КРИМИНАЛЬНЫЙ СЮЖЕТ

Место встречи изменить нельзя

Поздним осенним вечером на окружную столичную дорогу выехала «Тойота Ленд Крузер» и взяла курс на Тамбов. В джипе было тепло. Играла музыка. Водитель – мужчина лет сорока пяти в темно-коричневом плаще, сосредоточенно вел машину. Его дремавший попутчик в темной кожанке был заметно моложе – чуть за тридцать.

Фары освещали мокрый асфальт и грязную обочину, прикрытую снежной кашицей. Встречного транспорта было мало.

Ближе к полуночи «Тойота» пересекла границу Михайловского района и близ поселка Электрик притормозила. Внимание мужчин привлекла палатка на дороге, где горел свет. Захотелось перекусить. Водитель вышел и вскоре вернулся с кофе и пирожками. Но и после того, как все было съедено и выпито, машина не тронулась с места. Молодой пассажир снова стал клевать носом под волны сменяющих друг друга мелодий, а тот, что постарше, все так же напряженно всматривался в осеннюю темень, словно кого-то ждал. Фары джипа были потушены, горели только габаритные огни.

Возле палаток иногда останавливались машины, люди быстро покупали припасы и мчались дальше.

Водитель «Тойоты» начинал нервничать. Порой с его губ слетала нетерпеливая фраза: «Надо ехать», но он по-прежнему медлил.

...Тем же самым вечером из Тамбова в сторону Москвы выехала «Газель». В кузове под тентом лежали мясные полутуши, а в кабине сидели двое так называемых лиц кавказской национальности: за рулем мужчина около сорока, на пассажирском месте – парень, которому нельзя было дать больше двадцати пяти.

На посту ГИБДД, на 209-м километре федеральной трассы Москва–Астрахань, дежурный милиционер проверил у водителя «Газели» документы и в журнале сделал соответствующую запись – через пост милиции машина проследовала ровно в 23.40.

Через пять километров, около поселка Электрик, рядом с торговыми палатками «Газель» замедлила ход и остановилась.

Водитель «Тойоты» тут же оживился и, поспешно покинув салон, направился к припарковавшемуся грузовику.

Два трупа с огнестрелом

На следующий день около 15.00 в дежурную часть Михайловского РОВД из своей квартиры позвонил житель поселка Электрик и проинформировал, что, со слов его знакомого, имеющего палатку на обочине, в машине «Газель» с судмуртскими номерами находятся два трупа.

Выехавшая на место происшествия оперативно-следственная группа застала печальное зрелище. Автомобиль стоял поперек обочины, передней частью – в поле, кузовом – к проезжей дороге. Ключи находились в замке зажигания. На безжизненном лице молодого пассажира в области левой брови отчетливо виднелись потеки крови. Труп второго мужчины лежал между пассажирским и водительским местами.

Личности убитых удалось установить сразу же по найденным в кабине документам – паспорт был на имя Мунфига Абушева, санитарная книжка и записная с номерами телефонов и адресами принадлежала Мамедбагиру Багирову – водителю. Оба были жителями Азербайджана.

В кузове находилось шесть полутуш мяса, предположительно, говядины.

При повторном осмотре «Газели» под водительским местом была обнаружена стеклянная гильза из металла желтого цвета, на донышке которой имелась маркировка «К». Напротив же под ногами водителя расплылось бурое пятно.

Судебно-медицинское исследование подтверждало, что оба были убиты и скончались скоропостижно – один от выстрела в голову, другой – в шею.

Из тела водителя Багирова эксперты извлекли заводскую пулю спортивно-охотничьего патрона краевого воспламенения калибра 5,6 мм. В теле молодого Абушева засели два осколка металла, представляющие собой фрагменты пули того же калибра. Эксперты сходились в одном – пули могли быть выпущены из нарезного спортивно-охотничьего оружия, вполне вероятно, из американского пистолета «Смит и Вессон».

Опросы граждан по горячим следам ничего не дали. Никто ничего не видел. Тем более не слышал звуков выстрела. Мотив преступления оставался неочевидным. Ограбление? Но почему тогда не тронули перевозимый продукт? У убитых не оказалось денег, но были ли они и сколько? Может быть, месть? Или наркотики? Запросы на убитых в местах их постоянного проживания не многим продвинули расследование – в криминальных делах азербайджанцы замешаны не были, наркотиками не торговали, а занимались предпринимательством.

Вероятно, это двойное убийство так бы и осталось нераскрытым, пополнив список «висяков», но случилось одно непредвиденное событие вдали от Михайловского района.

В УР ГУВД г. Москвы стала поступать информация, что двое мужчин по имени Александр и Владимир приобретают оружие и боеприпасы для совершения преступлений.

