

ЗАПОЛЯРНАЯ РУДА



Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска
с подведомственной территорией

www.gazeta-zap-ruda.ru

№ 10 (4790)

16 марта
2019 года

«Семья года»

Оленегорские семьи приглашаются к участию в конкурсе



стр. 2

Соревнования по ледяному плаванию

В Мурманске пройдут III Чемпионат мира и I Кубок Арктики по ледяному плаванию



стр. 3

Широкая Масленица

Оленегорцы попрощались с зимой и весело встретили весну



стр. 6



Территория надежды

Фото Алены Новиковой.

ВНИМАНИЕ!

16 марта
с 9 до 18 часов
ОЛЕНЕГОРСК
Ледовый дворец спорта
Ул. Строительная, 40

Ярмарка-распродажа «САФИЯ»

Скидки пенсионерам, медработникам, учителям, работникам дошкольных образовательных учреждений!

Чулочно-носовые изделия от 10 р.
Детский трикотаж 100% х/б от 50 р.

Одеяла, подушки двухкамерные, пледы, полотенца, постельное белье, матрасники, простыни на резинке **собственного производства!**

Халаты, туники, сорочки, футболки, дачные костюмы, трико, термобелье, джинсы, спортивные костюмы от 100 р.
Сухофрукты, орехи, сладости.

Действует карта лучшего друга!
Наш сайт: www.tubatex.ru

Реклама

24.03

ФИЗИКУЛЬТУРНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ 6+
ОЛЕНЕГОРСК - ОЗ.БЛИЖНЕЕ (БАННОЕ)

12.00 одиночные заезды
13.00 мото заезды
14.00 парные заезды

SUBARU ICE BATTLE

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ГОНКИ

ICE MATSURI

ICE MATSURI
ЗИМНИЙ ДРИФТ

ТЕСТ-ДРИВЫ новых моделей от официального дилера
Subaru Центр Сайрайз - Мурманск

ЗАЕЗДЫ НА МОТОЦИКЛАХ КЛАСС "ШИПЫ"

ПРИГЛАШАЕМ ОЛЕНЕГОРЦЕВ И ГОСТЕЙ ГОРОДА
НА ЗРЕЛИЩНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

5 лет SUBARU TEAM MURMANSK

НАШ ОЛЕНЕГОРСК Center Sunrise MIXAVTO ЗАПОЛЯРНАЯ РУДА MOTUL Северсталь ОЛКОН 70 лет



В СТРАНЕ И РЕГИОНЕ



С 1 апреля по 1 октября в стране пройдет дополнительная вакцинация против кори, подготовлено постановление Главного государственного санитарного врача А. Поповой, пишет «Российская газета». Первые партии противокоревых вакцин уже отгружены в регионы. До конца марта регионы должны определить потребности в вакцинах, организовать работу по выявлению не привитых граждан, наконец, дать необходимые разъяснения населению. Прививать предлагается людей, которые не делали прививку в детском возрасте и не переболели корью, а потому не имеют иммунитета против вируса. При этом решение о прививке – дело добровольное.



По информации ТАСС, россияне смогут пройти тестирование на ВИЧ и получить необходимые консультации по заболеванию на своих рабочих местах. Об этом сообщили в пресс-службе Минтруда. «Добровольное и конфиденциальное консультирование и тестирование на ВИЧ на рабочих местах направлено именно на информирование работников и работодателей по вопросам ВИЧ-инфекции и недопущению дискриминации и стигматизации в трудовых коллективах лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией», – рассказали в Минтруде. В пресс-службе добавили, что тестирование и консультирование могут проводить только сотрудники центров по борьбе с ВИЧ и СПИД.



В ближайшее время в Курске в пилотном режиме заработает «горячая линия» по защите животных. Планируется, что в перспективе линия станет федеральной. Каждый звонок будут обрабатывать специалисты и подключать к работе местные комитеты ЖКХ, правозащитные организации и полицию. «Горячая линия» станет информационным ресурсом, где можно будет получить консультацию по любому вопросу, связанному с животными. Для пострадавших животных будет предусмотрена медицинская помощь от зоозащитных организаций, а людям, которые пострадали от нападения чужих домашних любимцев, предоставят юридическую помощь, сообщает «Российская газета».

-примите поздравления-

17 марта –
День работников бытового
обслуживания населения и ЖКХ

**Уважаемые работники
бытового обслуживания населения и ЖКХ!**
Поздравляем вас
с профессиональным праздником!

Своими умелыми руками вы создаете удобства, без которых немаловажна современная цивилизация, более того, без которых в нашем мире уже невозможно обойтись. Особенно это справедливо для нашего заполярного края – ведь налаженный быт и жизнеобеспечение в суровых условиях Крайнего Севера является, ни много ни мало, важнейшим условием выживания.

В вашей повседневной работе вам требуются не только специальные знания и навыки, но и высокая ответственность, умение работать с людьми, понимание психологии и особенностей поведения. Настоящие профессионалы своего дела всегда находят подход к каждому клиенту, в любой ситуации остаются приветливыми и доброжелательными.

Дорогие друзья! Спасибо вам за ваш нелегкий труд, за свет, тепло и чистоту в наших домах, за быстрое и профессиональное решение насущных проблем нашей жизни! От всей души желаем вам крепкого здоровья, успехов в работе, мира и процветания вашим семьям!

М. Ковтун,

губернатор Мурманской области;

С. Дубовой,

председатель Мурманской областной думы;

А. Маяков,

главный федеральный инспектор по Мурманской области.



**Уважаемые работники
бытового обслуживания населения
и жилищно-коммунального хозяйства!**
Поздравляю вас
с профессиональным праздником!

Этот профессиональный праздник отмечают люди разных профессий и сфер деятельности, без которых невозможно представить нашу повседневную жизнь и достойный быт. Каждый из вас своим ежедневным трудом вносит личный вклад в создание комфортной жизни для оленегорцев.

Работа в сфере бытового обслуживания населения требует ответственности, самоотдачи, терпения, индивидуального подхода к каждому посетителю. В непростых условиях Севера труд работников жилищно-коммунального хозяйства заслуживает особого признания. Для нас давно стали привычными коммунальные блага, и мы порой не задумываемся, какого труда стоит обеспечить стабильную работу большого и сложного коммунального хозяйства. На ваших плечах лежит огромный груз ответственности за бесперебойную работу главных систем жизнеобеспечения и предоставление необходимых коммунальных услуг.

Благодарю всех вас за преданность профессии, готовность прийти на помощь людям, умение действовать решительно и самоотверженно. От всей души желаю здоровья, благополучия и хорошего настроения, успешной реализации новых перспективных проектов, уверенности в завтрашнем дне!

О. Самарский,

глава города Оленегорска с подведомственной территорией.

-конкурс-

«Семья года»

ГОКУ «Мончегорский межрайонный центр социальной поддержки населения» информирует о проведении в период с 7 по 31 марта 2019 года регионального этапа Всероссийского конкурса «Семья года».

Конкурс проходит по семи номинациям:

- ☛ «Многодетная семья»;
- ☛ «Молодая семья»;
- ☛ «Сельская семья»;
- ☛ «Золотая семья России»;
- ☛ «Семья – хранитель традиций»;
- ☛ «Лучшая творческая семья»;
- ☛ специальная номинация «Отец года».

Участниками Конкурса могут быть:

• семьи, в которых создаются благоприятные условия для гармоничного развития каждого члена семьи;

• семьи, в которых дети получают воспитание, основанное на духовно-нравственных ценностях, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством;

• социально активные семьи, занимающиеся общественно полезной и благотворительной деятельностью: проявляющие активную гражданскую позицию, являющиеся организаторами социальных, экологических, спортивных, творческих и иных проектов в муниципальном образовании, субъекте Российской Федерации;

• семьи, члены которых имеют достижения в профессиональной деятельности; имеющие успешное семейное дело (бизнес);

• семьи, ведущие здоровый образ жизни, систематически занимающиеся физической культурой и массовым спортом и вовлекающие в них детей;

• семьи, уделяющие внимание эстетическому воспитанию детей, приобщению их к творчеству и искусству, культурно-историческому наследию, национальной культуре;

• семьи, уделяющие внимание эстетическому воспитанию детей, приобщению их к творчеству и искусству, культурно-историческому наследию, национальной культуре;

• отцы, достойно воспитывающие (воспитавшие) детей, развивающие таланты и способности детей, имеющие положительный опыт семейного воспитания, внутрисемейных отношений, ведущие здоровый образ жизни.

Участники Конкурса должны быть гражданами Российской Федерации, проживающими в Мурманской области, и состоящими в зарегистрированном браке, воспитывающими (или воспитавшими) детей.

Для участия в Конкурсе семьи**предоставляют следующие материалы:**

- ♦ заявка на участие в Конкурсе;
- ♦ анкета семьи;
- ♦ материалы, характеризующие роль семьи в сохранении и развитии семейных тра-

диций и ценностей семейной жизни, об особых достижениях членов семьи (фотографии, копии полученных дипломов, грамот, видеоматериалы, отзывы педагогов, воспитателей, руководителей общественных организаций и т.д.);

♦ письменный рассказ об истории семьи и описание традиций (не более 3 листов формата А4, шрифт Times New Roman 14), который должен содержать следующие сведения: семейный стаж, период проживания в Мурманской области, история знакомства родителей, место работы (вид деятельности) родителей, участие в общественной жизни; увлечения семьи; организация досуга в семье, система воспитания детей в семье и их достижения, распределение ролей в ведении домашнего хозяйства, побудительный мотив участия в Конкурсе, документальные источники об истории семьи (при наличии), сведения о наградах и достижениях членов семьи.

КОНКУРС ПРОВОДИТСЯ В ТРИ ЭТАПА

Первый этап с 7 по 31 марта 2019 года — прием заявок на участие Конкурсе и конкурсных материалов.

Второй этап с 1 по 7 апреля 2019 года — проведение отборочного этапа Учреждением. Комиссия рассматривает и оценивает материалы, предоставленные участниками Конкурса, по номинациям и определяет одного победителя по каждой номинации.

Третий этап с 15 по 21 апреля 2019 года — определение победителей созданным в Мурманске Организационным комитетом.

Победители Конкурса определяются Оргкомитетом в каждой номинации по следующим критериям:

■ общие критерии: знание истории семьи, система воспитания в семье, участие в общественной деятельности, вклад в развитие Мурманской области, наличие совместных интересов в семье;

■ в номинации «Многодетная семья» принимают участие семьи, которые успешно воспитывают (или воспитали) пятерых и более детей, в том числе приемных, находящихся под опекой; активно участвуют в социально значимых мероприятиях и общественной жизни района/города/области, развивают духовно-нравственные качества, творческие способности членов семьи;

■ в номинации «Молодая семья» принимают участие молодые семьи (возраст супругов – до 35 лет), воспитывающие одного и более детей, занимающиеся общественно полезной трудовой или творческой деятельностью, уделяющие большое внимание заняти-

ям физической культурой и спортом, ведущие здоровый образ жизни;

■ в номинации «Сельская семья» принимают участие семьи, проживающие в сельской местности, внесшие вклад в развитие сельской территории, имеющие достижения в труде, творчестве, спорте, воспитании детей;

■ в номинации «Золотая семья России» принимают участие семьи, члены которых прожили в зарегистрированном браке не менее 50 лет, являются примером приверженности семейным ценностям, укрепления многопоколенных связей, гражданственности и патриотизма;

■ в номинации «Семья – хранитель традиций» принимают участие семьи, сохраняющие традиции национальной культуры, обычаи семьи, историю своего рода, приверженность семейной профессии.

■ в номинации «Семья – хранитель традиций» принимают участие семьи, развивающие и распространяющие новые формы организации семейного досуга, создающие благоприятные условия для творческой реализации семьи и способствующие сплочению семьи и гармонизации внутрисемейных отношений посредством творческого сотрудничества;

■ в специальной номинации «Отец года» принимают участие отцы, имеющие положительный опыт в воспитании детей.

Торжественное награждение победителей Конкурса состоится в день проведения праздничного мероприятия «День семьи» в городе Мурманске.

Информация о результатах Конкурса будет размещена на официальном портале органов государственной власти Мурманской области, а также на сайте Учреждения.

В соответствии с Положением о Всероссийском конкурсе «Семья года», Оргкомитет направляет письменные представления на победителей регионального этапа конкурса «Семья года» в Организационный комитет Всероссийского конкурса «Семья года».

