

18-11-221

ВСЯ НЕДЕЛЯ

ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС [16+] | аналитический еженедельник



АЭХК даёт старт конкурсу



Раз пикет, два пикет



Сейчас решили! А что потом?

2

[ГОРОДСКОЙ ОКРУГ]

3

[ДЕТАЛИ]

11

[НЕОДНОЗНАЧНЫЕ НОВОСТИ]

Персонажи и кукловоды иркутской политики



Стр. 4-5

Лицензия ЛО-38-1-002024 от 02.02.2019 года

АНГАРСКИЙ ЦЕНТР СЛУХА И РЕЧИ

- Приём ЛОРА, СУРДОЛОГА
- занятия ЛОГОПЕДА
- различного вида ЛОР-САНАЦИИ

● Слуховые аппараты
● элементы питания ● аксессуары
● настройка слуховых аппаратов
● изготовление индивидуальных ушных вкладышей

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

☎ 8 (3955) 561-061
г. Ангарск, ул. Зурабова, дом 3

КУХНИ И ШКАФЫ НА ЗАКАЗ ПО РЕАЛЬНЫМ ЦЕНАМ!

Мебелевич

8(3955) 60-72-73

- ТД «СЕВЕР»
- ТД «ЕВРОПЕЙСКИЙ»
- База «САТУРН»

www.mebelevich.com

РЕМОНТ

+ Выкуп

**компьютеров
ноутбуков
мониторов**

т.8 964 129 71 63

АЭХК даёт старт конкурсу социальных проектов – 2019!



[Ангарский электролизный химический комбинат даёт старт традиционному ежегодному конкурсу социальных проектов.]

лей. Эти средства пошли на поддержку девяти проектов. В этом году комбинат готов выделить не меньше денег для того, чтобы помочь реализовать идеи неравнодушных жителей Ангарска.

Напомним: в прошлом году на поддержку инициатив ангарчан, направленных на улучшение жизни в городе, предприятие затратило почти 1 миллион 700 тысяч руб-

Представить на конкурс свои инициативы и получить финансирование в размере до 200 тысяч рублей могут любые некоммерческие организации Ангарского городского округа, а также учреждения об-

разования (основного и дополнительного), культуры и спорта.

Номинации конкурса

- **«Твори добро»** - организация творческих мероприятий, благотворительных акций.

- **«Экология начинается с тебя»** - организация экологических акций, мероприятий по воспитанию экологической грамотности и культуры у населения.

- **«Учение - свет»** - организация образовательных мероприятий, обучающих программ дошкольного, школьного и дополнительного образования.

- **«Будь здоров!»** - организация спортивных мероприятий, вовлечение в спорт детей, молодежи и старшего поколения, организация бесплатных занятий определенным видом спорта для социально уязвимых групп населения.

Победителей определит конкурсная комиссия. Результаты конкурса будут озвучены не позднее 7 июня. Вся дополнительная информация об условиях проведения и документах, которые необходимо предоставить, размещена на сайте www.aecc.ru

Заявки принимаются до 31 мая в электронном виде по электронным адресам: aehk-press@rosatom.ru, aecc@rosatom.ru

Все справки по телефону: 59-93-95, 59-93-97.

МЕРОПРИЯТИЕ

Навруз – праздник весны



В большой хоровод дружки соберутся все гости праздника Навруз в Ангарске.

В предстоящее воскресенье, **24 марта**, Ангарск будет праздновать Навруз. Программа начнется в ДК «Нефтехимик» с **13.00**. В это время всех гостей праздника весны, мира и любви в фойе Дворца культуры ждет знакомство с кулинарными традициями народов Востока, музыкой, костюмами.

В 13.30 на сцене театрального зала начнется выступление творческих коллективов Ангарска и Иркутска. Большая концертная программа призвана способствовать укреплению единства жителей округа, а также воспитанию толерантного отношения ко всем национальностям.

В финале празднования в 15.00 все участники торжества выйдут на площадь, где

встанут в символический хоровод дружбы. Главным угощением праздника станет плов.

Подготовкой торжества совместно занимаются администрация Ангарского округа и таджикское национально-культурное общество «Соотечественник».

На мероприятие приглашаются все желающие. Вход свободный.

СЕМЬЯ

Тренинг для родителей

[На прошлой неделе в нашем детском учреждении №96 прошёл тренинг «Понимать ребёнка - задача взрослых», на котором у родителей была возможность не только задать вопросы на темы воспитания, но и через практические упражнения осознать свою роль в психоэмоциональном состоянии ребёнка]

Современная семья в настоящее время находится в сложном положении: извне на неё влияют политическая и социальная нестабильность, отсутствие реальных государственных программ помощи молодой семье со стороны государства; многие семьи находятся в стеснённых жилищных и материальных условиях, кого-то не устраивают работа и невозможность заниматься делом в соответствии с полученным образованием.

Кроме этого, внутри самой семьи возникают и зачастую приобретают хроническую форму различного рода разногласия и конфликты.

И во всем этом рядом со взрослыми живут дети, которые через родителей могут испытывать на себе все сложности окружающего мира.

Опыт общения с родителями воспитанников нашего детского сада показывает, что в своём большинстве они любят своих детей, заботятся о них, но не все достаточно знают психофизиологические особенности их развития, не осознают степень влияния проявлений их эмоциональной нестабильности и разногласий на психику детей.

В связи с этим встал вопрос психологической помощи родителям наших воспитанников для улучшения качества их взаимоотношений с детьми.

Проводить эффективную работу со взрослыми невозможно только силами образовательного учреждения, которое посещает ребёнок. Необходима совместная деятельность с другими организациями и отдельными специалистами смежного профиля.

Поэтому в 2017 году наше учреждение и отделение детской психиатрии ОГБУЗ «Ангарская ОПБ» составили соглашение межведомственного взаимодействия.

Ряд мероприятий (индивидуальные консультации, родительские собрания, работа с подгруппой родителей, детско-родительские тренинги) в рамках соглашения был проведен медицинским психологом отделения детской психиатрии Татьяной Геннадьевной Бичевиной.

Основная цель проведённой работы - активизация личного ресурса родителей для оптимизации внутрисемейных отношений на уровне «родители - дети», профилактика семейного неблагополучия и нарушений прав ребёнка.

Задача психолога - помочь взрослым в формировании навыков: как поступать со своим раздражением, усталостью, разочарованием по отношению к члену семьи, сохраняя при этом любовь и уважение к ним.

На тренинге у родителей была возможность поделиться опытом и получить рекомендации по поводу разрешения конкретных проблем, возникающих во внутрисемейном общении.

Например: как в выходные дни уговорить ребёнка на дневной сон, не доводя ситуацию до конфликта.

Одной из актуальных тем работы на тренинге была тема наказаний. Можно ли наказывать ребёнка; если можно, то в каких случаях и как; если нельзя - что делать с его (ребёнка) непослуша-

нием? Является ли наказание нарушением прав ребёнка? Способен ли ребёнок осознать вину, приписываемую ему взрослым, и исправиться в нужную родителям сторону при наказании? Можно ли считать наказание одним из способов воспитания?

Взрослые в искусственно созданной ситуации почувствовали на себе, что значит быть наказанным, как это - стоять в углу, когда у тебя своя правда, но с твоим мнением не считаются.

Во время занятий перед родителями был макет возрастной лесенки, через который они могли представить: какой большой и сложный путь должен пройти ребёнок, чтобы получить опыт; как вести себя в разных жизненных ситуациях; как часто взрослые надеются добиться от своих детей поведения, на которое они не способны в силу возраста и личного ресурса.

Большинство семей живут в ускоренном напряженном темпе, общение зачастую сводится к обмену информацией и заботе родителей о внешнем виде и физическом здоровье детей.

Между тем каждый человек (и взрослый, и ребёнок) нуждается в эмоциональном контакте, в обмене чувствами, в совместном позитивном времяпрепровождении.

Тренинги для родителей дают взрослым возможность осознать этот факт и настроиться на изменение внутрисемейных установок в сторону позитива.

В 2019 году межведомственное взаимодействие МБДОУ №96 и ОГБУЗ «Ангарская ОПБ» по организации работы с родителями воспитанников детского учреждения продолжается.

В дошкольном возрасте формируются основы характера ребёнка, его отношение к окружающему миру. Очень важно, чтобы взрослые, понимая это, помогли детям приобрести полезные навыки общения и адекватного отношения к себе и к жизни в целом.

Елена СТРЕКАЛОВСКАЯ, заведующий МБДОУ №96

Раз пикет, два пикет

[В минувшую субботу перед ДК «Энергетик» представители трудовых коллективов пассажирских автопредприятий провели пикет «Нет незаконным маршрутам!»]



Напомним, что ранее президент страны Владимир Путин на правительственном совещании ради сохранения транспортной и экономической безопасности потребовал от чиновников надзорных органов в соответствии с федеральным законодательством немедленно пресекать работу любых незаконных маршрутов.

Против беззакония и деградации

Свыше ста человек потребовали от областных надзорных органов исполнить требование федеральных законов и защитить безопасность пассажиров от работы нелегальных автобусных маршрутов. 14 марта возле здания областной инспекции дорожного надзора уже прошёл одиночный пикет с таким же требованием.

- По сути, в городе работает незаконная маршрутная сеть, - говорит водитель «двойки» Александр Соснин. - В погоне за прибылью транспорт, который работает на этих маршрутах, постоянно создаёт аварийные ситуации - нас постоянно подрезают, стремясь первыми проскочить на остановку. За пассажиров переживаю!

Уже есть решения арбитражного суда, которые прямо запрещают работу нелегальных маршрутов. Но на них продолжают безнаказанно зарабатывать на пассажирах.

- Надзор за соблюдением законности работы маршрутов - это исключительно компетенция областных чинов-

ников. Мы неоднократно обращались в службу региональной дорожной инспекции, они периодически выходят на рейды, по закону штрафуют и само предпри-

[Федеральный закон №220 «Об организации регулярных перевозок пассажиров...» , чётко определяя порядок открытия и работы городских пассажирских маршрутов, убрал все коррупционные составляющие. Закон требует от администрации проведения открытых тендеров на городскую маршрутную сеть. Именно такой тендер и является конкуренцией между предпринимателями - побеждают только те, кто смог предложить для жителей города лучшие условия. Поэтому никто не может повлиять на результат открытой работы конкурсной комиссии.]

ятие, и его водителей, - сообщил Виктор Боклаженко, директор ООО «Автосиб». - Но жадность берет верх над разумом, уважением к закону и людям. Наверное, нарушителям проще платить штрафы в несколько сот тысяч, чем лишиться многомиллионной незаконной выручки.

Самые скромные подсчёты говорят, что «черная» прибыль на незаконных маршрутах приносит хозяйке ООО «ПТК» от 50 до 70 миллионов рублей в год. При этом за 2017 год налогов от этого предприятия не поступило, а за прошлый год в казну уплачено всего-навсего 27 тысяч рублей!

Участники пикета отметили, что незаконные пассажирские перевозки разрушают экономику общественного транспорта и ведут к его деградации.

- Незаконные маршруты нигде не зарегистрированы, - поясняет Олег Ершов, директор ОАО «Заказ». - Поэтому там никто не несёт ответственности за несоблюдение

расписания, автобусы просто могут не выйти на линию - спросить за это не с кого, ведь де-юре такого маршрута нет! И за безопасность

пассажиров никто не отвечает - они ведь не застрахованы. Помните печальную историю с мальчиком, которого в декабре 2017 года 800 метров протащили за автобусом незаконного маршрута №15? Есть решение суда о выплате компенсации, но его родителям до сих пор ничего не заплатили!

Многие пассажиры видят разницу между легальными и незаконными маршрутами.

- Мне вообще-то всё равно, кто меня везет, - сообщила своё мнение пенсионерка Галина Михайловна Сапегина. - Главное - чтобы безопасно и льготы были! А в автобусах Волокитиной льгот нет, там с нас, стариков, требуют только деньги! Да, когда про них писать в газетах начали, они свои позорные таблички «Льгот нет» посдирали, только льготы в их автобусах от этого так и не появились.

Факт незаконной работы ООО «ПТК» на маршрутах №№13, 15, 22 подтвердил начальник инспекции дорожного надзора по Иркутской области Денис Новиков. Чиновник сообщил, что в на-

дом рейде на предприятие-нарушителя налагаются штрафы в 300 000 рублей, водителей незаконных маршрутов штрафуют на 5 000 рублей.

А в это время

Понимая, что незаконный бизнес клонится к закату, директор ООО «ПТК» лихорадочно цепляется за любую возможность уйти от ответственности. Ангарчане, отдыхавшие в центре города, с недоумением наблюдали другой пикет. По сведениям полиции, в нем участвовали 27 человек. Директор «ПТК» Любовь Волокитина в очередной раз попыталась выставить себя эдакой жертвой «политических репрессий». Некоторые лозунги давали понять - закон тут уважать не собираются: «Петров! Законь нелегалов!», «Защитим бизнес Волокитиной!», «Пусть Шарков возит льготников и инвалидов!»

- Так можно и до требования легализации наркотиков с проституцией дойти, - рассмеялся проходивший мимо студент Михаил Бондарев. - Пусть в суд обращается и там докажет, что незаконное законно!

К счастью, государство постепенно приводит бизнес во всех сферах в рамки цивилизованности и законности, убирая накипь «лихих 90-х». Поэтому жаль, что руководитель ООО «ПТК» не смогла подрасти до современных требований, так и оставшись «хозяйкой маршрутов» из прошлого века.

Максим АРТИУХОВ



Персонажи и кукловоды

[В Иркутской области может разразиться очередной скандал, связанный с элитной недвижимостью ближайшего окружения главы региона. Достоянием общественности стала информация, что в Италии обнаружены помпезные усадьбы, владельцами которых являются люди с громкими на сегодня фамилиями в Иркутской области.]



Семейное гнездышко в Италии

По данным, например, итальянского агентства недвижимости «ЮДОМУС», владельцами двухэтажных коттеджей, с балконов которых открывается живописный вид на местные красоты, являются некто Виктор Чернышов и Владимир Перетолчин. Данные земельного кадастра также подтверждают сведения агентства недвижимости. В открытых источниках, кроме этого, можно найти всякого рода документы и квитанции коммунального характера, свидетельствующие о том, что собственники оплачивают услуги. Также можно сделать вполне реальные предположения, что заграничная недвижимость у этих российских граждан появилась не так давно и они далеко не бедные люди.

Может ли быть совпадением, например, что собственник коттеджа, некий Виктор Чернышов, возможно, родной отец заместителя губернатора Иркутской области Дмитрия Чернышова. В открытых источниках удалось обнаружить одного близкого по возрасту ангарчанина - Виктора Дмитриевича Чернышова, учредителя ООО «УЖКХ города Ангарска». Знатки биографии нынешнего «серого кардинала» Иркутской области припоминают, что в недалеком прошлом Дмитрий Чернышов, будучи заммэра Ангарска, курировал среди прочих вопросов сферу ЖКХ. Не семейное ли это пристрастие? Вполне может стать, что и своим именем Дмитрий Чернышов обязан, например, деду. Во многих семьях, как известно, именно

так и поступают: внуку дают имя деда.

В общем говорящих совпадений так много, что трудно отделаться от мысли, что владелец забугорной недвижимости Виктор Чернышов - и в самом деле отец высокопоставленного чиновника Иркутской области. Еще более убеждает в этом и присутствие поблизости второй фамилии. Владимир Перетолчин еще недавно являлся руководителем ОАО «Корпорация развития Иркутской области». Учредителем сей конторы, для большего понимания, является правительство региона. То есть эта структура полностью подконтрольна Дмитрию Чернышову. Более того, как утверждают местные наблюдатели, Дмитрий Чернышов и Владимир Перетолчин не только однокурсники, но и друзья. И почему бы не допустить, что соратники вдруг загорелись мечтой обзавестись недвижимостью в солнечной Италии, где сплошная дольче вита? Только один как действующий чиновник оформил особнячок на отца, а второй - на себя, поскольку уже находится не на государственной службе. Да и чего стесняться, если из Корпорации развития Иркутской области пришлось срочно уносить ноги, а с рядового обывателя какой может быть спрос?

Вопросов в этой истории с итальянской недвижимостью действительно много. Достоверно лишь одно: и Владимир Перетолчин, и Дмитрий Чернышов являются персонажами многих коррупционных скандалов в Иркутской области, нехороших историй, в которых замешаны большие деньги. Это, в частности, строительство ново-

го терминала иркутского аэропорта, лесные махинации на миллиарды рублей, покровительство ангарской компании «Звезда», которая в нарушение закона получила два контракта на 500 миллионов рублей, да так и не справилась с капремонтом лифтов в многоквартирных домах нескольких городов Приангарья. Были и другие резонансные события. Совокупность этих обстоятельств (а не только наличие собственности в Италии) заставляет более пристально взглянуть в носители громких фамилий - Чернышова и Перетолчина.

Себе во благо

Итак, что известно о Владимире Перетолчине, недавнем руководителе Корпорации регионального развития Иркутской области? Уроженец Иркутской области, он, как и Дмитрий Чернышов, окончил в 1996 году юридический факультет Иркутского государственного университета. Профессиональную карьеру начинал юристом-консультантом иркутской швейной фирмы «Вид», затем подвизался в должности начальника юридического отдела «Ангарского

многопрофильного предприятия», трудился юристом Коршуновского ГОКа, участвуя в правовом сопровождении процедуры банкротства комбината, взыскании кредиторской задолженности. А после его трудовая книжка только успевала заполняться новыми записями, но уже за пределами родной Иркутской области.

В 2006-2007 годах Перетолчин - первый заместитель главы Печенгского района, что почти на границе Финляндии с Норвегией, затем поступает на работу в ОАО «Кольская горно-металлургическая компания» - крупнейшее предприятие Мурманской области. К моменту ухода из компании он стал не только первым заместителем генерального директора, но и депутатом областной Думы, где отметился тем, что не стал заполнять декларацию о доходах. Видимо, было что скрывать. Коллеги вспоминают Владимира Перетолчина, как весьма шустрого, пробиивного, предприимчивого малого, который умеет блеснуть, угодить, доказать свою преданность и полезность, не считаясь с методами достижения цели. Что Перетолчин, в общем-то, постоянно и демонстрировал. С 2010-го по 2015 годы он, например, уже столичный житель в ранге заместителя генерального директора фармацевтической компании «Фарм-Синтез».

Все эти годы, насколько можно судить, Владимир Перетолчин и Дмитрий Чернышов поддерживали тесную связь, не раз пересекались, делясь опытом зарабатывания «бабла». Поэтому вовсе не случайно, что, как только в Иркутской области стала вакантной одна прибыльная должность, на родине «нарисовался» Владимир Перетолчин, чтобы в начале декабря 2015 года стать генеральным директором ОАО «Корпорация развития Иркутской области». А почему бы и не стать, если еще в октябре этого же года сорат-

ник и единомышленник Дмитрий Чернышов занял, по сути, вторую ступеньку в исполнительной власти региона - замгубернатора, руководитель аппарата.

Впрочем, претензии к деятельности подающего такие надежды управленца стали появляться очень быстро. Депутаты не раз приглашали протезе Дмитрия Чернышова для обсуждения итогов работы Корпорации, но Владимир Перетолчин игнорировал эти приглашения, ссылаясь на командировки и отпуски. Когда чаша терпения уже переполнилась, заместитель председателя правительства Иркутской области Антон Логашов вынужден был сообщить на сессии, что Владимиру Перетолчину предложено покинуть пост, поскольку за время его работы не был реализован ни один проект, а вот финансовые ресурсы исправно проедались.

Зато при Перетолчине Корпорация окончательно оформилась как чисто коммерческая структура, бездонная дыра для коррупционеров. В ее составе столько мутных «дочек», что пальцев одной руки не хватит пересчитать: агентство инвестиционного развития, фонд поддержки предпринимательства, микрокредитная компания, АО «ИркутскАэроинвест», единый расчетно-кассовый центр и прочая, и прочая. И в каждой «дочке» сидят начальники, которые «пилят» не свои деньги. В такой-то мутной воде рыбку, конечно же, ловить легче.

По мнению экспертов, основными получателями кредитов КРИО давно стали структуры, и без того не обделенные вниманием нынешней исполнительной власти региона. Деньги, как говорят, вбухиваются в самые сомнительные проекты, польза от которых исключительно тем, кто дал и получил кредит. По сведениям информированных источников, в Корпорации Владимир Перетолчин весьма значительно приумножил свое состояние. Студенческая дружба принесла добрые плоды. Так что вполне мог себе позволить итальянский «домик».

Рай для мошенников

Есть и еще экспертные мнения. В Иркутской области говорят, что выборы Сергей Левченко, может быть, и выиграл, а вот область получил себе на кормление Дмитрий Чернышов. С его появлением регион, похоже, стал настоящим полигоном для обкатки коррупционных схем. Многие из них так или иначе



ИРКУТСКОЙ ПОЛИТИКИ



иначе связаны с Дмитрием Чернышовым. Поэтому не лишне присмотреться к биографии, поступкам, чтобы лучше понять мотивы его действий.

Карьеру Дмитрий Чернышов в начале своего трудового пути делал не спеша и вдумчиво. После двух лет работы следователем в ангарской прокуратуре недавний выпускник Иркутского госуниверситета решил, что серые будни не для него. После недолгих поисков взгляд его остановился на страховой компании «Диана». И здесь, как говорят, Чернышов вытянул «счастливый билет», поскольку владельцем «Дианы» оказалась Наталья Левченко, жена нынешнего губернатора Иркутской области.

Молодой, энергичный и сообразительный юрисконсульт быстро зашагал по служебной лестнице. За весьма непродолжительное время он сумел завоевать доверие Натальи Левченко и стал заместителем директора фирмы по правовым вопросам. Более того, жена коммуниста Сергея Левченко посоветовала своему протеже вступить в правящую «Единую Россию», свела его с главой Ангарска Леонидом Михайловым. Впечатленный талантами молодого юриста, ангарский глава вскоре назначил Дмитрия Чернышова своим заместителем. Судя по всему, школу здесь экс-следователь прокуратуры прошел неплохую - через два года сумел пристроиться советником губернатора Иркутской области Сергея Ерощенко. В этой должности он и пробыл с февраля 2013-го по июль 2014 года.

