.30 "ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ" (16+)  
 21.00 "ПЕСНИ" (16+)  
 01.00 X/Ф "ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ" (12+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 марта

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)  
 05.50, 06.10 Х/Ф "КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ "ЩУ-КИ"  
 06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ (16+)  
 07.50 "СМЕШАРИКИ. ПИН-КОД" (16+)  
 08.05 "ЧАСОВОЙ" (12+)  
 08.35 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)  
 09.40 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ" (12+)  
 10.15 "НОННА МОРДЮКОВА. "ПРОСТИ МЕНЯ ЗА ЛЮБОВЬ" (12+)  
 11.15 "В ГОСТИ ПО УТРАМ" (16+)  
 12.15 "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА" (16+)  
 13.15 Х/Ф "ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК" (16+)  
 15.15 Х/Ф "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ" (16+)  
 17.20 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (16+)  
 19.25 "ЛУЧШЕ ВСЕХ!" (16+)  
 21.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ" (16+)  
 22.30 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?  
 23.40 Х/Ф "ЖИЗНЬ ПИ" (12+)  
 02.00 Х/Ф "РОДИТЕЛЬСКИЙ БЕСПРЕДЕЛ" (12+)

## РОССИЯ-1

06.20 "САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР" (16+)  
 07.16 "СМЕХОПАНОРАМА" (16+)  
 07.40 "УТРЕННЯЯ ПОЧТА" (16+)  
 08.20 ВЕСТИ-МОСКВА  
 09.00 "СТО К ОДНОМУ" (16+)  
 10.10 "КОГДА ВСЕ ДОМА С ТИМУРОМ КИЗЯКОВЫМ" 11.00 ВЕСТИ (16+)  
 11.20 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ" (16+)  
 12.35 Х/Ф "ЖЕНЩИНЫ" (12+)  
 16.35 Х/Ф "ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ" (16+)  
 18.30 "СИНЯЯ ПТИЦА - ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ" (16+)  
 20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ  
 22.00 "ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)  
 00.30 Х/Ф "ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ" (16+)  
 02.30 Т/С "ПРАВО НА ПРАВДУ" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

## "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 ЛУЧШЕЕ В ЖИЗНИ  
 18.45 ИРЫ ХЕЗНА (12+)  
 19.15 ФАРНЫ ХАБЪРТТЪЕ (12+)  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## НТВ

05.00 Х/Ф "БЕГЛЕЦЫ" (16+)  
 06.55 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)  
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"  
 08.20 "ИХ НРАВЫ" (0+)  
 08.40 "УСТАМИ МЛАДЕНЦА" (0+)  
 09.25 "ЕДИМ ДОМА" (0+)  
 10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)  
 11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)  
 11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ" (0+)  
 13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)  
 14.00 "У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!" ЛОТЕРЕЙНОЕ ШОУ  
 15.05 "СВОЯ ИГРА" (0+)  
 16.20 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ..." (16+)  
 18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)  
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ  
 20.10 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!" (16+)  
 21.10 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)  
 23.00 Х/Ф "ПЕТРОВИЧ" (16+)  
 01.05 Х/Ф "БЕГЛЕЦЫ" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)  
 10.00 "ИСТОРИИ ИЗ БУДУЩЕГО" (0+)  
 10.50 "МОЯ ПРАВДА": ЛОЛИТА МИЛЯВСКАЯ (12+)  
 11.50-22.55 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)  
 23.55 "БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30 "МИР БИБЛИИ" (16+)  
 07.00 Х/Ф "НЕЗАКОНЧЕННЫЙ УЖИН" (16+)  
 09.15 М/Ф "МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ", "ТАРАКАНИЩЕ" (16+)  
 09.50 КИНОПОЭЗИЯ. АНАТОЛИЙ БЕЛЫЙ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "Я ВАС ЛЮБИЛ..." (16+)  
 09.55 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)  
 10.20 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)  
 11.05 Х/Ф "ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК" (16+)  
 12.40 КИНОПОЭЗИЯ. СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН" (16+)  
 12.50 "ЧТО ДЕЛАТЬ?" (16+)  
 13.35 Д/Ф "СОБАКИ И МЫ" (16+)  
 14.25 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ": "ГРОЗНЫЙ ЦАРЬ" (16+)  
 14.50 КИНОПОЭЗИЯ. АГНИЯ КУЗНЕЦОВА ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ МАРИНЫ ЦВЕТАЕВОЙ "В ОГРОМНОМ ГОРОДЕ МОЕМ НОЧЬ..." (16+)  
 14.55 Х/Ф "НОВЫЕ ВРЕМЕНА" (16+)  
 16.30 "ГЕНИЙ" (16+)  
 17.00 "БЛИЖНИЙ КРУГ НИКОЛАЯ КОЛЯДЫ" (16+)  
 18.00 Х/Ф "ДВА ФЕДОРА" (16+)  
 19.25 КИНОПОЭЗИЯ. АРТУР СМОЛЯНИНОВ ЧИТАЕТ СТИХОТВОРЕНИЕ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА "НА ХОЛМАХ ГРУЗИИ ЛЕЖИТ НОЧНАЯ МГЛА..."  
 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
 20.10 "РОМАНТИКА РОМАНСА" (16+)  
 21.05 "БЕЛАЯ СТУДИЯ" (16+)  
 21.50 Д/С "АРХИВНЫЕ ТАЙНЫ": "1941 ГОД. НАПАДЕНИЕ НА ПЕРЛ-ХАРБОР" (16+)  
 23.50 Х/Ф "НОВЫЕ ВРЕМЕНА" (16+)  
 01.15 Д/Ф "СОБАКИ И МЫ" (16+)  
 02.00 ИСКАТЕЛИ: "ЗЕРКАЛО ДРАКУЛЫ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30, 10.15, 15.55, 18.10, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ!  
 07.00 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕНЩИНЫ (0+)  
 07.50, 03.30 ФОРМУЛА-1. ГРАН-ПРИ АВСТРАЛИИ  
 10.45 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. МУЖЧИНЫ (0+)  
 11.35 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)  
 12.05 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ФРАНЦИЯ - КОЛУМБИЯ (0+)  
 14.05 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)  
 14.35, 15.50, 18.05, 20.15 НОВОСТИ (16+)  
 14.40 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ (16+)  
 16.20 БИАТЛОН С ДМИТРИЕМ ГУБЕРНИЕВЫМ  
 16.50 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ (16+)  
 18.25 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2018 Г. РУМЫНИЯ - РОССИЯ (16+)  
 20.20 Х/Ф "КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ" (16+)  
 00.00 Х/Ф "ГРАН ПРИ" (12+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.05 "ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!" (12+)  
 07.50 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (12+)  
 08.25 "ПЕТРОВКА, 38"  
 08.35 Х/Ф "ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ" (12+)  
 10.30 Д/Ф "СВЕТЛАНА КРЮЧКОВА. НИКОГДА НЕ ГОВОРИ "НИКОГДА"  
 11.30, 23.50 СОБЫТИЯ (16+)  
 11.45 Х/Ф "КЛАССИК" (16+)  
 13.50 "СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ" (12+)