ГОКУ «Мончегорский межрайонный ЦСПН» оказывает содействие семьям, проживающим на территории муниципального образования, изъявившим желание участвовать в Конкурсе, в оформлении пакета документов. Подать заявку и материалы на участие в региональном этапе Всероссийского конкурса «Семья года» необходимо до 31.03.2019 г. в ГОКУ «Мончегорский центр социальной поддержки населения» по адресу: г. Оленегорск, ул. Парковая, д.15, второй этаж, клиентская служба. Телелефон для справок: 8-981-302-77-51, 8 (81552) 57-496.



-событие недели-

Соревнования по ледяному плаванию

С 15 по 17 марта в Мурманске пройдет III Чемпионат мира и I Кубок Арктики по ледяному плаванию.

Для участия в двух турнирах заявили представители 32 стран, 170 иностранных и 230 российских спортсменов.

Участникам Чемпионата мира потребуются преодолеть расстояние в один километр. Спортсменам, принимающим участие в Кубке Арктики, необходимо будет проплыть дистанции в 50, 100, 200 и 500 метров.

В эти дни завершаются последние подготовительные работы на Семеновском озере, где и будут проходить состязания.



Для победителей подготовлены уникальные кубки и медали, все они изготовлены вручную. Официальные та- лисманы в этом году: Чемпионата мира — медвежонок, Кубка Арктики — белек.

Наш город в состязаниях на I Кубке Арктики представит Елена Фурсова. Комментируя свое участие, она отметила, что в подобных мероприятиях участвует постоянно. Для поддержания формы ходит в бассейн и по возможности окунается в источники с холодной водой. Для полноценной тренировки условий, к сожалению, нет. Отношение к зимнему плаванию или моржеванию у всех разное, кто-то поддерживает, кто-то категорически против. По словам нашей героини, ей это дает заряд бодрости и эйфории, а еще сохраняет чувства молодости и радости.

«Заполярка» желает удачи и победы нашей оленегорской спортсменке!

Подготовила Мария Нодари.
Фото автора, из архива Е. Фурсовой.

Специалисты постоянно проводят мониторинг толщины льда, ведут подготовку ледяной чаши. Бассейн сооружается в соответствии с олимпийскими стандартами и будет рассчитан на десять дорожек с установкой сенсорной системы. Благодаря специальным тачпадам, которые будут фиксировать момент касания спортсменом бортика, судьи в режиме реального времени смогут отслеживать результаты пловцов. Кроме того, на официальном сайте чемпионата будет организована онлайн-трансляция соревнований.

Для болельщиков и всех любителей экстремального вида спорта изготовлена сувенирная продукция с символикой спортивных состязаний. Футболки, ручки, вымпелы, брелоки, хлопушки, магниты, кружки и мно-



Вниманию населения

20 марта 2019 года с 15 часов в здании администрации города Оленегорска проведет прием граждан Ведищева Н.Н., заместитель председателя Мурманской областной Думы. Прием будет проводиться по адресу: ул. Строительная, д. 52, 1-й этаж, помещение конференц-зала.

Предварительная запись по тел. 8-906-287-03-86 с 09.00 до 17.00.



МЭРИЯ-ИНФОРМ

Уборка мусора на контроле

12 марта в администрации города прошло аппаратное совещание под председательством главы муниципалитета Олега Самарского. Началось оно с региональной повестки. Так, на оперативном совещании в правительстве области, прошедшем в понедельник, 11 марта, губернатор Марина Ковтун затронула важный вопрос — введение с 1 января этого года на всей территории РФ новой системы обращения с отходами, отметив, что переход на нее в Мурманской области состоялся. Итогами работы за прошедшие два месяца поделился директор мурманского филиала АО «Управление отходами» Андрей Петров, сообщив, что в январе запущены мусоросортировочный комплекс в Междуречье и мусороперегрузочная станция в ЗАТО Александровск, с 1 марта начала работу мусороперегрузочная станция в Североморске. Совместно с «КолАтомЭнергоСбыт» исправлены сложности в расчетах с физическими лицами. Кроме того, руководитель регоператора проинформировал о том, что наш регион единственный, который собрал за первый месяц 65% платежей с физических лиц. По его словам, на сегодняшний день идет работа над решением проблем с платежами юридических лиц. Основная из них — ошибки в заполнении договоров. Региональный оператор надеется устранить неточности в течение следующих двух недель. Марина Ковтун обратилась к главам муниципальных образований, поставив им задачу совместно с управляющими компаниями всячески содействовать и помочь в этом. Из положительных моментов — начался отбор вторичных материальных ресурсов. Первые четыре тонны проданы, ведутся переговоры еще с рядом организаций. В планах — максимальная реализация того, что отбирается на сортировке. Говоря об обращениях граждан, Олег Самарский еще раз напомнил, что размер платы за коммунальную услугу по обращению с ТКО для населения составляет 133,56 руб. в месяц. Такой тариф установлен Комитетом по тарифному регулированию Мурманской области с учетом тех обоснованных затрат, которые несет организация. Сумма в платежном документе формируется либо из количества зарегистрированных людей в жилом помещении, либо, в случае их отсутствия, из числа собственников жилья.

Мониторинг движения лекарственных препаратов

С 1 января 2020 года в Мурманской области, как и по всей стране, будет внедрена единая автоматизированная система мониторинга движения лекарственных препаратов. К системе, разработанной для защиты от фальсифицированных лекарств, должны быть подключены все без исключения лицензированные медицинские и фармацевтические организации. О подготовке к запуску системы на территории региона также говорили на оперативном совещании в правительстве Мурманской области. Проект реализуется в два этапа. Первый — добровольный эксперимент по маркировке контрольными (идентификационными) знаками лекарственных препаратов для медицинского применения. В приоритете — лекарства для лечения определенных тяжелых заболеваний, относящихся к семи высокозатратным нозологиям. Экспериментальный период завершится 31 декабря этого года, он дает возможность подключиться к новой информационной системе производителям, дистрибьюторам, аптечным и медицинским организациям. Второй этап предполагает маркировку контрольными (идентификационными) знаками 100% лекарственных препаратов, находящихся в обращении на территории России, и 100%-ое подключение к системе всех субъектов обращения лекарственных препаратов. Этот этап начнется с 1 января 2020 года. По словам руководителя территориального органа Росздравнадзора Ольги Фаткуллиной, на сегодняшний день в Мурманской области в системе мониторинга зарегистрировано только 34% от всех субъектов обращения лекарственных препаратов в соответствии с Единым реестром лицензий. Оставшаяся часть — более 60% — это в основном организации частной формы собственности, имеющие лицензии на медицинскую деятельность. Как подчеркнула представитель Росздравнадзора, существует проблема с их персональным оповещением, а значит, могут возникнуть сложности с приобретением лекарственных препаратов этими организациями. Губернатор Марина Ковтун дала поручение главам муниципальных администраций проконтролировать процесс информирования предпринимателей о необходимости подключения к системе мониторинга движения лекарственных препаратов и о новых требованиях федерального законодательства в этой сфере.

Третье место

Третье место в соревнованиях по спортивному рыболовству 59 Праздника Севера среди учащихся завоевали оленегорцы. Об этом на аппаратном совещании рассказала заместитель председателя комитета по образованию администрации города Валентина Решетова. В состязаниях, прошедших в воскресенье, 10 марта, в Мурманске на Семеновском озере, приняли участие 30 учащихся из четырех муниципальных образований области. Молодые люди соревновались в спортивной ловле на мормышку со льда. Всего было поймано, зафиксировано судьями и выпущено обратно в водоем 63 рыбы, среди них корюшка, колюшка, окунь и щука.

По информации отдела полиции

В период с 4 по 10 марта поступило 208 обращений от граждан, четыре из них о преступлениях. Зарегистрировано семь фактов причинения телесных повреждений. В Оленегорском районе зафиксировано восемь дорожно-транспортных происшествий, пострадавших в них нет. Сотрудниками полиции раскрыто четыре преступления, три из них — по материалам дежурных суток. За совершение административных правонарушений в дежурную часть было доставлено семь граждан. Кроме того, выявлено 137 административных нарушений, среди них несоблюдение правил дорожного движения — управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения и нарушение антиалкогольного законодательства.

-актуально-

Правительство Мурманской области продолжает рассматривать вопросы обращения с ТКО

Под председательством заместителя губернатора Евгения Никоры состоялось очередное заседание Проектного комитета по реализации проекта «Реформа системы обращения с твердыми коммунальными отходами (ТКО) на территории Мурманской области».

В заседании приняли участие представители муниципальных образований, регионального оператора по обращению с ТКО, руководитель управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Мурманской области Лена Лукичева, представители торговых организаций.

Вопросы повестки были посвящены вывозу ТКО с территорий муниципальных образований, оформлению договорных отношений образователями отходов с региональным оператором и созданию инфраструктуры по обращению с ТКО в южной части Мурманской области.

Как отметил заместитель главы региона, с установкой контейнеров для сбора ТКО ситуация с оказанием услуги в поселке Алакуртти Кандалакшского района улучшилась. Ранее в Алакуртти использовалась бесконтейнерная система сбора отходов. Также улучшения отмечены и в Терском районе, где администрацией совместно с региональным оператором ведется работа по организации мест накопления ТКО (контейнерных площадок) взамен существующих выгребных ям.

Внимание участников заседания было обращено на необходимость приведения всех контейнерных площадок в соответствие требованиям действующего законодательства до конца текущего года.

Кроме того, был обсужден вопрос о возможных способах оплаты населением квитанций за услугу по обращению с ТКО.

*По информации
Министерства энергетики и ЖКХ Мурманской области.
Фото с сайта Правительства Мурманской области.*



Для справки:

С 1 января 2019 года оплата указанной коммунальной услуги без комиссии может быть произведена во всех отделениях АО «Газпромбанк», в отделениях связи ФГУП «Почта России», в терминалах и офисах обслуживания НКО «Мурманский расчетный центр».

С 12 марта прием платежей без комиссии также осуществляется в терминалах и офисах обслуживания ООО «Мурманплат» в Мурманске, Североморске, Кандалакше, Коле, Мурмашах, Мончегорске, Оленегорске и Полярных Зорях.

В апреле планируется реализация каналов оплаты услуг по обращению с ТКО в кассах филиала «Кол-АтомЭнергоСбыт» АО «АтомЭнергоСбыт», в терминалах АО «Газпромбанк» и через личные кабинеты на сайтах данных организаций.

-Оленегорск спортивный-

Соревнования недели

6 марта в Оленегорске состоялись XVI лично-командные соревнования по лыжным гонкам среди учащихся общеобразовательных учреждений города на приз памяти Зиновьева В.П.

В соревнованиях приняли участие 3 команды, 59 человек, из них 19 воспитанников спортивной школы «Олимп». Призерами стали: Александра Заборщикова, Артем Муза, Екатерина Абаимова, Егор Матвеев, Надежда Коськовецкая, Стас Харин, Елизавета Соколова, Савелий Кузьмин, Арина Сурина.

Цифры недели

3 место заняла команда оленегорской спортивной школы «Олимп» на соревнованиях «Кубок Севера» по футболу на снегу среди мальчиков до 12 лет, проходивших с 8 по 10 марта в городе Апатиты.

5:1 – с таким счетом 9 марта в Ледовом дворце спорта завершилась игра «Горняк» Оленегорск – ХК «Апатиты» Апатиты в рамках Чемпионата Мурманской области по хоккею сезона 2018-2019 гг.

6 команд приняли участие в играх Первенства Мурманской области по хоккею среди ветеранов 45+, которые прошли 9-10 марта в Ледовом дворце спорта. Результаты игр: «Горняк» Ковдор – «Апатит» Кировск — 8:3; «Север» Оленегорск – ХК «Кола» Кольский р-н — 1:6; ХК «Кола» Кольский р-н – «Апатит» Кировск — 2:8; «Торговый порт» Мурманск – «Горняк» Ковдор — 3:2; «Север» Оленегорск – «Сборная Мурманска» Мурманск — 1:11; «Апатит» Кировск – «Торговый порт» Мурманск — 4:5.

16 человек, команда «Горняк» Оленегорск, 6 марта в Мурманске приняли участие в игре Первенства Мурманской области по хоккею среди юношей 2002-2003 г.р. сезона 2018-2019 гг. Результат игры: «КСШОР» г. Мурманск – «Горняк» г. Оленегорск — 3:6.