Затем молодому амбициозному человеку в очередной раз захотелось порулить Ангарском, но уже в должности мэра, и он принял участие в выборах. Но у его начальника Сергея Ерощенко была своя кандидатура, и из

областного дома власти Дмитрию Чернышову пришлось уйти, чтобы на некоторое время стать фактически безработным. Правда, в этой ипостаси ему долго пребывать не пришлось, поскольку пригодились знакомство с Натальей Левченко. Уже в начале октября 2015 года Дмитрий Чернышов был назначен на должность заместителя губернатора Иркутской области - руководителя аппарата губернатора Иркутской области и правительства Иркутской области. На этом ключевом, как оказалось, посту способности Чернышова проявились особенно ярко и выпукло.

Для начала доверенное лицо семьи Левченко сразу же стал ставить себя явно выше председателя областного правительства. Им на тот момент являлся известный в регионе политик и предприниматель Александр Битаров. Игра на чужом поле привела к тому, что профессиональный, авторитетный управленец вынужден был уйти, и руки у Дмитрия Чернышова оказались абсолютно развязанными. Теперь ему никто не мешал: большую часть министров областного правительства фаворит губернатора отбирал лично. Претенденты на высокую должность должны были отличаться личной преданностью, умением реализовать сомнительные схемы. Профессионализм в перечне критериев оказывался далеко не на первом месте.

Область под властью «спрута»

В результате такого отбора Иркутская область получила откровенно слабое правительство, в основе своей состоящее из малокомпетентных чиновников, но имеющих явный талант зарабатывать деньги для себя

лично и команды. В одном из интервью Дмитрий Чернышов оговорился чуть ли не по Фрейду: либо команда работает в одном направлении, либо это не команда.

Пожалуй, самым ярким и одиозным представителем этой команды коррумпированных рвачей местные эксперты называют «лесного» министра Сергея Шверду, назначенного на должность в 2016 году. Человек в лесной отрасли региона достаточно известный: немало его близких и дальних родственников кормятся на таежной ниве. По некоторым сведениям, Дмитрий Чернышов, несколько не сомневаясь в успехе дела, предложил Шверде в 2016 году выставить на продажу единым лотом 1 миллион кубических метров лесосеки. Аукцион, рассказывают, трижды отменяли, но он все-таки был проведен. Бюджет получил мизерные для такой сделки 70 миллионов

А еще говорят, что я не думаю о народе!



рублей, а участники «дела» во много крат больше.

Аппетит, как говорят, приходит во время еды. Наварившись на этой акции, Сергей Шверда со своими поделниками под видом санитарных рубок организовали в природном заказнике «Туколонь» Казачинского-Ленского района заготовку древесины промышленных масштабов. Такой беззастенчивый грабег иркутской тайги на этот раз спрятать не удалось. В июне 2018 года было возбуждено уголовное дело в отношении замминистра лесного комплекса Алексея Туги, а в октябре расследование начато и в отношении самого Сергея Шверды. По предварительным оценкам, сумма ущерба, нанесенного государству, приблизилась к миллиарду рублей. В конце февраля этого года Алексея Туги заключили под стражу. Есть предположение, что за ним может последовать и министр Шверда, несмотря на попытки иркутского губернатора вывести его из-под удара, поскольку за ним числится не одна «Туколонь». По словам специалистов, мошеннические схемы, которые задействованы в лесном комплексе Иркутской области, ежегодно приносят его участникам многие сотни миллионов рублей. За пределами страны они легко превращаются в особняки, яхты, а также доллары и евро на банковских счетах.

Впрочем, не одним Сергеем Швердой богат «серый кардинал» Дмитрий Чернышов. Его соратником также называют министра здравоохранения Олега Ярошенко, по сведениям медиков, имеющего большой опыт распила бюджетных средств. В ближайшее время он также может стать фигурантом уголовных дел. Есть вопросы у

правоохранительных органов и к такому члену ангарской группировки, как министр по регулированию контрактной системы в сфере закупок Максиму Авдееву. В не таком далеком прошлом он занимал должность начальника юридического отдела администрации города Ангарска, с января 2015 года руководил аппаратом губернатора Иркутской области, а затем, как проверенного человека, его перекинули на нынешнее место службы. Именно с его именем в последнее время связывают скандальную историю с ангарской компанией «Звезда», которая получила два контракта на 500 миллионов рублей, представив в ведомство Авдеева подложные документы, которое их пропустило.

Да и сам Дмитрий Чернышов, несмотря на всю изворотливость и хитрость, уже успел так «наследить», что многие эксперты только удивляются столь длительному чиновничьему долголетию. Чего стоит только одна история с иркутским аэропортом, который несколько назад был передан в собственность региона под предлогом строительства нового терминала. Знающие люди говорят, что за последние годы ОАО «Иркутск» как стабильное, доходное предприятие стало еще одним «карманом» для семьи Левченко, которым через своего человека управляет, контролирует финансовые потоки всё тот же Дмитрий Чернышов. Среди получателей спонсорской помощи, например, «Фонд Сергея Левченко», который возглавляет жена иркутского губернатора Наталья Левченко, а также «Фонд развития Приангарья», где президентом является помощник губернатора Андрей Куперт.

Сегодня по уровню коррупции Иркутскую область то и дело сравнивают то с Дагестаном, то с Карачаево-Черкесией, ну а теперь еще и с Италией самых мафиозных времён. И это вовсе не радует подавляющее большинство жителей региона, местных политиков.

...Многих интересует вопрос: долго ли еще будут находиться в касте неприкасаемых персонажи уголовных дел, а главное - их кукловоды? Когда коррумпированный, разросшийся властной «спрут» лишится своих жадных, загребущих щупалец? Совсем не ради праздного любопытства жители интересуются итальянскими апартаментами высокопоставленных чиновников. Тучи над «серым кардиналом» Иркутской области сгущаются, в воздухе пахнет грозой - близится сезон посадок.

Слово осталось за министерством

[Администрация Ангарского округа инициирует более ранние сроки выдачи проездных билетов на садоводческие маршруты.]

Совещание по вопросу организации выдачи проездных билетов на сезонные дачные маршруты провел мэр округа Сергей Петров. В обсуждении приняли участие представители предприятий перевозчиков, Управления социальной защиты населения по Ангарскому району, специалисты Управления по капитальному строительству, ЖКХ, транспорта и связи.

Участники встречи обеспокоены ситуацией, связанной с поздними сроками начала выдачи проездных на дачные направления федеральным и областным льготникам. Полномочия по организации выдачи относятся к компетенции Министерства

социального развития, опеки и попечительства региона. Проблема в том, что традиционно проездные на садоводческие маршруты начинают выдавать в середине апреля - за две недели до начала дачного сезона. Как показала практика прошлых лет, это приводит к возникновению очередей в пунктах выдачи и неудобствам горожан. В прошлом году было выдано почти 33 тысячи проездных билетов гражданам, имеющим федеральные и областные льготы, а также 13 тысяч - работающим гражданам пенсионного возраста (мужчинам с 60 лет, женщинам - с 55). Последнюю льготу предоставляет муниципалитет.

Чтобы предотвратить

столпотворение в пунктах выдачи, администрация городского округа заранее обратилась в министерство с просьбой сообщить, каким образом в этом году будет регламентирован бесплатный проезд льготной категории граждан, а также в какие сроки организована выдача проездных билетов.

В ответе заместителя министра Светланы Иевлевой сообщается, что сегодня Министерством социального развития, опеки и попечительства прорабатывается вопрос реорганизации схемы бесплатного проезда отдельных категорий граждан на садоводческих автобусных маршрутах по электронным социальным проездным. Такой ответ не прояснил си-



туацию, а напротив, вызывал беспокойство по поводу сроков начала выдачи проездных. В полномочиях муниципальной власти организация выдачи проездных только тем гражданам, которые не имеют федеральных и обла-

стных льгот.

Для прояснения ситуации администрация городского округа вновь направила обращение в Минсоцразвития, но в настоящее время никакой информации не поступило.

КОНКУРС

Внимание, перевозчики! Не говорите, что не слышали

[Администрация Ангарского округа готовит открытый конкурс по организации новых городских маршрутов автобусов.]

На совещании мэр Сергей Петров поручил специалистам администрации внести корректировки в существующие городские маршруты автобусов с учетом новых логистических запросов.

- Город растет и развивается, изменяются зоны активности жителей, соответственно должна и развиваться транспортная доступность, - отметил глава территории.

Так, откорректированный маршрут №5 теперь проходит по дорогам А и С (бывшая ведомственная дорога АЭХК), по улицам Рыночной, Фестивальной, Бульварной, Энгельса, Социалистической, по Ленинградскому проспекту - именно так, как просили жители микрорайона Юго-Восточный. Расписание движения автобусов также отрегулировано с учетом запросов пассажиров. Отследить движение автобуса можно через интернет-приложение GO2bus. Кроме того, расписание есть и в салоне автобуса.

С сегодняшнего дня на маршруте №2 также сделаны корректировки. Для обеспечения доступности к новым построенным социальным объектам в микрорайоне Китой маршрут продлен. Часть транспорта, работающего по маршруту №2, будет ходить в микрорайон по новой схеме в прямом и обратном направлении, с заездом на железнодорожный вокзал: улица Заводская - Советская - Партизанская - Рабочая - железнодорожная станция в Китое.

Транспорт, который обеспечит перевозку пассажиров по новой схеме, будет обозначен буквами «ЖД». Остановочные пункты будут организованы на перекрестках улиц Заводской и Советской, Партизанской и Советской, Партизанской и Рабочей. Обновленное расписание маршрута №2 можно будет получить непосредственно в автобусе, а также в системе GO2bus. В остальном данный маршрут не изменится и будет проходить по той же схеме.

Также по поручению мэра специалисты администрации приступили к подготовке открытых конкурсов на организацию транспортного обслуживания населения по новым маршрутам с учетом развития жилых массивов и социальной сферы Ангарского округа.

НА КОНТРОЛЕ

В фокусе внимания – микрорайон Цементный

[Мэр округа Сергей Петров провел очередную встречу с жителями микрорайона Цементный.]

Перед началом встречи мэр посетил проблемные участки территории. Первый объект - аварийное здание бывшего ДК «Дружба», которое находится в центре микрорайона и является небезопасным. По многочисленным обращениям жителей в этом году в бюджете городского округа предусмотрены средства на снос здания.

Следующим объектом осмотра стал старый сквер по улице Бабушкина, который давно нуждается в благоустройстве. Благодаря активности местных жителей в 2019 году сквер будет благоустроен по проекту «Формирование комфортной городской среды». Более пяти миллионов рублей предусмотрено на устройство пешеходных дорожек, лавочек, спортивной и детской площадок, обрезку аварийных деревьев. Также планируются работы в части уличного освещения.

Затем мэр встретился с активными жителями микрорайона. Традиционно во встрече приняли участие руководители структурных подразделений администрации и здравоохранения, чтобы ответить на все вопросы, интересующие население.

Первый вопрос - исполнение протокольных поручений по результатам предыдущей встречи. Все они были своевременно исполнены.

Среди новых обращений больше всего вопросов касается сферы жилищно-коммунального хозяйства. Обсудили тему ремонта дорог и внутриквартальных проездов, уличного освещения, перерасчета платы за коммунальные услуги в домах, которые призна-



ны аварийными. Один из самых значимых для жителей - переселение из аварийного жилья.

- Предположительно с июня этого года начинает действовать федеральная программа, по которой в течение 2021-2023 годов аварийные дома будут расселены. В 2012 году, к сожалению, Ангарск не попал в эту программу в виду того, что предыдущей администрацией были допущены нарушения в части предоставления документации. Первыми расселят те дома, в которых все жильцы согласны на переезд. Сегодня определяются места для переселения, работает специальная комиссия, обсуждаются детали, - пояснил жителям Сергей Петров.

Все вопросы, прозвучавшие в ходе встречи, внесены в протокол. Их исполнение мэр округа взял под личный контроль.

ДОСТОВЕРНО ИЗВЕСТНО

Главное в политике – облить грязью

[Накануне в интернете появилась информация о том, что «Дума Ангарского городского округа рассматривает представление губернатора области об отставке мэра Сергея Петрова».]

Мы не стали гадать на кофейной гуще и тут же обратились за официальным комментарием к председателю Думы Ангарского округа Александру ГОРОДСКОМУ. Спикер полностью опроверг «новость»:

- Никаких заявлений в аппарат Думы Ангарского окру-

га об удалении главы муниципалитета в отставку от губернатора Сергея ЛЕВЧЕНКО не поступало.

Пресс-секретарь губернатора Ирина АЛАШКЕВИЧ подтвердила газете, что, действительно, никаких документов об отставке мэра ангарским депутатам из «Се-

рого дома» отправлено не было.

Впрочем, эта новость давно «гуляет» на просторах интернета. Периодически ее вновь реанимируют лишь для того, чтобы вновь вылить ушат грязи на мэра.

Чтобы раз и навсегда снять с информационной повестки эту глупую сплетню, мы делимся со своими читателями инсайдерской информацией. Отстранение

мэра Ангарского городского округа по причине предоставления недостоверной декларации - чушь, не имеющая юридической силы. Кроме того, если бы нашлись желающие отстранить мэра от полномочий, то эти люди уже пропустили все мыслимые сроки подачи заявления. Все! Мы больше к этой газетной «утке» не возвращаемся.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 – «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 – Новости
 09.20 – «Сегодня 25 марта. День начинается» (6+)
 09.55 – «Модный приговор» (6+)
 10.55 – «Жить здорово!» (16+)
 12.15 – «Время покажет» (16+)
 14.00 – «Наедине со всеми» (16+)
 15.15 – «Давай поженимся!» (16+)
 16.00 – «Мужское/Женское» (16+)
 17.00 – «Время покажет» (16+)
 18.00 – Вечерние новости (с субтитрами)
 18.25 – «Время покажет» (16+)
 18.50 – «На самом деле» (16+)
 19.50 – «Пусть говорят» (16+)
 21.00 – «Время»
 21.30 – Сериал «А у нас во дворе» (16+)
 23.30 – «Большая игра» (12+)
 00.30 – «Познер» (16+)
 01.30 – Сериал «Убойная сила» (16+)
 03.25 – «Мужское/Женское» (16+)
 04.10 – Контрольная закупка (6+)

РОССИЯ

05.00 – Утро России
 09.00 – Вести
 09.25 – Утро России
 09.55 – «О самом главном» (12+)
 11.00 – Вести
 11.25 – Вести. Местное время
 11.45 – «Судьба человека» (12+)
 12.50 – «60 Минут» (12+)
 14.00 – Вести
 14.25 – Вести. Местное время
 14.45 – «Кто против?» (12+)
 17.00 – Вести. Местное время
 17.25 – «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
 18.50 – «60 Минут» (12+)
 20.00 – Вести
 20.45 – Вести. Местное время
 21.00 – Сериал «Годунов. Продолжение» (16+)
 23.20 – «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
 02.00 – Сериал «Морозова» (12+)

НТВ

07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
 10.15 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
 11.30, 01.50 – «Бородина против Бузовой» (16+)
 12.30, 01.00 – «Спаси свою любовь» (16+)
 13.30 – «Песни» (16+)
 15.30 – Сериал «Ольга» (16+)
 17.00 – Сериал «Интерны» (16+)
 19.00 – Сериал «Полицейский с Рублёвки» (16+)
 20.00 – Сериал «Реальные пацаны» (16+)
 21.00 – «Где логика?» (16+)
 22.00 – Сериал «Адаптация» (16+)
 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
 01.00 – «Спаси свою любовь» (16+)
 02.40 – Сериал «Хор» (16+)
 03.30 – «Открытый микрофон» (16+)
 05.10 – «ТНТ. Best» (16+)

РЕН

06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
 07.00 – «Документальный проект» (16+)
 08.00 – «С бодрым утром!» (16+)
 09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 – «Новости» (16+)
 10.00 – «Военная тайна» (16+)
 13.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 14.00 – «Загадки человечества» (16+)
 15.00 – «Невероятно интересные истории» (16+)
 16.00 – «Документальный проект» (16+)
 17.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 18.00 – «Тайны Чапман» (16+)
 19.00 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 20.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 21.00 – Х/ф «Хеллбой: герой из пекла» (16+)
 23.20 – «Водить по-русски» (16+)
 00.25 – «Загадки человечества» (16+)
 01.30 – Х/ф «Нечего терять» (16+)
 03.15 – Х/ф «Ночной беглец» (16+)
 05.00 – «Тайны Чапман» (16+)

НТВ

06.00 – Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)
 07.00 – «Утро. Самое лучшее» (16+)
 09.10 – «Мальцева»
 00.00 – Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)
 11.00 – Сегодня
 11.20 – Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
 14.00 – Сегодня
 14.25 – Обзор. Чрезвычайное происшествие
 15.00 – «Место встречи» (16+)
 17.00 – Сегодня
 17.30 – «Место встречи» (16+)
 18.15 – «ДНК» (16+)
 19.15 – «Основано на реальных событиях» (16+)
 20.00 – Сегодня
 20.50 – Сериал «Морские дьяволы. Рубежи родины» (16+)
 00.00 – «Изменить нельзя»
 01.00 – Сегодня
 01.10 – «Поздняков» (16+)
 01.20 – Сериал «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение» (16+)
 03.25 – Сериал «Шелест» (16+)

ТВЦ

07.00 – «Настроение»
 09.05 – Х/ф «Неоконченная повесть» (0+)
 11.05 – Д/ф «Скобцева - Бондарчук. Одна судьба» (12+)
 11.55 – «Городское собрание» (12+)
 12.30, 15.30, 20.40, 23.00, 01.00 – «События»
 12.50 – Сериал «Чисто английское убийство» (12+)
 14.40 – «Мой герой. Андрей Бурковский» (12+)
 15.50 – «Город новостей»
 16.05 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 18.00 – «Естественный отбор» (12+)
 18.50 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)
 21.00 – «Петровка, 38» (16+)
 21.20 – «Право голоса» (16+)
 23.30 – «Президент-шоу». Спецрепортаж (16+)
 00.05 – «Знак качества» (16+)
 01.35 – «Прощание. Виталий Соломин» (16+)
 02.25 – Д/ф «Подслушай и хватай!» (12+)
 03.15 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 05.05 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)

СТС

07.00 – «Ералаш» (0+)
 07.45 – М/ф «Дорога на Эльдorado» (6+)
 09.30 – М/с «Том и Джерри» (0+)
 10.30 – «Уральские пельмени» (16+)
 12.05 – Х/ф «Тор-2. Царство тьмы» (12+)
 14.25 – Х/ф «Тор. Рагнарёк» (16+)
 16.50 – Сериал «Воронины» (16+)
 21.00 – Х/ф «Девяностые. Весело и громко» (16+)
 22.00 – Х/ф «Крепкий орешек» (16+)
 00.45 – «Кино в деталях» (18+)
 01.45 – Х/ф «Убрать перископ» (0+)
 03.35 – М/ф «Дорога на Эльдorado» (6+)
 04.55 – Х/ф «Ангелы Чарли» (0+)

ДОМАШНИЙ

07.30 – «6 кадров» (16+)
 07.50 – «Удачная покупка» (16+)
 08.00 – «Понять. Простить» (16+)
 08.30 – «6 кадров» (16+)
 08.50 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
 09.50 – «Давай разведёмся!» (16+)
 10.50 – «Тест на отцовство» (16+)
 11.55 – Сериал «Агенты справедливости» (16+)
 12.55 – «Реальная мистика» (16+)
 13.55 – «Понять. Простить» (16+)
 15.05 – Х/ф «Дом с сюрпризом» (16+)
 19.00 – «6 кадров» (16+)
 20.00 – Х/ф «Возвращение домой» (16+)
 00.20 – «6 кадров» (16+)
 01.30 – Сериал «Подкидыши» (16+)
 03.25 – «Понять. Простить» (16+)
 03.55 – «Реальная мистика» (16+)
 04.40 – «Тест на отцовство» (16+)
 05.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)

КУЛЬТУРА

07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 – «Новости культуры»
 07.35 – «Пешком...». Тула железная
 08.05, 21.05 – «Правила жизни»
 08.35 – «Маленькие секреты великих картин»
 09.05 – Сериал «Сита и Рама»
 09.50 – «Плитвицкие озёра. Водный край и национальный парк Хорватии»
 10.10, 23.45 – Сериал «Пикассо» (16+)
 11.15 – «Наблюдатель»
 12.10, 02.40 – ХХ век. «Голос памяти. Анатолий Папанов»
 13.10 – «Цвет времени». Василий Поленов. «Московский дворик»
 13.20, 19.45, 01.40 – «Власть факта». «Народная империя Наполеона III»
 14.00 – «Дороги старых мастеров»
 14.10 – «Береста-берёста»
 14.10 – «Линия жизни»
 15.05 – «Мечты о будущем». «Развлечения будущего»
 16.10 – «На этой неделе... 100 лет назад»
 16.35 – «Агора»
 17.40 – Сериал «День за днем»
 18.40 – «Ростроповичу посвящается...»
 19.35 – «Цвет времени». Иван Крамской. «Портрет неизвестной»
 20.45 – «Главная роль»
 21.30 – «Спокойной ночи, малыши»
 21.50 – «Три Пьеты Микеланджело»
 22.40 – «Сати. Нескучная классика...» с Владимиром Спиваковым
 23.20 – «Монолог в 4-х частях. Александр Калягин»
 01.00 – «Мастерская Сергея Женовача»
 02.20 – «Лимес. На границе с варягами»
 03.40 – Рго Метона. «Шляпы и шляпки»

СТС

06.30 – Х/ф «Ирландец» (16+)
 08.05 – Мультфильмы (0+)
 10.30 – «Дорожные войны» (16+)
 10.50 – «Удачная покупка» (16+)
 11.10 – «Дорожные войны» (16+)
 15.00 – «Решала» (16+)
 16.00 – «Идеальный ужин» (16+)
 18.00 – «Утилизатор-2» (12+)
 18.30 – Сериал «Учитель в законе» (16+)
 20.30 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
 22.30 – «За гранью реального» (16+)
 23.30 – «Дорожные войны» (16+)
 01.00 – «Решала» (16+)
 02.00 – «+100500» (18+)
 03.00 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
 03.30 – Сериал «Десант есть десант» (16+)
 06.15 – Сериал «Американцы-2» (18+)

ЗВЕЗДА

06.00 – «Сегодня утром»
 08.00 – «Новости дня»
 08.15 – «Военная приемка» (6+)
 09.05 – «Не факт!» (6+)
 09.40 – Сериал «Бомба» (16+)
 13.00 – «Новости дня»
 13.15 – Сериал «Бомба» (16+)
 14.00 – «Военные новости»
 14.05 – Сериал «Бомба» (16+)
 18.00 – «Военные новости»
 18.10 – «Не факт!» (6+)
 18.30 – «Спецрепортаж» (12+)
 18.50 – Д/с «Боевой надводный флот Отчизны» (12+)
 19.40 – «Скрытые угрозы» (12+)
 20.25 – Д/с «Загадки века»
 «Встречался ли Сталин с Гитлером?» (12+)
 21.15 – «Новости дня»
 21.25 – «Открытый эфир» (12+)
 23.00 – «Между тем» (12+)
 23.30 – Х/ф «Дружба особого назначения» (16+)
 01.35 – Сериал «Случай в аэропорту» (12+)
 05.25 – Д/с «Хроника Победы» (12+)

ТВ 3

06.00 – Мультфильмы (0+)
 09.20 – Д/с «Слепая» (12+)
 11.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 12.00 – «Не ври мне» (12+)
 15.00 – «Мистические истории. Начало» (16+)
 16.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 17.00 – Д/с «Чудо» (12+)
 17.35 – Д/с «Слепая» (12+)
 19.10 – Сериал «Кости» (12+)
 21.00 – Сериал «Гоголь» (16+)
 22.10 – Сериал «Гримм» (16+)
 23.00 – Х/ф «Телекинез» (16+)
 01.15 – Сериал «Помнить все» (16+)
 04.30 – «Странные явления»: «Помнить нельзя забыть», «Как стать невидимкой», «Убивающая планета» (12+)

МАТЧ!