14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ (16+)  
 15.00 Д/Ф "ПОЛИТТЕХНОЛОГ ВАНГА" (16+)  
 15.50 "ПРОШАНИЕ. ЮРИЙ АНДРОПОВ" (16+)  
 16.45 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. СОВЕТСКИЕ МИЛЛИОНЕРШИ" (12+)  
 17.30 Х/Ф "ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ" (12+)  
 21.05, 00.10 Т/С "ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ" (12+)  
 01.00 Х/Ф "ТРИ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕНЩИНЫ" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 30 МИНУТ" (16+)  
 07.30, 18.00, 21.10 "6 КАДРОВ" (16+)  
 08.00 Х/Ф "ПРО ЛЮБОФ" (16+)  
 10.10 Х/Ф "КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ" (16+)  
 13.55 Х/Ф "ПРОЦЕСС" (16+)  
 19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)  
 00.30 Х/Ф "Я ВСЕ РЕШУ САМА. ТАНЦУЮЩАЯ НА ВОЛНАХ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 06.15 Т/С "СТРЕЛОК" (16+)  
 09.45 Т/С "СТРЕЛОК-2" (16+)  
 13.00 Т/С "СТРЕЛОК-3" (16+)  
 16.00 Т/С "СПЕЦНАЗ" (16+)  
 23.00 "ДОБРОВ В ЭФИРЕ" (16+)  
 00.00 "СОЛЬ" (16+)  
 02.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО"

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
 06.45, 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)  
 07.10 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)  
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 08.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 09.35 Х/Ф "КАК ГРИНЧ УКРАЛ РОЖДЕСТВО" (12+)  
 11.45 Х/Ф "ГЕРАКЛ" (16+)  
 13.40 Х/Ф "ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ" (12+)  
 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
 16.30 Х/Ф "ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ДРУГАЯ ВОЙНА"  
 19.05 М/Ф "КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА" (12+)  
 21.00 Х/Ф "ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ" (16+)  
 23.55 Х/Ф "НЕСНОСНЫЕ БОССЫ-2" (18+)  
 02.00 Х/Ф "В СЕРДЦЕ МОРЯ" (16+)

## ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)  
 12.00 "БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК" (16+)  
 12.30 "ПЕСНИ" (16+)  
 14.30 "САШАТАНЯ" (16+)  
 15.00 Х/Ф "МЫ - МИЛЛЕРЫ" (16+)  
 17.00 Х/Ф "ВСЕГДА ГОВОРИ "ДА" (16+)  
 19.00, 19.30 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)  
 20.00 "ХОЛОСТЯК" (16+)  
 22.00, 22.30 "КОМИК В ГОРОДЕ" (16+)  
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
 01.30 Х/Ф "НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ" (16+)

## РЕМОНТ

всех видов холодильников с выездом на дом.

Тел.: 8-961-820-26-73,  
8-964-838-30-25

## Почему он ушел по-английски?

**Этим вопросом задаются многие женщины. И, не найдя ответа, страдают, мечутся в отчаянии, не понимая, что произошло? Что я сделала не так? Что скрывает такой способ расставания и как пережить боль утраты...**

Сценарий, когда мужчина уходит по-английски, как правило, всегда имеет похожий сюжет: вам хорошо вместе, вы только начали встречаться, или уже живете под одной крышей. Казалось бы, все идеально. И вдруг, "ни с того, ни с сего", он уходит без объяснений, а вы остаетесь в недоумении, с глубоким чувством обиды и ощущением несправедливости. День за днем прокручиваете в голове одни и те же вопросы: "Почему он поступил со мной, как последний трус? Неужели нельзя было спокойно поговорить? Он же говорил, что любит меня. Или это была очередная ложь?"

Предлагаю заглянуть в тайные уголки мужской души и посмотреть, что же произошло на самом деле. Мужчине действительно было с вами хорошо, он мог чувствовать и влечение, и страсть. И параллельно делать свои выводы, размышлять "хочу ли я дальше продолжать эти отношения?", "готов ли я отказаться от своей свободы?", "готов ли я взять ответственность за эту женщину или меня устраивает только секс без обязательств?"

Не каждая из нас готова услышать такую правду, а самое главное, не каждый мужчина готов открыться в этом. Мужчин не приучили доверять своим чувствам, а уж тем более, делиться ими. Еще опаснее для них - открыто признаться в своих страхах и слабостях, а уж тем более в неготовности к серьезным отношениям. Кроме того, мужчины боятся обидеть женщину, не переносят слез, выяснения отношений именно потому, что тогда они могут почувствовать себя виноватыми и остаться из чувства долга.

Многие семьи держатся именно на чувстве вины - "я с тобой ради детей, ради мнимого ощущения семьи, хотя все во мне кричит "беги".