По материалам МУС «УСЦ» и МБУ СШ «Олимп».

-болельщикам-

16 марта Ледовый дворец спорта приглашает на игры Региональных соревнований с участием иностранных спортсменов по хоккею «Баренц хоккейная лига». Начало: 10.00; 11.30; 13.00; 14.30; 16.00; 17.30.

17 марта в Доме физкультуры состоится открытое первенство «Надежды Заполярья» по каратэ, посвященное памяти В.В. Бугрина. Начало: 11.00.

18 марта в Ледовом дворце спорта состоится первенство города Оленегорска по фигурному катанию на коньках. Начало: 13.00.

прокуратура
информирует

Административная ответственность за нарушение порядка представления сведений в федеральный реестр инвалидов и их размещения в нем

Прокуратура г. Оленегорска разъясняет, что Федеральным законом от 06.02.2019 № 7-ФЗ внесены изменения в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (далее — КоАП РФ), согласно которым КоАП РФ дополнен статьей 13.19.4.

Так, непредставление должностным лицом сведений, подлежащих включению в федеральный реестр инвалидов, неразмещение или нарушение установленных законодательством Российской Федерации порядка и (или) сроков размещения в данном реестре указанных сведений, размещение указанных сведений в данном реестре в неполном объеме либо размещение в данном реестре заведомо недостоверных сведений, влечет административную ответственность в виде штрафа в размере от 10 до 20 тыс. рублей.

В случае повторного совершения такого административного правонарушения установлена усиленная административная ответственность — в виде штрафа до 30 тыс. рублей.

Дела об административных правонарушениях, предусмотренных статьей 13.19.4 Кодекса, отнесены к подведомственности судей.

Составлять протоколы об указанных административных правонарушениях имеют право должностные лица органов, которые осуществляют федеральный государственный надзор за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, и их территориальных органов.

Также изменения внесены в статью 2.4. КоАП РФ (административная ответственность должностных лиц). Так, лица, выполняющие организационно-распорядительные или административно-хозяйственные функции в органах государственных внебюджетных фондов Российской Федерации, для целей привлечения их к административной ответственности отнесены к категории должностных лиц. Федеральный закон вступил в силу 17 февраля 2019 года.

информация
для населения

Настройка оборудования

В случае затруднений с настройкой оборудования для приема цифрового эфирного телевидения можно обратиться:

☎ по телефону федеральной «горячей линии»: **8-800-220-20-02** (звонок бесплатный),

☎ в центр консультационной поддержки в Мурманске: телефон **(8152) 444-018** (по адресу: г.Мурманск, ул.Шмидта, д.4а, работает по будням с 8.15 до 17.30, «горячая линия» – круглосуточно),

☎ в администрацию города Оленегорска телефон: **(815 52) 52-927** (по будням с 8.45 до 17.15 перерыв с 12.45 до 14.00)



ИНФОРМАЦИЯ

о муниципальной «горячей линии» по вопросам организации

и проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в 2018/2019 учебном году

Фамилия имя отчество специалиста, ответственного за «горячую линию»	Должность специалиста, ответственного за «горячую линию»	Телефон «горячей линии»	Дни недели, в которые работает «горячая линия»	Часы работы «горячей линии»
Столярова Людмила Николаевна	Заведующий сектором общего образования в составе комитета по образованию Администрации города Оленегорска с подведомственной территорией	8 (81552) 52-888	ПН-ПТ	9.00 – 17.00; перерыв 13.00 – 14.00

-традиции-

Широкая Масленица

Масленица — старинный русский народный праздник. Это прощание с зимой и веселая встреча красавицы-весны.



В этом году дата народного гулянья выпала на десятое марта, а сама масленичная неделя началась четвертого. Все дни Масленицы имеют не только свое значение, но и собственное название. Оленегорцы не стали дожидаться выходных и решили призвать весну с «Лакомки» — это третий день масленичной недели, также именуемый «разгулом», «переломом», по традиции, в этот день зятья отправлялись к теще лакомиться блинами, в каждом доме были накрыты столы, начиналось пированье. В день «разгула» настоящее веселье развернулось в сквере «Молодежном»: хороводы, песни, пляски. Художественные коллективы ЦКиД «Полярная звезда» создавали настроение всем, кто не боялся мороза и пришел, и даже те, кто просто проходил мимо, не смог не заглянуть на «веселый разгуляй».



Выходные оказались не по-весеннему снежными, но это не стало преградой для празднования Широкой Масленицы. Праздничную программу, зывая гостей, открыли скоморохи, а Блиновна и Оладьевна поведали оленегорцам о традициях блинной недели.



Не скучали и малыши. Незатейливые танцы, катание на огромном банане и бои на подушках создавали праздничное настроение и спортивный азарт.



Какая же Масленица без блинов! Каждый мог отведать ароматное угощение, но не просто так, а за стишок или песенку. Желающих было много, блинница только успевала раздавать ароматные угощения.



Свою силу и удачу все пришедшие на праздник могли проявить в веселых состязаниях на ловкость, силу и быстроту. Хрупкие девушки ни в чем не уступали сильному полу.



Кульминацией праздника по традиции стало сжигание соломенного чучела — символа уходящей зимы.



На Масленицу люд съезжался со всех волостей. Чего только не везли на ярмарку — то ни в сказке сказать, забавы да дива всякие. Вот и у нас диво дивное на Масленице — оленегорское вольное казачество продемонстрировало мастерство фланкировки.



Не обошлось в этом году и без главного аттракциона Масленицы — покорения семиметрового столба с подарками. Мужчинам, решившим в этом году испытать удачу, не повезло — температура минус десять градусов мороза, неприятный ветер и снег, которые особенно сильно ощущаются на большой высоте.

Алена Новикова.
Фото автора.

-дата-

Территория надежды

13 марта принимал поздравления с днем рождения приют для животных «Территория добра».

Год назад приют официально распахнул свои двери для оказания помощи бездомным животным. За такой короткий промежуток времени проделана большая работа. Ведь началось все с заброшенного здания, в котором по кирпичику создавались условия, в которых беспомощный питомец мог получить необходимую помощь.



Строили приют, можно сказать, всем миром. Благодаря неравнодушным людям в Оленегорске есть место, где бездомный или брошенный нерадивыми хозяевами щенок или котенок получает шанс жить и, возможно, обрести новую семью. После открытия приюта количество питомцев стало увеличиваться, и вновь благодаря поддержке жителей города во дворе появился большой вольер.



Команда волонтеров всегда готова прийти на помощь каждому пушистику. Активно принимают участие в различных акциях, благодаря которым многие животные находили себе заботливые семьи.



Приют содержится на благотворительные пожертвования. Трудностей хватает, но животные накормлены и ухожены, все нуждающиеся в лечении получают медицинскую помощь. За время существования приюта было пристроено в новые дома 34 кошки и 27 собак; стерилизовано, своевременно вакцинировано около 50 животных. На данный момент в приюте находится 51 собака и 7 кошек. Не все обитатели находят своих любящих хозяев, поэтому в день рождения приюта волонтеры надеются, что кто-то из приглашенных гостей присмотрит себе пушистого друга.



Глядя в глаза собак, задаешься вопросом: откуда берутся бездомные животные? Их создаем мы, люди. Каждое выброшенное на улицу животное — это чье-то предательство. Надо помнить об этом и не давать в обиду тех, кто не может защитить себя сам. Давайте жить в гармонии с теми, кто нас окружает, а не выбрасывать их на улицу.

Помните — настоящая дружба не зависит от материальных благ. Настоящий друг всегда готов быть рядом. И не зря люди, говоря о дружбе, вспоминают собак. Собака не умеет рассуждать о дружбе, зато умеет дружить! А еще собака никогда не предаст!



Подготовила Алена Новикова.
Фото автора.

понеделник 18 марта

7
05.00 «Доброе утро». (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. (16+)
09.25 «Сегодня 18 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, 17.00, 18.25 «Время покажет». (16+)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.00, 03.40 «Мужское / Женское». (16+)
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.30 «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Познер». (16+)
01.30 «Убойная сила». (16+)
03.05 «Убойная сила». (16+)
04.30 «Контрольная закупка». (6+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.25 «Утро России». (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести. (16+)
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время. (16+)
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 «Каменская». (16+)

ТВ
05.00, 02.40 «Лесник». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.10 «Мухтар. Новый след». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня. (16+)
10.20 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00, 16.30 «Место встречи». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
19.50 «Морские дьяволы». (16+)
21.00 «Реализация». (16+)
23.00 «Изменить нельзя». (16+)
00.10 «Поздняков». (16+)
00.20 «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)
02.15 «Поедем, поедим!». (0+)

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. (16+)
06.35 «Пешком...». Москва лицейская. (16+)
07.05, 20.05 «Правила жизни». (16+)
07.35 «Маленькие секреты великих картин». (16+)
08.00 «Сита и Рама». (16+)
08.45 «Регенбург. Германия пробуждается от глубокого сна». (16+)
09.05, 22.45 «Пикассо». X/ф. (16+)
10.15 «Наблюдатель». (16+)
11.10, 01.15 «Кинопанорама». (16+)
12.25, 18.45, 00.30 «Кубинская революция. Причины и последствия». (16+)
13.10 Дымковская игрушка. (16+)
13.20 Линия жизни. Александр Баширов. (16+)
14.15 «Мифы и монстры». (16+)
15.10 «На этой неделе... 100 лет назад». (16+)
15.40 Ток-шоу «Агора». (16+)
16.40 «День за днем». (16+)
17.40 Звезды фортепиано XXI века. Николас Ангелич. (16+)

19.45 Главная роль. (16+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (16+)
20.45 «Сакральные места». Д/ф. (16+)
21.35 «Сати. Нескучная классика...». (16+)
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время». (16+)
00.00 Лев Данилкин. «Ленин. Пантократор солнечных пылинок». (16+)
02.30 Гении и злодеи. Энди Уорхол. (16+)

ТВ
07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Документальные фильмы из коллекции «ТВ-21». (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.20 Воронины. (16+)
14.35 Телегазета ТВ-21. (12+)
15.05 Хороший динозавр. (12+)
17.00 Последний богатырь. (12+)
19.15 Тайная жизнь домашних животных. (6+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Тайная жизнь домашних животных. (6+)
21.00 Терминатор-3. Восстание машин. (16+)
23.15 Кино в деталях с Федором Бондарчуком. (18+)
00.15 Антураж. (18+)
00.30 Новости ТВ-21. (16+)

РЕН
05.00, 04.50 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00, 04.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Доктор Стрэндж». X/ф. (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)
00.30 «В лабиринте гризли». X/ф. (16+)
02.00 «Человек эпохи Возрождения». X/ф. (12+)

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «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, 16.00, 16.30 «Ольга». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «Интерны». (16+)
20.00 «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Где логика?». (16+)
22.00, 22.30 «Адаптация». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
02.40, 03.30, 04.20 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ
06.00 Мультфильмы. (0+)
07.30, 08.10, 20.30 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
12.00, 22.00 «Решала». (16+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Утилизатор - 2». (12+)
15.30, 04.30 «Брат за брата». (16+)
19.30, 03.50 Улетное видео. (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
00.30 «Десант есть десант». (16+)
03.05 «Американцы». (18+)

МАТЧ!
06.00 «Вся правда про...». (12+)
06.30 «Утомленные слабой». (16+)
07.00, 08.55, 10.30, 14.00, 20.05 Новости. (16+)
07.05, 10.35, 14.05, 20.15, 01.10 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
09.00 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». Трансляция из Екатеринбурга. (16+)
11.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Япония. Прямая трансляция из Дании. (16+)
14.30 Футбол. Чемпионат Испании. «Бетис». - «Барселона». (0+)
16.20 Континентальный вечер. (16+)
16.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». «Салават Юлаев». - «Автомобилист». Прямая трансляция. (16+)
19.25 «Аксель Витсель. Бельгийский стандарт». (12+)
19.45 «Спартак». - «Зенит». Live». (12+)
21.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - США. Прямая трансляция из Дании. (16+)
00.00 Тотальный футбол. (16+)
01.45 Футбол. Чемпионат Англии. «Фулхэм». - «Ливерпуль». (0+)
03.45 Футбол. Чемпионат Англии. «Эвертон». - «Челси». (0+)
05.45 «Команда мечты». (12+)