06.15 – «Кибератлетика» (16+)
 06.45 – Фигурное катание. Показательные выступления. Трансляция из Японии (0+)
 09.00 – Профессиональный бокс. Прямая трансляция из США
 12.00, 13.55, 15.30, 16.30, 19.05, 21.10, 00.15, 02.55 – Новости
 12.05, 16.35, 21.15, 00.20, 05.40 – Все на Матч!
 14.00 – Биатлон с Дмитрием Губерниевым (12+)
 14.30 – Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Норвегии (0+)
 15.35 – Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Норвегии (0+)
 17.05 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Северная Ирландия - Белоруссия (0+)
 19.10 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Кипр - Бельгия (0+)
 21.55 – «Казахстан - Россия. Live» (12+)
 22.15 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Уэльс - Словакия (0+)
 00.55 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Турция - Молдова. Прямая трансляция
 03.00 – Тотальный футбол
 03.40 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Франция - Исландия. Прямая трансляция

5 ПЕТЕРБУРГ - ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 – «Известия»
 06.20 – Сериал «Счастливый билет» (16+)
 10.00 – «Известия»
 10.25 – Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)
 13.30 – Сериал «Дикий» (16+)
 14.00 – «Известия»
 14.25 – Сериал «Дикий» (16+)
 19.30 – «Известия»
 20.00 – Сериал «След» (16+)
 01.00 – «Известия. Итоговый выпуск»
 01.25 – Сериал «След» (16+)
 02.10 – Сериал «Детективы» (16+)
 04.20 – «Известия»
 04.30 – Сериал «Детективы» (16+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 – «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 – Новости
 09.20 – «Сегодня 26 марта. День начинается» (6+)
 09.55 – «Модный приговор» (6+)
 10.55 – «Жить здорово!» (16+)
 12.15 – «Время покажет» (16+)
 15.15 – «Давай поженимся!» (16+)
 16.00 – «Мужское/Женское» (16+)
 17.00 – «Время покажет» (16+)
 18.00 – Вечерние новости (с субтитрами)
 18.25 – «Время покажет» (16+)
 18.50 – «На самом деле» (16+)
 19.50 – «Пусть говорят» (16+)
 21.00 – «Время»
 21.30 – Сериал «А у нас во дворе» (16+)
 23.30 – «Большая игра» (12+)
 00.30 – «Вечерний Ургант» (16+)
 01.10 – Сериал «Убойная сила» (16+)
 03.15 – «Мужское/Женское» (16+)
 04.00 – «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ

05.00 – Утро России
 09.00 – Вести
 09.25 – Утро России
 09.55 – «О самом главном» (12+)
 11.00 – Вести
 11.25 – Вести. Местное время
 11.45 – «Судьба человека» (12+)
 12.50 – «60 Минут» (12+)
 14.00 – Вести
 14.25 – Вести. Местное время
 14.45 – «Кто против?» (12+)
 17.00 – Вести. Местное время
 17.25 – «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
 18.50 – «60 Минут» (12+)
 20.00 – Вести
 20.45 – Вести. Местное время
 21.00 – Сериал «Годунов. Продолжение» (16+)
 23.20 – «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
 02.00 – Сериал «Морозова» (12+)

НТ

07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
 10.15 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
 11.30, 01.50 – «Бородина против Бузовой» (16+)
 12.30, 01.00 – «Спаси свою любовь» (16+)
 13.25 – «Большой завтрак» (16+)
 14.00 – Сериал «СашаТаня» (16+)
 15.30 – Сериал «Ольга» (16+)
 17.00 – Сериал «Интерны» (16+)
 19.00 – Сериал «Полицейский с Рублёвки» (16+)
 20.00 – Сериал «Реальные пацаны» (16+)
 21.00 – «Импровизация» (16+)
 22.00 – Сериал «Адаптация» (16+)
 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
 02.40 – Сериал «Хор» (16+)
 03.25 – «Открытый микрофон» (16+)
 05.05 – «ТНТ. Best» (16+)

РЕН ТВ

06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
 07.00 – «Документальный проект» (16+)
 08.00 – «С бодрым утром!» (16+)
 09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 – «Новости» (16+)
 10.00 – «Военная тайна» (16+)
 12.00 – «Документальный проект» (16+)
 13.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 14.00 – «Загадки человечества» (16+)
 15.00 – «Невероятно интересные истории» (16+)
 16.00 – «Документальный проект» (16+)
 17.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 18.00 – «Тайны Чапман» (16+)
 19.00 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 20.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 21.00 – Х/ф «Хеллбой-2: золотая армия» (16+)
 23.20 – «Водить по-русски» (16+)
 00.25 – «Загадки человечества» (16+)
 01.30 – Х/ф «Самолет президента» (16+)
 03.40 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 04.20 – «Тайны Чапман» (16+)

ТВ

05.55 – Сериал «Шелест» (16+)
 07.00 – «Утро. Самое лучшее» (16+)
 09.10 – «Мальцева»
 10.00 – Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)
 11.00 – Сегодня
 11.20 – Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
 14.00 – Сегодня
 14.25 – Обзор. Чрезвычайное происшествие
 15.00 – «Место встречи» (16+)
 17.00 – Сегодня
 17.30 – «Место встречи» (16+)
 18.15 – «ДНК» (16+)
 19.15 – «Основано на реальных событиях» (16+)
 20.00 – Сегодня
 20.50 – Сериал «Морские дьяволы. Рубежи родины» (16+)
 00.00 – «Изменить нельзя»
 01.00 – Сегодня
 01.10 – Сериал «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение» (16+)
 03.20 – Сериал «Шелест» (16+)

ТВЦ

07.00 – «Настроение»
 09.10 – «Доктор И...» (16+)
 09.45 – Х/ф «Максим Перепелица» (0+)
 11.35 – Д/ф «Жанна Болотова. Девушка с характером» (12+)
 12.30, 15.30, 20.40, 23.00, 01.00 – «События»
 12.50 – Сериал «Чисто английское убийство» (12+)
 14.40 – «Мой герой. Арина Шарапова» (12+)
 15.50 – «Город новостей»
 16.05 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 18.00 – «Естественный отбор» (12+)
 18.50 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)
 21.00 – «Петровка, 38» (16+)
 21.20 – «Право голоса» (16+)
 23.30 – «Осторожно, мошенники! Смертельные сети» (16+)
 00.05 – Д/ф «Апокалипсис завтра» (16+)
 01.35 – «Удар властью. Семибанкирщина» (16+)
 02.25 – Д/ф «Клаус Барби. Слуга всех господ» (12+)
 03.15 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 05.05 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)

СТС

06.20 – «6 кадров» (16+)
 07.00 – «Ералаш» (0+)
 07.40 – М/с «Команда Турбо» (0+)
 08.30 – М/с «Три кота» (0+)
 08.45 – М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
 09.30 – М/с «Том и Джерри» (0+)
 10.30 – «Уральские пельмени» (16+)
 11.20 – Х/ф «Убрать перископ» (0+)
 13.10 – Х/ф «Крепкий орешек» (16+)
 15.50 – Сериал «Воронины» (16+)
 20.00 – Х/ф «Девяностые. Весело и громко» (16+)
 22.00 – Х/ф «Крепкий орешек-2» (16+)
 00.30 – Х/ф «Доспехи бога» (12+)
 02.15 – Х/ф «Ангелы Чарли» (0+)
 03.55 – Х/ф «Ангелы Чарли-2» (12+)
 05.30 – Фильм о телесериале «Кухня» (12+)
 05.55 – «Руссо туристо» (16+)

ДОМАШНИЙ

06.20 – «6 кадров» (16+)
 06.35 – «Домашняя кухня» (16+)
 07.30 – «6 кадров» (16+)
 07.50 – «Удачная покупка» (16+)
 08.00 – «Понять. Простить» (16+)
 08.30 – «6 кадров» (16+)
 08.50 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
 09.50 – «Давай разведёмся!» (16+)
 10.50 – «Тест на отцовство» (16+)
 11.55 – Сериал «Агенты справедливости» (16+)
 12.55 – «Реальная мистика» (16+)
 13.55 – «Понять. Простить» (16+)
 15.05 – Х/ф «Горизонты любви» (16+)
 19.00 – «6 кадров» (16+)
 20.00 – Х/ф «Судьба по имени Любовь» (16+)
 00.00 – Сериал «Женский доктор-3» (16+)
 01.00 – «6 кадров» (16+)
 01.30 – Сериал «Подкидыши» (16+)
 03.25 – «Понять. Простить» (16+)
 03.55 – «Реальная мистика»
 04.40 – «Тест на отцовство» (16+)
 05.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)

КУЛЬТУРА

07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 – «Новости культуры»
 07.35 – «Пешком...». Москва купеческая
 08.05, 21.05 – «Правила жизни»
 08.35 – «Театральная летопись». Борис Голубовский
 09.05 – Сериал «Сита и Рама»
 09.50 – «Лимес. На границе с варварами»
 10.05, 23.45 – Сериал «Пикассо» (16+)
 11.15 – «Наблюдатель»
 12.10, 02.25 – XX век. «Вороне где-то бог...». «Трамвай идет по городу»
 13.05 – «Плитвицкие озёра. Водный край и национальный парк Хорватии»
 13.20, 19.40, 01.40 – «Тем временем. Смыслы»
 14.10 – «Первые в мире». «Летающая лодка Григоровича»
 14.25 – «Мы - грамотеи!»
 15.10 – «Три Пьеты Микеланджело»
 16.10 – «Пятое измерение»
 16.40 – «Белая студия»
 17.25 – Сериал «День за днем»
 18.40 – Международный фестиваль Мстислава Ростроповича. Избранное. Парад виолончелистов
 20.45 – «Главная роль»
 21.30 – «Спокойной ночи, малыши!»
 21.50 – «Сады наслаждений Древних Помпеев»
 22.40 – «Искусственный отбор»
 23.20 – «Монолог в 4-х частях. Александр Калягин»
 01.00 – Мастерская Валерия Фокина
 03.15 – «Снежный человек профессора Поршнева»

СТС

07.00 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
 08.30 – «Улетное видео» (16+)
 09.00 – «За гранью реального» (16+)
 09.45 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
 10.30 – «Дорожные войны» (16+)
 10.50 – «Удачная покупка» (16+)
 11.10 – «Дорожные войны» (16+)
 15.00 – «Решала» (16+)
 16.00 – «Идеальный ужин» (16+)
 18.00 – «Утилизатор-2» (12+)
 18.30 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
 22.30 – «За гранью реального» (16+)
 23.30 – «Дорожные войны» (16+)
 01.00 – «Решала» (16+)
 02.00 – «+100500» (18+)
 03.00 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
 03.30 – Сериал «Десант есть десант» (16+)
 04.30 – Х/ф «Кровный отец» (18+)

ЗВЕЗДА

06.00 – «Сегодня утром»
 08.00 – «Новости дня»
 08.15 – «Военная приемка» (6+)
 09.05 – «Не факт!» (6+)
 09.35 – Сериал «Слепой-2» (12+)
 13.00 – «Новости дня»
 13.15 – Сериал «Слепой-2» (12+)
 14.00 – «Военные новости»
 14.05 – Сериал «Слепой-2» (12+)
 18.00 – «Военные новости»
 18.10 – «Не факт!» (6+)
 18.30 – «Спецрепортаж» (12+)
 18.50 – Д/с «Боевой надводный флот Отчизны» (12+)
 19.40 – «Легенды армии». Константин Ольшанский (12+)
 20.25 – «Улика из прошлого» (16+)
 21.15 – «Новости дня»
 21.25 – «Открытый эфир» (12+)
 23.00 – «Между тем» (12+)
 23.30 – Сериал «Слепой-2» (12+)
 03.10 – Х/ф «Пропащие среди живых» (12+)
 04.30 – Х/ф «Сватовство гусара» (0+)

ТВ 3

06.00 – Мультфильмы (0+)
 09.20 – Д/с «Слепая» (12+)
 11.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 12.00 – «Не ври мне» (12+)
 15.00 – «Мистические истории. Начало» (16+)
 16.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 17.00 – Д/с «Чудо» (12+)
 17.35 – Д/с «Слепая» (12+)
 19.10 – Сериал «Кости» (12+)
 21.00 – Сериал «Гоголь» (16+)
 22.10 – Сериал «Гримм» (16+)
 23.00 – Х/ф «Факультет» (16+)
 01.15 – Сериал «Элементарно» (16+)
 05.45 – Мультфильмы (0+)

МАТЧ!

06.30 – «Сенна» (16+)
 08.30 – «Бельгия - Россия. Live» (12+)
 08.50 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Казахстан - Россия (0+)
 10.40 – «Казахстан - Россия. Live» (12+)
 11.00 – «Вся правда про ...» (12+)
 11.30 – «Украденная победа» (16+)
 12.00, 13.55, 17.00, 19.35, 22.10, 00.00 – Новости
 12.05, 17.05, 19.40, 00.05, 05.40 – Все на Матч!
 14.00 – «Гонки в стране Оз: Формула-1 в Австралии» (12+)
 14.20 – Тотальный футбол (12+)
 15.00 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир (0+)
 17.35 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Черногория - Англия (0+)
 20.10 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Португалия - Сербия (0+)
 22.15 – Профессиональный бокс. Бой за титул IBF International в первом тяжёлом весе. Трансляция из Екатеринбурга (16+)
 00.55 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Армения - Финляндия. Прямая трансляция
 02.55 – Все на футбол!
 03.40 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Италия - Лихтенштейн. Прямая трансляция

5 ПЕТЕРБУРГ - ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 – «Известия»
 06.20 – Сериал «Счастливый билет» (16+)
 10.00 – «Известия»
 10.25 – Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)
 13.25 – Сериал «Дикий» (16+)
 14.00 – «Известия»
 14.25 – Сериал «Дикий» (16+)
 19.30 – «Известия»
 20.00 – Сериал «След» (16+)
 01.00 – «Известия. Итоговый выпуск»
 01.25 – Сериал «След» (16+)
 02.10 – Сериал «Детективы» (16+)
 04.25 – «Известия»
 04.30 – Сериал «Детективы» (16+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 – «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 – Новости
 09.20 – «Сегодня 27 марта. День начинается» (6+)
 09.55 – «Модный приговор» (6+)
 10.55 – «Жить здорово!» (16+)
 12.15 – «Время покажет» (16+)
 15.15 – «Давай поженимся!» (16+)
 16.00 – «Мужское/Женское» (16+)
 17.00 – «Время покажет» (16+)
 18.00 – Вечерние новости (с субтитрами)
 18.25 – «Время покажет» (16+)
 18.50 – «На самом деле» (16+)
 19.50 – «Пусть говорят» (16+)
 21.00 – «Время»
 21.30 – Сериал «А у нас во дворе» (16+)
 23.30 – «Большая игра» (12+)
 00.30 – «Вечерний Ургант» (16+)
 01.10 – Сериал «Убойная сила» (16+)
 03.15 – «Мужское/Женское» (16+)
 04.00 – «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ

05.00 – Утро России
 09.00 – Вести
 09.25 – Утро России
 09.55 – «О самом главном» (12+)
 11.00 – Вести
 11.25 – Вести. Местное время
 11.45 – «Судьба человека» (12+)
 12.50 – «60 Минут» (12+)
 14.00 – Вести
 14.25 – Вести. Местное время
 14.45 – «Кто против?» (12+)
 17.00 – Вести. Местное время
 17.25 – «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
 18.50 – «60 Минут» (12+)
 20.00 – Вести
 20.45 – Вести. Местное время
 21.00 – Сериал «Годунов. Продолжение» (16+)
 23.20 – «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
 02.00 – Сериал «Морозова» (12+)

ТНТ

07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
 10.15 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
 11.30, 01.50 – «Бородина против Бузовой» (16+)
 12.30, 01.00 – «Спаси свою любовь» (16+)
 13.30 – Сериал «СашаТаня» (16+)
 15.30 – Сериал «Ольга» (16+)
 17.00 – Сериал «Интерны» (16+)
 19.00 – Сериал «Полицейский с Рублевки» (16+)
 20.00 – Сериал «Реальные пацаны» (16+)
 21.00 – «Однажды в России» (16+)
 22.00 – Сериал «Адаптация» (16+)
 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
 02.40 – Сериал «Хор» (16+)
 03.25 – «Открытый микрофон» (16+)
 04.20 – «Открытый микрофон. Финал» (16+)
 05.35 – «ТНТ. Best» (16+)

РЕН

06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
 07.00 – «Документальный проект» (16+)
 08.00 – «С бодрым утром!» (16+)
 09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 – «Новости» (16+)
 10.00 – «Территория заблуждений» (16+)
 12.00 – «Документальный проект» (16+)
 13.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 14.00 – «Загадки человечества» (16+)
 15.00 – «Невероятно интересные истории» (16+)
 16.00 – «Документальный проект» (16+)
 17.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 18.00 – «Тайны Чапман» (16+)
 19.00 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 20.00 – «Информационная программа 112» (16+)
 21.00 – Х/ф «Джон Картер» (12+)
 23.30 – «Смотреть всем!» (16+)
 00.25 – «Загадки человечества» (16+)
 01.30 – Х/ф «После заката» (16+)
 03.10 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
 04.00 – «Тайны Чапман» (16+)
 05.40 – «Территория заблуждений» (16+)

ТВ

05.55 – Сериал «Шелест» (16+)
 07.00 – «Утро. Самое лучшее» (16+)
 09.10 – «Мальцева»
 10.00 – Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)
 11.00 – Сегодня
 11.20 – Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
 14.00 – Сегодня
 14.25 – Обзор. Чрезвычайное происшествие
 15.00 – «Место встречи» (16+)
 17.00 – Сегодня
 17.30 – «Место встречи» (16+)
 18.15 – «ДНК» (16+)
 19.15 – «Основано на реальных событиях» (16+)
 20.00 – Сегодня
 20.50 – Сериал «Морские дьяволы. Рубежи родины» (16+)
 00.00 – «Изменить нельзя»
 01.00 – Сегодня
 01.10 – Сериал «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение» (16+)
 03.20 – Сериал «Шелест» (16+)

ТВУ

07.00 – «Настроение»
 09.20 – «Доктор И...» (16+)
 09.55 – Х/ф «Непобедимый» (0+)
 11.20 – Д/ф «Вахтанг Кикабидзе. Диагноз - грузин» (12+)
 12.30, 15.30, 20.40, 23.00, 01.00 – «События»
 12.50 – Сериал «Чисто английское убийство» (12+)
 14.40 – «Мой герой. Ян Гэ» (12+)
 15.50 – «Город новостей»
 16.05 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 18.00 – «Естественный отбор» (12+)
 18.50 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)
 21.00 – «Петровка, 38» (16+)
 21.20 – «Право голоса» (16+)
 23.30 – «Линия защиты» (16+)
 00.05 – «Прощание. Муслим Магомаев» (16+)
 01.35 – Д/ф «Роковые знаки звёзд» (16+)
 02.25 – Д/ф «Юрий Андропов. Детство Председателя» (12+)
 03.15 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
 05.05 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)

СТС

06.15 – «6 кадров» (16+)
 07.00 – «Ералаш» (0+)
 07.40 – М/с «Команда Турбо» (0+)
 08.30 – М/с «Три кота» (0+)
 08.45 – М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
 09.30 – М/с «Том и Джерри» (0+)
 10.30 – «Уральские пельмени» (16+)
 11.05 – Х/ф «Доспехи бога» (12+)
 12.55 – Х/ф «Крепкий орешек-2» (16+)
 15.20 – Сериал «Воронины» (16+)
 18.55 – Х/ф «Девяностые. Весело и громко» (16+)
 22.00 – Х/ф «Крепкий орешек. Возмездие» (16+)
 00.35 – Х/ф «Доспехи бога-2. Операция «Ястреб» (12+)
 02.45 – Х/ф «Ангелы Чарли-2» (12+)
 04.30 – М/ф «Лесная братва» (12+)
 05.40 – «Руссо туристо» (16+)