В какой-то момент, ощущая себя "загнанным зверем", мужчина вы-

бирает просто уйти - на тот момент для него нет другого выхода. Да, он догадывается, что вам будет больно, какими словами вы будете его вспоминать. Только лучше это будут просто мысли, чем реальность. И именно в этот момент ему ничто не остается, как уйти по-английски. Разорвать, покончить, оставить ни с чем.

Женское восприятие при этом выглядит так: "У нас все было хорошо, ничего не предвещало бури, мы не ссорились, а потом вдруг он собрал свои вещи и ушел". И это, на мой взгляд, огромная иллюзия. Нам кажется, что ничего не происходит, внешне да, а внутренне - мужчина испытывает целую гамму чувств, принимает решение, и выдает нам лишь его результат. И уже потом, вспоминая отношения с начала и до конца, многие женщины на моих консультациях начинают видеть, что определенные "звоночки" присутствовали давно, просто тогда "выгоднее" было их не замечать. Проще было жить в иллюзии счастливой семьи, чем открыто признать, что проблемы есть.

Что же делать, если любимый ушел по-английски?

Самое тяжелое и болезненное в этой ситуации - ощущение незавершенности, непонятности происходящего, "брошенности". И это естественно мысленно искать причины, ведь открыто вы не выяснили отношения, точка не поставлена, а значит, психика начинает ее искать. Если есть возможность, попробуйте встретиться и поговорить с мужчиной. Не столько для того, чтобы "вернуть" его, а чтобы предотвратить будущие ошибки.

Чем глубже была привязанность, тем больнее переживается разрыв. В таком состоянии легко начать обвинять себя, впасть в депрессию. Заручитесь поддержкой близких, психолога, чтобы постепенно начать возвращаться к своей обычной жизни, когда вы просто свободная женщина.



Чтобы не "притянуть" в будущем аналогичный сценарий, проанализируйте, какую роль вы играете в отношениях: легко ли вам выражать свои потребности? Часто ли вы избегаете конфликтов? Замечаете ли вы разницу между вашими ожиданиями и реальным поведением мужчины? Был ли в вашей жизни опыт отвержения? Влюблялись ли вы в мужчин, изначально не готовых к доверительным отношениям?

Он ушел по-английски... Как типично это для мужчин и как больно, непонятно нам, женщинам. Когда в одночасье все рушится, чувствуешь, что жизнь кончилась, разделалась на две половинки - "до" и "после", "с ним" и "без него". Чтобы не утопать в поиске причин, найдите силы признать, что прошлого не вернуть. Ваша пара станцевала свой танец. И сейчас наступило время посмотреть, что на самом деле происходило у вас двоих, что вы замечали, но боялись увидеть. Рискните извлечь урок из этих отношений, обратитесь заново к себе, и тогда однажды боль разлуки сменится легкостью и предвкушением новой любви...

## Родительский час

## 5

## ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ

## счастливого ребенка

Родители часто задаются вопросом, как воспитывать детей так, чтобы они выросли самостоятельными, ответственными и счастливыми людьми. Наверное, каждый родитель в глубине души хочет видеть своего ребенка именно таким.

Вот наиболее важные и основополагающие подходы, которые можно использовать каждый день в общении с ребенком. Эти, на первый взгляд, простые правила помогут выстроить с ребенком доверительные отношения. И неважно, сколько лет ребенку - один годик или 14 лет.

### 1. Любите своего ребенка!

Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что вы его слышите и понимаете. Поддерживая разговор, говорите ему "Да", "А что потом?" и т.д. Старайтесь все подробно объяснять. Несмотря на то, что иногда дети демонстрируют равнодушие, эти объяснения очень помогают ему. Обиднее всего для детей, когда родители что-то запрещают без объяснений, дескать, так надо и все. Старайтесь избегать слов: "Ты еще маленький, и поэтому ничего не понимаешь". Не жалейте времени на объяснения - это бесценный вклад в развитие самооценки и интеллекта ребенка.

### 2. Научите выражать свои чувства

Детские психологи советуют учить ребенка выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим, и понимал чувства других людей. Старайтесь видеть чувства ребенка по выражению

его лица и жестуляции, даже когда он скрывает их. Дайте вашему чаду ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Дети, которые имеют постоянное поручение по дому, ощущают себя важной частью семьи и испытывают чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

### 3. Одобряйте и хвалите ребенка даже за небольшие успехи

Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов. Очень часто бывает так, что хорошее родители принимают как само собой разумеющееся. Позвольте детям совершать ошибки. Это необходимо, чтобы они чему-то научились. Разные повседневные ошибки необходимы ребенку для активного обучения и развития.

Если вы рассержены на ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность. Наказание должно быть справедливо и назначено за какое-

то конкретное дело. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его лишаете чего-то. Обязательно похвалите, если увидите, что он исправился. Но никогда не наказывайте физически. Подзатыльники, шлепки, ремень и прочие действия такого рода унижают детей, заставляют чувствовать себя маленьким, беспомощным и ничтожным, что повлияет на дальнейшую взрослую жизнь.

### 4. Учите детей говорить "нет"

Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.

### 5. Смейтесь, веселитесь с ребенком!

Не бойтесь брать его в разные места и наслаждаться новыми впечатлениями! Дети будут помнить детство всю жизнь - постарайтесь, чтобы это были приятные воспоминания, полные радости и любви, достойные того, чтобы о них помнили.





## Правда о войне



**Надо отметить, что далеко не на всех произвело убедительное впечатление выступление В. М. Молотова в первый день войны, а заключительная фраза у некоторых бойцов вызвала иронию. Когда мы, врачи, спрашивали у них, как дела на фронте, а жили мы только этим, часто слышали ответ: "Драпаем. Победа за нами... то есть у немцев!"**

Не могу сказать, что и выступление И. В. Сталина на всех подействовало положительно, хотя на большинство от него повеяло теплом. Но в темноте большой очереди за водой в подвале дома, где жили Яковлевы, я услышал однажды: "Вот! Братьями, сестрами стали! Забыл, как за опоздания в тюрьму сажал. Пискнула крыса, когда хвост прижали!" Народ при этом безмолвствовал. Приблизительно подобные высказывания я слышал неоднократно.

