

Орбита плюс

Газета, которая нужна всю неделю

ГАГАРИН

Тираж 12000 экземпляров

подробности на сайте
www.orbitaplus.com

14 марта 2024 года четверг № 11 (164)

ГАЗЕТА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ОБОИ

- Фотообои
- Виниловые
- Бумажные
- Под покраску

САНТЕХНИКА

- Ванны
- Душевые кабины
- Смесители
- Унитазы
- Полотенцесушители
- Мебель для ванной
- Аксессуары

реклама товар сертифицирован

г. Гагарин, ул. Гагарина д.27 ТЦ Универмаг
вход с левого торца здания с 10⁰⁰ до 19⁰⁰ ежедневно
телефон +7(903) 893-29-55

СтройТорг

Ул. Гагарина, д. 93 А
stroy-torg67@yandex.ru
+7-996-628-76-86

ВСЕ ДЛЯ СТРОЙКИ И РЕМОНТА

Кухни VIVAT.
Входные и межкомнатные двери.
Панели ПВХ, МДФ. Плитка, ламинат.
Пороги и профиль для плитки из алюминия и нержавеющей стали.
Плнтуса и уголки. Сайдинг, фасадные панели.
Водосточная система.
Металочерепица, мягкая кровля.

реклама товар сертифицирован

УВАЖАЕМЫЕ АБОНЕНТЫ!
Если вы наблюдаете проблемы со скоростью интернета, доступа к сайтам, или же интернет пропал совсем



8-903-890-48-49

Не стесняйтесь звонить и задавать вопросы:)

Создаем улыбки

Стоматологическая клиника ЖЕМЧУЖИНА

- * Терапия
- * Ортопедия
- * Хирургия
- * Детская стоматология
- * Ортодонтия
- * Имплантология
- * Рентгенология

Гибкая система скидок

г. Гагарин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4А
8 (48135) 4-12-34,
8 (991) 521-12-34

НАША РЕКЛАМА - ВАШ УСПЕХ!

3-26-85

www.orbitaplus.com

СЛУШАЙ

LOVE 101.0 МГц
РАДИО ДАЧА 100.4 МГц

СМОТРИ ЧИТАЙ

ОРБИТА ПЛЮС

Агентство ритуальных услуг "Ангел"

* благоустройство мест захоронения по городу и району (отсыпка песком, гравием, плиткой, облагораживание)

* выезд агента на дом, * изготовление памятников из гранита любых конфигураций.

РАБОТАЕМ КРУГЛОСУТОЧНО

г. Гагарин, ул. Гагарина, д. 35
(зд. киноцентра "Космос", заезд за Пенсионным фондом)

8 (962) 196-37-68
8 (906) 518-24-12

реклама

ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ BLACK WIDOW

НИЗКИЕ ЦЕНЫ Высокое качество портретов Широкий выбор моделей из чёрного и цветного гранита Мрамор и мраморная крошка Цветной декоративный щебень Фотокерамика

СКИДКА ДО 40%

АКЦИЯ до 15.04.2024 года
СКИДКИ! Памятники от 5000 руб.

- Короткие сроки
- Установка
- Гарантии

Хранение до установки **БЕСПЛАТНОЕ**
Кресты, ограды, столы, лавки

РАССРОЧКА до 6 месяцев

г. ГАГАРИН, ул. 50 ЛЕТ ВЛКСМ, НАПРОТИВ АВТОВОКЗАЛА. ТЕЛ. 8 (920) 660-82-34.
www.BLACK-WIDOW.ru

реклама

Стоматология "Лола Дент"

Для наших любимых пациентов:

- полный спектр стоматологических услуг
- гарантия на все виды работ - 2 года
- семейная скидка - 20%
- пенсионная скидка - 20%
- скидка на лечение под протезирование - 15%
- беспроцентная рассрочка* на все виды услуг
- подарочные сертификаты

* рассрочка предоставлена ООО "Лола Дент"

г. Гагарин, ул. Строителей, д. 157
8-964-616-47-47 **8-915-653-59-69**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

реклама



**ТРЕБУЕТСЯ
КРАНОВЩИК
НА АВТОКРАН,
г. Гагарин,
на постоянной основе
(официально, не официально)**

8 (920) 300-00-57

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

**8 (960) 587-29-32
Михаил**

**ТРЕБУЕТСЯ
СИДЕЛКА,
МОЖНО С
ПРОЖИВАНИЕМ**

**8 (915) 022-56-08,
Сергей**

**ТЕПЛИЦЫ. БЕСЕДКИ.
ЛЕТНИЙ ДУШ. АВТОНАВЕС.
ТЕПЛИЦЫ С ЧЕХЛОМ
ИЗ АРМИРОВАННОЙ ПЛЕНКИ.
КАЧЕЛИ САДОВЫЕ. ПОЛИКАРБОНАТ.
Замена поликарбоната на теплицах.
Производство фабрики АГРОСФЕРА.
Усиленные каркасы теплиц (дуги через 67 см).
Дуги теплицы изготовлены из профиля
(20x20, 30x20, 40x20)**

8 (915) 654-83-63

**ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ,
категории "В",
на доставку по г. Гагарин,
график работы 2/2,
возраст соискателей до 40 лет,
зарплата при собеседовании**

8 (920) 300-00-57

**Балконский
БАЛКОНЫ
ОКНА
ЛОДЖИИ
ОБШИВКА ПВХ
ЗАМЕР - БЕСПЛАТНО
ВЫЕЗД ПО РАЙОНУ
8-920-312-79-68**

* ОБЪЯВЛЕНИЯ *

ПРОДАЮ

Всякую всячину

Недорого! Деревянные двери, железную входную дверь, газовую плиту с духовкой. Тел. 8 (903) 892-13-73.

Спальню б/у (Италия): 4-дверный шкаф, 2-спальную кровать, 2 тумбочки, комод, зеркало. Цена 30 000 рублей. Тел. 8 (906) 518-07-63.

Недорого! Навоз, перегной (можно в мешках), земля (плодородный слой), навоз конский, песок, опилки, солома рулонная, обрезки (береза, осина, ольха, ель), дрова березовые, можно колотые. Тел. 8 (903) 891-76-94.

СДАМ

Квартиру 20 м² по ул. Ленина, д. 81. Тел. 8 (903) 894-18-41.

**В ООО "Гагарин Пром Строй"
требуются на работу:**

- формовщики, - арматурщики,
- стропальщики, - отделочники,
- электрогазосварщики,
- лаборанты, - контролеры ОТК,
- мастер производства,
- начальник производства БСУ

**8 (916) 443-10-58
8 (920) 332-63-80**

**ТРЕБУЕТСЯ ОПЕРАТОР
МОЛОЧНОЙ ФЕРМЫ,
(не доярка), в д. Столбово.
Режим работы 2/2.
Зарплата от 30 000 рублей,
оформление
по трудовому договору**

8 (985) 233-28-34

**На оптовую базу,
на постоянную работу,
ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИКИ**

**В офис
ТРЕБУЕТСЯ ОХРАННИК
в ночную смену,
желательно бывший
военнослужащий**

8 (905) 162-78-31

**ТРЕБУЮТСЯ
МЕНЕДЖЕР**

**по работе
с маркетплейсами,
зарплата 34 000 рублей**

8 (903) 892-89-38

Патриотическая встреча "Подвигом славы твои земляки"



В марте есть знаменательная для нашего города дата - 6 марта 1943г. В этот день войска 5-й армии Западного фронта освободили город Гжатск.

6 марта в центральной библиотеке состоялась патриотическая встреча "Подвигом славы твои земляки", посвященная 81-й годовщине освобождения Гжатска. На встрече присутствовали администрация города, дети войны, поисковики, жители.

Ведущие рассказали об освобождении Гжатска, о зверствах фашистов, о подвигах партизанских отрядов, о том, как восстанавливался город в послевоенные годы.

На встрече присутствовала В.А. Шибалова. Будучи ребенком, испытала на себе холод и голод, бомбежки и обстрелы, своими глазами видела горе и смерть, Валентина Александровна поделилась своими воспоминаниями и призвала помнить о героизме, самоотверженности и любви к родной земле.

Минутой молчания почтили память всех

погибших в годы Великой Отечественной войны. В рамках мероприятия, в честь 35-летия вывода Советских войск из Афганистана, состоялось награждение ветерана боевых действий в Афганистане В.К. Марченко.

Всех гостей патриотической встречи тепло и сердечно приветствовали - Заместитель Главы муниципального образования Гагаринский район Смоленской области М. А. Белова, начальник отдела по культуре О.В. Брехова, председатель Совета ветеранов, поисковик отряда "Курсант" П. П. Белов, заслуженный врач, председатель женсовета С.И. Меркуленкова.

К мероприятию была оформлена книжная выставка-память "Бессмертие подвига".

В течение всего вечера звучали стихи и песни, в исполнении Н. Подсветовой, Е. Клименко, Д. Володина, вокальной группы "Яркая звезда" руководитель Т. Игнатова,

**А.Д. Гатауллина, главный библиотекарь
О.В. Стец, библиотекарь**





ВЫСТАВКА-ЧЕСТВОВАНИЕ "ПОРТРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ"

Большое число писателей и поэтов празднуют свои юбилеи в 2024 году. Среди них особо выделяются писатели-юбиляры марта, которые оставили яркий след в истории литературы и внесли весомый вклад в формирование самосознания не одного поколения читателей.

В первые мартовские дни в Городском филиале МБУК "Гагаринская МЦБС" была развернута книжная выставка, посвященная именно таким создателям книг для детей и взрослых. Выставка-чествование "Портретная галерея", организованная в рамках празднования 3 марта Всемирного дня писателя, напомнила читателям о лучших авторах отечественной литературы, шире познакомила с их творчеством.



1 марта - 95 лет со дня рождения Игоря Ивановича Акимовича (1929 - 1993) - советского ученого-биолога, писателя, популяризатора биологии, автора научно-популярных книг о жизни животных.

3 марта - 95 лет со дня рождения Ирины Петровны Токмаковой (1929 - 2018) - детского поэта и прозаика, переводчика детских стихов, автора таких знаменитых повестей, как "Аля, Кляксич и буква А", "Аля, Кляксич и Вреднюга", пересказов шотландских, шведских и голландских народных песенок и многих других произведений.

3 марта - 125 лет со дня рождения Юрия Карловича Олеси (1899 - 1960) - русского писателя, поэта, драматурга и журналиста. Самые известные произведения - роман-сказка "Три толстяка", роман "Зависть".

6 марта - 95 лет со дня рождения Фазиля Абдуловича Искандера (1929 - 2016) - прозаика, журналиста, поэта, сценариста, общественного деятеля. Автор различных рассказов, в том числе с описаниями кавказской жизни, но наибольшую популярность принесли лутчевской роман "Сандро из Чегема" и его продолжение "Евангелие от Чегема".

15 марта - 100 лет со дня рождения Юрия Васильевича Бондарева (1924 - 2020) - советского писателя и общественного деятеля. Широкую известность писателю принесли повести "Батальоны просят огня" и "Последние залпы".

О.Ю. Михайлова, зав. Городским филиалом

БИБЛИОПОСВЯЩЕНИЕ "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В БИБЛИОТЕКУ!"

"Есть страна чудесная на свете,
Ее Библиотекою зовут.
Сюда приходят взрослые и дети,
Потому что книги здесь живут..."

Ф.З. Кутушева

5 марта 2024 года гостями Городского филиала мбук "Гагаринская МЦБС" впервые стали ребята старшей группы детского сада "Снежинка" (воспитатель Т.А. Евса). Знакомство с библиотекой для дошколят - это открытие нового, волшебного и необычайно интересного мира.



Для ребят было проведено занятие-знакомство "Книжкин дом", в ходе которого дети узнали о происхождении слова "библиотека", познакомились с правилами поведения в ней, сами рассказали о том, как надо обращаться с книгами. Библиотекарь Г.Ю. Очеретько сделала обзор разнообразных по тематике и содержанию книги.

А еще ребята поняли, что библиотека - это не только место, где "живут"

книги. Здесь проходят различные встречи, викторины, игры, творческие мастерские.

В преддверии праздника 8 марта детям было предложено изготовить своими руками в подарок мамам композицию из 3-х нарциссов. Ведь "3" - магическое число и часто встречается в книгах. Ребята вспомнили и назвали немало произведений с этим числом. Кроме этого, малыши узнали составные части нарцисса на примере прекрасной вышивки этого весеннего цветка.

И работа закипела! Дошколята очень старались и остались довольны своим ярким подарком, ведь он предназначается любимой мамочке.

Только завершая изготовление подарка, ребята узнали сего секрет: в основание цветочной композиции можно положить сюрприз - конфеты, небольшую открытку или дополнительный подарок.