ПОТОПНИК

06.20 – «6 кадров» (16+)
 06.35 – «Домашняя кухня» (16+)
 07.30 – «6 кадров» (16+)
 07.50 – «Удачная покупка» (16+)
 08.00 – «Понять. Простить» (16+)
 08.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
 09.00 – «Давай разведёмся!» (16+)
 10.00 – «Тест на отцовство» (16+)
 11.05 – Сериал «Агенты справедливости» (16+)
 12.05 – «Реальная мистика» (16+)
 13.05 – «Понять. Простить» (16+)
 14.15 – Х/ф «Стрекоза» (16+)
 19.00 – «6 кадров» (16+)
 20.00 – Х/ф «Другая я» (16+)
 00.15 – «6 кадров» (16+)
 01.30 – Сериал «Подкидыши» (16+)
 03.25 – «Понять. Простить» (16+)
 03.55 – «Реальная мистика» (16+)
 04.40 – «Тест на отцовство» (16+)
 05.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
 05.50 – «6 кадров» (16+)

КУЛЬТУРА

07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 – «Новости культуры»
 07.35 – «Лешком...». Москва британская
 08.05, 21.05 – «Правила жизни»
 08.35 – «Театральная летопись». Борис Голубовский
 09.05 – Сериал «Сита и Рама»
 09.50 – «Фьорд Илулиссат. Там, где рождаются айсберги»
 10.10, 23.45 – Сериал «Пикассо» (16+)
 11.15 – «Наблюдатель»
 12.10, 02.25 – XX век. «Где мой театр? Роман Викток»
 13.20, 19.40, 01.40 – «Что делать?»
 14.10 – «Первые в мире». «Луноход Бабакина»
 14.25 – «Искусственный отбор»
 15.10 – «Сады наслаждений Древних Помпеев»
 16.10 – «Библейский сюжет»
 16.40 – «Сати. Нескучная классика...» с Владимиром Спиваковым
 17.25 – Сериал «День за днем»
 18.40 – Международный фестиваль Мстислава Ростроповича. Избранное. Оркестр де Пари
 19.20 – «Фьорд Илулиссат. Там, где рождаются айсберги»
 20.45 – «Главная роль»
 21.30 – «Спокойной ночи, малыши!»
 21.45 – «Несокрушимый небесный замок Мон-Сен-Мишель»
 22.40 – «Абсолютный слух»
 23.20 – «Монолог в 4-х частях. Александр Калягин»
 01.00 – «Мастерская Алексея Бородина»
 03.35 – Pro Memoria. «Лютеция Демарэ»

СЗ

06.00 – Сериал «Американцы-2» (18+)
 06.50 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
 08.20 – «Улетное видео» (16+)
 09.00 – «За гранью реального» (16+)
 09.45 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
 10.30 – «Дорожные войны» (16+)
 10.50 – «Удачная покупка» (16+)
 11.10 – «Дорожные войны» (16+)
 15.00 – «КВН. Высший балл» (16+)
 16.00 – «Идеальный ужин» (16+)
 18.00 – «Утилизатор-2» (12+)
 18.30 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
 22.30 – «За гранью реального» (16+)
 23.30 – «Дорожные войны» (16+)
 01.00 – «Решала» (16+)
 02.00 – «+100500» (18+)
 03.00 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
 03.30 – Х/ф «Бомбила» (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 – «Сегодня утром»
 08.00 – «Новости дня»
 08.15 – «Военная приемка» (6+)
 09.05 – «Спецрепортаж» (12+)
 09.25 – Сериал «Снег и пепел» (16+)
 13.00 – «Новости дня»
 13.15 – Сериал «Снег и пепел» (16+)
 14.00 – «Военные новости»
 14.05 – Сериал «Снег и пепел» (16+)
 18.00 – «Военные новости»
 18.10 – «Не факт!» (6+)
 18.30 – «Спецрепортаж» (12+)
 18.50 – Д/с «Боевой надводный флот Отчизны» (12+)
 19.40 – «Последний день». Борис Новиков (12+)
 20.25 – Д/с «Секретная папка» (12+)
 21.15 – «Новости дня»
 21.25 – «Открытый эфир» (12+)
 23.00 – «Между тем» (12+)
 23.30 – Сериал «Слепой-2» (12+)
 03.10 – Х/ф «Шел четвертый год войны...» (12+)
 04.35 – Х/ф «Приключения желтого чемоданчика» (0+)

ТВ 3

06.00 – Мультфильмы (0+)
 09.20 – Д/с «Слепая» (12+)
 11.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 12.00 – «Не ври мне» (12+)
 15.00 – «Мистические истории. Начало» (16+)
 16.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
 17.00 – Д/с «Чудо» (12+)
 17.35 – Д/с «Слепая» (12+)
 19.10 – Сериал «Кости» (12+)
 21.00 – Сериал «Гоголь» (16+)
 22.10 – Сериал «Гримм» (16+)
 23.00 – Х/ф «Ведьма. Новоанглийское сказание» (16+)
 01.00 – Сериал «Твин Пикс» (16+)

МАТЧ!

06.15 – Х/ф «Мастер тай-цзи» (16+)
 08.05 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир (0+)
 10.05 – «Российский бокс в лицах» (16+)
 11.00 – «Вся правда про...» (12+)
 11.30 – «Украденная победа» (16+)
 12.00, 13.55, 16.00, 18.35, 20.40, 23.25, 02.15 – Новости
 12.05, 16.05, 20.45, 03.55 – Все на Матч!
 14.00 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Босния и Герцеговина - Греция (0+)
 16.35 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Норвегия - Швеция (0+)
 18.40 – Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Швейцария - Дания (0+)
 21.25 – Футбол. Товарищеский матч. Чехия - Бразилия. Трансляция из Чехии (0+)
 23.30 – Волейбол. Кубок Вызова. Мужчины. Финал. «Белогорье» (Россия) - «Монца» (Италия). Прямая трансляция (12+)
 02.25 – «Красноярск 2019. Из Сибири с любовью» (12+)
 03.25 – «На пути к Евро-2020» (12+)
 04.30 – «Гонки в стране Оз: Формула-1 в Австралии» (12+)
 04.50 – «Макларен» (16+)

5 ПЕТЕРБУРГ - ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 – «Известия»
 06.20 – Д/ф «Калина красная. Последний фильм Шукшина» (16+)
 07.05 – Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)
 10.00 – «Известия»
 10.25 – Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)
 13.25 – Сериал «Чума» (16+)
 14.00 – «Известия»
 14.25 – Сериал «Чума» (16+)
 19.30 – «Известия»
 20.00 – Сериал «След» (16+)
 01.00 – «Известия. Итоговый выпуск»
 01.25 – Сериал «След» (16+)
 02.10 – Сериал «Детективы» (16+)
 04.20 – «Известия»
 04.30 – Сериал «Детективы» (16+)

Лунный календарь с 22 по 25 марта

[Замечаем мы или нет, Луна постоянно оказывает влияние не только на земную природу, но и на нас, ведь человек тоже часть природы. Каждый лунный день обладает своей особой энергетикой. Хотя в один и тот же день мы можем ощущать себя совершенно по-разному, но когда удаётся почувствовать особенности лунного ритма и быть ему созвучным - Луна становится союзником и поддерживает наши намерения.]

Лунный календарь - один из самых древних на планете. И это не случайно: смена лунных фаз на небе заметна невооруженным глазом, видна даже непосвященному. Луна обращается вокруг Земли и, будучи наполовину освещенной Солнцем, сначала кажется нам увеличивающейся, а затем уменьшающейся.

Лунный календарь - это прекрасная возможность глубже узнать самого себя, почувствовать и развить свои возможности жить в гармонии с окружающим миром. Как и во всем, лучше к нему относиться со здоровым интересом, но без фанатизма.

22 марта

Энергетика этих лунных суток очень гармонична. Это чистый, светлый, спокойный день. Пришло время отдыха от напряженных и активных действий.

Влияние на личность. Сегодня тот самый благословенный день, когда можно полежать в кровати подольше, погулять и почитать в свое удовольствие - вам повезло, если работу можно отложить. Воспользуйтесь случаем и проведите этот период в спокойном ритме, неспешных размышлениях о себе. Этот день призван помочь вам восстановить силы.

Кроме того, сегодня повышены интеллектуальные способности, поэтому нередко в этот день ощущается переизбыток энергии. Ее желательно направить в творческое русло, иначе она может внезапно выплеснуться в агрессивных, необдуманных поступках. Этого, безусловно, не следует допускать. Нарушение гармонии этих лунных суток к добру не приведет.

Здоровье. Показаны физические упражнения, способствующие гармонии, тренировке равновесия. Полезны также очистительные процедуры, оздоравливающие мероприятия. Хорошо провести время на природе. Физиологически этот день связан с селезенкой, которая регулирует кроветворную функцию. Не стоит проводить операции. Крайне нежелателен прием любой животной пищи и грибов. Употребляйте натуральные продукты, содержащие железо и, следовательно, способствующие кроветворению. Съешьте, например, гранат, выпейте гранатового сока. Не передайте. Исключите алкоголь.

Отношения. Сегодняшний день благоприятен для спокойного общения с семьей, друзьями, близкими. Это период примирения и налаживания отношений, прощения обид и причиненного вреда.

Общие рекомендации. Сегодня не стоит проявлять агрессивность, доказывать свою правоту, кричать и размахивать руками. Нельзя включать громкую музыку и вести себя вызывающе. Лучше всего провести день в уединении, быть тихим и скромным. Неплохо бы заняться домашними делами - особенно полезно всё, что связано с очищением: мытье полов, стирание пыли, принятие душа. Полезна неспешная пешая прогулка.

Предупреждения. Рекомендуется соблюдать спокойствие, не нарушать никакими действиями внутреннего комфорта и мира в душе, ибо символ этого дня - умеренность.

Сны. Сны помогут снять внутренне напряжение, избавиться от недуга. Главное - правильное толкование сегодняшних снов.



23 марта

Время общения, радости, дружеских встреч, ярких знакомств и запоминающихся свиданий. Особенно благоприятна первая половина дня, когда энергия на подъеме - и любое творческое дело идет на лад. Однако следует тщательно контролировать буйство сил: не все могут выдержать значительную перемену ритма.

Влияние на личность. В этот день мы с легкостью обретаем внутреннюю свободу. Можно дать себе неко-

торую волю, раскрепоститься и всласть повеселиться. Но терять голову не рекомендуется, потому что день наполнен неконтролируемой энергией.

Здоровье. Травмоопасный день, к тому же возможно проявление инфекционных болезней. Не следует принимать никаких лекарственных средств, особенно наркотического действия, ибо вероятность тяжелых последствий значительна, последствия будут тяжелыми. Хороши сауна и омолаживающие процедуры.

Отношения. Проведите день в веселой дружеской компании - это день контактов, торжеств, ярких событий, веселья, речей, песен, игр и (не удивляйтесь!) силовых упражнений. Благоприятно активное общение, налаживание связей.

Общие рекомендации. Если есть возможность, то спланируйте месяц таким образом, чтобы этот лунный день остался свободным от дел. Он предназначен для активного отдыха.

Предупреждения. Следите, чтобы ваше веселье не превратилось в откровенное буйство и грубое пьянство. Напомним, что энергии дня требуют тщательного контроля. Избегайте ситуаций, где возможна повышенная эмоциональная реакция.

В природе будто бродит хмель - встряски и перепады энергии могут привести к неприятным последствиям, и масштаб этих последствий может быть значительным и даже трагичным. Именно в этот лунный день произошли: восстание декабристов, Кровавое воскресенье, Чернобыльская катастрофа...

24 марта

Всё происходящее сегодня с вами и вокруг вас является в некотором смысле зеркалом вашего внутреннего состояния, вашей души. События, люди и мнения отражают вас самих.

Влияние на личность. Энергетика этих лунных суток делает человека пассивным: это естественно после бурного предыдущего дня. Есть опасность поддаться чужому влиянию и начать кому-то подражать.

Не поддавайтесь влиянию ни людей, ни иллюзий; не поддавайтесь зову низменных инстинктов и темных мыслей. Всё, что скажут о вас в этот день неприятного, в большинстве своем является правдой, поэтому не обижайтесь, а задумайтесь, как избавиться от недостатков.

Если скажут приятное - порадитесь, потому что добрые слова, сказанные сегодня, это тоже чистая правда. На досуге вспомните сказку Андерсена о Снежной королеве, этот образ точно описывает сегодняшнюю энергетику...

Здоровье. Противопоказаны пьянство и курение, полезно почистить кишечник, поголодать. Хирургические вмешательства, если они запланированы, отложите. Обратите внимание на почки. Рекомендуются очищение кожи, массаж, омоложение, хорошие бани с паром. Встаньте в этот день пораньше, а спать ложитесь попозже - сегодня нужно меньше спать. В пищевой рацион рекомендуется включить орехи, растительные масла. Ограничьте прием мясной пищи.

Отношения. Первая половина этого лунного дня - время конфликтов, душевного разлада, внезапных ситуаций, неожиданных неприятностей. Всё дурное и нежелательное возникает будто само по себе, без видимых причин. На почве непонимания и эгоизма результатом становятся трудности в работе и в личной жизни, неадекватная самооценка, ссоры с коллегами, партнерами и близкими людьми.

Общие рекомендации. Сдержанность и благородие - оптимальное состояние, которое желательно поддерживать в этот день. Сохраняйте трезвость ума, объективно оценивайте себя и окружающих людей.

Предупреждения. День требует рассудительности и здравомыслия, осторожности и осмотрительности. Этот день не подходит для работы с запахами, поэтому неблагоприятно вдыхать ароматы, выбирать духи, пользоваться духами и дезодорантами.

Сны. Сон может подсказать пути к исцелению от болезни.

25 марта

Считается, что день несет в себе тяжелую, напряженную и опасную энергетику, она просто витает в воздухе.

Влияние на личность. Зачастую бывает достаточно одного неосторожного слова или взгляда, чтобы оказаться в центре конфликта. Поэтому, чтобы максимально сохранить равновесие, будьте внимательны к удержанию состояния покоя.

Оглянитесь назад, вспомните, с кем вы были несправедливы, кто причинил боль вам, простите обидчиков и попросите прощения у обиженных. Именно так в этот день можно исправить ошибки, совершенные в прошлом, которые искажают наше настоящее и создают проблемы.

Не рекомендуется заниматься денежными вопросами, отдавать долги и брать займы - есть риск стать жертвой обмана и мошенничества.

Здоровье. Полагают, что этот день критический для людей с травмированной психикой. Заболевшего в этот день ожидать влотекущая, долгая болезнь. Будьте внимательны к пище, потому что сегодня повышена опасность отравлений.

Стрижка волос. Благоприятна для слабых, тусклых и тонких волос, она поможет их сделать жестче и гуще. Стрижка не только хорошо получится, но еще и может подарить знакомство и последующую дружбу с хорошим человеком.

Отношения. Не поддавайтесь на провокации и сами не провоцируйте других. Не надо концентрироваться на выяснении отношений, есть вероятность, что вы только запутааетесь и еще больше их испортите. Помните: как вы будете себя вести, так и с вами будут вести себя. Не ошибитесь, не попадите под влияние - лучше минимизировать контакты и даже телефонную трубку без нужды не снимать.

Общие рекомендации. Если позволяют обстоятельства, лучше провести день дома и никуда не выходить. В этот день хорошо очищать всё материальное и духовное: душу, совесть, мысли, тело, дом. Желательно, чтобы в этот день в доме весь день горела свеча. Посидите у костра, камина, при свечах. Полезно мысленно покаяться в неправедных мыслях и поступках, избавиться от чужого влияния, смирить гордыню.

Предупреждения. Следует остерегаться пьяных, а также находящихся под влиянием наркотических или сильнодействующих препаратов людей, так как они способны нанести ущерб не только моральный, но и физический.

Сны. Сны в эти сутки могут напугать, но они не сбываются.

Сейчас решили! А что потом?

[Судебные приставы Ангарского районного отдела судебных приставов на 90 суток приостановили деятельность в помещениях по производству полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции АО «Ангарская птицефабрика».]

В Ангарский городской суд территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в Ангарском городском муниципальном образовании направлен протокол об административном правонарушении в отношении Ангарской птицефабрики. Согласно материалам дела, при проведении административного расследования было установлено, что нарушено законодательство в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также не соблюдены требования законодательства о техническом регулировании в цехе уоя птицы и на участке по производству полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции. Суд признал виновным в совершении административного правонарушения АО «Ангарская птицефабрика».

Учитывая, что на сегодняшний день нарушения были устранены только в цехе уоя птицы, а оставшиеся не ликвидированы, что создает реальную угрозу для жизни и здоровья населения, суд назначил наказание в виде административного приостановления деятельности на 90 суток в помещениях участка по производству полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции.

Решение суда исполнено судебными приставами Ангарского районного отдела судебных приставов УФССП России по Иркутской области: помещения опломбированы и опечатаны, руководителю организации вручен пакет документов, также он предупрежден об административной и уголовной ответственности в случае неисполнения решения суда. Должностными лицами управления ведется ежедневный контроль за исполнением решения суда.



26% скидка

СМЕТАНА ПРОСТОКВАШИНО 10% 10% 63,77*

46,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

36% скидка

НАПИТОК ALLEGRO BEER TISSET С КИСЛОТНЫМИ АРОМАТИЧЕСКИМИ НЕГАЗИРОВАННЫЙ 1,5Л 133,77*

95,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

39% скидка

ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ МОЛОЧНОЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 112Г 27,97*

16,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

33% скидка

НАЧИСЛАД НЕВЕГЕТАРИАНСКИЙ МАМА СРЕДНИЙ ЦЕНТР 70Г 59,77*

39,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

35% скидка

КРАСНО-ЯБЛОЧНО-КОКОСОВЫЙ СТАРТ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЙ С ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ 500Г 272,77*

173,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

25% скидка

ТОВАРЫ МЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

ПРЕТ ГОРЬКА 10% ИЗ ЗАРБИНСКАЯ 543,77*

479,00 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

26% скидка

СЫР СЛИВОЧНЫЙ МАЖИРА С БЕЛОЙ ПЛЕСЕНЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ 500Г 205,58*

159,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

44% скидка

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЛЛТОН ЯИЧНЫЕ СМЕШАНЫ 400Г 58,77*

32,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

42% скидка

МАСЛО МАСТРО ДЗ-ОЛИВА СМЕШАНОЕ 0,5Л 362,77*

209,90 РУБ

ЦЕНА ПО КАРТЕ

Акция

С 21 МАРТА ПО 3 АПРЕЛЯ 2019Г

%

СКИДКА НА ТОВАРЫ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КАРТЫ КОПИЛКА.

Экономь с КОПИЛКОЙ!