Адрес фигурантов был определен, и за ними установили наблюдение. Однажды утром, когда друзья вышли из дома по 1-му Очаковскому переулку и намеревались отправиться на «Тойоте» по своим насущным делам, из засады выскочили столичные опера и уложили их на землю. В карманах у москвичей оказались гранаты с запалом – по штуке на брата.

А под сиденьем «Тойоты Ленд Крузер» завалялся аккуратный пистолетик «Смит и Вессон» американского производства с 10 патронами, маркированными буквой «К». Начались разбирательство и проверка изъятого оружия – не было ли за ним «мокрухи». Тут-то и выяснились странные совпадения – на 204-м километре дороги Москва–Астрахань в Рязанской области пулями с маркировкой «К» калибра 5,6 мм убиты двое мужчин. Уголовные дела по оружию и убийству были соединены в одно производство, и следствие стала проводить Михайловская районная прокуратура.

Дружба дружбой, а срок – врозь

Владельцем «Тойоты» оказался москвич Александр Стрелков, его напарником – житель Московской области Владимир Степанищев. Дружба их была скреплена тюремной баландой. Когда они впервые познакомились в местах не столь отдаленных, в основу их теплых отношений лег принцип землячества. У старшего Стрелкова была вторая ходка (и обе за кражи), у Степанищева – первая, а потому он дорожил покровительством бывалого товарища, у которого в «зоне» был авторитет. Стрелкова другие осужденные не то что побаивались, но остерегались – норов у него был крутой. Если что не по нему, мог и кулаком двинуть, и втихую отомстить. По характеру гитарист и заводила, он умел сплотить братков вокруг себя.

Когда Стрелков освободился, то обещал приятелю, оставшемуся мотать срок в колонии, помогать всеми возможными способами. И слово свое сдержал. Посылки продуктовые посылал, а когда пришел черед Степанищева выйти на волю, то приехал за ним на своей «Тойоте», что у зеков считается верхом дружбы и расположения.

Жить стали вместе на квартире у одного знакомого. После освобождения Степанищева в начале ноября до убийства азербайджанцев на дороге прошло чуть больше двух недель. Мирная жизнь приятелей явно не привелекла, и поправить свое хлипкое материальное положение они собирались вполне определенным образом – с помощью гранат РГД-5, РГН и пистолета «Смит и Вессон».

Хозяин столичной квартиры, где проживали подельники, один раз чуть дара речи не лишился, когда увидел, как квартирант Саня Стрелков деловито чистит пистолет, а затем идет на балкон и пару раз пуляет, проверяя боевое качество оружия.

– Чтобы больше этого не было! – пригрозил хозяин. – Мне здесь милиции не нужно. Еще обыска не хватало!

И все-таки обыск состоялся. Когда друзей задержали столичные сыщики, Стрелков поведал, что спрятал в чужом доме 20 патронов, кои и были извлечены из тайничка, к большому удивлению собственника жилища.

А между тем, друзья могли настроиться и на более гуманный способ добывания денег – государство дало им шанс исправиться. Саня Стрелков в последний раз был осужден на 8 лет с конфискацией имущества, но до конца срока недосидел – ему скосили 2 года 5 месяцев и 23 дня, освободив условно-досрочно. Владимир Степанищев имел 7 лет колонии, а отправился домой раньше положенного на 2 года 2 месяца и 2 дня. Но и ему условно-досрочное освобождение не прибавило ума.

Где купили оружие и боеприпасы друзьбаны и где намеревались использовать, следствие не установило. Степанищев клялся и божился, что нашел пакет с гранатами в лифте, и наутро он с приятелем собирались отнести его в милицию, но не успели, поскольку сама милиция пожаловала к ним и обслужила по полной программе.

По мере того, как продвигалось вперед расследование, отношения подельников становились все более и более прохладными, и, наконец, дружба, замешанная на тюремной пайке, дала трещину. И тому были причины. Степанищев начал давать показания. Дружба дружбой, а тянуть срок за «мокруху» он не хаждал.

Как выяснилось, молодой напарник к пистолету «Смит и Вессон» не имел никакого отношения. В то время как Саня Стрелков готовил разбойное нападение, он сидел в машине, не высовывая нос наружу. Его рассказ и документальные свидетельства преступления, собранные милиционерами, совпали.