Надеемся, что наши сегодняшние посетители станут частыми гостями библиотеки, запишутся в нее и будут выбирать книги вместе с родителями для чтения в кругу семьи.

Г.Ю. Очеретько, библиотекарь Городского филиала

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ "ПРОСТОЙ СМОЛЕНСКИЙ ПАРЕНЬ"

9 марта 2024 года исполнится 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина - первого в мире человека, преодолевшего земное притяжение.



Все, кто хоть единожды общался с Ю.А. Гагариным, отмечали, что в нем никогда не было даже намека на "звездность" или высокомерие. Первый космонавт абсолютно непринужденно, естественно, открыто и доброжелательно вел себя как среди рабочих, шахтеров, моряков или колхозников, так и в кругу руководителей государств, представителей "высшего общества". Он всегда был одинаково ровным и внимательным в общении по отношению к каждому из них, оставаясь простым смоленским парнем...

В преддверии празднования юбилея первопроходца Вселенной, 5 марта 2024 года, сотрудники Городского филиала МБУК "Гагаринская МЦБС" провели для членов Клуба "Золотой возраст" литературную гостиную, в рамках которой рассказали биографию первого космонавта стихами смоленских поэтов. Прозвучали как произведения известных авторов - Александра Твардовского, Алексея Мишина, Михаила Чекусова, Николая Кеженова, Владимира Простакова, так и стихи, знакомые более узкому кругу любителей поэзии Смоленщины, - Татьяны Игоревой, Владимира Сиротинина и других.

Настоящим открытием стали космические частушки гжатского самородка Нестора Егоровича Перовского, написанные в 1961 году как отклик на подвиг земляка.

Поэтическое повествование было дополнено отрывками из книги самого юбиляра "Дорога в космос", написанной и опубликованной в 1961 году вскоре после космического полета.

Литературно-историческая композиция вызвала живой интерес у участников мероприятия, так как каждое прочтение сопровождалось небольшим экскурсом об авторе или истории создания произведения.

О.Ю. Михайлова, зав. Городским филиалом

БЕСЕДА-ПОРТРЕТ "ЗНАКОМЬТЕСЬ - ГАГАРИН"

90-летию со дня рождения первого космонавта планеты, нашего земляка Ю. А. Гагарина была посвящена беседа-портрет "Знакомьтесь - Гагарин", которая состоялась 6 марта 2024 года в Городском филиале библиотеки для ребят подготовительной группы детского сада "Снежинка" (воспитатель В.М. Довгаль).



Заведующий библиотекой О.Ю. Михайлова рассказала дошкольникам о детских годах Юрия Гагарина, чертах характера, которые помогли ему стать первым космонавтом планеты. На примере интересного случая в годы Великой Отечественной войны из книги Ю.Нагибина "Рассказы о Гагарине", ребята узнали, при каких обстоятельствах маленький Юра Гагарин познакомился с военными летчиками, сражавшимися в клушинском небе. Возможно, что именно благодаря этой истории грозных фронтовых лет у Юрия зародилась мечта летать.

Дошкольникам в память о сегодняшней встрече библиотекарем Г.Ю. Очеретько было предложено сделать своими руками модель игрушечного самолета. Задание оказалось совсем непростым, не все справились с первой попытки, но упорство и желание достичь поставленных целей преодолели все трудности. Радости детей не было предела! И вот уже готова "к полету" целая эскадрилья самолетиков, которую запечатлела общая фотография на память.

Г.Ю. Очеретько, библиотекарь Городского филиала



ПОНЕДЕЛЬНИК 18 МАРТА

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00 Новости (16+)
09.20 К 10-летию воссоединения Крыма с Россией (12+)
09.50 "Жить здорово!" (16+)
10.45 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (16+)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (16+)
15.15 Информационный канал (16+)
17.30 Новости (16+)
18.00 Митинг-концерт "10 лет в родной гавани" (12+)
19.30 Информационный канал (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Сериал "ПЕРЕВЕДИ ЕЕ ЧЕРЕЗ МАЙДАН" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.00 "Александр Проханов. Исповедь" (18+)
00.55 Подкаст. Лаб (16+)
03.00 Новости (16+)
03.05 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (6+)
09.00 Вести. Местное время. (12+)
09.30 «Утро России» (6+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 Вести. (12+)
11.30 "60 Минут" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.30 Вести. Местное время. (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.00 Вести. (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
17.30 "60 Минут" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.05 Вести. Местное время. (12+)
21.20 Сериал "ВАСНЕЦОВА" (12+)
23.20 "Вечер с В.Соловьёвым" (12+)
02.05 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
03.40 Сериал "МОРОЗОВА" (16+)

ТВЦ **06.00** "Настроение" (0+)
08.10 "Спартак Мишулин. Человек с непредсказуемым прошлым" (16+)
08.45 Сериал "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" (16+)
10.45 "Петровка, 38" (16+)
10.55 "Городское собрание" (12+)
11.30 События (16+)
11.50 X/ф "10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ" (12+)
13.40 "Мой герой" (12+)
14.30 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
16.55 "Актерские драмы. Судьба-блондинка" (16+)
17.50 События (16+)
18.10 "Хватит слухов!" (16+)
18.45 Сериал "ГАДАЛКА" (16+)
22.00 События (16+)
22.35 "Специальный репортаж" (16+)
23.05 "Знак качества" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30 "Петровка, 38" (16+)

НТВ **04.55** Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)

06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Сериал "ПЕС" (16+)
10.00, 13.00 "Сегодня" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня" (16+)
20.00 Сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ" (12+)
22.10 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
23.35 "Сегодня" (16+)
00.00 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
00.50 Сериал "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" (16+)
03.25 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ K **06.30** "Пешком..." (12+)

07.00 Черные дыры. Белые пятна. (12+)
07.45 «Забывтое ремесло» (12+)
08.00 Невский ковчег (12+)
08.25 X/ф "ВАНЯ" (6+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.15 XX век (12+)
13.00 "Коллекция историй" (12+)
13.30 X/ф "ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ" (6+)
14.55 Линия жизни (12+)
15.55 "Агора" (6+)
17.15 "100 лет в Арктике" (6+)
17.45 Музыкальные Усадьбы (12+)
18.15 Рассказы из русской истории (6+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (16+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (6+)
20.50 "Свидетели времени" (12+)
21.30 "Сати. Нескучная классика..." (12+)
22.15 Сериал «КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» (12+)
23.15 "Вначале было дело, или История русской промышленности" (12+)
00.00 Сериал «ПОРУС» (12+)
01.00 XX век (12+)
02.15 Концерт (12+)

РОДНОЕ КИНО

1.00 Сериал «ЕРМАК» (6+)
5.50 X/ф «ВОЛКОДАВ» (16+)
7.50 X/ф «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» 1 серия (6+)
9.45 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
12.40 X/ф «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (18+)
14.35 X/ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» (12+)
16.00 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
19.00 X/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (12+)
21.05 X/ф «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ» (12+)
22.40 Сериал «ЕРМАК» (6+)

НТВ **07.00** "Однажды в России" (16+)

09.00 "Новая фабрика звезд. Дневники" (16+)
09.30 Сериал "ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ" (16+)
15.00 "Это нормально?" (16+)
16.00 Сериал "ЖУКИ" (16+)
20.00 Сериал "НАСЛЕДСТВО" (16+)
22.00 "Новая фабрика звезд" (16+)
00.00 X/ф "(НЕ) ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА" (16+)
01.40 "Я тебе не верю" (16+)
02.25 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)

06.30 Мультсериал "Маша и медведь" (0+)
08.00 "Окнутые люди" (16+)
09.00 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
09.25 Мультфильм "Сказания Земноморья" (16+)
11.50 X/ф "ПО КЛИЧКЕ "ЧУДАК" (12+)
13.40, 17.55 Сериал "ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ" (16+)
17.00 Сериал "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
20.30 "Отмороженные" (16+)
22.05 X/ф "ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ" (16+)
00.35 "Кино в деталях" (18+)
01.40 X/ф "Я СОЗДАН ДЛЯ ТЕБЯ" (16+)

5 **05.00** "Известия" (16+)

05.45 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
08.55 "Знание-сила" (0+)
09.00 "Известия" (16+)
09.30 Сериал "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ" (16+)
17.00 "Известия" (16+)
17.30 Сериал "СЛЕД" (16+)
21.25 Сериал "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА" (16+)
00.00 "Известия. Итоговый выпуск" (16+)
00.30 Сериал "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА" (16+)

ЗВЕЗДА **05.10** "ВИКИНГ" Сериал (16+)

07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 "Открытый эфир" (16+)
11.00 X/ф "ДОБРОВОЛЬЦЫ" (12+)
13.25 "По горячим следам" (16+)
13.45, 15.05, 17.15 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.50 "Специальный репортаж" (16+)
19.00 Новости дня (16+)
19.55 "Специальный репортаж" (16+)
20.05 "По горячим следам" (16+)
20.25 "Сыновья уходят в бой" (12+)
21.00 "Открытый эфир" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.15 "ГАИШНИКИ" Сериал (16+)

05.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 "Военная тайна" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00 "112" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
16.00 "112" (16+)
16.30 "Новости" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
19.00 "112" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 X/ф "ВИКИНГИ" (16+)
21.55 "Водить по-русски" (16+)
23.00 "Новости" (16+)
23.30 "Документальный спецпроект" (16+)
00.30 X/ф "ЗАЩИТНИК" (18+)

Телепрограмма предоставлена: vgtrk.com и tvstyler.net

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.

ВТОРНИК 19 МАРТА

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00 Новости (16+)
09.20 К 10-летию воссоединения Крыма с Россией (12+)
09.50 "Жить здорово!" (16+)
10.45 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (16+)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)
18.00 Новости (16+)
18.30 Информационный канал (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Сериал "ПЕРЕВЕДИ ЕЕ ЧЕРЕЗ МАЙДАН" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.00 Подкаст. Лаб (16+)
03.00 Новости (16+)
03.05 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (6+)
09.00 Вести. Местное время. (12+)
09.30 «Утро России» (6+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 Вести. (12+)
11.30 "60 Минут" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.30 Вести. Местное время. (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.00 Вести. (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
17.30 "60 Минут" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.05 Вести. Местное время. (12+)
21.20 Сериал "ВАСНЕЦОВА" (12+)
23.20 "Вечер с В.Соловьёвым" (12+)
02.05 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (16+)
03.40 Сериал "МОРОЗОВА" (16+)

ТВЦ **06.00** "Настроение" (0+)

08.10 "Доктор и..." (16+)
08.45 Сериал "АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2" (16+)
10.40 "Тайны пластической хирургии" (16+)
11.30 События (16+)
11.50 X/ф "10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ" (12+)
13.40 "Мой герой" (12+)
14.30 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
16.55 "Актерские драмы. Печки-лавочки" (16+)
17.50 События (16+)
18.10 "Хватит слухов!" (16+)
18.45 Сериал "ГАДАЛКА" (16+)
22.00 События (16+)
22.35 "Специальный репортаж" (16+)
23.05 "90-е. Тур для дур" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30 "Петровка, 38" (16+)

НТВ **04.55** Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)

06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Сериал "ПЕС" (16+)
10.00, 13.00 "Сегодня" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня" (16+)
20.00 Сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ" (12+)
22.10 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
23.35 "Сегодня" (16+)
00.00 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
00.45 Сериал "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" (16+)
03.25 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ K **06.30** "Пешком..." (12+)

07.05, 15.20 Ступени цивилизации (12+)
08.00 Невский ковчег (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 X/ф "ТАЛАНТ" 1 серия (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10, 01.00 XX век (12+)
11.45 "Приключения Аристотеля в Москве" (12+)
13.00 "Коллекция историй" (12+)
13.30, 00.00 Сериал «ПОРУС» (12+)
14.35 "Игра в бисер" (6+)
16.15 Сати. Нескучная классика... (12+)
17.15 "Коллекция" (12+)
17.45 Концерт (12+)
19.00 Его Голгофа. Н. Вавилов (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (16+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (6+)
20.50 "Лев Кулиджанов: когда деревья были большими" (12+)
21.30 "Белая студия" (12+)
22.15 Сериал «КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» (12+)
23.15 "Вначале было дело..." (12+)
01.50 Концерт (12+)

РОДНОЕ КИНО

0.40 X/ф «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР» (12+)
3.45 Сериал «ВЫГОДНЫЙ КОНТРАКТ» (12+)
6.15 X/ф «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?» (12+)
8.10 X/ф «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» 2с (6+)
9.50, 16.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
12.45 X/ф «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (12+)
14.15 X/ф «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ» (16+)
19.00 X/ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО» (16+)
21.00 X/ф «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА» (6+)
22.35 Сериал «ЕРМАК» (6+)