Аллея ГИПЕРМАРКЕТ

квартал 123, стр.10
(напротив ДСК Центра)



- 05.00 – «Доброе утро»
- 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 – Новости
- 09.20 – «Сегодня 28 марта. День начинается» (6+)
- 09.55 – «Модный приговор» (6+)
- 10.55 – «Жить здорово!» (16+)
- 12.15 – «Время покажет» (16+)
- 15.15 – «Давай поженимся!» (16+)
- 16.00 – «Мужское/Женское» (16+)
- 17.00 – «Время покажет» (16+)
- 18.00 – Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.25 – «Время покажет» (16+)
- 18.50 – «На самом деле» (16+)
- 19.50 – «Пусть говорят» (16+)
- 21.00 – «Время»
- 21.30 – Сериал «А у нас во дворе» (16+)
- 23.30 – «Большая игра» (12+)
- 00.30 – «Вечерний Ургант» (16+)
- 01.10 – Сериал «Убойная сила» (16+)
- 03.15 – «Мужское/Женское» (16+)
- 04.00 – «Давай поженимся!» (16+)



- 05.00 – Утро России
- 09.00 – Вести
- 09.25 – Утро России
- 09.55 – «О самом главном» (12+)
- 11.00 – Вести
- 11.25 – Вести. Местное время
- 11.45 – «Судьба человека» (12+)
- 12.50 – «60 Минут» (12+)
- 14.00 – Вести
- 14.25 – Вести. Местное время
- 14.45 – «Кто против?» (12+)
- 17.00 – Вести. Местное время
- 17.25 – «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+)
- 18.50 – «60 Минут» (12+)
- 20.00 – Вести
- 20.45 – Вести. Местное время
- 21.00 – Сериал «Годунов. Продолжение» (16+)
- 23.20 – «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
- 02.00 – Сериал «Морозова» (12+)



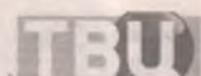
- 07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
- 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
- 10.15 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
- 11.30, 01.55 – «Боролина против Бузовой» (16+)
- 12.30, 01.00 – «Спаси свою любовь» (16+)
- 13.30 – Сериал «СашаТаня» (16+)
- 15.30 – Сериал «Ольга» (16+)
- 17.00 – Сериал «Интерны» (16+)
- 19.00 – Сериал «Полицейский с Рублевки» (16+)
- 20.00 – Сериал «Реальные пацаны» (16+)
- 21.00 – «Шоу «Студия Союз» (16+)
- 22.00 – Сериал «Адаптация» (16+)
- 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
- 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
- 02.40 – «ТНТ-Club» (16+)
- 02.45 – Сериал «Хор» (16+)
- 03.30 – «Открытый микрофон. Дайджест» (16+)
- 04.20 – «Открытый микрофон» (16+)
- 05.10 – «ТНТ. Best» (16+)



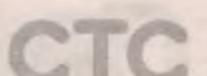
- 06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
- 07.00 – «Документальный проект» (16+)
- 08.00 – «С бодрым утром!» (16+)
- 09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 00.00 – «Новости» (16+)
- 10.00 – «Документальный проект» (16+)
- 13.00 – «Информационная программа 112» (16+)
- 14.00 – «Загадки человечества» (16+)
- 15.00 – «Невероятно интересные истории» (16+)
- 16.00 – «Документальный проект» (16+)
- 17.00 – «Информационная программа 112» (16+)
- 18.00 – «Тайны Чапман» (16+)
- 19.00 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
- 20.00 – «Информационная программа 112» (16+)
- 21.00 – Х/ф «Слёзы Солнца» (16+)
- 23.20 – «Смотреть всем!» (16+)
- 00.25 – «Загадки человечества» (16+)
- 01.30 – Х/ф «Темная вода» (16+)
- 03.20 – «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
- 04.00 – «Тайны Чапман» (16+)
- 05.40 – «Территория заблуждений» (16+)



- 05.55 – Сериал «Шелест» (16+)
- 07.00 – «Утро. Самое лучшее» (16+)
- 09.10 – «Мальцева»
- 10.00 – Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)
- 11.00 – Сегодня
- 11.20 – Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
- 14.00 – Сегодня
- 14.25 – Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 15.00 – «Место встречи» (16+)
- 17.00 – Сегодня
- 17.30 – «Место встречи» (16+)
- 18.15 – «ДНК» (16+)
- 19.15 – «Основано на реальных событиях» (16+)
- 20.00 – Сегодня
- 20.50 – Сериал «Морские дьяволы. Рубежи родины» (16+)
- 00.00 – «Изменить нельзя»
- 01.00 – Сегодня
- 01.10 – Сериал «Новая жизнь сыщика Гурова. Продолжение» (16+)
- 03.20 – Сериал «Шелест» (16+)



- 07.00 – «Настроение»
- 09.10 – «Доктор И...» (16+)
- 09.45 – Х/ф «В полосе прибор» (0+)
- 11.30 – Д/ф «Вячеслав Тихонов. До последнего мгновения» (12+)
- 12.30, 15.30, 20.40, 23.00, 01.00 – «События»
- 12.50 – Сериал «Чисто английское убийство» (12+)
- 14.40 – «Мой герой. Кирилл Гребенщиков» (12+)
- 15.50 – «Город новостей»
- 16.05 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
- 18.00 – «Естественный отбор» (12+)
- 18.50 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)
- 21.00 – «Петровка, 38» (16+)
- 21.20 – «Право голоса» (16+)
- 23.30 – «10 самых... Браки королев красоты» (16+)
- 00.05 – Д/ф «Трудные дети звездных родителей» (12+)
- 01.35 – «Хроники московского быта. Смерть со второго дубля» (12+)
- 02.25 – Д/ф «Советский гамбит. Дело Юрия Чурбанова» (12+)
- 03.15 – Сериал «Анна-детективъ» (12+)
- 05.10 – Сериал «Чисто московские убийства» (12+)



- 06.05 – «6 кадров» (16+)
- 07.00 – «Ералаш» (0+)
- 07.40 – М/с «Команда Турбо» (0+)
- 08.30 – М/с «Три кота» (0+)
- 08.45 – М/с «Приключения Вуди и его друзей» (0+)
- 09.30 – М/с «Том и Джерри» (0+)
- 10.30 – «Уральские пельмени» (16+)
- 11.05 – Х/ф «Доспехи бога-2. Операция «Ястреб» (12+)
- 13.20 – Х/ф «Крепкий орешек. Возмездие» (16+)
- 15.50 – Сериал «Воронины» (16+)
- 17.55 – Х/ф «Девяностые. Весело и громко» (16+)
- 22.00 – Х/ф «Крепкий орешек-4» (16+)
- 00.45 – Х/ф «Крепкий орешек. Хороший день, чтобы умереть» (18+)
- 02.30 – Х/ф «Антураж» (18+)
- 04.20 – Х/ф «О чём говорят мужчины» (16+)
- 05.50 – «6 кадров» (16+)

ПРАВОВОЙ ЦЕНТР
ИЛЬИ СОЛОВЬЕВА

ЛИШАЮТ ПРАВ?

ДО ВОЗВРАТ ПОСЛЕ
ЛИШЕНИЯ

+7 (902) 171-3115



- 06.35 – «Домашняя кухня» (16+)
- 07.30 – «6 кадров» (16+)
- 07.50 – «Удачная покупка» (16+)
- 08.00 – «Понять. Простить» (16+)
- 08.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
- 09.30 – «Давай разведёмся!» (16+)
- 10.30 – «Тест на отцовство» (16+)
- 11.35 – Сериал «Агенты справедливости» (16+)
- 12.35 – «Реальная мистика» (16+)
- 13.35 – «Понять. Простить» (16+)
- 14.45 – Х/ф «Другая я» (16+)
- 19.00 – «6 кадров» (16+)
- 20.00 – Х/ф «Какой она была» (16+)
- 23.45 – Сериал «Женский доктор-3» (16+)
- 00.50 – «6 кадров» (16+)
- 01.30 – Сериал «Подкидыши» (16+)
- 03.25 – «Понять. Простить» (16+)
- 03.55 – «Реальная мистика» (16+)
- 04.40 – «Тест на отцовство» (16+)
- 05.30 – «По делам несовершеннолетних» (16+)



- 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.40 – «Новости культуры»
- 07.35 – «Пешком...». Москва екатерининская
- 08.05, 21.05 – «Правила жизни»
- 08.35 – «Театральная летопись». Борис Голубовский
- 09.05 – Сериал «Сита и Рама»
- 09.50 – «Цоцило. Шепчущие скалы Калахари»
- 10.05, 23.45 – Сериал «Пикассо» (16+)
- 11.15 – «Наблюдатель»
- 12.10, 02.25 – XX век. «Слушайте, если хотите... Людмила Зыкина»
- 13.00 – «Подвесной паром в Португалете. Мост, качающий гондолу»
- 13.20, 19.45, 01.40 – «Игра в бисер». «Патрик Зюскинд. «Парфюмер»
- 14.05 – «Первые в мире». «Аппарат искусственного кровообращения Брюхоненко»
- 14.20 – «Абсолютный слух»
- 15.05 – «Несокрушимый небесный замок Мон-Сен-Мишель»
- 16.10 – «Пряничный домик». «Традиции судальной земли»
- 16.40 – «2 Верник 2»
- 17.20 – Сериал «День за днем»
- 18.40 – Международный фестиваль Мстислава Ростроповича. Избранное. Шедевры барокко
- 19.30 – «Цоцило. Шепчущие скалы Калахари»
- 20.45 – «Главная роль»
- 21.30 – «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.45 – «Тайны собора Санта-Мария-дель-Фьоре»
- 22.40 – «Энигма. Маттиас Наске»
- 23.20 – «Монолог в 4-х частях. Александр Калягин»
- 01.00 – «Мастерская Дмитрия Крымова»
- 03.10 – «Венеция. На плаву»



- 06.15 – Сериал «Американцы-2» (18+)
- 07.00 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
- 08.30 – «Улетное видео» (16+)
- 09.00 – «За гранью реального» (16+)
- 09.45 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
- 10.30 – «Дорожные войны» (16+)
- 10.50 – «Удачная покупка» (16+)
- 11.10 – «Дорожные войны» (16+)
- 15.00 – «КВН. Высший балл» (16+)
- 16.00 – «Идеальный ужин» (16+)
- 18.00 – «Утилизатор-2» (12+)
- 18.30 – Сериал «Учитель в законе. Продолжение» (16+)
- 21.30 – «Рюкзак» (16+)
- 22.30 – «За гранью реального» (16+)
- 23.30 – «Дорожные войны» (16+)
- 01.00 – «Решала» (16+)
- 02.00 – «+100500» (18+)
- 03.00 – «Дорожные войны. Лучшее» (16+)
- 03.30 – Х/ф «Бомбила» (16+)



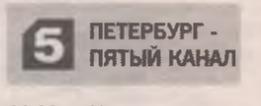
- 06.00 – «Сегодня утром»
- 08.00 – «Новости дня»
- 08.15 – «Не факт!» (6+)
- 08.50 – Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+)
- 13.00 – «Новости дня»
- 13.15 – Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+)
- 14.00 – «Военные новости»
- 14.05 – Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+)
- 18.00 – «Военные новости» (12+)
- 18.10 – «Не факт!» (6+)
- 18.30 – «Спецрепортаж» (12+)
- 18.50 – Д/с «Боевой надводный флот Отчизны» (12+)
- 19.40 – «Легенды кино». Евгений Весник (6+)
- 20.25 – «Код доступа» (12+)
- 21.15 – «Новости дня»
- 21.25 – «Открытый эфир» (12+)
- 23.00 – «Между тем» (12+)
- 23.30 – Х/ф «Мираж» (16+)
- 01.15 – Сериал «Дорогая» (16+)
- 04.20 – Х/ф «В добрый час!» (0+)



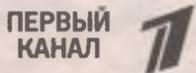
- 06.00 – Мультфильмы (0+)
- 09.20 – Д/с «Слепая» (12+)
- 11.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
- 12.00 – «Не ври мне» (12+)
- 15.00 – «Мистические истории. Начало» (16+)
- 16.00 – Д/с «Гадалка» (12+)
- 17.00 – Д/с «Чудо» (12+)
- 17.35 – Д/с «Слепая» (12+)
- 19.10 – Сериал «Кости» (12+)
- 21.00 – Сериал «Гоголь» (16+)
- 22.10 – Сериал «Гримм» (16+)
- 23.00 – Х/ф «Жатва» (16+)
- 01.15 – «Секс-мистика»: «Цифры», «Иной секс», «Доктор-секс» (18+)
- 04.00 – «Звезды. Тайны». Тату на осколках славы (12+)
- 04.45 – «Тайные знаки»: «Смертельные игры Юрия Лонго», «Обратная сторона славы. Игорь Сорин» (12+)



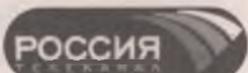
- 06.30 – Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в полутяжелом весе. Трансляция из США (16+)
- 08.00 – «Жесткий спорт» (16+)
- 08.30 – «Команда мечты» (12+)
- 09.00 – Футбол. Товарищеский матч. Чехия - Бразилия. Трансляция из Чехии (0+)
- 11.00 – «Вся правда про...» (12+)
- 11.30 – «Украденная победа» (16+)
- 12.00, 13.55, 15.00, 16.45, 19.45, 03.05 – Новости
- 12.05, 16.50, 19.50, 23.40, 03.30 – Все на Матч!
- 14.00 – «Красноярск 2019. Из Сибири с любовью» (12+)
- 15.05 – Профессиональный бокс. Бой за титул WBO Египет в первом полусреднем весе. Трансляция из Великобритании (16+)
- 17.35 – «Тренерский штаб» (12+)
- 18.05 – Смешанные единоборства. Bellator. Трансляция из США (16+)
- 20.40 – Профессиональный бокс. Трансляция из США (16+)
- 22.40 – «Профессиональный бокс-2019. Новые герои» (16+)
- 23.10 – «На пути к Евро-2020» (12+)
- 00.00 – Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Запад». Прямая трансляция
- 03.10 – «ХЛ. Восток - Запад» (12+)
- 04.30 – Х/ф «Бой без правил» (16+)



- 06.00 – «Известия»
- 06.20 – Сериал «Чума» (16+)
- 09.35 – «День ангела»
- 10.00 – «Известия»
- 10.25 – Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)
- 13.30 – Сериал «Чума» (16+)
- 14.00 – «Известия»
- 14.25 – Сериал «Чума» (16+)
- 19.30 – «Известия»
- 20.00 – Сериал «След» (16+)
- 01.00 – «Известия. Итоговый выпуск»
- 01.25 – Сериал «След» (16+)
- 02.10 – Сериал «Детективы» (16+)
- 04.20 – «Известия»
- 04.30 – Сериал «Детективы» (16+)



05.00 – «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00 –
Новости
09.20 – «Сегодня 29
марта. День
начинается» (6+)
09.55 – «Модный
приговор» (6+)
10.55 – «Жить здорово!»
(16+)
12.15 – «Время покажет»
(16+)
15.15 – «Давай
поженимся!» (16+)
16.00 – «Мужское/Женское»
(16+)
17.00 – «Время покажет»
(16+)
18.00 – Вечерние
новости (с
субтитрами)
18.25 – «Время покажет»
(16+)
18.50 – «Человек и
закон» (16+)
19.55 – «Поле чудес»
(16+)
21.00 – «Время»
21.30 – «Голос. Дети»
(0+)
23.20 – «Вечерний
Ургант» (16+)
00.15 – «Стинг» (16+)
01.25 – Фильм «Вторая
жизнь Уве» (16+)
03.35 – «Модный
приговор» (6+)
04.25 – «Мужское/Женское»
(16+)
05.10 – «Давай
поженимся!» (16+)



05.00 – Утро России
09.00 – Вести
09.25 – Утро России
09.55 – «О самом
главном» (12+)
11.00 – Вести
11.25 – Вести. Местное
время
11.45 – «Судьба
человека» (12+)
12.50 – «60 Минут» (12+)
14.00 – Вести
14.25 – Вести. Местное
время
14.45 – «Кто против?»
(12+)
17.00 – Вести. Местное
время
17.25 – «Андрей
Малахов. Прямой
эфир» (16+)
18.50 – «60 Минут» (12+)
20.00 – Вести
20.45 – Вести. Местное
время
21.00 – Сериал
«Годунов.
Продолжение»
(16+)
23.20 – Х/ф «Мой
любимый гений»
(12+)
03.10 – Сериал
«Морозова» (12+)



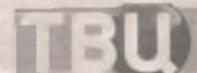
07.00 – «НТН. Best»
(16+)
09.00 – «Дом-2. Lite»
(16+)
10.15 – «Дом-2. Остров
любви» (16+)
11.30, 02.10 –
«Бородина
против Бузовой»
(16+)
12.30, 01.25 – «Спаси
свою любовь»
(16+)
13.30 – Сериал
«СашаТаня» (16+)
15.30 – Сериал «Ольга»
(16+)
17.30 – Сериал
«Интерны» (16+)
20.00 – «Comedy
Woman» (16+)
21.00 – «Комеди Клуб»
(16+)
22.00 – «Comedy Баттл»
(16+)
23.00 – «Дом-2. Город
любви» (16+)
00.00 – «Дом-2. После
заката» (16+)
01.00 – «Такое кино!»
(16+)
03.00 – Х/ф «Поворот не
туда-5: кровное
родство» (18+)
04.25 – «Открытый
микрофон».
Дайджест (16+)
05.15 – «НТН. Best»
(16+)



06.00 – «Территория
заблуждений»
(16+)
07.00 – «Документальный
проект» (16+)
08.00 – «С бодрым
утром!» (16+)
09.30, 13.30, 17.30,
20.30 –
«Новости» (16+)
10.00 – «Документальный
проект» (16+)
13.00 – «Информационная
программа 112»
(16+)
14.00 – «Загадки
человечества»
(16+)
15.00 – «Засекреченные
списки» (16+)
17.00 – «Информационная
программа 112»
(16+)
18.00 – «Тайны Чапман»
(16+)
19.00 – «Самые
шокирующие
гипотезы» (16+)
20.00 – «Информационная
программа 112»
(16+)
21.00 – «Мошенники:
как дурят нашего
брата?» (16+)
22.00 – «Жизнь на
дороге» (16+)
00.00 – Х/ф «Обитель
зла-4: жизнь
после смерти»
(18+)
02.00 – Х/ф «Человек
человеку волк»
(18+)
03.30 – Х/ф «Мёртвая
тишина» (16+)
05.00 – «Территория
заблуждений»
(16+)



05.55 – Сериал
«Шелест» (16+)
07.00 – «Утро. Самое
лучшее» (16+)
09.10 – Сериал «Мухтар.
Новый след»
(16+)
11.00 – Сегодня
11.20 – Сериал
«Морские
дьяволы. Смерч»
(16+)
14.00 – Сегодня
14.25 – Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
15.00 – «Место встречи»
(16+)
17.00 – Сегодня
17.30 – «Место встречи»
(16+)
18.15 – «ДНК» (16+)
19.10 – «Жди меня»
(12+)
20.00 – Сегодня
20.50 – Боевик
«Проверка на
прочность» (16+)
00.50 – «ЧП.
Расследование»
(16+)
01.30 – «Захар
Прилепин. Уроки
русского» (12+)
01.55 – «Мы и наука.
Наука и мы» (12+)
02.55 – Квартирный
вопрос (0+)
04.00 – Боевик «Бой с
тенью 3:
Последний
раунд» (16+)



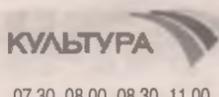
07.00 – «Настроение»
09.10 – Х/ф «Сказ про
то, как царь Петр
арапа женил»
(12+)
11.10 – Сериал
«Анатомия
убийства» (12+)
12.30, 15.30, 20.40 –
«События»
12.50 – Сериал
«Анатомия
убийства» (12+)
15.50 – «Город
новостей»
16.05 – «Смех с
доставкой на
дом» (12+)
17.00 – Х/ф
«Сицилианская
защита» (12+)
18.45 – Х/ф
«Возвращение»
(16+)
21.00 – Х/ф «Тёмная
сторона света»
(12+)
23.00 – «В центре
событий» (16+)
00.10 – «Приют
комедиантов»
(12+)
02.05 – Д/ф «Юрий
Богатырёв.
Украденная
жизнь» (12+)
02.55 – «Петровка, 38»
(16+)
03.15 – Х/ф
«Возвращение»
(16+)
05.05 – Документальный
фильм (12+)



07.00 – «Ералаш» (0+)
07.40 – М/с «Команда
Турбо» (0+)
08.30 – М/с «Три кота»
(0+)
08.45 – М/с
«Приключения
Вуди и его
друзей» (0+)
09.30 – М/с «Том и
Джерри» (0+)
10.00 – «Уральские
пельмени» (16+)
11.00 – Х/ф «S.W.A.T.
Спецназ Города
ангелов» (12+)
13.20 – Х/ф «Крепкий
орешек-4» (16+)
16.00 – «Уральские
пельмени» (16+)
21.00 – «Шоу
«Уральских
пельменей» (16+)
00.00 – Х/ф «В активном
поиске» (18+)
02.05 – Х/ф «Леон»
(18+)
04.00 – Х/ф «О чём ещё
говорят
мужчины» (16+)
05.35 – «Руссо туристо»
(16+)



06.20 – «6 кадров» (16+)
06.35 – «Домашняя
кухня» (16+)
07.30 – «6 кадров» (16+)
07.50 – «Удачная
покупка» (16+)
08.00 – «Понять.
Простить» (16+)
08.30 – «По делам
несовершеннолет
них» (16+)
09.30 – «Давай
разведёмся!»
(16+)
10.30 – «Тест на
отцовство» (16+)
11.35 – Сериал «Агенты
справедливости»
(16+)
12.35 – «Реальная
мистика» (16+)
13.30 – «Понять.
Простить» (16+)
15.15 – Х/ф «Какой она
была» (16+)
19.00 – «6 кадров» (16+)
20.00 – Х/ф «Вторая
жизнь» (16+)
23.45 – Сериал «Женский
доктор-3» (16+)
00.50 – «6 кадров» (16+)
01.30 – Х/ф
«Благословите
женщину» (16+)
03.45 – «Понять.
Простить» (16+)
04.40 – «Реальная
мистика» (16+)
05.25 – «Тест на
отцовство» (16+)



07.30, 08.00, 08.30, 11.00,
16.00, 20.30, 00.40 –
«Новости культуры»
07.35 – «Пешком...». Москва
чайная
08.05 – «Правила жизни»
08.35 – «Театральная
летопись». Борис
Голубовский
09.05 – Сериал «Сита и
Рама»
09.50 – «Аббатство Корвей.
Между небом и
землей...»
10.05, 23.45 – Сериал
«Пикассо» (16+)
11.20 – Х/ф «Сильва» (0+)
12.55 – «Первые в мире».
«Шаропоезд
Ярмольчука»
13.10 – Людмила Лядова.
Ее тональность -
оптимизм». Концерт
13.45 – «Черные дыры.
Белые пятна»
14.25 – «Эпизоды». Наталья
Терентьева
15.05 – «Тайны собора
Санта-Мария-дель-
Фьоре»
16.10 – «Письма из
провинции». Тутаев
(Ярославская
область)
16.40 – «Энигма. Маттиас
Наске»
17.25 – Сериал «День за
днем»
18.50 – Международный
фестиваль
Мстислава
Ростроповича.
Избранное
20.45 – «Искатели»
21.35 – Х/ф «Осенние
свадьбы» (0+)
22.50 – «Линия жизни».
Тереза Дурова
01.00 – Мастерская Льва
Додина
01.40 – Х/ф «Каникулы
господина Юло»
(12+)
03.25 – М/ф «Перевал»



06.10 – Сериал
«Американцы-2»
(18+)
06.50 – Сериал «Учитель
в законе.
Продолжение»
(16+)
08.30 – «Улетное видео»
(16+)
09.00 – «За гранью
реального» (16+)
09.45 – «Дорожные
войны. Лучшее»
(16+)
10.30 – «Дорожные
войны» (16+)
10.50 – «Удачная
покупка» (16+)
11.10 – «Дорожные
войны» (16+)
11.30 – «Дорожные
войны. Лучшее»
(16+)
12.00 – «За гранью
реального» (16+)
16.00 – «Идеальный
ужин» (16+)
17.00 – «Улетное видео»
(16+)
18.00 – «Утилизатор-2»
(12+)
18.30 – Сериал «Учитель
в законе.
Продолжение»
(16+)
21.30 – «Супершеф»
(16+)
22.30 – Х/ф «Штурм
Белого дома»
(16+)
01.00 – Х/ф
«Ограбление по-
итальянски» (12+)
03.20 – Х/ф «Поезд на
Юму» (16+)
05.30 – Х/ф «Пятая
заповедь» (18+)