5
05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.50 «Известия». (16+)
05.25 Фильм о фильме. «Собаچه сердце или цена заблуждения». (12+)
06.10, 07.05, 08.05, 09.25, 10.20, 11.15, 12.10, 13.25 «Лютый». (16+)
14.15, 15.20, 16.25, 17.25 «Лютый-2». (16+)
19.00, 19.50, 20.40, 21.30, 22.20, 23.10, 00.25 «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01.10, 02.10, 03.00, 03.55, 04.45 «Временно недоступен». (16+)

U
08.10 «Доброе утро». X/ф. (12+)
10.00 «Татьяна Конхова. Я не простила предательства». Д/ф. (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 События. (16+)
11.50, 04.10 «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей. (16+)
15.05, 02.15 «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 «Чисто московские убийства». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «Сербия. Расстрелять!». (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.35 «Андропов против Шолохова. Смертельная схватка». Д/ф. (12+)
01.25 «Ясновидающий Хануссен». Д/ф. (12+)

06.30, 18.00, 23.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, 12.35, 03.25 «Понять. Простить». (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведемся!». (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
10.35, 04.40 «Агенты справедливости». (16+)
11.35, 03.55 «Реальная мистика». (16+)
13.45 «Пять шагов по облакам». X/ф. (16+)
19.00 «Горничная». X/ф. (16+)
00.30 «Влюбленные женщины». X/ф. (16+)
05.35 «Домашняя кухня». (16+)

U
05.00, 11.05, 21.05 «ПравДа?». (12+)
05.55, 12.05, 23.25 «Большая страна». (12+)
06.25, 10.50, 22.25, 23.50 «Активная среда». (12+)
06.30 «ОТРажение недели». (12+)
07.15 «От прав к возможностям». (12+)
07.35, 22.35 «Магия приключений». «Магия Тайваня». Д/ф. (12+)
08.30, 15.15, 04.30 «Календарь». (12+)
09.00, 10.05, 16.10, 17.05 «Театр обреченных». (16+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Новости. (16+)
12.30 «Преступление в стиле модерн. Московский монстр». Д/ф. (12+)
13.20, 18.00 «ОТРажение». (16+)
15.45 «Гора Самоцветов. Бессмертный». М/ф. (0+)
22.00 «Вспомнить все». (12+)
00.00 «ОТРажение». (12+)
04.05 «Фигура речи». (12+)

вторник 19 марта

7
05.00 «Доброе утро». (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. (16+)
09.25 «Сегодня 19 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, 17.00, 18.25 «Время покажет». (16+)
15.15, 04.00 «Давай поженимся!». (16+)
16.00, 03.05 «Мужское / Женское». (16+)
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.30 «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)
01.00 «Убойная сила». (16+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.25 «Утро России». (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести. (16+)
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время. (16+)
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 «Годунов». (16+)
23.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 «Каменская». (16+)

ТВ
05.00, 02.40 «Лесник». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.10 «Мухтар. Новый след». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня. (16+)
10.20 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00, 16.30 «Место встречи». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
19.50 «Морские дьяволы». (16+)
21.00 «Реализация». (16+)
23.00 «Изменить нельзя». (16+)
00.10 «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)
02.05 «Поедем, поедим!». (0+)

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. (16+)
06.35 «Пешком...». Москва детская. (16+)
07.05, 20.05 «Правила жизни». (16+)
07.35 Легенды мирового кино. Лидия Смирнова. (16+)
08.00 «Сита и Рама». (16+)
08.45 «Шелковая биржа в Валенсии. Храм торговли». (16+)
09.05, 22.45 «Пикассо». X/ф. (16+)
10.15 «Наблюдатель». (16+)
11.10, 01.40 «Волшебный фонарь». (16+)
12.00 «Ускорение. Пулковская обсерватория». Д/ф. (16+)
12.25, 18.40, 00.55 «Тем временем. Смыслы». (16+)
13.15 Каргопольская глиняная игрушка. (16+)
13.25 «Мы - грамотей!». (16+)
14.05, 20.45 «Сакральные места». Д/ф. (16+)
15.10 «Эрмитаж». (16+)
15.40 «Белая студия». (16+)
16.25 «День за днем». (16+)
17.35 Звезды фортепиано XXI века. Марк-Андре Амлен. (16+)
19.45 Главная роль. (16+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (16+)
21.35 Искусственный отбор. (16+)
22.20 «Рэгтайм, или Разорванное время». (16+)
00.00 Павел Каплевич. Линия жизни. (16+)
02.30 Гении и злодеи. Витус Беринг. (16+)

07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Новости - ТВ-21. (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.10 Воронины. (16+)
14.30 Телегазета ТВ-21. (12+)
15.00 Терминатор-3. Восстание машин. (16+)
17.10 Тайная жизнь домашних животных. (6+)
18.55 Фердинанд. (6+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Фердинанд. (6+)
21.00 Терминатор. Да придет спаситель. (16+)
23.15 Охотники на ведьм. (18+)
00.30 Новости ТВ-21. (16+)

ТВ
06.00, 15.30, 04.30 «Брат за брата». (16+)
06.45, 08.10, 20.30 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
12.00, 22.00 «Решала». (16+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Утилизатор - 2». (12+)
19.30, 03.55 Улетное видео. (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
00.40 «Десант есть десант». (16+)
03.10 «Американцы - 2». (18+)

РЕН
05.00, 04.50 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 11.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00, 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
18.00, 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Жажда скорости». X/ф. (16+)
22.30 «Водить по-русски». (16+)
00.30 «Специалист». X/ф. (16+)

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «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, 14.30, 15.00 «СашаТаня». (16+)
15.30, 16.00, 16.30 «Ольга». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «Интерны». (16+)
20.00 «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Импровизация». (16+)
22.00, 22.30 «Адаптация». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
02.35, 03.30, 04.20 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ
06.00, 15.30, 04.30 «Брат за брата». (16+)
06.45, 08.10, 20.30 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
12.00, 22.00 «Решала». (16+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Утилизатор - 2». (12+)
19.30, 03.55 Улетное видео. (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
00.40 «Десант есть десант». (16+)
03.10 «Американцы - 2». (18+)

МАТЧ!
06.00 «Вся правда про...». (12+)
06.30 «Утомленные слабой». (16+)
07.00, 09.00, 09.35, 14.30, 16.20, 18.00, 21.25 Новости. (16+)
07.05, 16.30, 21.30, 23.00 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
09.05, 03.30 «Команда мечты». (12+)
09.40 Тотальный футбол. (12+)
10.40 «Спартак». - «Зенит». Live». (12+)
11.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Китай. Прямая трансляция из Дании. (16+)
14.00 «Капитаны». (12+)
14.35 Смешанные единоборства. АСА 93. Салман Жамалдаев против Марата Балаева. Алексей Буторин против Даниэля Толедо. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)
17.10 «Тренерский штаб». (12+)
17.40 «Аксель Витсель. Бельгийский стандарт». (12+)
18.05 Континентальный вечер. (16+)
18.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Запад». «Локомотив». - СКА. Прямая трансляция. (16+)
22.00 «Играем за вас». (12+)
22.30 «Бельгийский след в Англии». (12+)
23.30 Волейбол. Лига чемпионов.

среда 20 марта

1

05.00 «Доброе утро». (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. (16+)
09.25 «Сегодня 20 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, 17.00, 18.25 «Время покажет». (16+)
13.30 Чемпионат мира по фигурному катанию. Женщины. Короткая программа. Прямой эфир из Японии. (16+)
15.15, 03.55 «Давай поженимся!». (16+)
16.00, 03.05 «Мужское / Женское». (16+)
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.30 «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)
01.00 «Убойная сила». (16+)

РОССИЯ 1

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

ТВ

05.00, 02.40 «Лесник». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.10 «Мухтар. Новый след». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня. (16+)
10.20 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00, 16.30 «Место встречи». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
19.50 «Морские дьяволы». (16+)
21.00 «Реализация». (16+)
23.00 «Изменить нельзя». (16+)
00.10 «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)
02.05 «Поедем, поедим!». (0+)

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. (16+)
06.35 «Пешком...». Москва причудливая. (16+)
07.05, 20.05 «Правила жизни». (16+)
07.35 Легенды мирового кино. Исаак Дунаевский. (16+)
08.00 «Сита и Рама». (16+)
08.45 «Липарские острова. Красота из огня и ветра». (16+)
09.05, 22.45 «Пикассо». Х/ф. (16+)
10.15 «Наблюдатель». (16+)
11.10, 01.30 «Одиссея Александра Вертинского». (16+)
12.10 «Регенсбург. Германия пробуждается от глубокого сна». (16+)
12.25, 18.40, 00.40 «Что делать?». (16+)
13.15 Сказки из глины и дерева. Богородская игрушка. (16+)
13.25 Искусственный отбор. (16+)
14.05, 20.45 «Сакральные места». Д/ф. (16+)
15.10 Библейский сюжет. (16+)
15.40 «Сати. Нескучная классика...». (16+)
16.25 «День за днем». (16+)
17.35 Звезды фортепиано XXI века. Пьер-Лоран Эмар. (16+)
19.45 Главная роль. (16+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (16+)
21.40 Абсолютный слух. (16+)
22.20 «Рэтайм, или Разорванное время». (16+)
00.00 «Мужская профессия». Д/ф. (16+)
02.30 Гении и злодеи. Тур Хейердал. (16+)

ТВ

07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Новости - ТВ-21. (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.05 Воронины. (16+)
14.25 Телегазета ТВ-21. (12+)
14.55 Терминатор. Да придет спаситель. (16+)
17.10 Фердинанд. (6+)
19.10 Монстры на каникулах. (6+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Фердинанд. (6+)
21.00 Терминатор. Генезис. (16+)
23.35 Стиратель. (16+)
00.30 Новости ТВ-21. (16+)

РЕН

05.00, 09.00, 04.30 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 11.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00, 02.50 «Тайны Чапман». (16+)
18.00, 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Охота на воров». Х/ф. (16+)
22.45 «Смотреть всем!». (16+)
00.30 «Транзит». Х/ф. (18+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «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, 14.00, 14.30, 15.00 «СашаТаня». (16+)
15.30, 16.00, 16.30 «Ольга». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «Интерны». (16+)
20.00 «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00, 22.30 «Адаптация». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
02.40, 03.30, 04.20 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ

06.00, 15.30, 04.35 «Брат за брата». (16+)
06.45, 08.10, 20.30 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Утилизатор - 2». (12+)
17.30 «Брат за брата - 2». (16+)
19.30, 03.55 Улетное видео. (16+)
22.00 «Решала». (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
00.35 «Десант есть десант». (16+)
03.10 «Американцы - 2». (18+)

МАТЧ!