НТВ **07.00** "Однажды в России" (16+)

09.00 "Новая фабрика звезд. Дневники" (16+)
09.30 "Битва пикников. Праздники" (16+)
10.00 Сериал "ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ" (16+)
15.00 "Это нормально?" (16+)
16.00 Сериал "ЖУКИ" (16+)
18.30 Сериал "НАСЛЕДСТВО" (16+)
22.00 "Сокровища императора" (16+)
01.00 X/ф "30 СВИДАНИЙ" (16+)
02.35 "Я тебе не верю" (16+)
03.20 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)

06.30 Мультсериал "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 Сериал "ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ" (16+)
09.00 "Уральские пельмени. Смех-бук" (16+)
09.45 X/ф "РЫЖИЙ ПЕС" (16+)
11.35 X/ф "ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД" (16+)
14.25 X/ф "ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ" (16+)
17.00 Сериал "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
20.30 "Отмороженные" (16+)
21.35 X/ф "БРОСОК КОБРЫ" (16+)
00.00 X/ф "МИССИЯ АССАНИНА" (18+)
01.45 X/ф "КОРАБЛЬ В ПУСАН" (18+)

5 **05.00** "Известия" (16+)

05.25 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
08.20 "Страна советов" (16+)
08.55 "Знание-сила" (0+)
09.30 Сериал "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ" (16+)
17.00 "Известия" (16+)
17.30 Сериал "СЛЕД" (16+)
21.25, 00.30 Сериал "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

ЗВЕЗДА **04.05** "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)

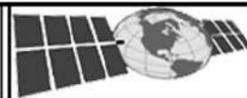
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 "Открытый эфир" (16+)
11.00 X/ф "КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ "ЩУКИ" (12+)
13.25 "Специальный репортаж" (16+)
13.45, 15.05, 17.15 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.50 "Специальный репортаж" (16+)
19.00 Новости дня (16+)
19.55 "По горячим следам" (16+)
20.10 "Улика из прошлого" (16+)
21.00 "Открытый эфир" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.15 "ГАИШНИКИ" Сериал (16+)

05.00, 18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)

06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 "Военная тайна" (16+)
10.00 "Совбез" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00 "112" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
16.00 "112" (16+)
16.30 "Новости" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
19.00 "112" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 X/ф "ВЗРЫВНАЯ ИГРА" (16+)
21.55 "Смотреть всем!" (16+)
23.00 "Новости" (16+)
23.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)
00.30 X/ф "ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ" (18+)

Полная программа кабельного ТВ на сайте www.orbitaplus.com

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.



СРЕДА 20 МАРТА

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00 Новости (16+)
09.20 К 10-летию воссоединения Крыма с Россией (12+)
09.50 "Жить здорово!" (16+)
10.45 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (16+)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)
18.00 Новости (16+)
18.30 Информационный канал (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Сериал "ПЕРЕВЕДИ ЕЕ ЧЕРЕЗ МАЙДАН" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.00 Шоу Вована и Лексуса" (16+)
00.40 Подкаст. Лаб (16+)
03.00 Новости (16+)
03.05 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (6+)
09.00 Вести. Местное время. (12+)
09.30 «Утро России» (6+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 Вести. (12+)
11.30 "60 Минут" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.30 Вести. Местное время. (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.00 Вести. (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
17.30 "60 Минут" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.05 Вести. Местное время. (12+)
21.20 Сериал "ВАСНЕЦОВА" (12+)
23.20 "Вечер с В. Соловьёвым" (12+)
02.05 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (16+)
03.40 Сериал "МОРОЗОВА" (16+)

ТВУ 06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор и..." (16+)
08.45 Сериал "АННА-ДЕТЕКТИВ-2" (16+)
10.40 "Рыцари советского кино" (16+)
11.30 События (16+)
11.50 Х/ф "НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ" (12+)
13.40 "Мой герой" (12+)
14.30 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
16.55 "Актерские драмы. После катастрофы" (16+)
17.50 События (16+)
18.10 "Хватит слухов!" (16+)
18.40 Сериал "ГАДАЛКА" (16+)
22.00 События (16+)
22.35 "Хватит слухов!" (16+)
23.05 "Прощание" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30 "Петровка, 38" (16+)

НТВ 04.55 Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.25 Сериал "ПЕС" (16+)
10.00 "Сегодня" (16+)
10.35 Сериал "ПЕС" (16+)
13.00 "Сегодня" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
19.00 "Сегодня" (16+)
20.00 Сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ" (12+)
22.10 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
23.35 "Сегодня" (16+)
00.00 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
00.45 Сериал "ПОД ПРИКРЫТИЕМ" (16+)
02.40 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ К 06.30 "Пешком..." (12+)
07.05 Ступени цивилизации (12+)
08.00 Невский ковчег (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 Х/ф "ТАЛАНТ" 2 серия (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10 XX век (12+)
13.00 "Коллекция историй" (12+)
13.30 Сериал «ПОРУС» (12+)
14.35 Искусственный отбор (12+)
15.20 Ступени цивилизации (12+)
16.15 "Белая студия" (12+)
17.15 "Библейский сюжет" (12+)
17.45 Концерт (12+)
18.35 Дмитрий Блохинцев. Человек эпохи (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 "Правила жизни" (16+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (6+)
20.50 Абсолютный слух (12+)
21.30 Власть факта (12+)
22.15 Сериал «КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» (12+)
23.15 "Вначале было дело..." (12+)
00.00 Сериал «ПОРУС» (12+)
01.00 XX век (12+)
02.15 Концерт (12+)

РОДНОЕ КИНО 0.35 Х/ф «ДЕМИДОВЫ» (12+)
4.00 Сериал «ВЫГОДНЫЙ КОНТРАКТ» (12+)
6.30 Сериал «ЕРМАК» (6+)
9.30, 16.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
12.25 Х/ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» (12+)
13.55 Х/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (12+)
19.00 Х/ф «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ» (6+)
20.35 Х/ф «24 ЧАСА» (16+)
22.10 Х/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» (6+)
23.50 Сериал «ВЫГОДНЫЙ КОНТРАКТ» (12+)

НТВ 07.00 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Новая фабрика звезд" (16+)
09.30 "Хочу перемен" (16+)
10.00 Сериал "ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ" (16+)
15.00 "Это нормально?" (16+)
16.00 Сериал "ЖУКИ" (16+)
19.00 Сериал "НАСЛЕДСТВО" (16+)
22.00 "Женский Стендап" (16+)
23.00 Х/ф "ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД" (16+)
00.55 Х/ф "ХОЧУ ЗАМУЖ" (16+)
02.45 "Я тебе не верю" (16+)
03.30 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (16+)
06.30 Мультсериал "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 Сериал "ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ" (16+)
09.00 "Уральские пельмени" (16+)
09.25 Х/ф "МОЯ УЖАСНАЯ СЕСТРА" (6+)
11.05 Х/ф "МИНИМАКС" (12+)
12.55 Х/ф "ЗИП И ЗАП. КЛУБ СТЕКЛЯННЫХ ШАРИКОВ" (16+)
14.45 Х/ф "ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА" (6+)
17.00 Сериал "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
20.30 "Отмороженные" (16+)
21.35 Х/ф "G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2" (16+)
23.50 Х/ф "БРОСОК КОБРЫ" (16+)
02.05 Х/ф "Я СОЗДАН ДЛЯ ТЕБЯ" (16+)

5 05.00 "Известия" (16+)
05.25 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
08.55 "Знание-сила" (0+)
09.00 "Известия" (16+)
09.30 Сериал "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ" (16+)
17.00 "Известия" (16+)
17.30 Сериал "СЛЕД" (16+)
21.25, 00.30 Сериал "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

★ ЗВЕЗДА 04.00 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 "Открытый эфир" (16+)
11.00 Х/ф "ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ" (12+)
13.25 "Специальный репортаж" (16+)
13.45, 15.05, 17.15 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.50 "Специальный репортаж" (16+)
19.00 Новости дня (16+)
19.55 "По горячим следам" (16+)
20.10 "Секретные материалы" (16+)
21.00 "Открытый эфир" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.15 "ТАИШНИКИ" Сериал (16+)

05.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 Документальный спецпроект (16+)
10.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00 "112" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
16.00 "112" (16+)
16.30 "Новости" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
19.00 "112" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 Х/ф "ДИТЯ ОСИРИСА" (16+)
21.55 "Смотреть всем!" (16+)
23.00 "Новости" (16+)
23.30 "Загадки человечества" (16+)
00.30 Х/ф "СХВАТКА" (18+)

Телепрограмма предоставлена: vgtrk.com и tvstyler.net

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.

ЧЕТВЕРГ 21 МАРТА

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00 Новости (16+)
09.20 К 10-летию воссоединения Крыма с Россией (12+)
09.50 "Жить здорово!" (16+)
10.45 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (16+)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)
18.00 Новости (16+)
18.30 Информационный канал (16+)
19.55 "Куклы наследника Тутти" (16+)
21.00 "Время" (16+)
22.00 Сериал "ПЕРЕВЕДИ ЕЕ ЧЕРЕЗ МАЙДАН" (16+)
23.00 "Большая игра" (16+)
00.10 Подкаст. Лаб (16+)
03.00 Новости (16+)
03.05 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (6+)
09.00 Вести. Местное время. (12+)
09.30 «Утро России» (6+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 Вести. (12+)
11.30 "60 Минут" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.30 Вести. Местное время. (12+)
14.55 "Наши" (12+)
16.00 Вести. (12+)
16.30 "Малахов" (16+)
17.30 "60 Минут" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.05 Вести. Местное время. (12+)
21.20 Сериал "ВАСНЕЦОВА" (12+)
23.20 "Вечер с В. Соловьёвым" (12+)
02.05 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (16+)
03.40 Сериал "МОРОЗОВА" (16+)

ТВУ 06.00 "Настроение" (0+)
08.10 "Доктор и..." (16+)
08.45 Сериал "АННА-ДЕТЕКТИВ-2" (16+)
10.40 "Горькие слезы советских комедий" (16+)
11.30 События (16+)
11.50 Х/ф "НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ" (12+)
13.45 "Мой герой" (12+)
14.30 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
16.55 "Актерские драмы" (16+)
17.50 События (16+)
18.10 "Хватит слухов!" (16+)
18.45 Сериал "ГАДАЛКА" (16+)
22.00 События (16+)
22.35 "10 самых..." (16+)
23.05 "Легенды эстрады" (16+)
00.00 События. 25-й час (16+)
00.30 "Петровка, 38" (16+)

НТВ 04.55 Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.25, 10.35 Сериал "ПЕС" (16+)
10.00, 13.00 "Сегодня" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.00, 19.00 "Сегодня" (16+)
16.45 "За гранью" (16+)
17.50 "ДНК" (16+)
20.00 Сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ" (12+)
22.10 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
23.35 "Сегодня" (16+)
00.00 Сериал "ПРЕТОРИАНЕЦ" (16+)
00.55 "Поздняков" (16+)
01.10 "Мы и наука. Наука и мы" (12+)
02.05 Сериал "АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР" (16+)
02.35 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ К 06.30 "Пешком..." (12+)
07.05 Ступени цивилизации (12+)
08.00 Невский ковчег (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 Х/ф "ТАЛАНТ" 3 серия (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+)
10.15 «Наблюдатель» (12+)
11.10 XX век (12+)
13.00 "Коллекция историй" (12+)
13.30, 00.00 Сериал «ПОРУС» (12+)
14.35 Абсолютный слух (12+)
15.20 Ступени цивилизации (12+)
16.15 "2 ВЕРНИК 2" (12+)
17.15 Пряничный домик (6+)
17.45 Концерт (12+)
18.45 Острова (12+)
19.45 Главная роль (12+)
20.05 Открытая книга (12+)
20.30 "Спокойной ночи, малыши!" (6+)
20.50 Кино о кино (12+)
21.30 "Энигма" (12+)
22.15 Сериал «КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» (12+)
23.15 "Вначале было дело..." (12+)
01.00 XX век (12+)
02.15 Концерт (12+)

РОДНОЕ КИНО 1.10 Сериал «ВЫГОДНЫЙ КОНТРАКТ» (12+)
2.45 Х/ф «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (18+)
4.35 Х/ф «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ» (16+)
6.20 Сериал «ЕРМАК» (6+)
9.20 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
12.15 Х/ф «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА» (6+)
13.55 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» (16+)
15.55 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
19.00 Х/ф «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ» (0+)
20.35 Х/ф «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» (12+)