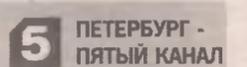
06.00 – Д/с «Москва
фронту» (12+)
06.50 – Х/ф «Карьера
Димы Горина»
(0+)
08.00 – «Новости дня»
08.15 – Х/ф «Карьера
Димы Горина»
(0+)
09.20 – Х/ф «Екатерина
Воронина» (12+)
11.25 – Сериал
«Государственная
граница» (12+)
13.00 – «Новости дня»
13.15 – Сериал
«Государственная
граница» (12+)
14.00 – «Военные
новости»
14.05 – Сериал
«Государственная
граница» (12+)
18.00 – «Военные
новости»
18.05 – Сериал
«Государственная
граница» (12+)
21.15 – «Новости дня»
21.25 – Сериал
«Государственная
граница» (12+)
23.55 – Х/ф «Кодовое
название
«Южный гром»
(12+)
02.25 – Х/ф «Капкан для
киллера» (16+)
03.55 – Х/ф «Принцесса
на горошине»
(0+)



06.00 – Мультфильмы
(0+)
09.20 – Д/с «Слепая»
(12+)
11.00 – Д/с «Гадалка»
(12+)
12.00 – «Не ври мне»
(12+)
15.00 – «Мистические
истории. Начало»
(16+)
16.00 – Д/с «Гадалка»
(12+)
17.00 – Д/с «Чудо» (12+)
17.35 – Д/с «Слепая»
(12+)
18.30 – «Машина
времени» (16+)
19.30 – Х/ф «Варкрафт»
(12+)
22.00 – Х/ф «Время
ведьм» (16+)
23.45 – Х/ф «Орел
Девятого
легиона» (12+)
02.00 – Х/ф «Баффи -
истребительница
вампиров» (16+)
03.30 – «Тайные знаки»:
«Проклятие
династии
Дворжецких»,
«Роковое число
Валерия
Харламова»,
«Предчувствие
смерти. Василий
Шукшин» (12+)
05.45 – Мультфильмы
(0+)



06.30 – Смешанные
единоборства.
Bellator. Трансляция
из США (16+)
08.30 – Профессиональный
бокс. Бой за титул
IBF International в
первом тяжёлом
весе. Трансляция из
Екатеринбурга (16+)
10.30 – «Команда мечты»
(12+)
11.00 – «Вся правда про ...»
(12+)
11.30 – «Украденная победа»
(16+)
12.00, 13.55, 16.10, 18.50,
20.35 – Новости
12.05, 16.15, 20.40, 02.55,
05.40 – Все на Матч!
14.00 – Профессиональный
бокс. Трансляция из
Серпухова (16+)
15.40 – «Профессиональный
бокс-2019. Новые
герои» (16+)
17.05 – «КХЛ. Восток -
Запад» (12+)
17.25 – Смешанные
единоборства.
Bellator. Трансляция
из Италии (16+)
18.55 – Формула-1. Гран-при
Бахрейна.
Свободная практика.
Прямая трансляция
21.25 – «Тает лёд» (12+)
21.55 – Все на футбол!
Афиша (12+)
22.55 – «Тренерский штаб»
(12+)
23.25 – Футбол. Российская
Премьер-лига.
«Крылья Советов»
(Самара) - «Арсенал»
(Тула). Прямая
трансляция
01.25 – Баскетбол. Евролига.
Мужчины. «Химки»
(Россия) - ЦСКА
(Россия). Прямая
трансляция
03.40 – Футбол. Чемпионат
Франции. «Ренн» -
«Лион». Прямая
трансляция



06.00 – «Известия»
06.20 – Сериал «Чума»
(16+)
10.00 – «Известия»
10.25 – Сериал
«Спецназ по-
русски-2» (16+)
14.00 – «Известия»
14.25 – Сериал
«Спецназ по-
русски-2» (16+)
18.45 – Сериал «След»
(16+)
02.05 – Сериал
«Детективы»
(16+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 06.00, 10.00, 12.00 – Новости
- 06.10 – Сериал «Штрафник» (16+)
- 08.10 – «Играй, гармонь любимая!» (12+)
- 09.00 – Умницы и умники (12+)
- 09.45 – «Слово пастыря» (0+)
- 10.10 – «Татьяна Буланова. «Не глячи!» (12+)
- 11.10 – «Теория заговора» (16+)
- 12.10 – «Идеальный ремонт» (6+)
- 13.10 – «Живая жизнь» (12+)
- 14.40 – Праздничный концерт к Дню войск национальной гвардии Российской Федерации (12+)
- 16.20 – «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
- 17.50 – «Эксклюзив» (16+)
- 19.30 – «Сегодня вечером» (16+)
- 21.00 – «Время»
- 21.20 – «Сегодня вечером» (16+)
- 23.00 – «Легенды «Ретро FM» (12+)
- 01.00 – X/ф «Хуже, чем ложь» (16+)
- 03.00 – «Модный приговор» (6+)
- 03.50 – «Мужское/Женское» (16+)
- 04.30 – «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ

- 05.00 – «Утро России. Суббота»
- 08.40 – Местное время. Суббота (12+)
- 09.20 – «Пятеро на одного»
- 10.10 – «Сто к одному»
- 11.00 – Вести
- 11.20 – Вести. Местное время
- 11.40 – X/ф «Блестящей жизни лепесток» (12+)
- 13.40 – X/ф «Одиночество» (12+)
- 17.30 – «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 – Вести в субботу
- 20.45 – «Ну-ка, все вместе!» (12+)
- 22.55 – X/ф «Мать за сына» (12+)
- 03.05 – «Выход в люди» (12+)

НТВ

- 07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
- 08.00 – «ТНТ Music» (16+)
- 08.30 – «ТНТ. Best» (16+)
- 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
- 10.00 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
- 11.00 – Сериал «Реальные пацаны» (16+)
- 16.50 – X/ф «Секс по дружбе» (16+)
- 19.00 – «Комеди Клуб» (16+)
- 20.00 – «Песни» (16+)
- 22.00 – «Концерт Руслана Белого» (16+)
- 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
- 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
- 01.00 – X/ф «Секс по дружбе» (16+)
- 02.45 – «ТНТ Music» (16+)
- 03.10 – «Открытый микрофон» (16+)
- 05.40 – «ТНТ. Best» (16+)

РЕН ТВ

- 06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
- 07.50 – X/ф «Последний киногерой» (12+)
- 10.15 – «Минтранс» (16+)
- 11.15 – «Самая полезная программа» (16+)
- 12.15 – «Военная тайна» (16+)
- 17.20 – «Территория заблуждений» (16+)
- 19.30 – «Засекреченные списки. Не буди во мне зверя!» (16+)
- 21.40 – X/ф «Принц Персии: пески времени» (12+)
- 23.45 – X/ф «Ной» (12+)
- 02.30 – X/ф «Викинг» (16+)
- 04.00 – «Территория заблуждений» (16+)

НТВ

- 06.00 – «ЧП. Расследование» (16+)
- 06.35 – Детектив «Петровка, 38» (0+)
- 08.25 – Смотр (0+)
- 09.00 – Сегодня
- 09.20 – «Зарядись удачей!» (12+)
- 10.25 – «Готовим с Алексеем Зиминым» (0+)
- 11.00 – Сегодня
- 11.20 – Главная дорога (16+)
- 12.00 – «Еда живая и мертвая» (12+)
- 13.00 – Квартирный вопрос (0+)
- 14.00 – «Поедем, поедим!» (0+)
- 15.00 – «Крутая история» (12+)
- 16.00 – Своя игра (0+)
- 17.00 – Сегодня
- 17.20 – «Однажды...» (16+)
- 18.00 – «Секрет на миллион». Ольга Орлова (16+)
- 20.00 – «Центральное телевидение»
- 21.40 – «Звезды сошлись» (16+)
- 23.15 – Ты не поверишь! (16+)
- 00.20 – «Международная пилорама» (18+)
- 01.15 – «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
- 02.30 – «Фоменко фейк» (16+)
- 02.55 – «Дачный ответ» (0+)
- 04.00 – Боевик «Антиснайпер. Новый уровень» (16+)

ТВЦ

- 06.55 – «Марш-бросок» (12+)
- 07.35 – «АБВГДейка» (0+)
- 08.00 – X/ф «Человек с бульвара Капуцинов» (0+)
- 10.00 – «Православная энциклопедия» (6+)
- 10.30 – X/ф «Тёмная сторона света» (12+)
- 12.30, 15.30, 00.40 – «События»
- 12.45 – «Петровка, 38» (16+)
- 12.55 – «Улыбайтесь, господа!» (12+)
- 14.00 – X/ф «С небес на землю» (12+)
- 18.00 – X/ф «Женская версия. Дедушкина внучка» (12+)
- 22.00 – «Постскриптум»
- 23.10 – «Право знать!» (16+)
- 00.55 – «Право голоса» (16+)
- 04.05 – «Президент-шоу» (16+)
- 04.40 – «Прощание. Муслим Магомаев» (16+)
- 05.25 – «Удар властью. Семибанкирщина» (16+)

СТС

- 06.25 – «6 кадров» (16+)
- 07.00 – «Ералаш» (0+)
- 07.30 – M/c «Приключения Кота в сапогах» (6+)
- 08.40 – M/c «Три кота» (0+)
- 09.05 – M/c «Том и Джерри» (0+)
- 09.30 – «Уральские пельмени» (16+)
- 10.30 – «ПроСТО кухня» (12+)
- 11.30 – «Рогов. Студия 24» (16+)
- 12.30 – «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
- 13.05 – X/ф «Шанхайский полдень» (12+)
- 15.15 – X/ф «Вокруг света за 80 дней» (12+)
- 17.40 – X/ф «Риддик» (16+)
- 20.05 – M/ф «Монстры на каникулах-3. Море зовёт» (6+)
- 22.00 – X/ф «Отряд самоубийц» (16+)
- 00.30 – X/ф «S.W.A.T. Спецназ Города ангелов» (12+)
- 02.40 – X/ф «Крепкий орешек. Хороший день, чтобы умереть» (18+)
- 04.15 – X/ф «Вокруг света за 80 дней» (12+)

такси "Центральное" **АВТОПИЛОТ**
ДОСТАВКА продуктов • медикаментов
67-0000
 Моб. БВК-720 бесплатно
УСЛУГИ ПО ПРОКАТУ КАДИЛЛАК

ДОМАШНИЙ

- 06.10 – «По делам несовершеннолетних» (16+)
- 07.00 – «Домашняя кухня» (16+)
- 07.30 – «6 кадров» (16+)
- 08.30 – X/ф «Евдокия» (16+)
- 10.40 – X/ф «Дом без выхода» (16+)
- 13.15 – «Полезно и вкусно» (16+)
- 13.20 – X/ф «Дом без выхода» (16+)
- 14.40 – X/ф «Кукушка» (16+)
- 18.45 – «Про здоровье» (16+)
- 19.00 – «6 кадров» (16+)
- 20.00 – X/ф «Девушка с персиками» (16+)
- 00.05 – «Предсказания: 2019» (16+)
- 01.00 – «6 кадров» (16+)
- 01.30 – X/ф «Настоящая любовь» (16+)
- 03.25 – «MiSS Россия» (16+)
- 05.50 – «Предсказания: 2019» (16+)

КУЛЬТУРА

- 07.30 – M/ф «Королева Зубная щетка», «Кот в сапогах»
- 08.15 – X/ф «Одинокая женщина желает познакомиться» (0+)
- 09.40 – Сериал «Сита и Рама»
- 11.10 – «Телескоп»
- 11.40 – «Большой балет»
- 13.55 – X/ф «Тайна золотой горы»
- 15.05 – «Его назвали Гением. Геннадий Юхтин»
- 15.45 – «Земля людей». «Ительмены. Четыре легенды»
- 16.15 – «Пятое измерение»
- 16.40 – «Энциклопедия загадок». «Аркаим - первый город на Земле»
- 17.10 – «Великие реки России». Обь
- 17.55 – «Мосфильм» на ветрах истории»
- 20.15 – X/ф «Июльский дождь» (0+)
- 22.00 – «Агора»
- 23.00 – X/ф «Конец прекрасной эпохи» (16+)
- 00.35 – «О фильме и не только. Конец прекрасной эпохи» (12+)
- 01.00 – Чучо Вальдес и его ансамбль на джазовом фестивале во Вьенне
- 02.00 – X/ф «Осенние свадьбы» (0+)
- 03.10 – «Искатели»

СТС

- 07.00 – «Рюкзак» (16+)
- 07.40 – «Улетное видео» (16+)
- 09.00 – Мультфильмы (0+)
- 09.30 – X/ф «Эйр Америка» (16+)
- 11.30 – «Улетное видео. Лучшее» (16+)
- 11.50 – «Крутые вещи» (16+)
- 12.10 – «Улетное видео. Лучшее» (16+)
- 12.20 – X/ф «Туман» (16+)
- 15.20 – X/ф «Туман-2» (16+)
- 18.45 – X/ф «Штурм Белого дома» (16+)
- 21.30 – «Утилизатор 5» (16+)
- 22.30 – «Улетное видео» (16+)
- 02.00 – «+100500» (18+)
- 02.30 – Сериал «Побег-3» (16+)
- 05.50 – X/ф «Доктор Ноу» (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.40 – X/ф «Старики-разбойники» (0+)
- 07.25 – X/ф «После дождика, в четверг...» (0+)
- 09.00 – «Новости дня»
- 09.10 – «Морской бой» (6+)
- 10.15 – «Легенды музыки». Мирей Матье (6+)
- 10.40 – «Не факт!» (6+)
- 11.15 – «Улика из прошлого. Последняя тайна «Черной кошки» (16+)
- 12.05 – Д/с «Загадки века». «Операция «Медведь» (12+)
- 13.00 – «Новости дня»
- 13.15 – «Последний день». Вячеслав Невинный (12+)
- 14.00 – «Десять фотографий». Ирина Винер-Усманова (6+)
- 15.05 – «Спецрепортаж» (12+)
- 15.40 – Сериал «Страна Советов. Забытые вожди» (12+)
- 18.00 – «Новости дня»
- 18.10 – «Задело!»
- 18.25 – Сериал «Страна Советов. Забытые вожди» (12+)
- 20.40 – X/ф «Неуловимые мстители» (6+)
- 22.15 – X/ф «Новые приключения неуловимых» (6+)
- 23.55 – X/ф «Корона Российской империи, или Снова неуловимые» (6+)
- 02.30 – X/ф «Даурия» (6+)
- 05.25 – X/ф «Письмо» (12+)

ТВ 3

- 06.00 – Мультфильмы (0+)
- 10.00 – Сериал «Гримм» (16+)
- 14.30 – X/ф «Беовульф» (16+)
- 16.45 – X/ф «Варкрафт» (12+)
- 19.00 – «Последний герой» (16+)
- 20.15 – X/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана» (12+)
- 23.00 – X/ф «Девятые врата» (16+)
- 01.45 – X/ф «Воспитание Каина» (16+)
- 03.30 – X/ф «Баффи - истребительница вампиров» (16+)
- 04.45 – «Тайные знаки»: «Сон, отнимающий годы», «Выжить после смерти» (12+)

МАТЧ!

- 06.00 – «Кибератлетика» (16+)
- 06.30 – X/ф «Лучшие из лучших. Часть 3» (16+)
- 08.10 – Смешанные единоборства. Bellator. Трансляция из Италии (16+)
- 09.00 – Смешанные единоборства. Bellator. Прямая трансляция из США (16+)
- 6.00 – «Вся правда про...» (12+)
- 6.30 – «Утомлённые славой» (16+)
- 7.00 – Профессиональный бокс. Трансляция из США (16+)
- 9.00 – «Профессиональный бокс-2019. Новые герои» (16+)
- 9.30 – Футбол. Чемпионат Испании. «Жирона» - «Атлетик» (Бильбао) (0+)
- 16.20, 19.00, 21.55, 01.55 – Новости
- 16.30 – Все на футбол! Афиша (12+)
- 17.30 – «Красноярск 2019. Из Сибири с любовью» (12+)
- 18.30 – «Тренерский штаб» (12+)
- 19.05, 22.00, 02.00 – Все на Матч!
- 19.55 – Футбол. Чемпионат Испании. «Хетафе» - «Леганес». Прямая трансляция
- 22.55 – Формула-1. Гран-при Бахрейна. Квалификация. Прямая трансляция
- 00.00 – Футбол. Российская Премьер-лига. «Ростов» - «Урал» (Екатеринбург). Прямая трансляция
- 03.00 – Смешанные единоборства. ACA 94. Прямая трансляция из Краснодарского края
- 05.00 – Профессиональный бокс. Прямая трансляция из Великобритании

5 ПЕТЕРБУРГ - ПЯТЫЙ КАНАЛ

- 06.00 – Сериал «Детективы» (16+)
- 11.45 – Сериал «След» (16+)
- 01.00 – «Известия. Главное»
- 01.55 – Сериал «Северный ветер» (16+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.25 – Сериал «Штрафник» (16+)
 06.00, 10.00, 12.00 – Новости
 06.10 – Сериал «Штрафник» (16+)
 07.45 – «Часовой» (12+)
 08.15 – «Здоровье» (16+)
 09.20 – «Непутевые заметки» (12+)
 10.10 – «Жизнь других» (12+)
 11.10 – «Теория заговора» (16+)
 12.15 – «Главная роль» (12+)
 14.00 – «Русский керлинг» (12+)
 15.00 – «Три аккорда» (16+)
 16.55 – «Ледниковый период. Дети» (0+)
 19.25 – «Лучше всех!» (0+)
 21.00 – «Толстой. Воскресенье»
 22.30 – «Клуб Веселых и Находчивых» (16+)
 00.45 – Х/ф «Банда» (16+)
 02.40 – «Модный приговор» (6+)
 03.30 – «Мужское/Женское» (16+)
 04.15 – «Давай поженимся!» (16+)

РОССИЯ

04.30 – Сериал «Сваты» (12+)
 06.35 – «Сам себе режиссёр»
 07.30 – «Смехопанорама»
 08.00 – Утренняя почта
 08.40 – Местное время. Воскресенье
 09.20 – «Когда все дома»
 10.10 – «Сто к одному»
 11.00 – Вести
 11.20 – «Смеяться разрешается»
 13.40 – «Далёкие близкие» (12+)
 15.15 – Х/ф «Я подарю тебе рассвет» (12+)
 20.00 – Вести недели
 22.00 – Москва. Кремль. Путин
 22.40 – Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
 01.30 – «Далёкие близкие» (12+)
 03.05 – Сериал «Гражданин начальник» (16+)

НТ

07.00 – «ТНТ. Best» (16+)
 09.00 – «Дом-2. Lite» (16+)
 10.00 – «Дом-2. Остров любви» (16+)
 11.00 – «Перезагрузка» (16+)
 12.00 – «Большой завтрак» (16+)
 12.40 – «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
 22.00 – «Stand Up» (16+)
 23.00 – «Дом-2. Город любви» (16+)
 00.00 – «Дом-2. После заката» (16+)
 01.00 – «Такое кино!» (16+)
 01.30 – Х/ф «Мальчишник» (16+)
 03.10 – «ТНТ Music» (16+)
 03.35 – «Открытый микрофон» (16+)

РЕН ТВ

06.00 – «Территория заблуждений» (16+)
 09.30 – Х/ф «Сокровище Гранд-Каньона» (16+)
 11.20 – Х/ф «Викинги» (16+)
 13.15 – Х/ф «Ной» (12+)
 16.00 – Х/ф «Принц Персии: пески времени» (12+)
 18.20 – Х/ф «Библиотекарь» (16+)
 20.15 – Х/ф «Библиотекарь-2: возвращение к копиям царя Соломона» (16+)
 22.10 – Х/ф «Библиотекарь-3: проклятие Иудовой чаши» (16+)
 00.00 – «Добров в эфире» (16+)
 01.00 – «Военная тайна» (16+)
 05.30 – «Территория заблуждений» (16+)

ИТВ

05.45 – «Звезды сошлись» (16+)
 07.20 – «Центральное телевидение» (16+)
 09.00 – Сегодня
 09.20 – Их нравы (0+)
 09.35 – «Кто в доме хозяин?» (12+)
 10.25 – Едим дома (0+)
 11.00 – Сегодня
 11.20 – «Первая передача» (16+)
 12.00 – «Чудо техники» (12+)
 12.55 – «Дачный ответ» (0+)
 14.00 – «Наш ПотребНазор» (16+)
 15.00 – «У нас выигрывают!» (12+)
 16.00 – Своя игра (0+)
 17.00 – Сегодня
 17.20 – Следствие вели... (16+)
 19.00 – «Новые русские сенсации» (16+)
 20.00 – «Итоги недели»
 21.10 – «Ты супер!» (6+)
 23.45 – Сериал «Зимняя вишня» (0+)
 01.35 – «Брэйн ринг» (12+)
 02.35 – «Таинственная Россия» (16+)
 03.30 – Сериал «Пасечник» (16+)

ТВЦ

06.20 – «Линия защиты» (16+)
 06.50 – «Петровка, 38» (16+)
 07.10 – Х/ф «В полосе прибор» (0+)
 08.55 – «Фактор жизни» (12+)
 09.30 – Х/ф «Семь стариков и одна девушка» (0+)
 11.10 – Д/ф «Актёрские судьбы. Алексей Локтев и Светлана Савёлова» (12+)
 11.40 – «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
 12.30, 00.55 – «События»
 12.45 – Х/ф «Сицилианская защита» (12+)
 14.35 – «Смех с доставкой на дом» (12+)
 15.30 – «Московская неделя»
 16.00 – «Свадьба и развод. Александр Абдулов и Ирина Алфёрова» (16+)
 16.55 – «90-е. Горько!» (16+)
 17.40 – «Прощание. Марис Лиєпа» (16+)
 18.35 – Х/ф «Женщина без чувства юмора» (12+)
 22.05 – Х/ф «Арена для убийства» (12+)
 01.15 – Х/ф «Арена для убийства» (12+)
 02.15 – Х/ф «С небес на землю» (12+)
 05.50 – Д/ф «Апокалипсис завтра» (16+)