06.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Короткая программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
07.40, 09.55, 14.00, 21.25 Новости. (16+)
07.45, 14.05, 21.30, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
10.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Короткая программа. Трансляция из Японии. (0+)
11.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Швеция. Прямая трансляция из Дании. (16+)
14.35 Профессиональный бокс. Эррол Спенс против Майки Гарсии. Бой за титул чемпиона мира по версии IBF в полусреднем весе. Трансляция из США. (16+)
16.20 Континентальный вечер. (16+)
16.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». «Салават Юлаев» - «Автомобилист». Прямая трансляция. (16+)
19.25 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. «Зенит» - «Скра». Прямая трансляция. (16+)
22.10 «Футбол по-бельгийски». (12+)
22.40 Футбол. Товарищеский матч. Германия - Сербия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. 1/4 финала. «Вакифбанк» - «Динамо». (0+)
03.15 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Короткая программа. Трансляция из Японии. (0+)
04.25 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Произвольная программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)

5

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.15 «Известия». (16+)
05.25, 06.15, 07.00, 08.00, 12.30, 13.25, 13.55, 14.50, 15.45, 16.40, 17.35 «Белые волки-2». (16+)
09.25, 10.25, 11.30 «Улицы разбитых фонарей». (16+)
19.00, 19.50, 20.40, 21.30, 22.20, 23.10, 00.25 «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01.10, 01.50, 02.25, 02.50, 03.25, 03.55, 04.30 «Детективы». (16+)

U

08.05 «Доктор И...». (16+)
08.35 «Человек без паспорта». Х/ф. (12+)
10.35 «Андрей Панин. Всадник по имени Жизнь». Д/ф. (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 События. (16+)
11.50 «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей. (16+)
15.05, 02.15 «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50, 04.10 «Чисто московские убийства». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 Линия защиты. (16+)
23.05 «90-е. Секс без перерыва». (16+)
00.35 «Прощание. Георгий Жуков». (16+)
01.25 «Брежнев. Охотничья дипломатия». Д/ф. (12+)

ТВ

06.30, 18.00, 23.20 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, 12.30, 03.25 «Понять. Простить». (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведемся!». (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
10.30, 05.05 «Агенты справедливости». (16+)
11.30, 04.20 «Реальная мистика». (16+)
14.15 «Спаси мужа». Х/ф. (16+)
19.00 «Лучше всех». Х/ф. (16+)
00.30 «Влюбленные женщины». Х/ф. (16+)
06.00 «Домашняя кухня». (16+)

5

05.00, 11.05, 21.05 «Прав!Да?». (12+)
05.55, 12.05, 23.25 «Большая страна». (12+)
06.25, 10.50, 22.25, 23.50 «Активная среда». (12+)
06.30 «Служу Отчизне». (12+)
07.00, 15.45 «Гора Самоцветов. Ворон-обманщик». М/ф. (0+)
07.10 «Гора Самоцветов. Гордый мыш». М/ф. (0+)
07.35, 22.35 «Магия приключений». «Удивительный Йоркшир». Д/ф. (12+)
08.30, 15.15, 04.30 «Календарь». (12+)
09.00, 10.05, 16.10, 17.05 «Театр обреченных». (16+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Новости. (16+)
12.30 «Преступление в стиле модерн. Гангстеры с Выборгской». Д/ф. (12+)
13.20, 18.00 «ОТРажение». (16+)
22.00 «Моя история». Ольга Волкова. (12+)
00.00 «ОТРажение». (12+)
04.05 «Гамбургский счет». (12+)

четверг 21 марта

1

05.00 «Доброе утро». (16+)
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 Новости. (16+)
09.25 «Сегодня 21 марта. День начинается». (6+)
09.55 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, 17.00, 18.25 «Время покажет». (16+)
15.15, 03.55 «Давай поженимся!». (16+)
16.00, 03.05 «Мужское / Женское». (16+)
18.50 «На самом деле». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.30 «Шифр». (16+)
23.30 «Большая игра». (12+)
00.30 «Вечерний Ургант». (16+)
01.00 «Убойная сила». (16+)

РОССИЯ 1

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

ТВ

05.00, 02.35 «Лесник». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.10 «Мухтар. Новый след». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня. (16+)
10.20 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00, 16.30 «Место встречи». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
19.50 «Морские дьяволы». (16+)
21.00 «Реализация». (16+)
23.00 «Изменить нельзя». (16+)
00.10 «Новая жизнь сыщика Гурова». (16+)
02.05 «Поедем, поедим!». (0+)

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры. (16+)
06.35 «Пешком...». Москва грузинская. (16+)
07.05, 20.05 «Правила жизни». (16+)
07.35 Легенды мирового кино. Надежда Румянцева. (16+)
08.00 «Сита и Рама». (16+)
08.45 «Прусские сады Берлина и Бранденбурга в Германии». (16+)
09.05, 22.45 «Пикассо». Х/ф. (16+)
10.15 «Наблюдатель». (16+)
11.10, 01.25 «Одиссея Александра Вертинского». (16+)
12.15 Иван Крамской. «Портрет неизвестной». (16+)
12.25, 18.45, 00.40 «Игра в бисер». (16+)
13.10 «Брюгге. Средневековый город Бельгии». (16+)
13.25 Абсолютный слух. (16+)
14.05, 20.45 «Сакральные места». Д/ф. (16+)
15.10 Моя любовь - Россия! (16+)
15.40 «2 Верник 2». (16+)
16.30 «День за днем». (16+)
17.35 Звезды фортепиано XXI века. Мицуко Учиды. (16+)
19.45 Главная роль. (16+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (16+)
21.40 «Энигма. Александр Болдачев». (16+)
22.20 «Рэтайм, или Разорванное время». (16+)
00.00 Черные дыры. Белые пятна. (16+)
02.30 Гении и злодеи. Александр Алехин. (16+)

ТВ

07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Новости - ТВ-21. (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.10 Воронины. (16+)
14.30 Телегазета ТВ-21. (12+)
15.00 Терминатор. Генезис. (16+)
17.30 Монстры на каникулах. (6+)
19.15 Монстры на каникулах-2. (6+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Монстры на каникулах-2. (6+)
21.00 Пятый элемент. (12+)
23.35 Шестое чувство. (16+)
00.30 Новости ТВ-21. (16+)

РЕН

05.00, 04.30 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 09.00, 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости». (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00, 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00, 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00, 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «Земное ядро. Бросок в преисподнюю». Х/ф. (12+)
22.40 «Смотреть всем!». (16+)
00.30 «Дикий». Х/ф. (18+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «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, 14.00, 14.30, 15.00 «СашаТаня». (16+)
15.30, 16.00, 16.30 «Ольга». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «Интерны». (16+)
20.00 «Полицейский с Рублевки». (16+)
21.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)
22.00, 22.30 «Адаптация». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
02.35 «ТНТ-Club». (16+)
02.40, 03.30, 04.20 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ

06.00, 15.30, 04.30 «Брат за брата - 2». (16+)
06.50, 08.10, 20.30 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Утилизатор - 2». (12+)
17.30 «Рюкзак». (16+)
19.30, 03.55 Улетное видео. (16+)
22.00 «Решала». (16+)
23.00 +100500. (18+)
00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
00.35 «Десант есть десант». (16+)
03.15 «Американцы - 2». (18+)

МАТЧ!

06.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Пары. Произвольная программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
08.10, 09.25, 12.00, 14.55, 21.55 Новости. (16+)
08.15, 12.05, 15.00, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
09.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Дарюшшафака» - «Химки». (0+)
11.30 «Бельгийский след в Англии». (12+)
12.35 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Короткая программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
15.30 «Играем за вас». (12+)
16.00 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Канада. Прямая трансляция из Дании. (16+)
18.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
20.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА - «Фенербахче». Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Хорватия - Азербайджан. Прямая трансляция. (16+)
01.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/4 финала. «Любе Чивитанова» - «Динамо». (0+)
03.10 «Спартак» - «Зенит». Live». (12+)
03.30 «Команда мечты». (12+)
04.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Нидерланды - Белоруссия. (0+)

5

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.20 «Известия». (16+)
05.45, 06.35, 07.35 «Белые волки-2». (16+)
08.35 «День ангела». (16+)
09.25, 10.25, 11.40 «Улицы разбитых фонарей». (16+)
12.45, 13.25, 14.00, 14.55, 15.50, 16.40, 17.35 «Чума». (16+)
19.00, 19.50, 20.40, 21.30, 22.20, 23.10, 00.25 «След». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01.10, 01.45, 02.25, 02.55, 03.30, 03.55, 04.25 «Детективы». (16+)

U

08.10 «Доктор И...». (16+)
08.45 «Приказано взять живым». Х/ф. (6+)
10.30 «Клара Лучко и Сергей Лукьянов. Украденное счастье». Д/ф. (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 События. (16+)
11.50 «Чисто английское убийство». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей. (16+)
15.05, 02.15 «Анна-детективъ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50, 04.10 «Чисто московские убийства». (12+)
20.00 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.30 «10 самых... Знаменитые детдомовцы». (16+)
23.05 «Семейные драмы». Д/ф. (12+)
00.35 «Удар властью. Валерия Новодворская». (16+)
01.25 «Хрущев и КГБ». Д/ф. (12+)

ТВ

06.30, 07.30, 18.00, 23.20 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, 12.20, 03.25 «Понять. Простить». (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.15 «Давай разведемся!». (16+)
09.15 «Тест на отцовство». (16+)
10.20, 04.40 «Агенты справедливости». (16+)
11.20, 03.55 «Реальная мистика». (16+)
13.30 «Горничная». Х/ф. (16+)
19.00 «Верь мне». Х/ф. (16+)
00.30 «Влюбленные женщины». Х/ф. (16+)
05.35 «Домашняя кухня». (16+)

5

05.00, 11.05, 21.05 «Прав!Да?». (12+)
05.55, 12.05, 23.25 «Большая страна». (12+)
06.25, 10.50, 22.25, 23.50 «Активная среда». (12+)
06.30 «Дом «Э»». (12+)
07.00, 07.10 «Гора Самоцветов». М/ф. (0+)
07.35, 22.35 «Магия приключений». Д/ф. (12+)
08.30, 15.15, 04.30 «Календарь». (12+)
09.00, 10.05, 16.10, 17.05 «Театр обреченных». (16+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Новости. (16+)
12.30 «Преступление в стиле модерн. Королева бриллиантов». Д/ф. (12+)
13.20, 18.00 «ОТРажение». (16+)
15.45 «Гора Самоцветов. Гордый мыш». М/ф. (0+)
22.00 «Гамбургский счет». (12+)
00.00 «ОТРажение». (12+)
04.05 «Вспомнить все». (12+)

пятница 22 марта

1
05.00 «Доброе утро». (16+)
09.00, 12.00, 18.00 Новости. (16+)
09.25 «Сегодня 22 марта. День начинается». (6+)
09.55, 03.10 «Модный приговор». (6+)
10.55 «Жить здорово!». (16+)
12.15, 16.45, 18.25 «Время покажет». (16+)
14.00 Чемпионат мира по фигурному катанию. Женщины. Произвольная программа. Прямой эфир из Японии. (16+)
15.45, 04.10 «Мужское / Женское». (16+)
18.50 «Человек и закон». (16+)
19.55 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
23.20 «Вечерний Ургант». (16+)
00.15 «U2. Концерт в Лондоне». (12+)
01.20 «Большой переполох в маленьком Китае». X/ф. (12+)

РОССИЯ 1
05.00, 09.25 «Утро России». (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести. (16+)
09.55 «О самом главном». (12+)
11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время. (16+)
11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.50, 18.50 «60 Минут». (12+)
14.45 «Кто против?». (12+)
17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
21.00 «Юморина». (16+)
00.00 «Выход в люди». (12+)
01.20 «Мать и мачеха». X/ф. (12+)

ТВ
05.00 «Лесник». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.10 «Мухтар. Новый след». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. (16+)
10.20 «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)
14.00, 16.30 «Место встречи». (16+)
17.15 «ДНК». (16+)
18.10 «Жди меня». (12+)
19.25 «Разворот над Атлантикой». Д/ф. (16+)
20.00 «Реализация». (16+)
00.15 «Расследование». (16+)
00.50 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.20 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.15 «Квартирный вопрос. (0+)
03.05 «Бой с тенью 2. Реванш». (16+)

РОССИЯ К
06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.00
Новости культуры. (16+)
06.35 «Пешком...». Москва толстовская. (16+)
07.05 «Правила жизни». (16+)
07.35 Легенды мирового кино. Евгений Леонов. (16+)
08.00 «Сита и Рама». (16+)
08.45 «Национальный парк Тингведлир. Совет исландских викингов». (16+)
09.05, 22.05 «Пикассо». X/ф. (16+)
10.20 «Старый наездник». X/ф. (16+)
12.05 «Юрий Лобачев. Отец русского комикса». Д/ф. (16+)
12.45 Черные дыры. Белые пятна. (16+)
13.25 «Короли династии Фаберже». Д/ф. (16+)
14.05 «Сакральные места». Д/ф. (16+)
15.10 Письма из провинции. Кондопога. (16+)
15.40 «Энигма. Александр Болдачев». (16+)
16.25 «День за днем». (16+)
17.45 Звезды фортепиано XXI века. Денис Мацуев. (16+)
18.30 «Липарские острова. Красота из огня и ветра». (16+)
18.45 «Царская ложа». (16+)
19.45 «Смехоносталия». (16+)
20.20, 02.05 «Тайна горного аэродрома». (16+)
21.05 Линия жизни. Дмитрий Дюжев. (16+)
23.20 «2 Верник 2». (16+)
00.05 «Любовь в городе». X/ф. (16+)
02.50 М/ф для взрослых. (16+)

ТВ
07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Новости - ТВ-21. (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Монстры на каникулах-2. (6+)
11.40 Пятый элемент. (12+)
14.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
14.45 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
23.00 Типа копы. (18+)