НТВ 07.00 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Новая фабрика звезд" (16+)
09.30 "Салон" (16+)
10.00 Сериал "ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ" (16+)
15.00 "Это нормально?" (16+)
16.00 Сериал "ЖУКИ" (16+)
19.00 Сериал "НАСЛЕДСТВО" (16+)
22.00 "Женский Стендап" (16+)
23.00 Х/ф "ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД 2" (16+)
00.50 Х/ф "МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ" (16+)
02.15 "Я тебе не верю" (16+)
03.00 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (16+)
06.30 Мультсериал "Маша и медведь" (0+)
08.00, 17.55 Сериал "ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ" (16+)
09.00 "Уральские пельмени" (16+)
09.25 Х/ф "ПО КЛИЧКЕ ЧУДАК" (12+)
11.20 Х/ф "РЫЖИЙ ПЕС" (16+)
13.15 Х/ф "ЛЕССИ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ" (6+)
15.10 Х/ф "РУФУС. ХРОНИКИ ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЫ" (6+)
17.00 Сериал "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
20.30 "Отмороженные" (16+)
21.30 Х/ф "КИН" (16+)
23.40 Х/ф "G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2" (18+)
01.50 Х/ф "НЕУЛОВИМЫЕ" (16+)

5 05.00 "Известия" (16+)
05.25 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
08.35 "День ангела" (0+)
09.00 "Известия" (16+)
09.30 Сериал "УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ" (16+)
17.30 Сериал "СЛЕД" (16+)
21.25, 00.30 Сериал "ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА" (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)

★ ЗВЕЗДА 04.00 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
07.00 "Сегодня утром" (12+)
09.00, 13.00, 17.00 Новости дня (16+)
09.15 "Открытый эфир" (16+)
11.00 Х/ф "ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ" (12+)
12.35 "Специальный репортаж" (16+)
13.25 "По горячим следам" (16+)
13.45, 15.05, 17.15 "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
15.00 Военные новости (16+)
18.50 "Специальный репортаж" (16+)
19.00 Новости дня (16+)
19.55 "По горячим следам" (16+)
20.10 "Код доступа" (12+)
21.00 "Открытый эфир" (16+)
22.45 "Между тем" (12+)
23.15 "ТАИШНИКИ" Сериал (16+)
03.15 Х/ф "ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ" (12+)

05.00, 18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 Документальный спецпроект (16+)
10.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00 "112" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Неизвестная история" (16+)
16.00 "112" (16+)
16.30 "Новости" (16+)
17.00 "Тайны Чапман" (16+)
19.00 "112" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 Х/ф "ВЕТРЕНАЯ РЕКА" (16+)
22.00 "Смотреть всем!" (16+)
23.00 "Новости" (16+)
23.30 "Загадки человечества" (16+)
00.30 Х/ф "АЛЕКСАНДР" (18+)

Полная программа кабельного ТВ на сайте www.orbitaplus.com

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.



ЭКОННА

ОКНА

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ЖАЛЮЗИ • РОЛЬСТАВНИ

Производим
регулировку и ремонт

Подготовка
окон к зиме

г. Гагарин,
ул. Гагарина, 35

товар сертифицирован
реклама

☎ 8-910-711-29-60 8-910-717-74-83
8-900-219-34-52

НАША МЕБЕЛЬ 3 этаж **ДОМ БЫТА**
ул. ЛЕНИНА, 13

МЕБЕЛЬ

в наличии
и на заказ

низкие
цены

ДОСТАВКА
БЕСПЛАТНО

БЕСПРОЦЕНТНАЯ
РАССРОЧКА
на 6 месяцев **0%**

☎ +7 910-119-81-21

*Рассрочка предоставлена ПАО „Совкомбанк“

ОКНА В ДОМ

ОКНА ПВХ
алюминиевые и
металлические конструкции
ДВЕРИ СТАВНИ ЖАЛЮЗИ
и все комплектующие

**УСТАНОВКА
КОНДИЦИОНЕРОВ
И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

**КРОВЛЯ
ФАСАД
САЙДИНГ
ЗАБОР**



8 (985) 940 18 65

8 (985) 940 18 66

ул. Танкистов, 44

77a67@mail.ru

ЖИВАЯ ВОДА „ГЖАТСКАЯ“

ДОСТАВКА
в удобное время
в офис
квартиру

Товар сертифицирован
реклама

☎ 8 (920) 305-15-15

реклама

ПОДОЛОГ

г. ГАГАРИН

ПОМОГУ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ
СТОП И НОГТЕЙ

- грибок ногтей (зачистка и обработка)
- скрученные и врастающие ногти (установка коррекционных систем)
- стержневые мозоли, натоптыши, бородавки
- диагностика стопы на плантоскопе
- изготовление индивидуальных межпальцевых разделителей
- подбор и изготовление индивидуальных ортопедических стелек (сразу, в течение 30 минут)

Телефон для записи: 8 (960) 579-29-00

группа в ВК: podologgagarin

* О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ МАГАЗИНОВ
ул. Гагарина д 39 ☎ 3-56-35
ул. Бахтина д 5 ☎ 6-47-38

**НОВАЯ ВЕСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ПРАЗДНИЧНАЯ ЛОТЕРЕЯ**

Каждому покупателю
скидки и подарки!

скидки
до
40%

**ОБМЕН
СТАРОГО ЗОЛОТА
НА НОВОЕ**

ТЕХНОХИТ

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ**

В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ WWW.TENNONIT67.RU

**БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА*
НА 6 МЕСЯЦЕВ** * Совкомбанк

скидки и бонусные рубли
в подарок
на следующую покупку

☎ 8-915-655-69-91

ТЦ “ДИНАМИК”, 2 ЭТАЖ

**УМВД России по Смоленской области
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

ОСТОРОЖНО-МОШЕННИКИ!

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!
При посещении лиц, представляющих
сотрудниками газовых, социальных
и других служб.

**ТРЕБУЙТЕ ДОКУМЕНТЫ,
УДОСТОВЕРЯЮЩИЕ ЛИЧНОСТИ!**

У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН
Мошенники предлагают по акции удвоить пенсию,
помочь поправшему в ДТП внуку, вне очереди
пройти медицинское обследование.
Не передавайте и не перечисляйте деньги незнакомцам.

**ПРОВЕРЬТЕ ПОСТУПИВШУЮ ИНФОРМАЦИЮ,
ПОВЗОНИТЕ РОДСТВЕННИКАМ ИЛИ 02**

**Мошенники шлют «письма счастья» и ждут,
когда Вы пополните их кошелек
своими деньгами!**

Карта заблокирована, информация по тел. XXXXX
Мама у меня проблемы, потом все объясню. Переведи 500 рублей на тел. XXX

НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ТАКИЕ СМС!!!

**Модным и наивным
Интернет-пользователям посвящается!**

В социальных сетях, на сайтах «АВИТО», «ДРОМ.РУ» доверчивым
покупателям предлагают внести предоплату за несуществующий
товар, однако в дальнейшем связь с продавцами прекращается.

Телефон дежурной части

8-48-135-3-40-30; 02

**ГОТОВИМСЯ
К ВЕСНЕ!**

ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ
ЛЮБЫХ ВИДОВ

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ
МЕЖКОМНАТНЫЕ

от 11 450 ₺

от 3 851 ₺ от 17 220 ₺

tmk-company.ru

Если вы ушли
от своего провайдера
и хотите подключиться
к интернету “Орбита плюс”
НОВЫЙ РОУТЕР НЕ НУЖЕН!

Мы поможем
настроить ваше
оборудование

Консультацию можно
получить по телефону
техподдержки 8-903-890-48-49

ПОТОЛКИ НАТЯЖНЫЕ

ТЕПЛИЦЫ ПАРНИКИ

скидки
до
50%

от 9 518 ₺

реклама товар сертифицирован

г. Гагарин,
ул. Ленина, д 6, 2 этаж

☎ +7-920-329-76-56

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН СВЕТОЭЛЕКТРОТЕХНИКИ
г. Гагарин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 1 А

ЭЛЕКТРОСВЕТ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН СВЕТОЭЛЕКТРОТЕХНИКИ

ES ELEKTROSTANDARD

LEZARD

WERKEL

legrand

ABB

Schneider Electric

TDM ELECTRIC

СВЕТ В КАЖДЫЙ ДОМ



КАЛЕНДАРЬ ИСТОРИИ

14 марта 1956 г. - День рождения видеомагнитофона

Весной 1956 года в Америке создали первый в мире видеомагнитофон. Узнав о новинке, Хрущев поставил лучшим умам Союза привычную задачу — догнать и перегнать Штаты. Тогда Никита Сергеевич даже не подозревал, насколько мощную бомбу замедленного действия он закладывал под фундамент советской идеологии.

Первые показы видеофильмов появились в СССР в 1960-е. В московском Доме кино показывали не только премьеры фильмов — раз в неделю здесь организовывали показы для узкого круга людей. Зал на 1000 человек всегда был заполнен, здесь собиралась тогдашняя элита советского общества: директора магазинов, ателье, врачи, артисты. За вход платили валютой. Фильмы привозили на языке оригинала, и перед показом каждого фильма переводчик спрашивал у зала: «Переводить как есть или смягчать?» Зал отвечал: «Как есть!» Начинался показ фильма, из динамиков звучала ненормативная лексика, и все, кто впервые оказывался на показе, пребывали в шоке. Хотя советские переводчики все же старались смягчать. Леонид Володарский, чей голос советские дети пытались копировать, зажимая нос прищепкой, говорит, что использовал ненормативную лексику считанные разы. «Когда переводчик упивается употреблением мата, зная, что это услышат тысячи людей, это говорит о его слабости в профессиональном плане», — сказал Володарский. Но это все еще были закрытые показы, простые советские люди увидели видеомагнитофоны только с началом «перестройки».

Конечно, в СССР это чудо техники производилось и ранее. Например, Рижский радиозавод выпустил черно-белый видеомагнитофон «Малахит» для домашнего использования в 1967 году. Аппарат записывал видео с любого телевизора, к нему прилагалась даже портативная телекамера. Несмотря на то, что «Малахит» считался для тех времен компактным аппаратом — весил всего 36 кг, все же бытовым предметом его назвать можно было условно. Такие аппараты, как и ряд подобных, использовались в основном организациями. Прогресс стал намечаться с началом 70-х. В 1973 ленинградский «Позитрон» выпустил серию черно-белых, а позже и цветных видеомагнитофонов «Электроника». В 1974 во Львове выпустили кассетный видеомагнитофон «Спектр», спустя 5 лет — «Сатурн» и новую модель «Электроники», но видеомагнитофоны даже к концу 1970-х все еще не стали популярными. Во-первых, потому что стоили чрезвычайно дорого — больше 2000 рублей, во-вторых, не был налажен рынок видеокассет. За рубежом завоевывал лидерство формат кассет «VHS», созданный японской компанией «JVS», и к 80-м годам «VHS» полностью победил в «войне форматов» конкурентов кассет формата «Betamax» корпорации «Sony» и формата «Video 2000» компании «Philips». В СССР начали проникать пиратские кассеты «VHS», и для поддержки возникшего спроса на видеоаппаратуру стали выпускать видеомагнитофон для кассет этого формата «Электроника BM-12» по типу японского видеомагнитофона «Panasonic NV-2000». Это был 1984 год. Собирали первый массовый видеомагнитофон по частям на нескольких заводах в Воронеже, Новгороде, Саратове и Ленинграде.

«Помню, когда впервые меня позвали посмотреть фильм, я ехал на него с трепетом, — вспоминает музыкант Андрей Макаревич. Потому что обещали показать музыкальный фильм «Герой рок-н-ролла», и в комнате сидели композитор Давид Тухманов, Алла Борисовна Пугачева. Спустя несколько минут после показа фильма, я натурально заплакал, потому что представить не мог, что смогу увидеть всех своих кумиров на экране, ведь до этого мы видели их только на фотографии».

Это казалось фантастикой

Приобретение видеомагнитофона могло сравниться даже с покупкой не телевизора, а машины. Многие бывшие граждане СССР вспоминают, как встречали в газетах объявление об обмене автомобиля на видеомагнитофон. Стоил «Электроника BM-12» 1200 рублей и его появление в квартире становилось значимым событием не только для владельцев, но и их соседей. Так же, как и при появлении первых телевизоров, на видеопросмотры собирались зрители от мала до велика. Несмотря на высокую цену, «BM-12» сразу же стала дефицитным товаром. Аппараты поставлялись в крупные города ограниченными партиями, за ними выстраивались длинные очереди, для льготников в некоторых городах даже вводили предварительную запись — желающие оставляли в магазине открытку с обратным адресом, которую магазин



заверял штампом. Как только видеомагнитофон поступал в продажу, обладатель заявки приобретал аппарат вне очереди, хотя порой даже внеочередники ждали поступления товара по несколько месяцев. Немногочисленные обладатели видеомагнитофонов сразу же поднялись над массами, стали на один уровень с «нужными» людьми.