СТС

06.05 – «6 кадров» (16+)
 07.00 – «Ералаш» (0+)
 07.30 – М/с «Приключения Кота в сапогах» (6+)
 08.40 – М/с «Три кота» (0+)
 09.05 – М/с «Царевны» (0+)
 10.00 – «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
 10.30 – «Hello! #Звезды» (16+)
 11.00 – Х/ф «Приключения Паддингтона» (6+)
 12.55 – Х/ф «Приключения Паддингтона-2» (6+)
 14.55 – М/ф «Монстры на каникулах-3. Море зовёт» (6+)
 16.45 – Х/ф «Отряд самоубийц» (16+)
 19.10 – Х/ф «Валериан и город тысячи планет» (16+)
 22.00 – Х/ф «Чудо-женщина» (16+)
 00.50 – Х/ф «Риддик» (16+)
 03.05 – Х/ф «Шанхайский полдень» (12+)
 04.55 – Х/ф «Приключения Паддингтона» (6+)

ДОМАШНИЙ

06.35 – «Домашняя кухня» (16+)
 07.30 – «6 кадров» (16+)
 09.10 – Х/ф «Благословите женщину» (16+)
 11.35 – Х/ф «Три полуграции» (16+)
 15.15 – Х/ф «Вторая жизнь» (16+)
 19.00 – «6 кадров» (16+)
 20.00 – Х/ф «Случайных встреч не бывает» (16+)
 00.15 – «6 кадров» (16+)
 00.45 – «Про здоровье» (16+)
 01.00 – «6 кадров» (16+)
 01.30 – Х/ф «Услышь моё сердце» (16+)
 03.20 – «Miss Россия» (16+)

КУЛЬТУРА

07.30 – М/ф «Две сказки»
 07.55 – Сериал «Сита и Рама»
 10.10 – «Обыкновенный концерт»
 10.40 – «Мы - грамотеи!»
 11.20 – Х/ф «Каникулы господина Юло» (12+)
 12.45 – «Научный стенд-ап»
 13.25 – «Письма из провинции». Тутаев (Ярославская область)
 13.55, 02.10 – «Диалоги о животных». Лоро Парк. Тенерифе
 14.35 – «Первый ряд». Новосибирский государственный академический театр «Красный факел»
 15.15 – Х/ф «Три встречи» (0+)
 16.50 – «Больше, чем любовь». Аркадий и Руфь Райкины
 17.30 – «Картина мира»
 18.10 – «Пешком...». Музей-заповедник «Коломенское»
 18.35 – «Ближний круг Дмитрия Вдовина»
 19.30 – «Романтика ромansa»
 20.30 – «Новости культуры»
 21.10 – Х/ф «Одинокая женщина желает познакомиться» (0+)
 22.35 – «Белая студия»
 23.15 – Открытие X Международного фестиваля Мстислава Ростроповича
 01.00 – Х/ф «Тайна золотой горы»
 02.50 – «Искатели»
 03.35 – М/ф «Лифт»

СТ

07.30 – Мультфильмы (0+)
 09.30 – Х/ф «Поезд на Юму» (16+)
 11.30 – «Улетное видео. Лучшее» (16+)
 11.50 – «Крутые вещи» (16+)
 12.10 – Х/ф «Курьер из рая» (12+)
 13.50 – Х/ф «Заложник» (12+)
 16.00 – Х/ф «Ограбление по-итальянски» (12+)
 18.30 – Х/ф «Дружина» (16+)
 02.00 – «+100500» (18+)
 02.30 – Сериал «Побег-3» (16+)
 05.50 – Х/ф «Из России с любовью» (12+)

ЗВЕЗДА

06.20 – Х/ф «Кодовое название «Южный гром» (12+)
 09.00 – «Новости недели»
 09.25 – «Служу России!»
 09.55 – «Военная приемка» (6+)
 10.40 – «Код доступа» (12+)
 11.30 – «Скрытые угрозы» (12+)
 12.15 – Д/ф «Легенды госбезопасности. Полковник Медведев. Рейд особого назначения» (16+)
 13.00 – «Новости дня»
 13.15 – «Спецрепортаж» (12+)
 13.30 – Сериал «Ладога» (12+)
 18.00 – «Новости. Главное»
 18.45 – Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 23.00 – «Фетисов» (12+)
 23.45 – Х/ф «Лекарство против страха» (12+)
 01.40 – Х/ф «Матрос Чижик» (0+)
 03.10 – Х/ф «Не забудь... станция Луговая» (0+)
 04.30 – Х/ф «Я Вас любил...» (0+)

ТВ 3

06.00 – Мультфильмы (0+)
 09.30 – «Новый день» (12+)
 10.00 – Сериал «Помнить все» (16+)
 11.45 – Х/ф «Орел Девятого легиона» (12+)
 14.00 – Х/ф «Время ведьм» (16+)
 15.45 – Х/ф «Гарри Поттер и узник Азкабана» (12+)
 18.30 – Сериал «Гоголь» (16+)
 23.00 – «Последний герой» (16+)
 00.15 – Х/ф «Беовульф» (16+)
 02.30 – Х/ф «Воспитание Каина» (16+)
 04.15 – «Тайные знаки»: «Рецепт вечной молодости», «Люди-металлы» (12+)
 05.45 – Мультфильмы (0+)

МАТЧ!

07.00 – Футбол. Чемпионат Англии. «Фулхэм» - «Манчестер Сити» (0+)
 09.00 – Футбол. Чемпионат Германии. «Лейпциг» - «Герта» (0+)
 11.00 – Футбол. Чемпионат Италии. «Сампдория» - «Милан» (0+)
 12.50 – Футбол. Чемпионат Англии. «Манчестер Юнайтед» - «Уотфорд» (0+)
 14.50, 16.50, 18.15 – Новости
 15.00 – Футбол. Чемпионат Италии. «Овертуса» - «Эмполи» (0+)
 16.55 – «Капитаны» (12+)
 17.25 – «Биатлон. Опять перемены...?» (12+)
 17.45 – «Тренерский штаб» (12+)
 18.20, 04.25 – Все на Матч!
 19.00 – Гандбол. Кубок России. Женщины. «Финал 4-х». Финал. Прямая трансляция
 21.25 – Футбол. Российская Премьер-лига. ЦСКА - «Уфа». Прямая трансляция
 23.25 – Формула-1. Гран-при Бахрейна. Прямая трансляция
 01.15 – После футбола с Георгием Черданцевым
 02.25 – Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Лацио». Прямая трансляция
 05.00 – Футбол. Чемпионат Шотландии. «Селтик» - «Рейнджерс» (0+)

5 ПЕТЕРБУРГ - ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.00 – Сериал «Северный ветер» (16+)
 07.20 – «Загадки подсознания. Интуиция» (12+)
 08.10 – «Светская хроника» (16+)
 09.05 – «Моя правда. Анастасия Заворотнюк» (12+)
 10.00 – «Моя правда. Михаил Боярский. Поединок с собой» (16+)
 11.00 – «Светская хроника» (16+)
 12.00 – «Вся правда об... индустрии красоты» (12+)
 13.00 – «Неспроста. Дети» (12+)
 14.00 – «Загадки подсознания. Марафон желаний» (12+)
 15.05 – «Сваха» (16+)
 15.55 – Сериал «Дикий» (16+)
 19.40 – Сериал «Дикий-2» (16+)
 03.05 – Сериал «Спецназ по-русски-2» (16+)

Нет причин – не напрягайтесь

[Для некоторых людей пребывать практически в постоянном напряжении - норма жизни. Бесспорно, поводом для напряжения могут быть политическая и социальная нестабильность, личные неприятности, но есть и другая сторона - внутренний посыл отдельно взятой личности к переживаниям.]

Если в целом, то наша нервная система должна работать в режиме напряжения-расслабления, как при физических нагрузках: поработал - отдохнул.

По логике с эмоциональными нагрузками должно быть то же самое. Решил проблему - расслабился, живёшь спокойно, но нет, тут же в голову упорно «лезет» другая. И нет им конца.

При встрече на мой вопрос: «Как дела?» знакомая на ходу бросает: «Как всегда, сплошной напряг». Время располагало, мы остановились - и в разговоре выяснилось, что в жизни знакомой не так всё плохо. Женщина этому факту даже удивилась, пообещала стать оптимисткой, и мы распрощались.

Но пообещать - не значит выполнить, тем более что жить в напряжении и постоянных проблемах, зачастую многократно преувеличенных, для знакомой (и не только для неё) - годами выработанная привычка. И привычка эта заставляет человека при отсутствии внешних поводов для переживаний генерировать их «изнутри».

Когда напряжение зашкаливает и к эмоциональному дискомфорту присоединяются, например, сильная головная боль и разные другие неприятные симптомы, человек идёт к врачу.

Одним из учреждений города, куда обращаются люди с проблемами психических состояний, является Ангарская психиатрическая больница.

Наш сегодняшний разговор с заведующим отделением №2, врачом-психиатром, психотерапевтом Александром Исаенко.

- Александр Валентинович, привычка жить в напряжении - а значит, неумении расслабляться - может быть причиной для развития психических проблем?

- Конечно, это не является единственной причиной, но играет значительную роль в возникновении нервно-психических расстройств (неврозов) и может провоцировать развитие или утяжеление соматических (телесных) заболеваний.

Рядом исследований доказано влияние психогенных факторов на возникновение и развитие таких заболеваний, как, например, бронхиальная астма, гипертония, нейродермит, язвенная болезнь желудка.

- При разговоре о расслаблении у некоторых людей автоматически возникает мысль об алкоголе.

- Алкоголь может оказывать успокаивающее и расслабляющее действие, но его употребление дает лишь временное облегчение и не помогает решать проблемы, а усугубляет их.



При систематическом употреблении алкоголя для достижения желаемого результата становятся необходимы всё большие и большие дозы. Если этот процесс затянется, наступит зависимость, с которой трудно бороться.

- Принято считать, что установки «на жизнь» формируются с детства: если родители жили в «напряге» и считали это нормой, то и дети вырастут «по подобию».

- Конечно, шаблоны поведения и отношения, заложенные воспитанием, имеют власть над человеком, но не абсолютную. Многое зависит от того, что, повзрослев, он сам способен сделать для улучшения качества жизни. Люди - не компьютеры с раз и навсегда заложенной программой.

Я не сторонник упреков взрослых людей своим родителям: «не так жили», «не так воспитывали», «не так относились». Возможно, и «не так», но теперь ты взрослый - приобретай и развивай свои положительные установки, старайся им следовать.

- С чего начать тем, кому надоело жить «стиснув зубы»?

- С правильных мыслей. Осознайте, что жить в постоянном напряжении по крайней мере нерационально.

Попытайтесь честно оценить то, чем вы занимаетесь в течение дня - возможно, выяснится, что конкретно рабочим операциям вы отдаёте не так много времени

и усилий, больше их уходит на раскачку, подготовку, размышления типа «как всё надоело» и так далее. Как раз на нагнетание того напряжения, о котором идёт речь.

Почувствовали, что мысленно «скатываетесь» в негатив, останавливайте себя, возвращайтесь к равновесию, приучайтесь не зависать «в плохом».

Начинайте делать работу и учитесь получать удовольствие от самого процесса.

Перестаньте напрягаться ещё до возникновения проблемы, это просто привычка, от которой лучше освободиться. Помните, у Жванецкого - «Переживайте трудности по мере их поступления».

Но и при «поступлении» трудностей рационально расходуйте силы, отличайте главное от второстепенного; начиная с главного, трезво оценивайте свои способности и возможности; не пытайтесь объять необъятное и все взять под свой контроль, особенно то, что в принципе от вас не зависит.

Начинайте меняться осознанно, анализируйте своё строение, мысленно переключайте себя на хорошее. Возможно, получится не сразу, но запаситесь терпением.

Обязательно занимайтесь чем-то «для души», это и будет время получения удовольствия, расслабления.

- Сейчас много предложений для различного времяпрепровождения, например, плавание. Но одним плавать в удовольствие, другим в

бассейне скользко, неудобно и холодно, при этом они идут, поддавшись на рекламу, уговоры, за компанию...

- Только сам человек знает, что ему «в удовольствие»: гулять по улице, общаться с друзьями, собирать пазлы или просто смотреть в окно. Лишь бы за этим занятием он отдыхал.

- Кто-то скажет: «От меня много и многие зависят, а я в окно буду смотреть...»

- Люди зачастую преувеличивают степень необходимости своего участия в делах и заботах окружающих, даже близких. Надо разбираться, правильно ли человек расставляет акценты в своей активности.

- Если самостоятельно разобраться не получается, но человек настроен меняться, то к каким специалистам и с чем обращаться?

- Поможет расставить акценты, осознать пути изменения своего поведения и отношения, выслушает и поддержит психолог. Подчеркну, ищите специалиста, о котором есть хорошие отзывы тех, кому он помог.

Если у вас чувство постоянной усталости, подавленность, раздражительность, ощущение, что нужно куда-то бежать, но нет сил, не стоит относиться к этому легкомысленно, махнуть рукой - мол, «само пройдет». Лучше обратиться за квалифицированной помощью к врачу-психотерапевту.

А вот если наряду с этим появились тоска, апатия, нарушились сон и аппетит, стали возникать сексуальные проблемы, думаете о бессмысленности жизни, это повод незамедлительно обратиться к врачу-психиатру.

И не нужно бояться «учета», потому что только ограниченный круг тяжелых психических заболеваний подлечит диспансерному наблюдению, что влечет за собой ограничения в отдельных видах деятельности (например, вождение автомобиля или получение разрешения на оружие).

Возможно, в вашей жизни что-то складывается не так, как вы предполагали; возможно, мир не настолько совершенен, как вам хотелось бы, но и во всем происходящем можно увидеть много хорошего. Ищите поводы для удовольствия... Начните сегодня.

Если не получается самостоятельно, обращайтесь к специалистам, с их помощью можно изменить свою жизнь к лучшему.

Татьяна БИЧЕВИНА,
психолог ОГБУЗ
«Ангарская ОПБ»
0-86 - бесплатная,
круглосуточная
психологическая служба
Телефон:
8 (3955) 564-986.
Диспансерное
отделение Ангарской
психиатрической
больницы:
55-10-36, 51-25-17.
Прием психолога:
8-908-771-88-80

Гороскоп с 25 по 31 марта

[В начале этой недели вы можете почувствовать сильное стремление к личному росту, поэтому решитесь на глобальные перемены в своей жизни. Постарайтесь проводить их без спешки, максимально последовательно. Этот период может принести оптимизм и уверенность в себе. Не стоит использовать эти качества для того, чтобы продемонстрировать свою власть, или же для борьбы с обстоятельствами. В середине недели вы можете заметить, что способны косвенно влиять на поступки других людей. Между тем окружающие также смогут оказывать на вас влияние. Это благоприятное время для коллективной деятельности, активного взаимодействия с коллегами и друзьями. Конец недели подходит для новых романтических знакомств и любовных свиданий. В целом взаимоотношения с противоположным полом станут более интенсивными, усилятся чувственное притяжение. В существующих связях появятся динамика и страсть.]



Овны

В первой половине недели многие Овны почувствуют прилив энергии, готовность брать на себя ответственность в делах. Звезды советуют во всем знать меру, иначе результат будет прямо противоположным тому, на который вы рассчитывали. Например, желание проявить себя в карьере может привести к выходу за рамки своих полномочий и нарастанию напряженности в отношениях с начальством. Лучше направить свою энергию на контакты с окружающими, учебу, поездки и саморазвитие. Это подходящее время для примирения с родственниками и соседями (если ранее вы испытывали сложности в общении с ними). Вторая половина недели будет связана с усилением вашего обаяния. В этот период можно посетить салон красоты, записаться на оздоравливающие и омолаживающие процедуры.



Тельцы

В первой половине недели Тельцам будет нужна спокойная и комфортная обстановка, в которой можно расслабиться и отдохнуть. Чаще прислушайтесь к подсказкам своей интуиции. Это прекрасное время для работы над собой, проработки психологических комплексов, обретения чувства внутренней свободы. Успешно пройдут духовные практики: например, цигун, йога или аутогенные тренировки. Также это удачные дни для крупных покупок. Между тем сейчас неподходящее время для туристических поездок, учебы, особенно если речь идет об изучении иностранных языков. Во второй половине недели может усилиться ваше желание побыть в одиночестве. Возможны тайные любовные свидания. Не исключено, что вам предложат дополнительную подработку.



Близнецы

У Близнецов в первой половине недели возрастает вероятность неожиданных происшествий, которые могут привести к стрессу. Будьте осмотрительнее при обращении с техникой, колющими и режущими инструментами: есть риск получить мелкие травмы по неосторожности. Вторая тема, на которую следует обратить особое внимание, - это банковские переводы, долговые обязательства. Сейчас они могут быть сопряжены с материальными потерями. Старайтесь лично контролировать все финансовые вопросы. Оптимизм и прилив жизненной энергии помогут вам справиться с трудностями. Во второй половине недели, особенно на выходных, стоит провести время в кругу друзей, посетить клуб или сходить в кино, пообщаться в социальных сетях.



Раки

Звезды советуют Ракам ставить перед собой масштабные цели и смелее браться за их осуществление. Но, конечно, не стоит рассчитывать на беспрепятственное движение вперед: в этот период не исключены и конфликтные ситуации. Например, могут ухудшиться супружеские или партнерские отношения. Однако вы сможете справиться с трудностями и добиться желаемого, если проявите твердость и не дадите себя переубедить. Возможно, вам поможет тайный покровитель - человек, наделенный властью и влиянием. Используйте методы тайной дипломатии для достижения своих целей, сейчас это будет наиболее эффективным. Вторая половина недели благоприятствует поиску новой работы и карьерному продвижению. Ваш социальный и профессиональный статус может повыситься.



Львы

Львам на этой неделе будет сопутствовать удача во многих делах. В первой половине недели есть шанс выиграть в лотерею. Это хорошее время для расширения круга знакомств, обзаведения дружескими связями. Смотрите в будущее с оптимизмом, тогда ваши мечты одна за другой начнут осуществляться. Сейчас можно заниматься составлением планов на длительную перспективу. Между тем на этой неделе следует обратить особое внимание на состояние своего здоровья. Не исключены острые воспалительные процессы, простудные заболевания. Одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения. В конце недели вас могут пригласить в поездку. Также вы можете познакомиться с человеком, который многому вас научит, возможно, даже станет вашим духовным учителем.



Девы

Девы на этой неделе часто могут сталкиваться с ситуациями, требующими быстрого принятия решений. Возможны перемены на основной работе, которых не надо бояться. Все изменения в карьере в итоге приведут к улучшению вашего положения. Внешние обстоятельства складываются удачно: перед вами могут открыться заманчивые перспективы. Эта неделя благоприятствует поискам новой работы. Между тем в личной жизни может усилиться напряжение. Пары, которые давно испытывали недовольство текущим положением дел, возможно, решат прекратить свои отношения. Сейчас могут усилиться ваши интимные потребности, чувство собственности. Одинокие Девы могут решиться на случайные связи.



Весы

У Весов на этой неделе усиливается тяга к знаниям. Возможно, вы захотите посещать курсы обучения или начнете самостоятельно изучать интересующий вас предмет. Если вы изучаете иностранный язык, постарайтесь познакомиться по интернету с представителем противоположного пола из этой страны. Тогда вы заметно улучшите свои письменные навыки. Для этой недели весьма характерен рост интереса к путешествиям, особенностям быта других народов. Если финансовые возможности позволяют, постарайтесь отправиться в небольшую туристическую поездку: приятные впечатления и яркие эмоции вам гарантированы. Между тем на этой неделе весьма напряженными могут стать отношения в семье и с любимым человеком. Поводом для конфликта, скорее всего, станет вопрос, кто в доме главный, за кем последнее слово в принятии важных решений. Попытка партнера по браку действовать, не считаясь с вами, может привести к нарушению гармонии в отношениях.



Скорпионы

Скорпионов на этой неделе, скорее всего, будут волновать два вопроса: собственное здоровье, а также порядок в доме. В начале недели вы можете почувствовать, что обе эти темы тесно связаны между собой. Чем более упорядоченным будет пространство на работе и дома, тем лучше будет ваше самочувствие. И наоборот, если на работе аврал, а дома царит беспорядок, вы сразу почувствуете, как вас начинают покидать силы, а энергии становится все меньше и меньше. Лучше всего сейчас затеять генеральную уборку в квартире и избавиться от старого ненужного хлама. Переберите шкафы и полки, выбросьте то, что уже никогда вам больше не понадобится. На этой неделе могут испортиться отношения с соседями и родственниками. Чтобы этого избежать, не стоит провоцировать конфликты.



Стрельцы

У Стрельцов на этой неделе наступает пора расцвета в партнерских отношениях. Прежде всего это относится к союзам, скрепленным официально. Возможно, партнер по браку приятно удивит вас, сделав то, о чем вы давно мечтали. В результате вы сможете по-новому взглянуть на личные отношения и найти в них гораздо больше позитивных моментов, чем виделось ранее. В парах, которые еще не заключили брак, также будет царить гармония. Возможно, именно на этой неделе вы решите официально узаконить свою связь. Рекомендуется избегать обсуждения финансовых вопросов, а также необходимости тех или иных приобретений, иначе не избежать ссоры. Если у вас есть дети, то не следует идти на поводу у их капризов и покупать им дорогие игрушки. Это не поможет вам в их воспитании.



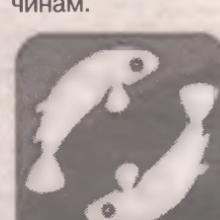
Козероги

У многих Козерогов на этой неделе будет прекрасное самочувствие. Ваш иммунитет заметно укрепитесь, а многие болезни, даже если они хронические, начнут отступать. Воспользуйтесь этим благоприятным периодом для лечения своих болезней. Например, можно начать курс приема лекарственных препаратов, а также предпринять иные меры профилактики здоровья, в том числе закаливание и оздоровительные диеты. На этой неделе может усилиться ваш интерес к домашним животным. Не исключено, что вы решите приобрести аквариум с рыбками, клетку с птицей или же принести в дом котенка. В семейных отношениях с близкими родственниками старайтесь проявлять мягкость и заботу.