Подъему патриотизма способствовали еще два фактора. Во-первых, это зверства фашистов на нашей территории. Сообщения газет, что в Катыни под Смоленском немцы расстреляли десятки тысяч плененных нами поляков, а не мы во время отступления, как уверяли немцы, воспринимались без злобы. Все могло быть. "Не могли же мы их оставить немцам", - рассуждали некоторые. Но вот убийство наших людей население простить не могло.

В феврале 1942 года моя старшая операционная медсестра А. П. Павлова получила с освобожденных берегов Селигера письмо, где рассказывалось, как после взрыва ручной фанаты в штабной избе немцев они повесили почти всех мужчин, в том числе и брата Павловой. Повесили его на березе у родной избы, и висел он почти два ме-

сяца на глазах у жены и троих детей. Настроение от этого известия у всего госпиталя стало грозным для немцев: Павлову любили и персонал, и раненые бойцы... Я добился, чтобы во всех палатах прочли подлинник письма, а пожелтевшее от слез лицо Павловой было в перевязочной у всех перед глазами...

Второе, что обрадовало всех, это примирение с церковью. Православная церковь проявила в своих сборах на войну истинный патриотизм, и он был оценен. На патриарха и духовенство посыпались правительственные награды. На эти средства создавались авиаэскадрильи и танковые дивизии с названиями "Александр Невский" и "Дмитрий Донской". Показывали фильм, где священник с председателем райисполкома, партизаном, уничтожает зверствующих фашистов. Фильм заканчивался тем, что старый звонарь поднимается на колокольню и бьет в набат, перед этим широко перекрестясь. Прямо звучало: "Осени себя крестным знаменем, русский народ!" У раненых зрителей, да и у персонала блестели слезы на глазах, когда зажигался свет.

Наоборот, огромные деньги, внесенные председателем колхоза, кажется, Ферাপонтом Головатым, вызывали злобные улыбки. "Ишь как наворовался на голодных колхозниках", - говорили раненые из крестьян.

Громадное возмущение у населения вызвала и деятельность пятой колонны, то есть внутренних врагов. Я сам убедился, как их было много: немецким самолетам сигнализировали из окон даже разноцветными ракетами. В ноябре 1941 года в госпитале Нейрохирургического института сигнализировали из окна азбукой Морзе. Дежурный врач Мальм, совершенно спившийся и деклассированный человек, сказал, что сигнализация шла из окна операционной, где дежурила моя жена. Начальник госпиталя Бондарчук на утренней пятиминутке сказал, что он за Кудрину ручается, а дня через два сигнальщика взяли, и навсегда исчез сам Мальм.

Мой учитель игры на скрипке Александр Ю. А. - коммунист, хотя и скрыто религиозный, чахоточный человек, работал начальником пожарной охраны Дома

Красной Армии на углу Литейного и Кировской. Он гнался за ракетчиком, явно работником Дома Красной Армии, но не смог рассмотреть его в темноте и не догнал, но ракетницу тот бросил под ноги Александрову.

Быт в институте постепенно налаживался. Стало лучше работать центральное отопление, электрический свет стал почти постоянным, появилась вода в водопроводе. Мы ходили в кино. Такие фильмы, как "Два бойца", "Жила-была девочка" и другие, смотрели с нескрываемым чувством.

На "Два бойца" санитарка смогла взять билеты в кинотеатр "Октябрь" на сеанс позже, чем мы рассчитывали. Придя на следующий сеанс, мы узнали, что снаряд попал во двор этого кинотеатра, куда выпускали посетителей предыдущего сеанса, и многие были убиты и ранены.

Лето 1942 года прошло через сердца обывателей очень грустно. Окружение и разгром наших войск под Харьковом, сильно пополнившие количество наших пленных в Германии, навели большое на всех уныние. Новое наступление немцев до Волги, до Сталинграда очень тяжело всеми переживалось. Смертность населения, особенно усиленная в весенние месяцы, несмотря на некоторое улучшение питания, как результат дистрофии, а также гибель людей от авиабомб и артиллерийских обстрелов, ощутили все.

У жены украли в середине мая мою и ее продовольственные карточки, отчего мы снова очень сильно голодали. А надо было готовиться к зиме.

Мы не только обработали и засадили огороды в Рыбацком и Мурзинке, но получили изрядную полосу земли в саду у Зимнего дворца, который был отдан нашему госпиталю. Это была превосходная земля. Другие ленинградцы обрабатывали другие сады, скверы, Марсово поле. Мы посадили даже десятка два глазков от картофеля с прилегающим кусочком шелухи, а также капусту, брюкву, морковь, лук-сеянец и особенно много турнепса. Сажали везде, где только был клочок земли.

Жена же, боясь недостатка белой пищи, собирала с овощей слизняков и мариновала их в двух больших банках. Впрочем, они не



## Истоки

пригодились, и весной 1943 года их выбросили.

Наступившая зима 1942/43 года была мягкой. Транспорт больше не останавливался, все деревянные дома на окраинах Ленинграда, в том числе и дома в Мурзинке, снесли на топливо и запаслись им на зиму. В помещениях был электрический свет. Вскоре ученым дали особые литературные пайки. Мне как кандидату наук дали литературный паек группы Б. В него ежемесячно входили 2 кг сахара, 2 кг крупы, 2 кг мяса, 2 кг муки, 0,5 кг масла и 10 пачек папирос "Беломорканал". Это было роскошно, и это нас спасло.

Обмороки у меня прекратились. Я даже легко всю ночь дежурил с женой, охраняя огород у Зимнего дворца по очереди, три раза за лето. Впрочем, несмотря на охрану, все до одного кочана капусты украли.