«Как раз в 1984 году я и увидел впервые видеомагнитофон в гостях. Это казалось фантастикой! Я помню, как мы с отцом специально ездили к его друзьям «на фильмы». А в 1985 году видеомагнитофон «Panasonic» появился у моего одноклассника, отец его служил майором милиции ОБХСС, поэтому никто не удивился появлению заграничного аппарата в их семье. Хотя откуда взялся видеомагнитофон, нас тогда не волновало, мы были детьми. Все пацаны нашего класса ходили к нему в гости смотреть боевики и мультфильмы. Первой меня поразила видеокассета «Том и Джерри» — наверное, тогда я впервые понял, что такое счастье», — вспоминает Константин Паливода.

Подпольный бизнес

В 1986 советские власти постановили повсеместно открывать видеозалы, но поток нахлынувшего пиратского видео было уже не остановить, только в 1988 году в СССР ввезли больше 100 тысяч кассет с иностранными фильмами. Некоторые обладатели видеомагнитофонов смекнули, что на диковинке можно заработать хорошие деньги и начали организовывать просмотр для всех желающих за плату.

«Электроника BM-12» появилась у нас в середине 1980-х. Отец целый месяц искал нужных людей, чуть ли не из мафии, чтобы купить его, и переплатил больше деньги сверху, хотя видеомагнитофон был б/у. В школе я был единственным обладателем такого сокровища, и все мне ужасно завидовали, потому что видеосалоны тогда еще не появились. Когда видеомагнитофоны стали распространяться, мы купили японский «Panasonic», а «BM-12» сдавали в прокат. Местные дельцы сдавали импортный магнитофон за 30 рублей и за 5 рублей — видеокассету, мой отец сдавал советский «видик» за 30, а кассеты давал бесплатно — очередь занимали за неделю вперед. Сегодня кажется удивительным: приходили совершенно незнакомые люди, брали видеомагнитофон и кучу кассет и ровно через сутки возвращали, никто даже и не думал, что аппаратуры могут украсть», — вспоминает Александр Смирнов.

В сленге советских граждан появилось новое понятие «стрелка» — оно означало обмен видеокассетами. Современное понятие встречи конфликтующих бандитов появилось значительно позже. Образовывались рынки «стрелки», появлялись они возле комиссионных магазинов. Чтобы купить кассету, нужно было подойти к стоящим возле комиссионки и спросить, какие есть фильмы. Если цена устраивала, продавец и покупатель отходили в сторону подальше от посторонних глаз. Это кажется невероятным, но первые кассеты стоили по 200 рублей — больше, чем средняя зарплата советского инженера. Позже с распространением видеомагнитофонов цена снизилась и застыла на отметке «100». На обмене видео частно завязывались крепкие знакомства, правда, они заканчивались, когда кассету не возвращали либо отдавали четвертую копию второй.

Ночной экран

Вместе с полюбившимися советским людям боевиками в СССР пришли видеокассеты и с пикантными фильмами. С распространением порнокассет государство боролось изо всех сил, но так и не смогло его остановить. На просмотр порнофильмов советские граждане собирались, словно на сеансы черной магии. Пока мужчины, затаив

дыхание, смотрели кино, женщины болтали на кухне, после просмотра — менялись местами. Смотреть откровенные фильмы вместе долгое время не позволяла прочно укоренившаяся в умах граждан советская мораль.

«В 1980 году мы были в Тбилиси и нас пригласили в гости, говорили, сейчас привезут телевизор и видеомагнитофон, — вспоминал музыкант Андрей Макаревич. — Показали нам тогда фильм «Греческая смоковница». Посмотрели мы этот фильм, после чего снова поехали к кому-то в гости. Туда тоже везли новый видеомагнитофон и пригласили смотреть фильм. Кассетой была снова «Греческая смоковница». Нам неудобно было сказать, что мы уже видели его. Так мы посмотрели этот фильм 6 раз. До сих пор помню его наизусть».

«Самый первый такой фильм я увидел в 1985 году на квартире у владельца так называемого подпольного видеосалона. Размещался он прямо в квартире, небольшой комнате в «хрущевке». Собралось там около 15 человек, и хозяин квартиры предложил нам на выбор 2 кассеты: ужасы и порнофильм. Большинство голосов выбрали второе. В компании были одни мужчины, с девушками первое время подобные фильмы смотреть стеснялись. Декодера на телевизоре не было, поэтому смотрели черно-белым, но смотрели фильм все равно, не отрывая глаз, такого лично я прежде и вообразить не мог. Сейчас я и даром бы не смотрел такой фильм, но тогда эти фильмы вызывали у нас и восторг, и смущение одновременно. Кстати, смотрели фильм на разобранной «Электронике» — предварительно снимали верхнюю и нижнюю крышку, чтобы можно было быстро вытащить кассету в случае обыска», — рассказывает Юрий Тихонов.

Обыски действительно производились, и весьма оригинальным способом. Обычно все телепередачи на советском телевидении заканчивались в полночь, и с наступлением глубокой ночи милиция начинала объезд и выслеживала окна, в которых мелькал свет от телевизора. Конечно, при малейшем в стуке в дверь хозяева квартиры могли быстро вытащить из магнитофона кассету и спрятать ее, поэтому сотрудники милиции поступали следующим образом: поднимались на необходимый этаж, выключали в щитке В электричество и стучали в квартиру. При выключенном свете кассету в большинстве случаев вытащить было невозможно, милиция застигала зрителей на горячем. Любители «ночного» кино попадали под ст. 228 УК СССР, в которой за изготовление, распространение, демонстрацию и хранение фильмов порнографического содержания предусматривалось лишение свободы до 3 лет или исправительные работы на тот же срок.

«Первые видеомагнитофон я увидел в школе. «Видик» привез учитель физкультуры и крутил фильмы в спортзале, но эротику не показывал. На первый фильм «до 16» мы попали в старших классах с учительницей биологии, она была молодой, только после института к нам пришла. После олимпиады по биологии предложила нам сходить кино, но тогда уже было поздно, и показывали только один фильм «Однажды в Америке». Это был не порнографический фильм, а просто очень откровенный, но до конца мы все же не досмотрели. Учительница выдержала с нами только половину фильма, потом засмузилась и увела нас из зала», — вспоминает Андрей Харченко.

После боевиков и порнофильмов стали появляться кассеты с музыкальными концертами и диснеевскими мультфильмами. Их смотрели уже всей семьей. Говорят, что генсек партии Леонид Ильич Брежнев был обладателем одного из первых видеомагнитофонов и очень любил кассеты с диснеевскими мультфильмами.

За считанные годы видеофильмы полностью распахнули «железный занавес» перед советскими гражданами. Предыдущие поколения собирали информацию о жизни за рубежом по крупицам — по рассказам командировочных, привезенным журналам и заграничным радиостанциям. Но вочью истинный, не отретушированный советской цензурой капиталистический мир советские люди смогли увидеть именно на пиратских видеокассетах. Некоторые фильмы на них были откровенно второсортными, а некоторые действительно открывали зрителям новые стороны жизни. Последний фильм на видеокассете выпустили в 2006 году, рынок завоевали новые носители — диски, которые сегодня тоже постепенно уходят в прошлое. Неизменным с тех пор осталось одно — советские люди получили полную свободу выбора, что смотреть и когда.



ПЯТНИЦА 22 МАРТА

05.00 "Доброе утро" (0+)
09.00 Новости (16+)
09.20 К 10-летию воссоединения Крыма с Россией (12+)
09.50 "Жить здорово!" (16+)
10.45 Информационный канал (16+)
12.00 Новости (16+)
12.15 Информационный канал (16+)
15.00 Новости (16+)
15.15 "Давай поженимся!" (16+)
16.05 "Мужское / Женское" (16+)
17.00 Информационный канал (16+)
18.00 Новости (16+)
18.40 "Человек и закон" (16+)
19.45 "Поле чудес" (16+)
21.00 "Время" (16+)
21.45 Шоу "Голос" (12+)
23.55 "Матадор" (16+)
00.55 Х/ф "ВСЕ ПРОШЛО ХОРОШО" (18+)
03.05 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 «Утро России» (6+)
09.00 Вести. Местное время. (12+)
09.30 «Утро России» (6+)
09.55 "О самом главном" (12+)
11.00 Вести. (12+)
11.30 "60 Минут" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.30 Вести. Местное время. (12+)
14.55 "Судьба человека" (12+)
16.00 Вести. (12+)
16.30 "Прямой эфир" (16+)
17.30 "60 Минут" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.15 Вести. Местное время. (12+)
21.30 "Удивительные люди. Новый сезон" (12+)
23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория» (12+)
02.10 Х/ф "ПОД ПРИЦЕЛОМ ЛЮБВИ" (16+)

ТВЦ **06.00** "Настроение" (0+)
08.10 Х/ф "МОЯ ЗВЕЗДА" (12+)
11.30 События (16+)
11.50 Х/ф "МОЯ ЗВЕЗДА" (12+)
12.30 Х/ф "КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА" (16+)
14.30 События (16+)
14.50 Город новостей (16+)
15.00 Х/ф "КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА" (16+)
16.55 "Актерские драмы. Последняя капля" (16+)
17.50 События (16+)
18.05 Сериал "ГАДАЛКА" (16+)
22.00 "В центре событий" (16+)
23.00 "Хорошие ПЕСНИ" (12+)
00.35 Х/ф "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ" (12+)

ТВ

04.55 Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)
06.30 "Утро. Самое лучшее" (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.25 Сериал "ПЕС" (16+)
10.00 "Сегодня" (16+)
10.35 Сериал "ПЕС" (16+)
13.00 "Сегодня" (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие (12+)
14.00 "Место встречи" (16+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.50 "ДНК" (16+)
17.55 "Жди меня" (12+)
19.00 "Сегодня" (16+)
20.00 Сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ" (12+)
00.00 "Своя правда" (16+)
02.05 "Захар Прилепин. Уроки русского" (12+)
02.35 "Квартирный вопрос" (0+)
03.25 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ **06.30** "Пешком..." (12+)
07.05, 15.20 Ступени цивилизации (12+)
08.00 Невский ковчег (12+)
08.30 "Жизнь и судьба" (12+)
08.50 Х/ф "ТАЛАНТ" 4 серия (12+)
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры (6+)
10.20 Х/ф "АРШИН МАЛ АЛАН" (6+)
12.00 Открытая книга (12+)
12.45 "Расскрещенная история" (16+)
13.15 "Забываемое ремесло" (12+)
13.30 Сериал «ПОРУС» (12+)
14.35 Власть факта (12+)
16.15 "Энигма" (12+)
17.15 Письма из провинции (6+)
17.45 "Вертинский. Русский Пьеро". Спектакль-концерт (12+)
18.45 "Царская ложа" (12+)
19.45 Линия жизни (12+)
20.40 Сериал «КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» (12+)
23.00 "2 ВЕРНИК 2" (12+)
00.00 Х/ф "ТАЙНА ЭЙФЕЛЕВОЙ БАШНИ" (18+)
01.30 Искатели (12+)
02.20 Мультфильмы для взрослых (12+)

РОДНОЕ КИНО

0.05 Сериал «ВЫГОДНЫЙ КОНТРАКТ» (12+)
3.00 Х/ф «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (12+)
5.55 Х/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» (6+)
7.35 Х/ф «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ» (12+)
9.10 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
12.00 Х/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (12+)
14.10 Х/ф «24 ЧАСА» (16+)
15.45 Х/ф «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ» (6+)
17.25 Х/ф «КАЛАЧИ» (16+)
19.00 Х/ф «СЕРЫЕ ВОЛКИ» (16+)
21.05 Х/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» (6+)
22.45 Х/ф «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА» (6+)

НТ **07.00** "Однажды в России" (16+)
09.00 "Новая фабрика звезд. Дневники" (16+)
09.30 "Однажды в России" (16+)
11.30 Сериал "НАСЛЕДСТВО" (16+)
18.00 "Комеди Клаб" (16+)
22.00 "Лига городов" (16+)
23.30 "Stand up" (18+)
00.30 "Галустян Плюс" (16+)
02.00 "Я тебе не верю" (16+)
02.50 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)
06.30 Мультсериал "Маша и медведь" (0+)
08.00 Сериал "ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ" (16+)
09.00 "Уральские пельмени. Смех-бук" (16+)
12.00 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
21.00 "Окнутые люди" (16+)
22.00 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
23.40 Х/ф "ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2" (18+)
01.40 Х/ф "МОЯ УЖАСНАЯ СЕСТРА" (6+)

5 **05.00** "Известия" (16+)
05.25 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
08.00 Сериал "ИЗГОИ" (16+)
08.25 "Новая" (12+)
09.00 "Известия" (16+)
09.30 Сериал "ИЗГОИ" (16+)
17.00 "Известия" (16+)
17.30 Сериал "СЛЕД" (16+)
23.10 "Светская хроника" (16+)
00.10 "Они потрясли мир" (16+)
01.45 Сериал "УСЛОВНЫЙ МЕНТ" (16+)

ЗВЕЗДА **04.30** "АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ" Сериал (16+)
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 "Ищу своих" (12+)
10.10 Х/ф "СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ" (12+)
12.20, 13.25 Х/ф "ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ" (12+)
14.30, 15.05, 17.15 "ВИКИНГ-2" Сериал (16+)
15.00 Военные новости (16+)
19.40 "Загадки века" (12+)
20.30 "Скрытые угрозы" (16+)
21.20 "Специальный репортаж. Что русскому смешно..." (16+)
22.00 "Здравствуйте, товарищи!" (16+)
23.30 "МУЗЫКА+" (12+)
00.55 Х/ф "МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ" (12+)
02.45 Х/ф "МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ" (12+)

05.00, 18.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
06.00 "С бодрим утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 Документальный спецпроект (16+)
10.00 "Засекреченные списки" (16+)
11.00 "Как устроен мир" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "112" (16+)
12.30, 16.30 "Новости" (16+)
13.00 "Загадки человечества" (16+)
14.00 "Невероятно интересные истории" (16+)
15.00 "Засекреченные списки" (16+)
17.00 "Главные тайны мира" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 Х/ф "ТРИ ИКСА" (16+)
22.25 Х/ф "ТРИ ИКСА-2: НОВЫЙ УРОВЕНЬ" (16+)
00.20 Х/ф "13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ" (18+)
02.00 Х/ф "РЭМБО-4" (18+)

Телепрограмма предоставлена: vgtrk.com и tvstyler.net

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.