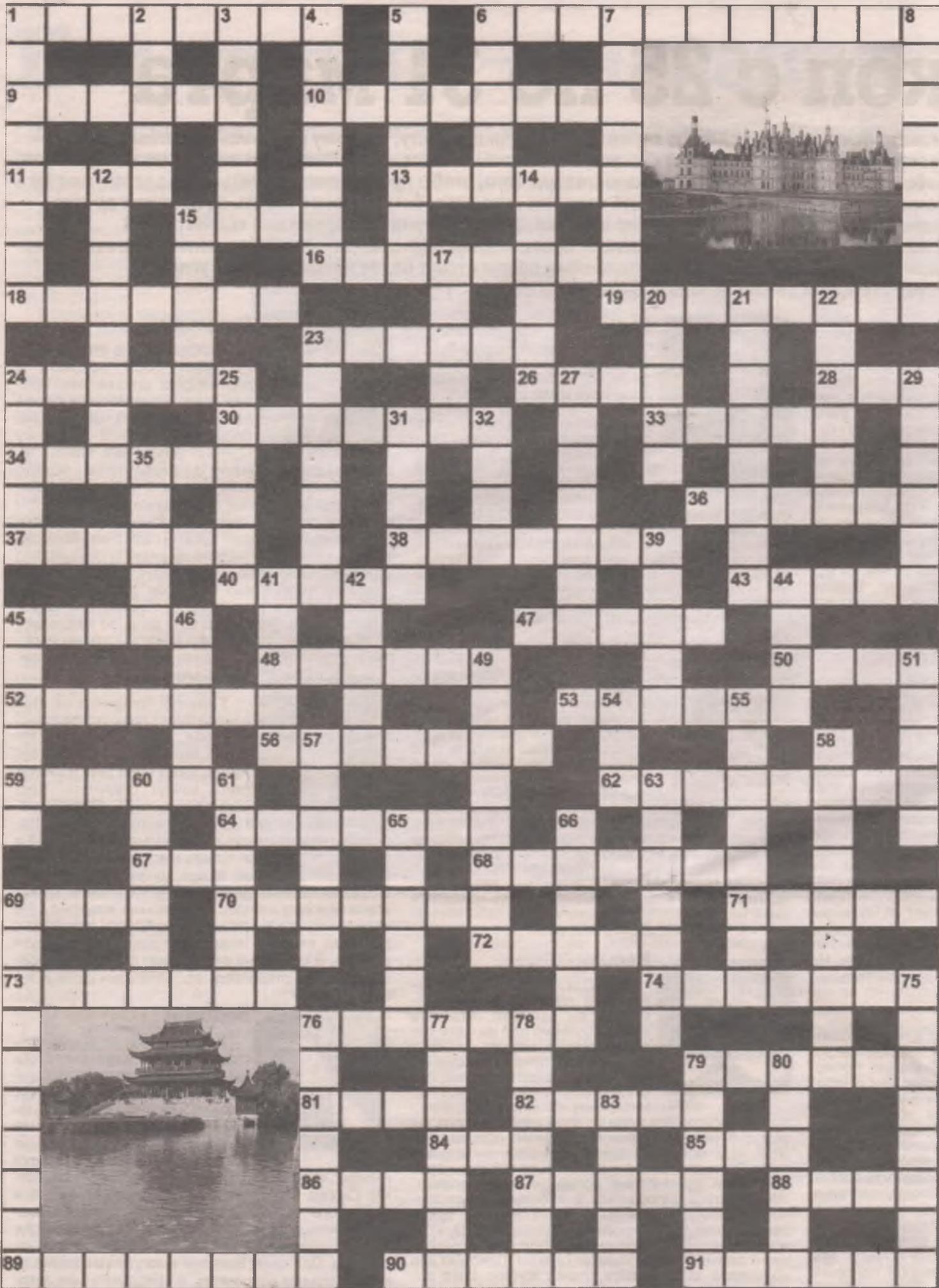
Водолеи

Водолеи на этой неделе, скорее всего, будут много общаться с друзьями, родственниками, знакомыми, соседями. Если в последнее время вы предпочитали уединение или же были погружены в рабочие вопросы, то сейчас усилится интерес к общению, обмену последними новостями. Скорее всего, уже к концу недели вы будете в курсе того, чем живут ваши друзья, какие перемены произошли в их жизни. Также расширится круг ваших знакомств, в том числе романтического характера. Одинокие Водолеи смогут познакомиться с интересным человеком, с которым у них завяжется страстный роман. Старайтесь быть более разборчивыми в контактах. Женщинам не рекомендуется садиться в машину к незнакомым мужчинам.



Рыбы

Рыбам звезды советуют всю эту неделю активно заниматься благоустройством своего дома. Возможно, вы решите купить что-то из бытовой техники или мебель в спальню. Постарайтесь сделать обстановку в доме более комфортной, уютной. На этой неделе, скорее всего, улучшатся отношения в семье и с близкими родственниками. Все работы по дому вы сможете дружно выполнять вместе с членами семьи. Также это благоприятный период для пересмотра своих контактов, отказа от общения с теми, кто в последнее время стал вас обременять. После разрыва изживших себя связей вы почувствуете, что стали более свободными в своих поступках и решениях.



Ответы на кроссворд, напечатанный в №9

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Проповедник. 4. Псевдоним. 10. Подковырка. 11. Пиво. 13. Обиход. 14. Аврал. 16. Аметист. 18. Одеяло. 19. Интуиция. 24. Кабриолет. 26. Сбыт. 28. Портал. 31. Ультиматум. 34. Нытик. 36. Дружка. 37. Эстафета. 38. Нувориш. 40. Люрекс. 43. Гастроном. 46. Окорок. 48. Зрение. 50. Езда. 52. Выкуп. 53. Задел. 55. Обмолот. 56. Шапка. 58. Оптимист. 61. Купец. 63. Округа. 65. Окоп. 66. Репетитор. 67. Ислам. 68. Краска. 70. Алмаз. 71. Гривна. 73. Гусар. 74. Полати. 77. Сайгак. 80. Алебастр. 82. Лимит. 83. Лоток. 84. Семена. 86. Фаянс. 89. Посол. 91. Диадема. 92. Слово. 93. Набат. 94. Будни. 95. Альфа. 96. Нация. 97. Текстиль.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Поражение. 2. Допрос. 3. Индуизм. 5. Срыв. 6. Воззал. 7. Идиллия. 8. Поло. 9. Горизонт. 12. Среда. 15. Эс-корт. 17. Терем. 20. Трогуар. 21. Исток. 22. Иглу. 23. Термин. 25. Антракт. 27. Бутерброд. 29. Гнев. 30. Удила. 32. Леска. 33. Алтын. 35. Кушак. 39. Удод. 41. Кинолог. 42. Смена. 43. Гетто. 44. Совет. 45. Окулист. 47. Казак. 49. Ремарка. 51. Гороскоп. 54. Лицемер. 56. Штора. 57. Пройма. 59. Попугай. 60. Интрига. 62. Пылесос. 64. Арахис. 67. Изгиб. 69. Стадион. 72. Аист. 75. Обида. 76. Факультет. 78. Алебарда. 79. Клапан. 81. Ридикюль. 85. Есенин. 86. Феска. 87. Якорь. 88. Сдоба. 90. Сабля.

НЕ СКУЧАЙ

Доисторическая эра. Отец смотрит в табель своего сына и говорит:

- Я, конечно, могу понять, что у тебя плохие оценки по географии, математике, языку, но вот по истории, которой всего-то две страницы...

☺ ☺ ☺

- Как дела у Коляна?

- Попался на взятке - пять лет дали...

- Да ты что? Только ведь по-человечески жить начал! Ребёнку два года!

- А ребёнку-то за что?!

☺ ☺ ☺

Блондинка спрашивает замужнюю подругу-брюнетку:

- Почему ты называешь своего мужа «кот ученый»? Он что, действительно такой умный и эрудированный?

- Нет, просто он постоянно ходит налево и при этом еще сказки рассказывает.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Широта знаний. 6. «Звонок» под дугой. 9. Молодая зеленая травка. 10. Обряд в храме при вступлении в брак. 11. «Баранка» в кабине. 13. Горькая доля. 15. Им в старину били поклоны. 16. Заведение, не сравнимое со столовой. 18. Упакованное в одну пачку белье. 19. Общее название высших православных священников. 23. Тропический циклон ураганной силы. 24. Собеседник, доставляющий веселье. 26. Умственное или физическое занятие человека. 28. Непреодолимое стремление. 30. Желание, обусловленное вкусной пищей. 33. Поле с осенними всходами. 34. Спортсмен, бывающий в нокауте. 36. Чужая мысль в кавычках. 37. Тяжелый снаряд в тренажерном зале. 38. Младший работник в больнице. 40. Сопрано дрозда. 43. Столица, находившаяся под защитой богини Паллады. 45. Город на Сене. 47. Ухаживания ловеласа или донжуана. 48. Феррум в таблице Менделеева. 50. Почтительное обращение к ученому. 52. Оперативное совещание. 53. Комплект патронов в автомате. 56. У форменной фуражки он покрыт лаком. 59. Ад, ожидавший древнегреческих грешников. 62. Удочка с катушкой. 64. Фантик, «заклучивший в объятия» конфету. 67. Крышка канализационного колодца. 68. Реактивный двигатель. 69. Донный брус катера. 70. Тип швейного агрегата для обметывания «бровки» ткани. 71. Съедобный гриб с «огненной» шляпкой. 72. Ценная бумага. 73. Соревнование, в котором бегу конца-края нет. 74. Командная игра с ручным мячом. 76. Кустарник в среднеазиатских пустынях. 79. Обескураживающий случай. 81. Сорт шелка. 82. Князь в Индии. 84. «Кличка» любого из нас по паспорту. 85. Четвероногий прислужник. 86. Увеселительное путешествие. 87. Грустный настрой песни. 88. Вспливание от огорчения. 89. «Цветной» регулировщик на перекрестке. 90. Артист в хореографическом коллективе. 91. «Пояс» созвездий.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Согревающая лечебная повязка. 2. Метод вышивания крупными стежками. 3. Объект, спроектированный архитектором. 4. Гоголевский контролер, нагрывавший с визитом. 5. Отборочное мероприятие с участием жюри. 6. Посыгательство на вещь соседа по купе под покровом ночи. 7. Дарвин считал этого примата дальним предком людей. 8. «Кассир», служивший при царском дворе. 12. Листик в бутоне розы. 14. Преодоление коротких дистанций в бассейне. 15. Шнурок с бусинами в церковном обиходе. 17. Разновидность обуви. 20. Ядовитый газ, используемый в медицине. 21. Волнистое искривление дороги. 22. Художественная обработка деревянного ларца. 23. Домашние туфли без каблуков. 24. Тусовка ведьм. 25. Арматурный скелет строения. 27. Ограждение на проеме окна. 29. Обмен мнениями на собрании. 31. После набора его вычитывает корректор. 32. Американский писатель Марк. 35. Повозка для катания с горки. 39. Фермерское хозяйство в Техасе. 41. Поводырь в стае волков. 42. Порча от дурного взгляда. 44. «Неверующий», что из двенадцати апостолов. 45. Верхняя одежда. 46. Собака, помогавшая тянуть репку. 49. Ошибка машинистки. 51. Сурово карающая лозина. 54. Самый низкий мужской голос. 55. Сладкий цитрусовый мини-плод. 57. Предмет, охраняющий суевера. 58. Аэростат с мотором. 60. Мелкая добыча черноморских рыбаков. 61. Изысканный стиль в искусстве. 63. Официальное и торжественное обещание солдата. 65. Резкий удар при землетрясении. 66. Оптический прибор на винтовке. 69. Соглашение на основе взаимных уступок. 75. Сыщик в тылу врага. 76. Тульский «кипятильник». 77. Во время данной процедуры в парикмахерской летят «кочки по закоулочкам». 78. Индивид с неуступчивым характером. 79. Прихоть избалованного ребенка. 80. Крах, настигший атомное ядро. 83. Пациент, предлагающий свою кровь.

Продуманность решения	Атлет, через планку сгибающий					Совсем не то, что плюс					Их Мар-тышка в басне при-меряла	...адмирал старше контр-ад-мирала	Валюта Мьянмы
	Свитер без горла	Областной центр на реке Великой	Раздрай в партийных рядах	Полкопейки на Руси	«Присово-нение» лошади к телеге	Абориген Дели или Бомбея	Так нарекли Хайлма	Низкий широкий диван		Дар сановнику в Персии (стар.)	Мудрая дочь Зевса (миф.)	Религия, почитающая Аллаха	
	Дочкин сынок				Сверкает в созвездии Волопас								
			Мрак кро-мешный			Оснащение помещения динамиками	Придумал телефон в 1876 г.						
	Корабельный глубиномер			Сало, впитавшее соль и перец	Обряд по просьбе приемшан				Письменное обращение царя к народу	Жесткий волос в шерсти	Святой лил в красном углу	Карамель «Гусинье ...»	
					Пасть - на мордник, горло -	Подножка как прием борьбы							
	Подземный тоннель при винзаводе	Редкая ценная вещьца		Вырост на спине верблюда			Ритуал на иной лад	Дощечка, наложенная на перепом	Течение поперек хода судна	Колея, по Далу			
	Полная неразбериха (разг.)				Гонимет по трассе Париж - Дакар						Адресат Алекса (киношн.)	Охотник-великан (миф.)	
			Противник маршрута	Сеть на камбалу или треску				Алмаз (стар.)	Злостный полевой сорняк				
	Барсучье логово	45 Rh 102,9055				Шведская иномарка			Протест, выражаемый ногами	Платье Зиты или Гиты (киношн.)			
			Театр, где играла Пельцер				Убытие птиц на зимовку				Полковник со своей версией (юношн.)	Бальный танец от Штрауса	
	Холодный стамбури избы	Хвойные дебри сибирские	Состояние опьянения	Только так и никак ...	Страховые средства транспорта				Кому война, а кому мать ...	Порт близ устья Дона			
	Агрегаты, машины, механизмы				И на нее бывает проруха (посл.)	Псевдоним подберезовика	Ну очень важная особа						
Две осьмушки вкупе (разг.)					В воздухе его 78,09% по объему	Священная гряда камней в Азии			Непристойная на заборе	Грызун, живущий в Эквадоре	Фирма, землячка «Тошибы»		
	Белая бумага чертеника	Правый приток Лены (2273 км)	Болван, коему язычник молится			Ступня на иной манер	Овчинка, манившая Ясона (миф.)						
	Город в Костромской области				Сказочник на Руси				Песок, надутый ветром				
						Провал меж сугробов					Алый сорт яблок	Прыгалки девочки	
	Серая материя из хлопка	Весьма похожа на черешенку	Чудяще, что заодно со Сциллой (миф.)	Бревенчатая крыша блиндажа	Кража легковушки			Изначальный двигатель торговли	«У солдата выходной пуговицы в ...» (песен.)				
	Неряшливон и невоспитан (разг.)				Периодическая печать	Взять за шиворот или за нее				Бард-кавказец	Райцентр на Нижегородчине		
			Чукотский автономный ...	Воротник не под галстук			Атлантический или Тихий	«Поводок» для авиа-моделя	Беспорядочная собачонка				
	Немоцный старец (перен.)	Таран на носу античного судна			Шаровидная бактерия				Двуликий бог римлян (миф.)	Линия стыка воды и суши	Авеля погубивший (библ.)		
				Усатый обитатель оматов	Протока меж озер			Квакает, но не жаба					
	Наставляемый наставником	Самый медленный стиль плавания			Выступ на днище глассера					Той радиотой в Мене плетят			
				Острая трава болотная				Страдалец, каких поискать					
	Попугай с хохолком	Стелная ящерица				Паспортный ракурс фото				Территория за колючкой			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №9

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Казанская. Ночевка. Имаго. Ордер. Ажан. Басня. Оптика. Распор. Тали. Агат. Литр. Елки. Ажур. Тракт. Силур. Рапсод. Оляха. Трата. Маори. Гриль. Сидка. Пикули. Октан. Бекар. Руина. Асти. Рена. Слад. Суша. Антоновка. Отгиб. Орлан. Орала. Акваланг. Доля. Алло. Мяч. Астат. Спас. Асканио. Авокадо. Ожог. Бараш. Рубка. Оскар. Лермонтов. Сигара. Малмыж. Бора. Комкор. Узор. Туша. Драцена. Фарш. Минерал. Ломтик. Опус. Ролл. Васька. Стук. Лазанье.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Микроавтобус. Андромеда. Класс. Утаск. Шкала. Баллада. Тиара. Косяк. Обол. Пад-ре. Алыкель. Арит. Панама. Ежонок. Нюас. Тримаран. Лянтор. Мама. Нора. Ткачи. Смак. Катя. Кропило. Очко. Офис. Татарин. Нога. Антракт. Ягода. Пикадор. Спорт. Лесс. Влет. Обушок. Надпил. Огласка. Отвоз. Кудри. Ландтаг. Ромул. Чироки. Сариса. Соло. Доол. Обои. Врата. Илька. Тряска. Гетера. Жигуль. Тсуга. Парча. Урон. Абака. Ухват. Илиада. Рошаль. Натура. Ниоба. Сошка. Алле.

НЕБЕСНАЯ КАНЦЕЛЯРИЯ

Прогноз погоды

- 21 марта. Температура днем -1°, ночью -6°.
- 22 марта. Температура днем +4°, ночью -9°.
- 23 марта. Температура днем +8°, ночью -1°.
- 24 марта. Температура днем +2°, ночью -6°.
- 25 марта. Температура днем +3°, ночью -6°.
- 26 марта. Температура днем +6°, ночью -2°.
- 27 марта. Температура днем +6°, ночью -2°.

просто
 ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ
 по телефону
630-770
 8-950-085-1000
 770770.ru

РЕМОНТ ЧУГУННЫХ ВАНН
Мастер Фёдоров
БЕРЕМ НЕДОРОГО, ДЕЛАЕМ КАК СЕБЕ!
 РАБОТАЕМ с 1993 года
630-800
8-902-5-614-800

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
УСЛУГИ
 [Грузовые перевозки нашего города. Тел. 8-902-768-33-37]
 [Дрова-срезка, горбыль (14 куб. м., КамАЗ). Тел. 8-902-176-45-45]
 [Ремонт ТВ, пенсионерам скидки. Тел. 8-924-626-76-44, 53-49-30]
 [Ремонт компьютеров, телефонов, телевизоров. Ворошилова, 10а (справа от ЗАГСа). Тел. 53-57-59, 680-494]
 [Подарите своей ванне новую жизнь. Отреставрируйте ее современными, экономичными методами, пенсионерам скидки. Звоните. Тел. 8-902-514-67-89]

PEGAS TOURISTIK **ТУРИЗМ, ОТДЫХ, ПУТЕШЕСТВИЯ**
«ПЛАНЕТА»
 ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
 9 м-н, д. 84 (напротив к/т «Родина») ☎ **63-30-03, 55-35-34**
 Ул. Алёшина, 32 м-н, дом 1, оф. 196 ☎ **63-63-32**
АВИАПЕРЕЛЕТЫ:
 С-Петербург - от 15 719 руб.
 Москва - от 14 265 руб.
 Пекин - от 9 270 руб.
 Бангкок - от 15 402 руб.
Крым - от 12 000, 10 дней;
 Сочи, Анапа, Геленджик - от 15 000 руб.
+ билет
 Авиа и ж/д касса ☎ **562-400, 610-603**

Паттайя - от 28 000 руб.
 Пхукет - от 14 000 руб.
 Вьетнам - от 24 000 руб.
 Маньчжурия - от 10 000 руб.
 Испания - от 28 000 руб.
 Япония - от 66 000 руб. + а/б
 Доминикана - от 50 000 руб.
 Италия - от 32 000 руб.
 о. Бали - от 68 000 руб.
 Болгария - от 24 000 руб.
 о. Фукуок - от 29 000 руб.
 Греция - от 22 000 руб.
 Канары - от 45 000 руб.
 Эмираты - от 32 000 руб.
 Байкал: проживание, доставка

ЭЛЕКТРИК
ЗАМЕНА:
 ● розеток
 ● выключателей
 ● электросчетчиков
 Электро-монтажные работы
 Пенсионерам скидка
 Тел.: 8-914-941-60-27

КУПЛЮ
 [Японские автомобили в любом состоянии, за наличный расчет куплю быстро. Тел. 8-914-8-998-901]

*** Косметический ремонт квартир**
*** Утепление балконов**
*** Настил линолеума, ламината, переборка полов**
*** Монтаж перегородок, шпаклевка стен**
 ☎ **8-904-140-55-66**

Подарите своей ванне новую жизнь. Отреставрируйте ее современными, экономичными методами, пенсионерам скидки. Звоните. Тел. 8-902-514-67-89

НОВИНКА Теплица **Сота™**
Открытие
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ПЕРВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ 50%
 с раздвижной секционной крышей
 г. Ангарск у ДСК - центр - 124 кв-л, ☎ **8 950 087 77 90**
 ул. Ленина, стр. 35 www.zavodsota.ru ☎ **8 800 555 40 42**
*Акция действует с 1 по 31 марта 2019 года



АВТОПЛАТЕЖ

БЕЗ КОМИССИИ



ЗА ТЕПЛОСНАБЖЕНИЕ И ГОРЯЧУЮ ВОДУ

СПОСОБЫ ПОДКЛЮЧЕНИЯ

- ➔ В СБЕРБАНК-ОНЛАЙН ВКЛАДКА «МОИ АВТОПЛАТЕЖИ»
- ➔ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ «СБЕРБАНК ОНЛАЙН»
- ➔ В ОФИСЕ «СБЕРБАНКА»