ТВ
07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.15 «Наше утро» на ТВ-21. (12+)
08.45 Новости - ТВ-21. (16+)
09.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.30 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
10.00 Монстры на каникулах-2. (6+)
11.40 Пятый элемент. (12+)
14.15 Телегазета ТВ-21. (12+)
14.45 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
19.30 Новости ТВ-21. (16+)
20.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
23.00 Типа копы. (18+)



20.15 «Солдаты-призраки. Русские в Триесте». Д/ф. (16+)
21.00 Ток-шоу «Агора». (16+)
22.00 «Мечты о будущем». (16+)
22.50 Клуб 37. (16+)
00.05 «Видения». X/ф. (16+)
02.40 М/ф для взрослых. (16+)

ТВ
07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.30 Документальные фильмы из коллекции «ТВ-21». (16+)
08.00 Новости ТВ-21. (16+)
08.30 Телегазета ТВ-21. (12+)
09.00 Фабрика пловостей. (16+)
09.30 Просто кухня. (12+)
10.30 Рогов. Студия 24. (16+)
11.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
12.25 Госпожа горничная. (16+)
14.35 Притворись моей женой. (16+)
16.55 Золото дураков. (16+)
19.10 Хэнкок. (16+)
21.00 Тор. (12+)
23.20 Опасные пассажиры поезда-1 2 3. (16+)

РЕН
05.00, 02.50 «Территория заблуждений». (16+)
06.00, 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С добрым утром!». (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 «Новости». (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00, 21.00 Документальный спецпроект. (16+)
23.00 «Вне себя». X/ф. (16+)
01.20 «Дневник дьявола». X/ф. (16+)

ТНТ
07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. Best». (16+)
09.00 «Дом-2. Lite». (16+)
10.15 «Дом-2. Остров любви». (16+)
11.30, 02.15 «Бородина против Бузовой». (16+)
12.30, 01.25 «Спаси свою любовь». (16+)
13.30, 14.00, 14.30, 15.00 «СашаТаня». (16+)
15.30, 16.00, 16.30 «Ольга». (16+)
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «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 «Паранормальное явление». X/ф. (16+)

ТВ
06.00 «Брат за брата - 2». (16+)
06.45, 08.10 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
12.00 КВН. Высший балл. (16+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00, 05.40 Улетное видео. (16+)
15.30 «Особенности национальной работы». (16+)
17.30 «Супершеф». (16+)
19.30 «Неуловимые». X/ф. (16+)
21.15 «Солдаты неудачи». X/ф. (16+)
23.15 «Омерзительная восьмерка». X/ф. (18+)
02.30 «Однажды в Ирландии». X/ф. (18+)
04.00 «Красные огни». X/ф. (16+)

ТВ
06.00 «Брат за брата - 2». (16+)
06.45, 08.10 «Дорожные войны». (16+)
07.50 «Удачная покупка». (16+)
12.00 КВН. Высший балл. (16+)
13.00 «Идеальный ужин». (16+)
14.00, 05.40 Улетное видео. (16+)
15.30 «Особенности национальной работы». (16+)
17.30 «Супершеф». (16+)
19.30 «Неуловимые». X/ф. (16+)
21.15 «Солдаты неудачи». X/ф. (16+)
23.15 «Омерзительная восьмерка». X/ф. (18+)
02.30 «Однажды в Ирландии». X/ф. (18+)
04.00 «Красные огни». X/ф. (16+)

РЕН
05.00, 16.20, 04.00 «Территория заблуждений». (16+)
07.30 «Аисты». М/ф. (6+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна». (16+)
18.30 Документальный спецпроект. (16+)
20.40 «Стражи галактики». X/ф. (16+)
23.00 «Звездный десант». X/ф. (16+)
01.20 «Плохая компания». X/ф. (16+)
03.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ТНТ
07.00, 07.30, 08.30 «ТНТ. Best». (16+)
08.00, 02.45 «ТНТ Music». (16+)
09.00 «Дом-2. Lite». (16+)
10.00 «Дом-2. Остров любви». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
12.35, 13.35, 14.40, 16.45 «Однажды в России». (16+)
17.55 «О чем говорят мужчины». X/ф. (16+)
20.00 «Песни». (16+)
22.00 «Концерт Тимура Каргинова». (16+)
23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
01.00 «Пиксели». X/ф. (16+)
03.10, 03.55, 04.45 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ
06.00 Мультфильмы. (0+)
06.45 «Дьявол и Дэниэл Уэбстер». X/ф. (16+)
08.30, 11.00, 21.30, 05.30 Улетное видео. (16+)
08.50 «Крутые вещи». (16+)
09.10 «Особенности национальной работы». (16+)
12.30 «Курьер на восток». X/ф. (16+)
14.30 «Солдаты неудачи». X/ф. (16+)
16.30 «Неуловимые». X/ф. (16+)
18.30 «Утилизатор». 5. (16+)
19.30 «Медальон». X/ф. (12+)
23.00 +100500. (18+)
23.30 «Омерзительная восьмерка». X/ф. (18+)
02.45 «Под прицелом». X/ф. (18+)
04.00 «Нью-Йоркское такси». X/ф. (12+)

МАТЧ!
06.00 «Вся правда про...». (12+)
06.30 «Утомленные славой». (16+)
07.00, 07.55, 10.15, 12.00, 14.05, 16.10, 18.00, 21.55 Новости. (16+)
07.05, 16.15, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
08.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Танцы на льду. Ритм-танец. Прямая трансляция из Японии. (16+)
10.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Трансляция из Норвегии. (0+)
12.05 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Австрия - Польша. (0+)
14.10 Футбол. Чемпионат Европы - 2020. Отборочный турнир. Бельгия - Россия. (0+)
17.10 «Бельгия - Россия. Live». (12+)
17.30 Все на футбол! Афиша. (12+)
18.05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
20.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» - «Маккаби». Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Англия - Чехия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Катара. (0+)
02.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Болгария - Черногория. (0+)
04.00 Смешанные единоборства. Bellator. Эммануэль Санчес против Георгия Караханяна. Прямая трансляция из США. (16+)

5
05.00, 09.00, 13.00 «Известия». (16+)
05.40, 06.25, 07.10, 08.00, 12.40, 13.25, 14.00, 15.00, 15.55, 16.50, 17.50 «Чума». (16+)
09.25, 10.25, 11.40 «Улицы разбитых фонарей». (16+)
18.40, 19.30, 20.20, 21.05, 22.00, 22.55, 23.35, 00.20 «След». (16+)
01.05, 01.50, 02.20, 02.50, 03.25, 03.55, 04.25, 04.50 «Детективы». (16+)

МАТЧ!
06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Албания - Турция. (0+)
08.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Молдавия - Франция. (0+)
10.00 Все на футбол! Афиша. (12+)
10.30, 15.30, 16.35, 18.00, 21.55 Новости. (16+)
10.35 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Португалия - Украина. (0+)
12.35, 15.35, 18.05, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
13.05 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
16.05 «Играем за вас». (12+)
16.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
18.50 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
19.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Гибралтар - Ирландия. Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Испания - Норвегия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Трансляция из Дании. (0+)
03.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Катара. (0+)
04.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Грузия - Швейцария. (0+)

МАТЧ!
06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Албания - Турция. (0+)
08.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Молдавия - Франция. (0+)
10.00 Все на футбол! Афиша. (12+)
10.30, 15.30, 16.35, 18.00, 21.55 Новости. (16+)
10.35 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Португалия - Украина. (0+)
12.35, 15.35, 18.05, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
13.05 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
16.05 «Играем за вас». (12+)
16.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
18.50 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
19.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Гибралтар - Ирландия. Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Испания - Норвегия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Трансляция из Дании. (0+)
03.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Катара. (0+)
04.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Грузия - Швейцария. (0+)

5
05.00, 05.15, 05.50, 06.15, 06.45, 07.20, 07.50, 08.20, 08.55, 09.35, 10.15 «Детективы». (16+)
10.55, 11.45, 12.35, 13.20, 14.10, 15.00, 15.55, 16.40, 17.30, 18.20, 19.10, 20.05, 20.45, 21.40, 22.25, 23.10 «След». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
00.55, 01.55, 02.40, 03.25, 04.10, 04.55 «Счастливые билеты». (16+)



МАТЧ!
06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Албания - Турция. (0+)
08.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Молдавия - Франция. (0+)
10.00 Все на футбол! Афиша. (12+)
10.30, 15.30, 16.35, 18.00, 21.55 Новости. (16+)
10.35 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Португалия - Украина. (0+)
12.35, 15.35, 18.05, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
13.05 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа. Прямая трансляция из Японии. (16+)
16.05 «Играем за вас». (12+)
16.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
18.50 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
19.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Гибралтар - Ирландия. Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Испания - Норвегия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 Керлинг. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала. Трансляция из Дании. (0+)
03.15 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. Трансляция из Катара. (0+)
04.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Грузия - Швейцария. (0+)

U
06.00 «Настроение». (16+)
08.00 «Владимир Винокур. Смертельный номер». Д/ф. (6+)
09.00, 11.50 «Муж с доставкой на дом». X/ф. (12+)
11.30, 14.30, 19.40 События. (16+)
13.10, 15.05 «Анатомия убийства». (12+)
14.50 Город новостей. (16+)
17.35 «Дело Румянцева». X/ф. (0+)
20.00 «Родные руки». X/ф. (12+)
22.00 «В центре событий». (16+)
23.10 «Он и Она». (16+)
00.40 «Ва-банк-2». X/ф. (12+)
02.25 Петровка, 38. (16+)
02.40 «Человек без паспорта». X/ф. (12+)
04.40 «Смех с доставкой на дом». (12+)

U
06.30, 07.30, 18.00, 00.00, 05.40 «6 кадров». (16+)
06.50 «Удачная покупка». (16+)
07.00, 12.45, 02.45 «Понять. Простить». (16+)
07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.35 «Давай разведемся!». (16+)
09.35, 04.50 «Тест на отцовство». (16+)
10.40, 04.00 «Агенты справедливости». (16+)
11.40, 03.15 «Реальная мистика». (16+)
13.55 «Другой». X/ф. (16+)
19.00 «Моя любимая мишень». X/ф. (16+)
23.05 «Женский доктор - 3». (16+)
00.30 «Мужчина в моей голове». X/ф. (16+)
06.00 «Домашняя кухня». (16+)

U
05.00, 11.05, 21.05 «За дело!». (12+)
05.55, 12.05, 22.55 «Большая страна». (12+)
06.25, 10.50, 22.45 «Активная среда». (12+)
06.30, 23.20 «Крутой поворот». X/ф. (12+)
08.00 «Вспомнить все». (12+)
08.30, 15.15 «Календарь». (12+)
09.00, 10.05, 16.10, 17.05 «Театр обреченных». (16+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 21.00 Новости. (16+)
12.30 «Преступление в стиле модерн. Сыск против жандармов». Д/ф. (12+)
13.20, 18.00 «ОТРажение». (16+)
15.45 «Гора Самоцветов. Медвежья история». М/ф. (0+)
22.00, 04.45 «Культурный обмен». (12+)
00.40 «ОТРажение». (12+)

U
05.45 Марш-бросок. (12+)
06.20 АБВГДейка. (0+)
06.45 «Не имей сто рублей...». X/ф. (12+)
08.30 Православная энциклопедия. (6+)
09.00 «Родные руки». X/ф. (12+)
10.55, 11.45 «Дело Румянцева». X/ф. (0+)
11.30, 14.30, 23.40 События. (16+)
13.15, 14.45 «Призрак уездного театра». (12+)
17.05, 19.05 «Анатомия убийства». (12+)
21.00 «Постскриптум». (16+)
22.10 Ток-шоу «Право знать!». (16+)
23.55 «Горизонты любви». X/ф. (16+)
03.05 «Сербия. Расстрелять!». (16+)
03.35 «90-е. Секс без перерыва». (16+)
04.25 «Удар властью. Валерия Новодворская». (16+)
05.15 Линия защиты. (16+)