Большое значение имело искусство. Мы начали больше читать, чаще бывать в кино, смотреть кинопередачи в госпитале, ходить на концерты самодеятельности и приезжавших к нам артистов. Однажды мы с женой были на концерте приехавших в Ленинград Д. Ойстраха и Л. Оборина. Когда Д. Ойстрах играл, а Л. Оборин аккомпанировал, в зале было холодно. Внезапно голос тихо сказал: "Воздушная тревога, воздушная тревога! Желающие могут спуститься в бомбоубежище!" В переполненном зале никто не двинулся, Ойстрах благодарно и понимающе улыбнулся нам всем одними глазами и продолжал играть, ни на мгновение не споткнувшись. Хотя в ноги толкало от взрывов и доносились их звуки и тьяканье зениток, музыка поглотила все. С тех пор эти два музыканта стали моими самыми

большими любимцами и боевыми друзьями без знакомства.

К осени 1942 года Ленинград сильно опустел, что тоже облегчало его снабжение. К моменту начала блокады в городе, переполненном беженцами, выдавалось до 7 миллионов карточек. Весной 1942 года их выдали только 900 тысяч.

Эвакуировались многие, в том числе и часть 2-го Медицинского института. Остальные вузы уехали все. Но все же считают, что Ленинград смогли покинуть по Дороге жизни около двух миллионов. Таким образом, около четырех миллионов умерло (По официальным данным в блокадном Ленинграде умерло около 600 тысяч человек, по другим - около 1 миллиона. - ред.), цифра, значительно превышающая официальную. Далеко не все мертвецы попали на кладбище. Громадный ров между Саратовской колонией и лесом, идущим к Колтушам и Всеволожской, принял в себя сотни тысяч мертвецов и сровнялся с землей. Сейчас там пригородный огород, и следов не осталось. Но шуршащая ботва и веселые голоса убирающих урожай - не меньшее счастье для погибших, чем траурная музыка Пискаревского кладбища.

Немного о детях. Их судьба была ужасна. По детским карточкам почти ничего не давали. Мне как-то особенно живо вспоминаются два случая.

В самую суровую часть зимы 1941/42 года я брел из Бехтеревки на улицу Пестеля в свой госпиталь. Опухшие ноги почти не шли, голова кружилась, каждый осторожный шаг преследовал одну цель: продвигнуться вперед и не упасть при этом. На Староневском я захотел зайти в булочную, чтобы отovarить две наши карточки и хоть немного

согреться. Мороз пробирал до костей. Я стал в очередь и заметил, что около прилавка стоит мальчишка лет семи-восьми. Он наклонился и весь как бы сжался. Вдруг он выхватил кусок хлеба у только что получившей его женщины, упал, сжавшись в комок спиной кверху, как ежик, и начал жадно рвать хлеб зубами. Женщина, утратившая хлеб, дико завопила: наверное, ее дома ждала с нетерпением голодная семья. Очередь смешалась. Многие бросились бить и топтать мальчишку, который продолжал есть, ватник и шапка защищали его. "Мужчина! Хоть бы вы помогли", - крикнул мне кто-то, очевидно, потому что я был единственным мужчиной в булочной. Меня закачало, сильно закружилась голова. "Звери вы, звери", - прохрипел я, и, шатаясь, вышел на мороз. Я не мог спасти ребенка. Достаточно было легкого толчка, и меня, безусловно, приняли бы разъяренные люди за сообщника, и я упал бы.

Да, я обыватель. Я не кинулся спасать этого мальчишку. "Не обернуться в оборотня, зверя", - писала в эти дни наша любимая Ольга Берггольц. Дивная женщина! Она многим помогала перенести блокаду и сохраняла в нас необходимую человечность.

Я от имени их пошлю за рубеж телеграмму: "Живы. Выдержим. Победим".

Но неготовность разделить участь избиваемого ребенка навсегда осталась у меня зарубкой на совести...

Второй случай произошел позже. Мы получили только что, но уже во второй раз, литературный паек и вдвоем с женой несли его по Литейному, направляясь домой. Сугробы были и во вторую блокадную зиму достаточно высоки. Почти напротив дома Н. А. Некрасова, откуда он любовался парадным подъездом, цепляясь за погруженную в снег решетку, шел ребенок лет четырех-пяти. Он с трудом передвигал ноги, огромные глаза на иссохшем старческом лице с ужасом вглядывались в окружающий мир. Ноги его заплетались. Тамара вытащила большой, двойной, кусок сахара и протянула ему. Он сначала не понял и весь сжался, а потом вдруг рывком схватил этот сахар, прижал к груди и замер от страха, что все случившееся или сон, или неправда... Мы пошли дальше. Ну, что же большее могли сделать еще бредущие обыватели?



## Высшая математика от дельфинов

**Дельфины способны воспроизводить сложные математические трюки, по сложности сопоставимые с теми, которые способны просчитать компьютерные системы. Это открытие заставило ученых еще пристальнее заняться изучением этих удивительных млекопитающих.**

Во время охоты дельфины для запутывания и запугивания рыбы окружают ее сетью воздушных пузырьков. Для любого гидроакустического прибора такая "завеса" означала бы абсолютную невозможность обнаружения цели.

Ученые из университета Саутгемптона предположили, что мозг дельфинов справляется с этой задачей, обрабатывая информацию, поступающую от ультразвукового сонара, с помощью нелинейных математических методов.

Чтобы определить, в какой стороне находится добыча, дельфины посылают в толщу воды ультразвуковые сигналы, похожие на щелчки, и анализируют вернувшееся эхо. Определив направление, хищники устремляются за добычей.

Ученые попытались понять, как дельфины ориентируются в хаосе сигналов, отраженных от пузырьков. Ведь чтобы схватить рыбу, нужно точно определить ее расположение, но пелена воздуха рассеивает сигналы, внося беспорядок в формирование акустического изображения. Поймать рыбу в такой

информационной каше, по мнению специалистов, почти невозможно.

Исследователи решили выяснить, каким образом дельфины отделяют истинный сигнал от помех.