СУББОТА 23 МАРТА

06.00 "Доброе утро. Суббота" (12+)
09.00 "Умницы и умники" (12+)
09.45 "Слово пастыря" (0+)
10.00 Новости (16+)
10.15 "Наше все" (12+)
11.05 "ПроУют" (0+)
12.00 Новости (16+)
12.15 "Поехали!" (12+)
13.10 Х/ф "ШИРЛИ-МЫРЛИ" (16+)
15.50 К 75-летию со дня рождения Б.Грачевского (12+)
16.55 "Я люблю мою страну" (0+)
18.00 Новости (16+)
18.20 "Эксклюзив" (16+)
19.10 "Михаил Задорнов: вся жизнь" (16+)
20.05 "Кто хочет стать миллионером?" (12+)
21.00 "Время" (16+)
21.35 Клуб Веселых и Находчивых (16+)
23.50 К 135-летию со дня рождения А.Вертинского (16+)
01.45 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России. Суббота" (12+)
08.00 Вести. Местное время. (12+)
08.20 Местное время. Суббота. (12+)
08.35 "По секрету всему свету" (6+)
09.00 "Формула еды" (12+)
09.25 "Пятеро на одного" (12+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00 Вести. (12+)
11.50 "В кругу друзей" (0+)
12.50 "Доктор Мясников" (12+)
14.00 Вести. (12+)
14.50 "Юмор! Юмор! Юмор!!!" (16+)
17.00 Вести. (12+)
17.50 "Привет, Андрей!" (12+)
20.00 Вести. (12+)
21.00 Х/ф "Я ОБЕЩАЮ МОЛЧАТЬ" (16+)
00.55 Х/ф "УЧИЛКА" (12+)
04.20 Х/ф "МОЙ БЕЛЫЙ И ПУШИСТЫЙ" (12+)

ТВЦ **05.50** "За шуткой в карман" (12+)
06.55 Православная энциклопедия (6+)
07.20 Х/ф "ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ" (12+)
09.00 Х/ф "ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН" (16+)
10.55 "Просто & вкусно" (6+)
11.30 События (16+)
11.45 "Смешите меня семеро" (16+)
12.50, 14.45 Х/ф "ДОЛГИЙ СВЕТ МАЯКА" (16+)
14.30 События (16+)
17.15 Х/ф "СЕМЬ СТРАНИЦ СТРАХА" (16+)
21.00 "Постскриптум" (16+)
22.05 "Право знать!" (16+)
23.25 События (16+)
23.35 "Тайная комната" (16+)
00.20 "Специальный репортаж" (16+)
01.10 "Хватит слухов!" (16+)
01.40 "Актерские драмы" (16+)

НТВ

04.55 Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)
06.20 "Жди меня" (12+)
07.20 "Смотр" (0+)
08.00, 10.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "Поедем, поедим!" (16+)
09.20 "Едим дома" (0+)
10.20 "Главная дорога" (16+)
11.00 "Живая еда" (12+)
12.00 "Квартирный вопрос" (0+)
13.00 "Основано на реальных событиях" (16+)
15.00 "Своя игра" (0+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.20 "ЧП. Расследование" (16+)
17.00 "Следствие вели..." (16+)
19.00 Центральное телевидение (16+)
20.20 "Ты не поверишь!" (16+)
21.20 "Звезды" (16+)
23.00 Международная пирамида (18+)
23.45 Квартирник НТВ у Маргулиса (16+)
01.00 "Дачный ответ" (0+)
01.50 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ **06.30** Библейский сюжет (12+)
07.05 "Дом для леопарда". Приключения Буратино. Мультфильмы (6+)
08.25 Х/ф "ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОИЩИК..." (12+)
09.35 "История вещей. Радиоло" (12+)
10.05 "Мы - грамотеи!" (12+)
10.50 Х/ф "ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ" (12+)
12.10 "Коллекция" (12+)
12.40 "Ямал. По следу овцебыка" (6+)
13.20 Черные дыры. Белые пятна. (12+)
14.05 "Рассказы из русской истории" (12+)
15.10 Оптимисты (6+)
15.55 Х/ф "ЗАПАСНОЙ ИГРОК" (12+)
17.10 Большой Балет (12+)
19.30 Новости культуры (6+)
19.45 Х/ф "ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ..." (12+)
21.15 "Загадка Шалапина" (12+)
22.00 "Агора" (12+)
23.05 Клуб Шаболовка 37 (12+)
00.00 Х/ф "ДУШЕЧКА" (12+)
01.20 "Ямал. По следу овцебыка" (12+)
02.00 Искатели (12+)
02.45 "Великолепный Гоша". Мультфильм для взрослых (16+)

РОДНОЕ КИНО

0.20 Х/ф «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» (12+)
4.20 Сериал «ЕРМАК» (6+)
6.15 Х/ф «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (18+)
8.10 Х/ф «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА» (12+)
9.40 Х/ф «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ» (16+)
11.25 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
17.20 Х/ф «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ» (6+)
19.00 Х/ф «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО» (16+)
21.00 Х/ф «СЕРЫЕ ВОЛКИ» (16+)
23.05 Х/ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» (12+)

НТ **07.00** "Однажды в России" (16+)
08.30 "Хочу перемен" (16+)
09.00 "Новая фабрика звезд" (16+)
09.30 "Салон" (16+)
10.00 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
18.00 "Экстрасенсы. Реванш" (16+)
19.30 "Новая Битва экстрасенсов" (16+)
21.30 "Невеста. Экстра любовь" (16+)
22.40 "Женский Стендап" (16+)
23.55 "Лига городов" (16+)
01.10 "Я тебе не верю" (16+)
02.05 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)
07.00 Мультсериал "Три кота" (0+)
07.30 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
08.00 "Просто кухня" (12+)
10.00 "Безумные изобретения" (12+)
10.30 "Прятки" (16+)
11.35 "Уральские пельмени" (16+)
12.10 Х/ф "ЛЕССИ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ" (6+)
14.05 Х/ф "ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ" (16+)
16.35 Х/ф "ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ" (12+)
19.00 Х/ф "КОРОЛЬ-ЛЬВЕНОК" (12+)
21.00 Х/ф "ЧЕБУРАШКА" (6+)
23.15 Х/ф "МЕГАЛОДОН" (16+)
01.10 Х/ф "ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2" (18+)

5 **05.00** Сериал "УСЛОВНЫЙ МЕНТ" (16+)
09.00 "Страна советов" (16+)
09.30 "Новая" (12+)
10.05 Сериал "ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ" (16+)
20.45 Сериал "СЛЕД" (16+)
00.00 "Известия. Главное" (16+)
01.05 "Светская хроника" (16+)
02.10 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)

ЗВЕЗДА **04.00** Х/ф "ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО" (12+)
06.20 Х/ф "ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ..." (6+)
07.55 "Морской бой" (6+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня (16+)
09.20 Х/ф "ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА" (12+)
11.10 "Мужики" (16+)
11.40 "СССР. Знак качества" (12+)
12.30 "НЕ ФАКТ!" (12+)
13.15 "Легенды науки" (12+)
14.00 "Главный день" (16+)
14.50 "Время героев" (16+)
15.10, 18.20, 19.25 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА" Сериал (12+)
23.10 Х/ф "ФАРТОВЫЙ" (16+)
01.10 Х/ф "СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ" (12+)
02.50 Х/ф "ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!" (12+)

05.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
07.00 "С бодрим утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 "Минтранс" (16+)
10.00 Самая полезная программа (16+)
11.00 "Военная тайна" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Военная тайна" (16+)
15.00 "Совбез" (16+)
16.30 "Новости" (16+)
17.00 Документальный спецпроект (16+)
18.00 "Засекреченные списки" (16+)
19.00 "Добровозфире" (16+)
19.30 "Новости" (16+)
20.00 Х/ф "ДОКТОР СТРАНДЖ" (16+)
22.10 Х/ф "ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ" (16+)
00.45 Х/ф "ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА" (16+)

Полная программа кабельного ТВ на сайте www.orbitaplus.com

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.



ВОСКРЕСЕНЬЕ 24 МАРТА

06.00 Новости (16+)
06.10 Подкаст. Лаб (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 "Часовой" (12+)
08.10 "Здоровье" (16+)
09.20 "Мечталлион" (12+)
09.40 "Непутевые заметки" (12+)
10.00 Новости (16+)
10.15 "Играем свадьбу!" (12+)
11.05 "Жизнь других" (12+)
12.00 Новости (16+)
12.15 "Повара на колесах" (12+)
13.10 "Видели видео?" (0+)
14.50 X/ф "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ" (12+)
16.45 "Большая история" (16+)
18.00 Новости (16+)
19.00 "Лучше всех!" (0+)
21.00 "Время" (16+)
23.00 "Что? Где? Когда?" (16+)
00.10 Подкаст. Лаб (16+)

РОССИЯ 1

06.10 X/ф "ЧУЖИЕ ДЕТИ" (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье. (12+)
08.35 "Когда все дома" (6+)
09.25 "Утренняя почта" (6+)
10.10 "Сто к одному" (0+)
11.00 Вести. (12+)
12.00 "Большие перемены" (12+)
13.00 X/ф "ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ" (12+)
17.00 Вести. (12+)
17.50 "Песни от всей души" (12+)
20.00 Вести недели. (12+)
22.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН. (12+)
22.40 "Воскресный вечер с В.Соловьёвым" (12+)
01.05 X/ф "ЧУЖИЕ ДЕТИ" (12+)

ТВУ 05.50 X/ф "СЕМЬ СТРАНИЦ СТРАХА" (16+)
09.00 "Здоровый смысл" (16+)
09.30 X/ф "ИЩИТЕ МАМУ" (16+)
11.30 События (16+)
11.45 "Наша смешная жизнь" (16+)
12.35 X/ф "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ" (12+)
14.30 Московская неделя (12+)
15.00 "Дорогие товарищи. Опасная лотерея" (16+)
15.55 "Русские тайны" (16+)
16.45 "Приговор" (16+)
17.35 X/ф "ДВА ПЛЮС ДВА" (12+)
21.25 Сериал "МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО" (12+)
00.20 События (16+)
00.35 Сериал "МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО" (12+)
01.25 "Петровка, 38" (16+)
01.35 X/ф "КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА" (16+)

НТВ 04.50 Сериал "ПАСЕЧНИК" (16+)

06.30 Центральное телевидение (16+)
08.00 "Сегодня" (16+)
08.20 "У нас выигрывают!" (12+)
10.00 "Сегодня" (16+)
10.20 "Первая передача" (16+)
11.00 "Чудо техники" (12+)
12.00 "Дачный ответ" (0+)
13.00 НашПотребНадзор (16+)
14.05 "Однажды..." (16+)
15.00 "Своя игра" (0+)
16.00 "Сегодня" (16+)
16.20 "Человек в праве" (16+)
17.00 "Следствие вели..." (16+)
18.00 "Новые русские сенсации" (16+)
19.00 "Итоги недели" (16+)
20.20 "Маска". Новый сезон (12+)
00.00 "Звезды сошлись" (16+)
01.35 "Основано на реальных событиях" (16+)
03.05 Сериал "ДОЗНАВАТЕЛЬ" (16+)