U
06.30, 18.00, 00.00 «6 кадров». (16+)
07.10 «Молодая жена». X/ф. (16+)
09.05, 12.20 «Лучше всех». X/ф. (16+)
12.15 «Полезно и вкусно». X/ф. (16+)
13.25 «Верь мне». X/ф. (16+)
17.45 «Про здоровье». X/ф. (16+)
19.00 «Горизонты любви». X/ф. (16+)
22.55, 04.45 «Предсказание. 2019». (16+)
00.30 «Арифметика подлости». X/ф. (16+)
02.20 «Восточные жены в России». (16+)
03.55 «Miss Россия». (16+)
05.35 «Домашняя кухня». (16+)

U
05.30, 23.05 «Цирк сгорел, и клоуны разбежались». X/ф. (12+)
07.20, 12.00 «Ехал грека. Путешествие по настоящей России. Тотьма». Д/ф. (12+)
08.00 «Служу Отчизне». (12+)
08.45 «За дело!». (12+)
09.40 «Начальники Чукотки». Д/ф. (12+)
10.35 «Среда обитания». (12+)
10.45 «Домашние животные с Г. Маневым». (12+)
11.15, 19.20 «Культурный обмен». (12+)
12.45 «Гербы России. Герб Салехарда». Д/ф. (12+)
13.00, 15.00, 19.00 Новости. (16+)
13.05, 15.05 «Театр обреченных». (16+)
17.15 «Большая наука». (12+)
17.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
18.00 «Дом «Э». (12+)
18.30 «За строчкой архивной...». (12+)
20.05 «Замороженный». X/ф. (12+)
21.30 Концерт Д.Маликова «С чистого листа». (12+)
01.05 «Переступить черту». X/ф. (12+)

суббота 23 марта

1
05.00 «Давай поженимся!». (16+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости. (16+)
06.10 «Мой ласковый и нежный зверь». X/ф. (12+)
08.10 «Иррай, гармонь любимая!». (12+)
08.55 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.10 Чемпионат мира по фигурному катанию. Танцы. Произвольная программа. (16+)
12.15 «Идеальный ремонт». (6+)
13.20 «Живая жизнь». (12+)
16.25 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
18.00 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время». (16+)
21.20 К 70-летию В. Леонтьева. Большой концерт в ГКД. (12+)
23.45 «Двое в городе». X/ф. (12+)
01.40 «Сумасшедшее сердце». X/ф. (16+)
03.45 «Модный приговор». (6+)

РОССИЯ 1
05.00 «Утро России. Суббота». (16+)
08.40 Местное время. Суббота. (12+)
09.20 «Пятеро на одного». (16+)
10.10 «Сто к одному». (16+)
11.00 Вести. (16+)
11.20 Вести. Местное время. (16+)
11.40 «Отгрей мое сердце». X/ф. (12+)
13.50 «Расплата». X/ф. (12+)
17.30 «Привет, Андрей!». (12+)
20.00 Вести в субботу. (16+)
20.45 «Ну-ка, все вместе!». (12+)
22.50 «Беглянка». X/ф. (12+)
03.05 «Выход в люди». (12+)

ТВ
05.40 «... По прозвищу «Зверь». X/ф. (16+)
07.25 Смотр. (0+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. (16+)
08.20 «Зарядись удачей». (12+)
09.25 «Готовим с Алексеем Зиминим». (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Еда живая и мертвая». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос. (0+)
13.00 «Поедем, поедим!». (0+)
14.00 «Крутая история». (12+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 «Однажды...». (16+)
17.00 «Секрет на миллион». (16+)
19.00 «Центральное телевидение». (16+)
20.40 «Звезды сошлись». (16+)
22.15 Ты не поверишь! (16+)
23.20 «Международная пирамида». (18+)
00.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
01.30 «Фоменко фейк». (16+)
01.55 «Дачный ответ». (0+)

РОССИЯ К
06.30 Библейский сюжет. (16+)
07.05 Мульт

воскресенье 24 марта

1

05.40 «Курьер». Х/ф. (12+)
06.00, 10.00 Новости. (16+)
06.10 «Курьер». (12+)
07.45 «Часовой». (12+)
08.15 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки». (12+)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.00 «Отверженные». Х/ф. (16+)
15.00 «Главная роль». (12+)
16.35 «Три аккорда». (16+)
18.25 «Русский керлинг». (12+)
19.30 «Лучше всех!». (0+)
21.00 «Толстой. Воскресенье». (16+)
22.30 «Что? Где? Когда?». (16+)
23.40 «Он и она». Х/ф. (18+)
02.00 «Огненные колесницы». Х/ф. (16+)
04.20 «Контрольная закупка». (6+)

РОССИЯ 1

06.35 «Сам себе режиссер». (16+)
07.30 «Смехопанорама Евгения Петросяна». (16+)
08.00 «Утренняя почта». (16+)
08.40 Местное время. Воскресенье. (16+)
09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым». (16+)
10.10 «Сто к одному». (16+)
11.00 Вести. (16+)
11.20 «Смеяться разрешается». (16+)
14.00, 01.30 «Далекие близкие». (12+)
15.30 «Боль чужой потери». Х/ф. (12+)
20.00 Вести недели. (16+)
22.00 Москва. Кремль. Путин. (16+)
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
03.05 «Гражданин начальник». (16+)

ТВ

04.45 «Звезды сошлись». (16+)
06.20 «Центральное телевидение». (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. (16+)
08.20 Их нравы. (0+)
08.35 «Кто в доме хозяин?». (12+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «У нас выигрывают!». (12+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели». (16+)
20.10 «Ты супер!». (6+)
22.40 «Отцы и деды». Х/ф. (0+)
00.25 «Брэйн ринг». (12+)
01.25 «Таинственная Россия». (16+)
02.20 «Лесник». (16+)

РОССИЯ

06.30 Мультфильмы. (16+)
07.00 «Сита и Рама». (16+)
09.15 «Обыкновенный концерт». (16+)
09.45 «Мы - грамотеи!». (16+)
10.30 «Когда деревья были большими». Х/ф. (16+)
12.00 «Научный стенд-ап». (16+)
12.40, 02.00 Лоро Парк. Тенерифе. (16+)
13.20 «Маленькие секреты великих картин». (16+)
13.50 «Дуэль», «В кукольной стране», «Новеллы». Х/ф. (16+)
15.50 Больше, чем любовь. Любовь Орлова и Григорий Александров. (16+)
16.30 «Картина мира». (16+)
17.15 «Пешком...». Горки Ленинские. (16+)
17.40 «Ближний круг Владимира Панкова». (16+)
18.35 «Романтика романса». (16+)
19.30 Новости культуры. (16+)
20.10 «Дневной поезд». Х/ф. (16+)



21.45 «Белая студия». (16+)
22.25 Опера Дж.Верди «Аида». (16+)
01.15 «Солдаты-призраки. Русские в Триесте». Д/ф. (16+)
02.40 М/ф для взрослых. (16+)

ТВ

07.00 Телегазета ТВ-21. (12+)
07.30 Документальные фильмы из коллекции «ТВ-21». (16+)
08.30 Новости ТВ-21. (16+)
09.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.30 Hello! #звезды. (16+)
10.00 Золото дураков. (16+)
12.20 Опасные пассажиры поезда-1 2 3. (16+)
14.30 Хэнкок. (16+)
16.25 Тор. (12+)
18.45 Тор-2. Царство тьмы. (12+)
21.00 Тор. Рагнарек. (16+)
23.35 Стрелок. (16+)
00.30 Телегазета ТВ-21. (12+)

РЕН

05.00, 04.30 «Территория заблуждений». (16+)
08.30 «Земное ядро. Бросок в преисподнюю». Х/ф. (12+)
11.00 «Хеллбой. Герой из пекла». Х/ф. (16+)
13.20 «Хеллбой-2. Золотая армия». Х/ф. (16+)
15.40 «Звездный десант». Х/ф. (16+)
18.00 «Стражи Галактики». Х/ф. (16+)
20.30 «Джон Картер». Х/ф. (12+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)
00.00 «Военная тайна». (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «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+)
12.30 «Комеди Клуб. Дайджест». (16+)
13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.00, 19.30 «Комеди Клуб». (16+)
20.30 «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 «Симулянт». Х/ф. (16+)
03.05 «ТНТ Music». (16+)
03.30, 04.20, 05.15 «Открытый микрофон». (16+)

ТВ

06.00, 05.05 Мультфильмы. (0+)
06.35 «Незабываемое». Х/ф. (16+)
08.30, 09.10, 21.45 Улетное видео. (16+)
08.50 «Крутые вещи». (16+)
09.30 «Курьер на восток». Х/ф. (16+)
11.15 «Медальон». Х/ф. (12+)
13.00 «Супершеф». (16+)
15.00 «Туман». (16+)
18.30 «Туман-2». (16+)
23.00 +100500. (18+)
23.35 «Игрок». Х/ф. (18+)
01.45 «Найди меня, если сможешь». Х/ф. (18+)
03.30 «Ирландец». Х/ф. (16+)

МАТЧ!

06.00 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Швеция - Румыния. (0+)
08.00 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Норвегии. (0+)
08.50 «Бельгия - Россия. Live». (12+)
09.10 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Босния и Герцеговина - Армения. (0+)
11.10, 13.20, 15.00, 19.20, 21.55 Новости. (16+)
11.20 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Италия - Финляндия. (0+)
13.25, 19.25, 00.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты. (16+)
14.30 «Играем за вас». (12+)
15.05 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (16+)
15.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
16.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Уэльс - Словакия. Прямая трансляция. (16+)
18.55 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Норвегии. (16+)
19.55 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Венгрия - Хорватия. Прямая трансляция. (16+)
22.00 Все на футбол! (16+)
22.40 Футбол. Чемпионат Европы-2020. Отборочный турнир. Нидерланды - Германия. Прямая трансляция. (16+)
01.15 «Кибератлетика». (16+)
01.45 Фигурное катание. Показательные выступления. Трансляция из Японии. (0+)
04.00 Профессиональный бокс. Сергей Липинцев против Ламонта Питерсона. Прямая трансляция из США. (16+)

5

05.00, 05.40, 06.25 «Счастливый билет». (16+)
07.15, 10.00 «Светская хроника». (16+)
08.05 «Моя правда. Таисия Повалий». Д/ф. (12+)
09.00 «Моя правда. Маргарита Суханкина. «Это был просто мираж...». Д/ф. (16+)
11.00 «Вся правда о... колбасе». (16+)
12.00 «Неспроста. Здоровье». (16+)
13.05 «Загадки подсознания. Марафон желаний». (16+)
14.05 «Сваха». (16+)
14.55, 15.50, 16.50, 17.50, 18.45, 19.45, 20.45, 21.45, 22.40, 23.35, 00.30, 01.25 «Диккий». (16+)
02.20, 03.00, 03.40, 04.20 «Страх в твоём доме». (16+)

U

05.50 «Приказано взять живым». Х/ф. (6+)
07.30 «Фактор жизни». (12+)
08.00 «Короли эпизода. Юрий Белов». (12+)
08.50 «Ва-банк-2». Х/ф. (12+)
10.40 «Спасите, я не умею готовить!». (12+)
11.30, 00.05 События. (16+)
11.45 Петровка, 38. (16+)
11.55 «Максим Перепелица». Х/ф. (0+)
13.45 «Смех с доставкой на дом». (12+)
14.30 Московская неделя. (16+)
15.00 «Хроники московского быта». (12+)
15.55 «Рокеры знаки звезд». Д/ф. (16+)
16.40 «Прощание. Виталий Соломин». (16+)
17.30 «Письмо Надежды». Х/ф. (12+)
21.25, 00.25 «Разоблачение единорога». Х/ф. (12+)
01.20 «Страх высоты». Х/ф. (0+)
03.05 «Побеждая время». Х/ф. (12+)

ТВ

06.30, 18.00, 00.00 «6 кадров». (16+)
07.35 «Мужчина в моей голове». Х/ф. (16+)
10.05 «Надежда как свидетельство жизни». Х/ф. (16+)
13.45 «Моя любимая мишень». Х/ф. (16+)
19.00 «Стрекоза». Х/ф. (16+)
23.45 «Про здоровье». (16+)
00.30 «Эта женщина ко мне». Х/ф. (16+)
02.35 «Miss Россия». (16+)
06.00 «Домашняя кухня». (16+)

U

05.15, 11.15, 19.45 «Моя история». (12+)
05.45 Концерт Дмитрия Маликова. (12+)
07.15, 11.45 «Ехал грека. Путешествие по настоящей России. По дороге в Тарногу». Д/ф. (12+)
08.00 «Медосмотр». (12+)
08.10, 17.40 «Крымчане». Д/ф. (12+)
09.10 «Замороженный». Х/ф. (12+)
10.35 «Среда обитания». (12+)
10.45 «Домашние животные с Г. Маневым». (12+)
12.30 «Гамбургский счет». (12+)
13.00, 15.00 Новости. (16+)
13.05, 15.05 «Театр обреченных». (16+)
17.10 «Фигура речи». (12+)
18.30 «Вспомнить все». (12+)
19.00, 23.50 «ОТражение недели». (16+)
20.10 «Переступить черту». Х/ф. (12+)
23.20 «Нормальные ребята». (12+)
00.35, 01.15 «Простое чувство Родины». Д/ф. (12+)
01.55 «Крутой поворот». Х/ф. (12+)
03.10, 03.50 «Белла Чао, или Цветок на память». Д/ф. (12+)

-к сведению-

Путевки в оздоровительные учреждения на летний период 2019 года

С 11 апреля 2019 года комитет по образованию администрации города Оленегорска начинает прием заявлений от родителей (законных представителей) на выделение путевок в детские оздоровительные и санаторно-оздоровительные лагеря, расположенные на территории Мурманской области и за ее пределами, для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет на летний период.