Профессор Тимоти Лейтон (Timothy Leighton) и его коллеги смоделировали передачу ультразвуковых сигналов в процессе охоты дельфинов. Рыбой в эксперименте служил стальной шарик, вокруг которого создавали толщу пузырьков. Специальный прибор имитировал дельфиньи щелчки.

Обработку полученных после отражения сигналов ученые решили провести нелинейными математическими методами, то есть кардинально отличающимися от алгоритмов, используемых сонаром.

"Мы знаем, что дельфины во время охоты испускают не одиночные щелчки, а целые последовательности. Причем охотники все время меняют амплитуду звуков, то есть второй может быть на две трети слабее первого и так далее", - рассказывает Лейтон. Ученые решили проверить, насколько слу-



чайны эти щелчки и обнаружили ключ к ответу на искомый вопрос.

Посылая ультразвуковые импульсы, дельфины получают в виде эха сигналы от рыбы, но вместе с тем и множество менее интенсивных ответов от пузырьков. Мозг дельфина умножает слабое эхо от пузырьков так, что оно начинает преобладать над сигналом от добычи. По сути, дельфины усиливают шум до такой степени, что истинный сигнал становится на его фоне провалом, своеобразным "белым пятном".

Для того чтобы провести такую обработку данных, необходим сложный математический аппарат. Разумеется, ученым еще только предстоит понять, каким образом высшая математика "помещается" в мозгах этих морских млекопитающих.

Как бы там ни было, но дельфины подсказывают человеку новые пути усовершенствования акустического оборудования, помогая в будущем расширить его возможности.

Новый метод, подсмотренный у природы, поможет радарам обнаруживать различные объекты на мелководье, где присутствует множество воздушных пузырьков. Или, если искать возможные применения вне водной стихии, то такой метод подойдет для обнаружения скрытых дефектов в строительных конструкциях.



6 соток

## "Ленивая" грядка под пленкой

**В первых числах июня, а если очень теплая весна, то в конце мая, нужно подготовить место для грядки: как следует перекопать землю, очень обильно пролить водой и натянуть пленку, закрепив по всем сторонам. Можно чем-то прижать, а можно со всех сторон пленку закопать землей и утоптать, утрамбовать землю.**

Пленки нужно взять на 20-30 см шире и длиннее подготовленной грядки. Можно использовать старую прошлогоднюю пленку (только предварительно заклеив все дырки скотчем), можно и черную пленку, но с ней больше вероятность, что молодые ростки сгорят, если выйдут жаркие деньки. Затем нужно оставить грядку с натянутой и закрепленной пленкой на несколько дней для созревания под ней земли. В любом случае, эта идея очень удобна для дачников, которые приезжают только на выходные.

Затем нужно сделать в пленке, в шахматном порядке, небольшие дырки для семян, и в каждую дырочку положить по два семечка кабачка, а затем присыпать горстью плодородной земли с огорода. Семена желательно брать кустовые, чтобы куст рос строго на пленке

и плоды не свисали с нее. Тогда кабачки будут чистые, не будут гнить.

Через несколько дней проверьте всходы и, если они взошли под пленкой вбок, то аккуратно направьте ростки на свободу. Ни в коем случае не разрывайте дырку больше - когда росток будет расти и толстеть, он сам будет растягивать пленку по своему размеру. Если взошли оба семечка, то один росточек нужно осторожно удалить - второе семечко мы высаживали на тот случай, если одно из двух не взойдет. Точно так же можно сажать и огурцы, только надо на неделю-две позже подготовить грядку, чем кабачки.

На такой грядке и огурцы, и кабачки вызревают на две недели раньше, сорняки через пленку не лезут, и влаги такой грядке всегда хватает, так как под пленкой создается конденсат. Урожай на грядке под пленкой не только более обильный, но и созревает раньше. А, кроме того, такие грядки красиво выглядят и за ними легко ухаживать.

На грядках под пленкой сажают землянику садовую, можно сажать и помидоры, так как помидоры не любят сильной влажности воздуха, а с пленкой - и корни увлажнены, и лишней влажности нет.

**Не забудьте:** семена для посадки должны быть кустовые, иначе плети уползают за периметр грядки.

## Закаливание рассады

**Закаливание рассады необходимо для того, чтобы растения, которые вы начали выращивать в комнате или в теплице после дальнейшей пересадки в грунт, не сразу, а постепенно подвергались воздействию более низких температур, близких к условиям окружающей среды. После закаливания рассады уменьшится вероятность последующей задержки роста растений, когда они попадут в непривычные условия.**



будет невысокой, крепкой и с плотной темно-зеленой лиственной массой, при этом у растений будет хороший тонус, а у рассады капусты после закаливания на листьях появится защитный восковой налет.

Если вы выращиваете рассаду в квартире, то ее лучше закаливать в течение всего периода выращивания, а не только перед посадкой в открытый грунт. Для этого, как только появятся всходы рассады, нужно постепенно понижать ночную температуру сначала до 17-15 °С, затем до 15-10 °С. Если позволяет площадь, а высота рассады не слишком велика, лоток с ней можно помещать на самую нижнюю полку холодильника, где температура не превышает 8-10 °С.

Но, лучше всего, необходимую для закаливания рассады температуру создавать обычным проветриванием, но не забывайте соблюдать осторожность, чтобы не заморозить рассаду. Чтобы не приморозить рассаду, отгородите ее от открытой форточки пленкой. А при слишком низкой температуре на улице форточку вообще открывать не следует.

Закаленная таким образом рассада невысокая, крепкая и выносливая, и при пересадке в открытый грунт она не погибнет и сможет выдержать даже небольшие весенние заморозки.

Рассада, выращенная в теплице под стеклом или в мягких условиях теплой квартиры, чересчур нежная и чувствительная, поэтому необходимо повысить устойчивость растений к пониженным температурам, колебаниям дневных и ночных температур, к повышенному солнечному облучению, воздействию ветра и ограниченному доступу влаги до высадки в открытый грунт.