РОССИЯ К 06.30 "Петух и краски". "Приключения Мюнхаузена". Мультфильмы (6+)
07.40 X/ф "ЗАПАСНОЙ ИГРОК" (12+)
09.00 Тайны старого чердака (12+)
09.30 Диалоги о животных (6+)
10.10 Больше, чем любовь (12+)
10.50 X/ф "ДУШЕЧКА" (12+)
12.05 Неизвестные маршруты России (12+)
12.50 Невский ковчег (12+)
13.20 "Игра в бисер" (12+)
14.00 "Неизвестная" (12+)
14.30 X/ф "МУСОРГСКИЙ" (12+)
16.30 "Картина мира" (12+)
17.15 "Пешком..." (12+)
17.45 "Мужская профессия" (12+)
18.30 "Романтика романа" (12+)
19.30 Новости культуры (6+)
20.25 "Не истины и не обман" (12+)
21.05 X/ф "ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО" (12+)
22.55 "Русский бал" (12+)
23.50 X/ф "МУСОРГСКИЙ" (12+)
01.45 Диалоги о животных (6+)
02.25 "Большой подземный бал". "Белая бабочка". Мультфильмы для взрослых (12+)

РОДНОЕ КИНО 0.40 X/ф «24 ЧАСА» (16+)

2.10 X/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» (6+)
3.35 Сериал «ЕРМАК» (6+)
6.15 X/ф «КАЛАЧИ» (16+)
7.45 X/ф «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО» (6+)
11.20 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО» (6+)
17.20 X/ф «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ» (0+)
19.00 X/ф «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ» (12+)
21.05 X/ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» (6+)
22.45 X/ф «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ» (12+)

НТ 07.00 "Однажды в России" (16+)
09.00 "Новая фабрика звезд. Дневники" (16+)
09.30 "Битва пикников. Праздники" (16+)
10.00 "Однажды в России" (16+)
11.00 "Экстрасенсы. Битва сильнейших" (16+)
15.00 "Новая Битва экстрасенсов" (16+)
17.00 "Новая фабрика звезд" (16+)
19.00 "Сокровища императора" (16+)
21.00 Шоу Воли" (16+)
22.00 "Конфетка" (16+)
00.00 "Я тебе не верю" (16+)
01.05 "Импровизация" (16+)

06.00 "Ералаш" (0+)
07.00 Мультсериал "Отель "У овечек" (0+)
07.15 Шоу "Уральские пельмени" (16+)
07.50 "Прятки" (16+)
09.00 "Рогов в городе" (16+)
10.00 X/ф "МИНИМАКС" (12+)
11.45 X/ф "КОРОЛЬ-ЛЬВЕНОК" (12+)
13.45 Мультфильм "Как приручить дракона" (12+)
15.40 X/ф "ЧЕБУРАШКА" (6+)
18.00 "Прятки" (16+)
19.05 X/ф "КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ" (12+)
21.40 X/ф "КРУЧЕ НЕКУДА" (16+)
23.45 X/ф "НАЧАТЬ СНАЧАЛА" (12+)
02.00 X/ф "НЕУЛОВИМЫЕ. ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ" (16+)

5 05.00 Сериал "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" (16+)
06.30 Сериал "ТАКАЯ ПОРОДА" (16+)
10.00 Сериал "КОНТУЖЕННЫЙ" (16+)
17.30 Сериал "ЧУЖОЙ РАЙОН" (16+)
00.20 Сериал "ЛАДОГА" (12+)

★ ЗВЕЗДА 04.20 X/ф "ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ..." (6+)
05.30 X/ф "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ" (12+)
07.20 X/ф "ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ" (12+)
09.00 Новости недели (16+)
09.25 "Служу России" (12+)
09.55 "Военная приемка" (12+)
10.40 "Легенды армии" (12+)
11.30 "Моторы и колеса" (12+)
12.20 "Война миров" (16+)
13.10 "Код доступа" (12+)
14.00 "48 часов под огнем" (16+)
14.50 "Скрытые угрозы" (16+)
15.40 "Секретные материалы" (16+)
16.30 "Загадки века" (12+)
17.20 "Специальный репортаж. Что русскому смешно..." (16+)
18.00 Главное с О.Беловой (16+)
19.45 Легенды советского сыска (16+)
23.00 "Фетисов" (12+)
23.55 X/ф "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ" (12+)
02.20 X/ф "ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС" (12+)

05.00 "Самые шокирующие гипотезы" (16+)
07.00 "С бодрым утром!" (16+)
08.30 "Новости" (16+)
09.00 Самая народная программа (16+)
09.30 "Знаете ли вы, что?" (16+)
10.30 "Наука и техника" (16+)
11.30 "Легенды и мифы" (16+)
12.30 "Новости" (16+)
13.00 "Неизвестная история" (16+)
14.00 X/ф "ПРЕСТУПНИК" (16+)
16.10 X/ф "ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ" (16+)
18.20 X/ф "ДОКТОР СТРАНДЖ" (16+)
20.40 X/ф "ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА" (12+)
23.00 "Итоговая программа" (16+)
23.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)

Телепрограмма предоставлена: vgtrk.com и tvstyler.net

Внимание! В программе допустимы изменения по независящим от редакции причинам.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

www.povarenok.ru

САЛАТ "ОЛИВКОВАЯ КУРОЧКА"

Окорочок или грудка — 2 шт, оливки зеленые — 200 г, горошек зеленый — 0,5 банки, яйцо куриное — 2 шт, зелень, майонез — 2 ст. л.

Оливки порезать тонкими колечками. Отварную или варёно-копчёную курицу порезать небольшими кубиками. Зелёный горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу. Добавить к другим порезанным ингредиентам. Лук зелёный мелко порезать. Яйцо также мелко порезать. Добавить к остальным ингредиентам, заправить майонезом.

САЛАТ "НЕЖНЫЙ"

Грудка куриная — 1 шт, картофель — 3-4 шт, огурец маринованный — 3-4 шт, фйцо куриное — 4 шт, сыр твердый — 50 г, сыр плавленый (пластинками на украшение) — 3 шт, майонез.

Салат укладывается слоями.

1 слой: отварную картошку потереть на крупной терке, перемешать с небольшим количеством майонеза, равномерно распределить по тарелке.

2 слой: отварную или запеченую грудку, разделить на 2 части, разобрать по волокнам, мелко порезать, добавить майонез. Выложить на картошку 1 часть.

3 слой: огурцы потереть на крупной терке, выложить на курицу.

4 слой: вторая часть куриной грудки с майонезом.

5 слой: яйца отварить, желток отделить от белка. И то, и другое - на мелкой терке, сначала выложить слоем желтки, а сверху белки.

6 слой: сыр твердый тертый, выложить кольцом, середину оставить пустой. Пластинку плавленого сыра свернуть "кулечком", получится калла, в центр можно положить кусочек перца - будет тычинка. Из зелени лука, если есть, или маринованного огурца выложить стебелек и листочки.

САЛАТ-ЗАКУСКА "КРАСНЫЕ ЗОРИ"

Помидоры черри — 250 г, крабовые палочки — 200 г, чеснок — 1-2 зуб., майонез, специи.

Этот салат желателно подавать порционно, в стаканах или маленьких вазочках.

Нарезать крабовые палочки кубиками, помидорки произвольными кусочками, чеснок измельчить.

Салат выкладывать, чередуя слои:

1 слой - крабовые палочки

2 слой - помидорки и так далее, пока не закончатся ингредиенты.

На каждый (или через) слой нанести майонезную сеточку. Крабовый слой слегка присыпать солью по вкусу. Помидорный слой присыпать чесноком. Верхний помидорный слой майонезом смазывать не нужно, лишь посыпать свежемолотым чёрным перцем.

САЛАТ "АХТАР"

Печень трески — 1 банка, картофель — 1 шт, морковь — 1 шт, лук репчатый — 1 шт, яблоко — 1 шт, яйцо куриное — 3 шт, сыр твердый — 120 г, оливки зеленые — 1 банка, соль, майонез, укроп, масло растительное.

Лук измельчить и пожарить на растительном масле. Отварной артофель, морковь и яйца - на крупной терке. Оливки порезать вдоль на половинки. Яблоко почистить и нашинковать.

Собрать салат: картофель уложить первым слоем, посолить и нанести майонез. Печень освободить от масла, размять вилкой, затем разложить на картофель. Следующий слой жаренный лук, а затем морковь - посолить и смазать майонезом. На очереди яблоко, на которое нанести майонез, затем слой яиц и майонез, посолить. Сыр мелко нашинковать и распределить следующим слоем, распределить остатки майонеза. В завершении разложить, по всей поверхности, оливки и оформить нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ "КАЛЬМАРИК"

Кальмар — 250 г, рис — 3 ст. л., огурец — 1 шт, маслины — 1 банка, соевый соус — 2 ст. л., масло оливковое — 1 ст. л.

Рис и кальмар отварить, немного посолив воду. Огурец нарезать соломкой. Маслины - кружочками. Рис полить соусом, перемешать, дать немного постоять. Вареный кальмар нарезать соломкой и полить соевым соусом. В большом салатнике всё соединяем. Поливаем оливковым маслом, перемешиваем. Салат готов!

САЛАТ "СДВИГОВЫЙ"

Яблоко — 1 шт, яйцо куриное — 3 шт, сыр твердый — 200 г, майонез, перец черный.

Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке, выложить ровным слоем на большой круглой тарелке.

Слой яблок сверху промазать майонезом и немного посыпать черным перцем (черный перец придает особый вкус, без него салат получается не таким вкусным).

Натереть на такой же терке как и яблоки яйца, выложить их ровным слоем поверх яблок, и опять промазать майонезом и посыпать чуть-чуть перцем.

Натереть на терке сыр (опять на крупной) и выложить его сверху.

Дать салату настояться примерно полчаса и подавать на стол.

Совет: сильно слои не приминать, а то салат получится очень приплюснутым к тарелке и будет выглядеть не так аппетитно.



ВЫСТАВКА-ДОСЬЕ "ЛЮБИМЫЕ КНИГИ ГАГАРИНА"



Через всю жизнь пронес первый космонавт земли Юрий Алексеевич Гагарин любовь к чтению.

Пристрастие к книгам всем своим детям привила мама, Анна Тимофеевна, которая, в свою очередь унаследовала эту замечательную привычку от своих родителей: "Училась я старательно, всё мне было интересно, особенно же я полюбила чтение. До сих пор благодарю родителей, что дали они мне хороших собеседников, друзей, советчиков - книги". Особенно часто вспоминала она книгу Марка Твена "Приключения Тома Сойера", которой маленькую Нюру наградили за прилежную учебу в Путиловском училище. Позже, увидев эту книгу в магазине Гжатска, она купила ее своим детям.

После героического полета и всемирной известности на самого первого космонавта, на его родных и близких, учителей и друзей обрушился поток вопросов о том, какой он - первый человек, преодолевший пути космического притяжения, каким был в детстве, как рос, что любил, какие свои увлечения пронес через годы... В послеполетное время о книгах Юрий Алексеевич писал так: "Я вспоминаю книги Островского и Толстого, Горького и Пушкина, Маяковского и Шолохова и говорю: спасибо вам, мои любимые писатели, первооткрыватели и учителя, наставники и товарищи! Спасибо вам за всё: за вдохновение, за школу, за уроки жизни!.."

О любимых писателях и поэтах Юрия Гагарина читателям Городского филиала МБУК "Гагаринская МЦБС" рассказала выставка-досье "Любимые книги Гагарина". Ее экспонирование было приурочено к 90-летию первого космонавта.

На выставке были представлены произведения отечественных и зарубежных авторов, о которых упоминал Ю.А. Гагарин в своих многочисленных интервью и автобиографической книге "Дорога в космос". Среди них: Борис Полевой, Джек Лондон, Этель Войнич, Жюль Верн, Лев Толстой, Виктор Гюго, Антуан де Сент-Экзюпери и др. Экспозицию книг дополнили цитаты первого космонавта о каждом из авторов.

О.Ю. Михайлова, зав. Городским филиалом

Историко-краеведческий реквием "Остался в сердце вечный след войны"

День 6 марта 1943 года навсегда вписан в историю нашего славного города, поскольку именно в этот день город Гжатск был освобожден от немецко-фашистских захватчиков. Израненная пожаром войны гжатская земля уже давно залечила свои раны. Но людская память бережно хранит имена тех, кто спас наш город от гитлеровцев, принес Гжатску мир, свободу и счастье.

81-ой годовщине освобождения Гжатска был посвящен историко-краеведческий реквием "Остался в сердце вечный след войны", который прошел 5 марта 2024 года в Центральной детской библиотеке. На него были приглашены учащиеся 5 класса средней школы №3.