Прием заявлений осуществляется по адресу: ул. Мира, д. 38, каб.5. Часы приема: с 09:00 до 17:00; перерыв: с 12:45 до 14:00; суббота, воскресенье – выходной.

Телефон для справок: 8 (81552) 57-459

Прямая линия

С 18 по 21 марта 2019 г. с 10.00 до 13.00 в рамках мероприятий противодействия коррупции в ГОКУ «Мончегорский межрайонный центр социальной поддержки населения» будет работать «прямая линия» в целях предоставления возможности передачи гражданами сведений об известных им фактах коррупционных правонарушений в деятельности учреждения, разъяснения прав граждан и необходимых административных процедур.

Прием сообщений по телефону 8 (81536) 32-133 ведет юрист учреждения Старостина Юлия Сергеевна. Отправить сообщение можно на e-mail: Monchegorsk@socmurman.ru.

-память-

8 марта 2019 года на 47-м году ушел из жизни

ГНОЕВОЙ Андрей Анатольевич.

Более 15 лет он отработал на Оленегорском горно-обогатительном комбинате, с 2015 года работал водителем администрации города Оленегорска. Сотрудники администрации относились к Андрею Анатольевичу с большим уважением за профессионализм, добропорядочность и ответственность.

Светлая память о нем останется в наших сердцах. Выражаем глубокие соболезнования родным и близким.

Администрация города Оленегорска с подведомственной территорией.

-соцзащита-

Пособия семьям военнослужащих, проходящих военную службу по призыву

ГОКУ «Мончегорский межрайонный центр социальной поддержки населения» напоминает о том, что семьям военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, предоставляются государственные услуги: ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, и единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву.

Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, предоставляется в соответствии с Федеральным законом от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей».

Пособие выплачивается в размере 16608 руб. 58 коп. ежемесячно: матери ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву; опекуну ребенка военнослужащего, либо другому родственнику такого ребенка, фактически осуществляющему уход за ним.

Пособие выплачивается на каждого ребенка (до 3-х летнего возраста) военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, независимо от наличия права на иные виды государственных пособий гражданам, имеющим детей.

С заявлением о назначении пособия необходимо обратиться не позднее шести месяцев со дня окончания военнослужащим военной службы по призыву и представить следующие документы: заявление о назначении пособия; свидетельство о рождении ребенка (с копией) справка о прохождении отцом ребенка военной службы по призыву (с указанием срока службы) — выдается командиром воинской части, в которой проходит военная служба по призыву военнослужащего.

Единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, в размере 38753 руб. 36 коп. выплачивается жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, срок беременности которой составляет не менее 180 дней, независимо от наличия права на иные виды государственных пособий гражданам, имеющим детей.

Для назначения пособия необходимо представить: свидетельство о браке (с копией); справку из женской консультации либо другого медицинского учреждения, поставившего женщину на учет; справку о прохождении мужем военной службы по призыву (с указанием срока службы) — выдается командиром воинской части, в которой проходит военная служба по призыву военнослужащего.

По имеющимся вопросам необходимо обращаться в клиентскую службу ГОКУ «Мончегорский межрайонный ЦСПН» Оленегорское обособленное подразделение по адресу: г. Оленегорск, ул. Парковая, д. 15, 2-й этаж, ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) с 9.00 до 17.00. Предварительная запись к специалистам клиентской службы ведется по телефону: 57-496, 58-448.

заполярная
руда

№ 10 (4790)
Цена договорная
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ51-00352 от 08.08.2017.
Газета выходит по субботам. Способ печати - офсетный.

Учредитель газеты:
Администрация г. Оленегорска
с подведомственной территорией Мурманской области
Индекс 52847
Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.
При использовании материалов ссылка на газету «Заполярная руда» обязательна.

Главный редактор Нитченко Н.С.
Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда»
Подпись в печать - 9.00 (по графику); 9.30 (фактически)
15 марта 2019 г.
Газета отпечатана в ООО «СеверныеТелесистемы»,
183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 4
Тираж 500. Заказ № 273.

Юридический адрес редакции, издателя: 184530, г. Оленегорск
Мурманской обл., Ленинградский проспект, 2.
Фактический адрес редакции: 184530, г. Оленегорск
Мурманской обл., Ленинградский проспект, 5, 1-й этаж.
Телефоны редакции: рекламный отдел - 58-548.
E-mail: zapruda@mail.ru;
сайт: http://gazeta-zap-ruda.ru



Территориальное обособленное подразделение
"Оленегорский"
Кредитный потребительский кооператив "Апатиты-кредит"

ЗАЙМЫ

Совес СРО "НОУК" № 138 от 17.07.2018



8 800 700 24 82
звонок бесплатный
г. Оленегорск, ул. Мурманская, д. 5, оф. 5
только для пайщиков кооператива

ООО "Клементина-ломбард"

ЛОМБАРД

Кредиты под залог изделий из золота
Скупка
Обмен

Быстро, выгодно, удобно!

Ул. Строительная, 43
Тел. 5-07-84, (921) 038-28-73

Квартирные переезды (от двери до двери) Область, Россия, Беларусь

Профессиональная укладка вещей,
опытные грузчики
(укладка, погрузка, разгрузка, разборка вещей)
Полный пакет документов на оплату
переезжающим с Севера
(пенсионеры, бюджетники, военнослужащие)

ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКА!

8-921-665-40-38

Мастерская "ЧЕРНЫЙ ОБЕЛИСК"

* бесплатно льготным категориям граждан

ПАМЯТНИКИ

от 10000 руб. за комплект с гравировкой и установкой

* только из природного камня

СКИДКИ

МОНЧЕГОРСК Комсомольская, 23а, оф. 111 т. (81536) 7-48-13 8-953-756-07-07	ОЛЕНЕГОРСК Парковая, 30, оф. 111 т. (81552) 5-21-40 8-921-042-09-35
--	--

www.monument.online

16, 17 марта
на городском рынке
выставка-продажа КОЖАНОЙ ОБУВИ
производства фабрики ЗЕТА
г. Санкт-Петербург

Ждем вас с 10 до 18 часов

Федеральная сеть **СОЮЗ ЛОМБАРДОВ** www.lombard-union.ru

ЛОМБАРД

ЧЕСТНЫЕ ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ



Высокая оценка! Низкая % ставка!
г. Оленегорск, пр-т Ленинградский, 7
ТЦ Звездный
Тел.: 8 921 662 12 92

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

цены от 5000 до 36000 руб. СКИДКИ! РАССРОЧКА**

20 марта с 12.00 до 13.00
Центральная Библиотечная Система
ул. Бардина, 25 (Оленегорск)

АППАРАТЫ с КОМПЬЮТЕРНОЙ НАСТРОЙКОЙ и ВНУТРИУШНЫЕ.
Сдай старый аппарат - получи СКИДКУ до 2000 руб.*
Справки тел. 8-912-85-25-719 www.аппаратыслуховые.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

-доска объявлений-

КУПЛЮ

001. Квартиру, без посредников.
тел. 8-911-300-09-93.

УСЛУГИ

004. Срочный ремонт бытовой техники: теле, аудио, видео, стир. машин, холодильников и др. Лицензия. Гарантия.
тел. 8-902-137-00-22, 8-960-023-88-77.

-календарь-

Великий пост: что нельзя есть, а что можно

Великий пост в 2019 году начался 11 марта и закончится 27 апреля. Он длится 48 суток, а последние 6 дней — Страстная седмица — являются наиболее строгой неделей за весь пост.

Великий пост — это один из самых важных периодов практически для всех верующих людей. Меню составляется с учетом разрешенных продуктов, но при этом оно должно быть вкусным, полезным и питательным.

В пост пища должна быть разнообразной и простой. Рекомендуется отказаться от жареных блюд, ограничить термическую обработку, исключить сахар и соль, специи. Предпочтительно готовить отварную, паровую пищу или пользоваться грилем.

Хорошая основа рациона — это вареные, тушеные и запеченные овощи и фрукты. Целесообразно выбирать разные фрукты и овощи, так как они отличаются приятным вкусом, питательным составом.

Еще одна важная составляющая рациона — это каши. Желательно готовить каши на обычной воде и отказаться от добавления масла.

Что можно есть в Великий пост

Список допустимых во время Великого поста продуктов питания кажется недостаточным только на первый взгляд: на деле же из этих продуктов можно готовить разнообразные блюда каждый день.

Допустимо есть такие продукты, как черный хлеб и злаковые хлебцы, различные крупы, все бобовые, грибы в разном виде, сезонные овощи (в частности, в виде солений), сезонные фрукты, сухофрукты, ягодное варенье, орешки и мед.

Дважды за весь пост разрешено побаловать себя рыбой. Ее можно есть в праздники — например, в Вербное Воскресенье и на Благовещение.

Среди способов приготовления еды стоит выбрать тушение, запекание, варку или обработку паром. Каши разрешено готовить только на воде и без добавления масла. Рекомендуется внимательно относиться к тому, что, не желая

навредить организму, нужно заметить запрещенный в пост животный белок растительным — он содержится в допустимых бобовых, арахисе, сое и баклажанах. Супы в это время варят исключительно на овощном бульоне.

Что нельзя есть в Великий пост

Стоит отметить, что священнослужители советуют обычным людям учитывать свое состояние здоровья, деятельность и привычки питания, избегая строжайших запретов. Во время Великого поста пища должна быть простой, однако поддерживать физические силы человека.

Главным образом всем, кто решит поститься, в указанные дни запрещено есть пищу животного происхождения. К этой категории относят любое мясо, молоко, яйца и, разумеется, прочие продукты, в составе которых они могут обнаружиться.

Строго-настрога запрещен фастфуд, а сладкоежкам придется обойтись без лакомств и сдобы. Также не рекомендуется использовать много сахара, соли и пряностей — в случае, если вы не готовы отказаться от них вовсе, добавляйте их в малых количествах. Жарить еду тоже не советуют — стоит предпочесть другие способы приготовления.

Чем заменить запрещенные продукты

В Великий пост желательно подумать об аналогах запрещенных продуктов для получения питательных веществ.

Мясо и рыба

Люди с умеренными физическими нагрузками потребляют около 100 грамм белка для мужчин, 70 грамм для женщин. Животный белок заменяют растительным. Отдают предпочтение фасоли, гороху, сое и чечевице, орехам, тык-



венным и подсолнечным семечкам, сушеным грибам. Рекомендуется ежедневно по 200 граммов подобных продуктов с высоким содержанием растительного белка.

Молоко и кисломолочная продукция

Кальций — это одно из самых важных веществ в молоке и кисломолочной продукции. Можно включить в рацион кунжут, различную зелень, ведь они также оказываются богатыми на кальций. Для получения оптимального количества кальция можно съесть 50 грамм кураги в день. Именно такие продукты питания считаются одними из самых полезных.

Яйца

Яйца — это питательный продукт, в котором содержатся витамины А, В, D, E. Частично допускается замена яиц отрубным и злаковым хлебом грубого помола, сушеными лисичками и сморчками. Также можно выбирать проросшие пшеничные зерна, рожь и овес. Соевый сыр тофу максимально приближен по своему составу к яйцу.

По материалам
Интернет.