Закаливание рассады нужно проводить еще и для того, чтобы рассада лучше укоренилась в новых для нее условиях. Закаленная рассада быстрее приживется, не будет испытывать задержки в развитии и болеть. В противном случае растения будут страдать, пытаясь приспособиться и справиться с воздействием непривычных факторов, а ослабленные растения могут даже погибнуть.

Для закаливания рассады ее за 10-14 дней до пересадки в открытый грунт начинают постепенно ограничивать в поливе, тем самым снижая ее потребность во влаге. Кроме того, необходимо постепенно увеличивать проветривание теплиц (если вы выращиваете рассаду в теплицах) вплоть до полного снятия рам даже в ночное время. Если вы выращиваете рассаду в домашних условиях, то нужно открывать окна, регулируя привыкание растений к пониженным температурам.

В последние 3-4 ночи перед высадкой в открытый грунт рассаду рекомендуется оставлять вообще без прикрытия. После такого закаливания ваша рассада

**Актер Евгений ШИРИКОВ:**

**"То, что видят зрители в мюзикле "Принцесса цирка", в мире делают лишь три человека"**

Детские мечты стать актером могут завести далеко - на красную дорожку Каннского кинофестиваля или церемонию "Оскар" в Лос-Анджелесе. Карьера российского актера театра и кино Евгения Ширикова развивается куда более витиевато. Для начала судьба привела его на самый верх пирамиды из нескольких стульев под куполом цирка, где Евгений - исполнитель роли Мистера X в мюзикле "Принцесса цирка" - оказывается в самый драматичный момент спектакля. Опасный акробатический трюк Евгений выполняет несколько раз в неделю и уверяет: не падал ни разу.



"Принцесса цирка" - постановка Московского Театра Мюзикла, в основе которой лежит одноименная оперетта Имре Кальмана. За долгие годы она не раз была экранизирована и поставлена в театре, поэтому в Москве к ней отнеслись с особой бережностью и постарались максимально усилить атмосферой настоящего цирка. Специально для этого был приглашен один из создателей знаменитого канадского цирка "7 пальцев" Себастьян Солдевиля. Результат его работы - уникальный тандем театральных актеров и цирковых артистов.

Евгений Шириков играет главного героя и не скрывает, что в некоторых сценах спектакля его заменяет дублер. Но многое ему и его коллегам приходится делать самостоятельно.

"Изначально перед нами стояла задача сыграть так, чтобы у зрителей складывалось впечатление, будто они видят настоящих артистов цирка, - говорит Евгений. - Мы не хотели, чтобы было похоже на цирк, нужно было показать настоящий цирк и на его фоне - историю любви. В составе нашей команды есть профессиональные цирковые артисты, много лет работавшие, например, в знаменитом Cirque du Soleil."

**- В спектакле дважды повторяется номер со стульями, когда Мистер X сооружает на сцене пирамиду из восьми стульев и забирается наверх. Когда смотришь из зрительного зала, сердце замирает. Насколько этот номер сложен в исполнении?**

**- Сложен. В мире всего три человека могут его исполнить. Один из них - Андрей Кольцов. Он 20 лет отработал в Cirque du Soleil, у него огромный опыт и он потрясающий акробат. Кстати, сейчас Андрей тренируется, чтобы добавить еще один стул.**

**- В финальной сцене вы выполняете этот номер уже самостоятельно...**

**- Да, но стульев там уже заметно меньше. (Смеется.) Четыре.**

**- И тем не менее, задача непростая. Долго тренировались?**

**- Постоянно - и по сей день. А до спектакля я тренировался в цирке, "летал" на ремнях. Навыки начальной акробатики у меня есть. Я мечтал об этой роли, поэтому много работал, готовился, чтобы ее получить. Это сложная роль и физически, и психологически. Но вначале идет техничность. Когда Мистер X идет делать номер в финальной сцене, он опозорен и брошен люби-**





мой женщиной, он идет на смерть. Его останавливают цирковые артисты. Задумка была такой, чтобы зритель чувствовал душевную тяжесть, но в то же время номер Мистера Х я должен выполнять с легкостью, ведь он - профи, мастер своего дела. И сыграть это очень нелегко.

**- Много падали?**

- Ни разу пока не падал, но был один момент, когда прямо во время спектакля стул не вошел в пазы, что-то не так установил. Пришлось выкручиваться на месте. Но в таких ситуациях как раз и видна дружная и слаженная работа коллектива. Мы - как один механизм, помогаем друг другу.

**- Меня поразила ваша Мари - актриса Елизавета Пащенко. Я смотрела на нее в первом акте и думала: "Надо же, какие молодцы - нашли хорошо поющую акробатку". А оказалось, она актриса, виртуозно владеющая своим телом.**

- Еще на кастинге было заявлено, что в спектакле нужны физические хорошо развитые артисты, поэтому мы были готовы к такому повороту, отбор был сложным.

**- У вас и до "Принцессы цирка" уже был опыт непростых физических ролей.**

- Да, я играл в мюзикле "Русалочка", где по сюжету мне приходилось много кататься на роликовых коньках. К тому же спектакль был устроен таким образом, что у зрителя создавалось полное впечатление погружения в подводный мир. А

значит, все актеры, которые находились "под водой" - на сцене, постоянно должны были "покачиваться", делать вид, что они стараются удержаться на воде. На протяжении трех часов это очень непросто.

**- Сейчас вы снимаетесь в кино, выступаете как вокалист сольно. Однако ваша карьера все же началась с театра?**

- Да. В раннем детстве я не мечтал быть артистом, думал, что стану военным. Однако попал в театральную студию, где познакомился с замечательными педагогами. После школы приехал из Вологды в Петербург, поступил в СПбГАТИ им. Черкасова на курс артистов рок-оперы под руководством профессора Подгородинского. Ну а потом мне повезло - меня пригласили работать в театральную компанию Stage Entertainment. Мюзиклы "Звучки музыки", "Русалочка", "Красавица и Чудовище", затем стали звать в кино...