Ребята услышали рассказ о том, какими страшными были годы оккупации, сколько деревень в Гжатском районе было сожжено, какой огромный материальный ущерб нанес враг нашему родному городу, как тяжело было его восстанавливать. Вниманию учащихся были представлены: видеоролик "Хроника освобождения Гжатска" и видео-песня "Дети войны".

На мероприятии присутствовала Шибалова В.А., которая в те далекие годы глазами ребенка увидела все ужасы войны. Ребята слушали Валентину Александровну с затаенным дыханием, потому что это был рассказ не из книг или кинофильмов, а ее собственные воспоминания.



Минутой молчания все присутствующие почтили память героев, погибших в годы Великой Отечественной войны.

К мероприятию была оформлена выставка-память "Свобода Гжатска дорогой ценой" и выпущен буклет "Свободный Гжатск".

Г.М. Горина, ведущий библиотекарь ЦДБ

Литературно-космическая студия "Звездный сын планеты"

(90 лет со дня рождения Ю. А. Гагарина)



Юрий Алексеевич Гагарин - лётчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза, кавалер высших знаков отличия ряда государств, почётный гражданин многих российских и зарубежных городов. 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин стал первым человеком в мировой истории, совершившим полёт в космическое пространство.

9 марта 2024 года исполняется 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина. Этой знаменательной дате было посвящено праздничное мероприятие "Звездный сын планеты", на которое были приглашены учащиеся 6 и 7 классов средней школы № 3 (Кл. руководители: Крюковских Ю. В., Царикова И. А.)

Приглашенные гости познакомились с детством Юрия Гагарина, которое было омрачено началом войны, его учебой, с его становлением как космонавта. Была показана видео-презентация "Первый космонавт планеты Земля", в которой были пред-

ставлены исторические хроники. Большой интерес гостей вызвал отрывок из "Интервью с Ю. А. Гагариным".

Мероприятие сопровождалось стихами в исполнении Толмачёвой Марии и Крыловой Елизаветы. Музыкальные номера представили: творческий коллектив "Вдохновение" и Детская музыкальная школа (Головкина Галина, Тарасова Светлана, Сухорукова Елизавета).

В завершение праздничной встречи ребята из Детского клуба "Логос" представили гостям хореографический номер "Морячка".

Были сказаны напутственные слова, поздравления с праздником, ведь день рождения Юрия Гагарина - большой праздник для всех гагаринцев.

К мероприятию была оформлена выставка-гордость "Юрий Гагарин-человек и легенда", составлен информационный буклет "Знаете, каким он парнем был!".

А.Н.Подгородская, заведующий отделом ЦДБ

"Цветы для автоледи"

Весеннее настроение от сотрудников полиции становится доброй традицией - вот уже на протяжении многих лет сотрудники Госавтоинспекции поздравляют женщин с Международным женским днем и напоминают о необходимости соблюдения Правил дорожного движения.

В преддверии празднования Международного женского дня сотрудники отделения Госавтоинспекции МО МВД России "Гагаринский" провели пропагандистское мероприятие "Цветы для автоледи".

В рамках праздничного мероприятия представительницам прекрасного пола, управляющим транспортными средствами, вместо проверки документов - вручали цветы и поздравляли с наступающим праздником.

Автоледи, принимая весеннее поздравление и цветы от дорожных полицейских благодарили их за неожиданный и приятный сюрприз и обещали неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения, всегда быть внимательными, культурными и осторожными на дорогах.

Н.М. Гайданова, инспектор по пропаганде БДД отделения Госавтоинспекции



РЕКЛАМА



3-26-85

ОТВЕТЫ на кроссворд в № 10 (163) от 07.03.2004г.

По горизонтали:

3. Шрам. 5. Кроссворд. 10. Труп. 15. Вертел. 18. Ратник. 19. Арбуз. 20. Комод. 21. Толк. 22. Аделина. 26. Гава. 27. Образец. 28. Диаскоп. 29. Сапа. 31. Ломбард. 32. Шёлк. 34. Элемент. 36. Эльдorado. 37. Кёрлинг. 41. Хрен. 43. Шассе. 44. Панас. 45. Лего. 47. Зигзаг. 48. Турист. 51. Дача. 52. Олеум. 53. Катер. 54. Табу. 56. Памперс. 58. Шаргалка. 62. Признак. 66. Джим. 69. Радиант. 71. Депп. 73. Идеолог. 74. Окраина. 75. Плов. 77. Симптом. 81. Майн. 82. Магот. 83. Успех. 84. Здание. 85. Остриё. 86. Речь. 87. Антипатия. 88. Вниз.

По вертикали:

1. Дебора. 2. Шток. 3. Шлагбаум. 4. Ананас. 6. Роза. 7. Сале. 8. Вуги. 9. Рука. 11. Радист. 12. Протокол. 13. Утюг. 14. Финвал. 16. Обьезд. 17. Умница. 23. Дрожь. 24. Лобно. 25. Норма. 29. Страх. 30. Атлант. 32. Шинель. 33. Клико. 35. Евангелие. 38. Ркацителы. 39. Бергамо. 40. Ипотека. 42. Рейка. 46. Гуниб. 49. Напалм. 50. Стюард. 51. Дрозд. 55. Уступ. 57. Продюсер. 59. Акаси. 60. Грипп. 61. Ленто. 63. Зерновоз. 64. Иволга. 65. Какапо. 67. Жёлудь. 68. Толмач. 70. Бархан. 72. Пайщик. 76. Вона. 77. Стен. 78. Мощи. 79. Теща. 80. Муди. 81. Мыто.



4 марта - Всемирный день борьбы с ожирением

Каждый год 4 марта отмечается Всемирный День Борьбы с ожирением, важное событие, направленное на повышение осведомленности о проблеме ожирения и ее последствиях для здоровья.

Ожирение - это хроническое заболевание, сопровождающееся чрезмерным набором веса. Человек, страдающий этой болезнью, становится не только менее привлекательным, но и подвергает огромному риску свое здоровье. Жир откладывается не только под кожей, но и на поверхности внутренних органов, что значительно затрудняет их работу.

Ожирение становится все более серьезной глобальной проблемой, затрагивающей людей всех возрастов, социальных групп и этнических общностей. Этот день напоминает нам о важности принятия мер для борьбы с этим заболеванием и о том, что ожирение можно предотвратить и лечить.

Масштабы проблемы.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, в настоящее время более половины взрослого населения мира страдает от лишнего веса, а более 1,9 миллиарда людей имеют диагностированное ожирение. Это число постоянно растет, особенно среди детей и подростков.

Распространенность ожирения в развитых странах мира очень высока, доля лиц с избыточной массой тела составляет от 50 до 60% населения, в России - от 40 до 60%. Сегодня, более половины россиян старше 30 лет страдают от лишнего веса и ожирения, и вместе с тем ожирение является фактором риска для развития серьезных неинфекционных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Продолжительность жизни человека с ожирением в среднем сокращается на 10 лет.

Причины ожирения:

- ◆ нерегулярное питание,
- ◆ бедное качество пищи,
- ◆ сидячий образ жизни,
- ◆ недостаток физической активности,
- ◆ генетическая предрасположенность.

Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачу по поводу нарушения здоровья. По статистике, более 2,8 миллионов человек ежегодно умирает от последствий, спровоцированных лишним весом. Увеличилось так же число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

Ожирение является следствием дисбаланса потребляемой и затрачиваемой энергии в течение некоторого продолжительного времени. Причиной развития ожирения являются низкая физическая активность (гиподинамия) в сочетании с избыточным нерациональным питанием, богатым жирами и углеводами. К факторам, способствующим развитию ожирения, относят регулярное употребление сладких прохладительных напитков и соков, привычка питаться в системе общественного питания - фаст-фуд и употреблять большие порции, злоупотребление алкоголем.

При ожирении интенсивность распада жира в жировой ткани снижается, и избыточное поступление пищи способствует и дальнейшему накоплению жира. Избыточное потребление пищи особенно вредно и опасно после 40-45 лет, когда в организме происходят возрастные изменения, снижается деятельность желез внутренней секреции, уменьшаются интенсивность обмена веществ и энергозатраты.

Многие склонны есть вредную пищу в состоянии стресса. И тому есть причины.

Это связано с повышением уровня гормона стресса - кортизола, а также грелина - гормона голода. Эти гормоны стимулируют аппетит.

Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, чтобы доставлять энергию углеводов в клетки. Во время хронического стресса механизм нарушается, что приводит к набору веса и повышенному риску диабета 2-го типа.

Всемирный день борьбы с ожирением считается своеобразной пропагандой здорового образа жизни. Учеными доказано, что от питания

во многом зависит состояние здоровья человека. В этот день пропагандируют лечение и профилактику ожирения.

Для борьбы с ожирением необходимо придерживаться основных принципов, предотвращающих развитие патологии:

- ❖ сочетание правильного питания,
- ❖ регулярная физическая активность,
- ❖ изменение образа жизни и в некоторых случаях медицинское вмешательство.

- Необходимо снизить потребление алкогольных напитков. Они стимулируют аппетит, тем самым увеличивая количество съеденной пищи.

- Рекомендуется регулярно заниматься спортом. Даже 15 минут, потраченных на физические упражнения, помогут сжечь калории и поддерживать организм в тонусе. Предпочтительны занятия в бассейне, легкий бег и езда на велосипеде.

- Очень важно следить за суточной нормой калорий. Она рассчитывается из расчета 22 ккал на 1 килограмм веса. Необходимо исключить из употребления жирную, мучную и сладкую пищу.

- Нельзя допускать запущенности хронических заболеваний. Особенно, если они отражаются на обмене веществ. Следует регулярно совершать профилактические визиты к врачам.

- Контроль гормонального фона позволяет предотвратить нарушения эндокринной системы с вытекающими из этого осложнениями.

- Устранение стресса и налаживание режима сна и отдыха помогут запустить обменные процессы, что ускорит процесс жиросжигания.

Один из ориентиров для контроля за весом - индекс массы тела (ИМТ).

Чтобы рассчитать этот показатель, нужно вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

- Показатель
- * 20-25 кг/м² - норма,
 - * от 25 до 29 кг/м² - избыточный вес,
 - * выше 30 кг/м² - ожирение.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Для снижения веса калорийность пищи должна быть на 500-1000 ккал меньше, чем энергозатраты организма. При этом **суточная калорийность** для женщин должна быть не менее 1200 ккал/сут, для мужчин - 1500 ккал/сут.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Все блюда нужно варить, запекать или готовить на пару;



В день следует выпивать **1,5-2 литра воды**

Рекомендуемая **норма потребления белка** в сутки для взрослого человека со средней физической активностью - 0,75 г на 1 кг веса



Есть желательно **5-6 раз в день;**

Увеличьте количество **физической нагрузки.**

ВОЗ рекомендует не менее 150 минут физических нагрузок средней интенсивности в неделю.

Ешьте в одно и то же время. Избегайте дополнительных перекусов;



К чему приводит ожирение, и как его избежать

Ешьте меньше продуктов, содержащих быстрые углеводы и животные жиры;

Увеличьте количество овощей и фруктов в рационе.

Клетчатка, содержащаяся в них, низкокалорийна, но надолго заполняет желудок и создаёт ощущение сытости;

Каждые **дополнительные 5%** от нормы веса **увеличивают риск** артериальной гипертензии (повышенного давления) на 20-30%.

Увеличение массы тела на 10 кг связано с повышением на 12% **риска развития ишемической болезни сердца.**

Исключите специи, пряности, копчения, соленья, острые блюда, которые усиливают аппетит;

Суточное количество соли не должно превышать 5 г;



Каждый **лишний кг/м²** индекса массы тела **увеличивает риск** ишемического и геморрагического инсульта на 4% и 6% соответственно.

Распространенность **диабета** второго типа **в 3-7 раз выше** у тех, кто страдает ожирением, и в 20 раз более вероятна у людей с индексом массы тела более 35 кг/м².



ДЛЯ ВСЕХ - ОТ ШКОЛЬНИКОВ ДО ОРГАНИЗАЦИЙ!

ИНТЕРНЕТ ОРБИТА ПЛЮС

ГАРАНТИЯ
ЛУЧШЕЙ
ЦЕНЫ!



www.orbitaplus.com

ТАРИФЫ

"Социальный" - 5 Мбит/с - 630 р в год

"10" - 10 Мбит/с - 170 р

"30" - 30 Мбит/с - 370 р

"50" - 50 Мбит/с - 470 р

"70" - 70 Мбит/с - 570 р

"100" - 100 Мбит/с - 640 р



8-903-890-48-49

ТЦ "ОРБИТА ПЛЮС" 2 ЭТАЖ  6-04-33