**- Евгений, зритель вас также знает по сериалу "Красивая жизнь", где вы играли вместе с Агатой Муцениеце. Вы исполнили главную роль - симпатичного хорошего парня, который способен на поступки ради любви. Не боитесь стать заложником такого образа и до пенсии играть хороших парней?**

- (Смеется.) Ну кому-то же нужно играть хороших парней. И потом, не всем выдается такая возможность, будем честными. Так что нет, не боюсь. Если серьезно, то работа в этом сериале очень помогла мне прежде всего в профессиональном плане. У нас была очень хорошая команда, моими коллегами по площадке стали заслуженные артисты: Алена Яковлева, Владимир Стержаков, Валерий Афанасьев. Это была моя первая серьезная роль в кино. Потом была эпизодическая роль в сериале "Кухня" на СТС, сняли сериал "Злая шутка" с Сергеем Швыдким, он вышел в 2017 году. Я рад возможности продемонстрировать что умею. У нас считается, что мюзикловые артисты слабы драматически, в то время как в Америке напротив. Джонни Траволта, Джонни Депп известны на весь мир своими ролями в кино, при этом гордятся тем, что работали в музыкальном театре. У нас тоже есть примеры замечательных ар-



тистов. Дмитрий Ермак, Павел Левкин, Алексей Франдетти - они же хорошие драматические актеры, но играют в том числе и в мюзиклах, и успешно играют.

**- Евгений, короткометражный фильм "Я живу!", снятый по вашему сценарию, был показан на фестивале Тарковского "Зеркало". Увлеклись режиссурой?**

- Откровенно говоря, я был со-режиссером, работал вместе с режиссером - документалистом Романом Каменским. Мы решили снять фильм о детях из детских домов, их мечтах и надеждах. В некотором смысле получилась интерпретация фильма "Зеркало" Тарковского. И вроде бы удачная, Алексей Герман-младший похвалил нас, было лестно. Надо сказать, мне близка эта тема - я сам вырос в детском доме. После просмотра многие спрашивали, почему в нашем фильме все такое светлое. А все просто: черного и так вокруг много, в каждом втором фильме про детский дом показывают, как ребенок идет по рельсам и тащит старого мишку за ухо. Но бывает по-разному. И я тому доказательство. Мне в жизни встречались замечательные люди: педагоги, сотрудники Фонда социальных, благотворительных и культурных программ "Северная корона", которые на разных этапах очень помогли. Так к чему акцентировать внимание только на плохом? В мире много хорошего.





Ответы на сканворд,  
опубликованный 3 марта



Сканворд

**РЕМОНТ**

**холодильников  
и стиральных машин.  
8-918-708-09-01, Гена**

**ПРОДАЮ**

з/уч. 8 соток с  
фундаментом 9х11  
под 2-эт. дом по  
адресу: с.Гизель,  
ул.Зои Гхалаговой, 7.  
Цена:  
900 тыс. руб.

Тел.:  
8-918-822-08-59

Шекспи- ровский Отелло	Группа пасущих- ся коров	Суженый Джульет- ты						Бадейка, полная клеветы	Матрос- ская мет- ла-мо- чалка	Открыва- ет азбуку греков
					Свидание с пронон- сом	Им можно почувать неладное (разг.)	100 цен- тов в Старом Свете			
Фидель .. (Куба)	Травма от влив- шихся зу- бов	Неприя- ное про- исшеств- ие					Револью- ционный месяц	Мелкая дворянж- ка (разг.)	Решит- ельный корень	
					Движок машины	Англий- ский дво- рянский титуп				
Приспо- собление инстру- мент	Город на Украине						Латыш- ские "гус- ли"	Казацкая нагайка	Рижский автомо- биль	
	Преступ- ление деточки- на	Отец Ольги и Татьяны		Лесенка, подка- тившая к самолету	Экстра- вагантная выходка					
				Передви- жение на колесах	Хорошие манеры	Вал с ве- ревкой для по- дъема		Суп со свеклой	"Служили ... това- рища"	... Пачи- но, кино- актер
	"Гитара" Садко	Посвящен в тайны учения				Пушистая и когтис- тая ко- нечность				
				Титул во- еначаль- ников в Турции			Ненужная порода из шахты			
Пятая ступень гаммы	"Рана" на дереве	Думал, да в суп попал			Хлопча- тобумаж- ная ткань					
				Первый Слон, Киплинг			27 буква русского алфавита			

В номере использованы собственные материалы, а также информация интернет-сайтов и периодических изданий: "Домашняя энциклопедия для вас", "Психология и я", "Ай, болит", "1000 советов", "Юрист спешит на помощь", "Всему свету по совету".

**Учредитель:**  
Комитет по делам печати  
и массовых коммуникаций РСО-А.  
**Главный редактор А. К. ОЛИСАЕВА**

**Адрес редакции,  
издателя, типографии:**  
362015, РСО-А, г. Владикавказ,  
пр. Коста, 11.  
E-mail: gazeta.slovo@mail.ru

**Интернет версия газеты  
www.gzt.slovo.ru  
Выпуск подготовила  
Ж. Мамсурова**

**Телефоны редакции:**  
приемная/факс - 25-63-12;  
бухгалтерия - 25-91-96;  
корректорская - 25-64-17.  
Индекс 53900. Тираж 1684 экз.  
Заказ № 292. Печать офсетная.

Материалы на коммерческой  
основе помечены буквой - Р.  
Отпечатано в АО  
"Осетия-Полиграфсервис"  
Подписано в печать:  
по графику - 18.00,  
фактически - 18.30, 15.03.2018 г.  
**Дежурный З.Гутиева**  
Корректоры Л. Черджиева,  
З. Качмазова

При перепечатке материалов ссылка  
на газету "Слово" обязательна.  
Газета зарегистрирована в Управлении  
Федеральной службы по надзору в  
сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
по РСО-А.  
Регистрационный номер  
ПИ № ТУ 15-00145 от 30.05.2017 г.