Картина зловещей ночи выглядела следующим образом. Хозяин «Тойоты» уже собирался возвращаться восвояси, злясь, что его план не срабатывает – никто из транзитников не останавливался поблизости на ночлег. Было уже за полночь, когда на обочине затормозила «Газель». Стрелков сорвался с места и подошел к кабине, в которой сидели двое мужчин кавказского типа. Выяснив, что они предприниматели и направляются с товаром в Москву, Саня вернулся к своей машине, открыл багажник, где в пакете у него лежал пистолет с самодельным глушителем в форме пластмассовой трубки, взял его и снова направился в сторону «Газели». Через открытую дверцу кабины он выстрелил сначала в водителя Багирова (в это время сидевший в «Тойоте» напарник заметил сквозь окно, как «Газель» странно дернулась), а затем в его попутчика Абушева. Пули точно поразили цель, и на каждого хватило по одному выстрелу. Потом стрелявший обшарил кабину и карманы убитых. Больших денег, на которые он рассчитывал, не оказалось, а мясные туши транспортировать на джипе было невозможно и небезопасно, поскольку на любом посту ГИБДД милиционеры могли потребовать документы на груз.

Как выяснило следствие, у азербайджанцев при себе могло быть не более 800 рублей наличными. Накануне они потратили около 14 тысяч рублей на мясо в Уреньинском районе Волгоградской области. Милиционеры отыскали женщину, владелицу придорожного кафе, которая и продала им туши (недалеко от кафе она держала домашний скот). Свидетельница утверждала, что денег у приезжих покупателей оставалось мало.

Получается, что за добычу в 800 рублей Саня Стрелков хладнокровно убил двух ни в чем не повинных граждан.

После преступления из кабины он забрал документы Багирова – паспорт, водительское удостоверение, доверенность и техпаспорт на автомобиль, но так и не решил, что с ними делать. По дороге назад в Москву Стрелков остановился, еще раз осмотрел чужие бумаги и подпалил их зажигалкой. Когда они прогорели, злобно вдавил пепел ногой в грязную кашицу обочины. Как еще он мог выместить свою неудовлетворенность? План не сработал.

Слезы в жилетку присяжных

Факт общепризнанный – милосердие наших присяжных не знает границ, а потому третьий калач Саня Стрелков и его не менее уже искушенный подельник Володя Степанищев решили отдаться в руки суда присяжных. Однако на этот раз заседатели, преимущественно жен-

«СМИТ И ВЕССОН» стреляет в упор

Ирина ЧЕЛИКАНОВА

Понедельник, 29 марта

ОТР

6:00 «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00, 5:00 Новости.
9:20 **«БЕССОНИЦА».**
11:30 Мультсериал «Кошки-мышки».
11:40 Следствие ведет Колобков.
12:20 Валерий Золотухин, Олег Ефремов в детективе **«О ДРУЗЬЯХ-ТОВАРИЩАХ».** 1-я серия.
13:40 Документальный детектив. «Полет бумеранга». Дело 2004 года.
14:10 Город женщин.
15:20 **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
16:20 «Угадай мелодию».
16:50 «Большая стирка».
18:25 «Шутка за шуткой».
19:00 **«КЛОН».**
20:00 Жди меня.
21:00 Время.
21:30 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».**
22:40 Криминальная Россия. «Последнее дело Пушкина». 1-я серия.
23:10 Искатели. «Призраки Аксайской таможни».
23:40 Тайны забытых побед. «Оружие победы. ИЛ-2».
0:10 «Фабрика звезд».
0:30 «Русский экстрим».
1:00 Роберт Редфорд в комедии **«ГОРЯЧИЙ КАМЕШЕК».**
2.40 Концерт для молодых **«ВОЛШЕБНИК».**
4:10 **«ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУНЫЙ СВЕТ».**
5:05 «Шокирующая Куба».

РТВ

5:00 Доброе утро, Россия!
6:45, 7:15, 7:45, 8:10, 11:30, 14:10, 16:40, 20:30 Вести-Рязань.
8:45 Джекки Чан и Крис Такер в приключенческой комедии **«ЧАС ПИК».**
10:40 В Городке.
10:50, 13:45, 16:30, 0:20, 4:45 Вести. Дежурная часть.
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.
11:50 «Что хочет женщина».
12:50 Аншлаг.
14:30 «Частная жизнь».
15:30 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».**
17:10 **«КРОТ».**
18:05 **«КОМИССАР РЕКС».**
19:00 **«ЗАКОН».**
20:50 Спокойной ночи, малыши!
20:55 **«НЕБО И ЗЕМЛЯ».**
22:00 «Мой серебряный шар. Савелий Крамаров».
23:00 Вести+.
23:20 **«ПАН ИЛИ ПРОПАЛ».**
0:30 Любовь Полищук, Михаил Державин, Михаил Кокшенов и Александр Панкратов-Черный в комедии **«АГЕНТ В МИНИ-ЮБКЕ».**
1:45 Мелани Гриффит в остросюжетном фильме Брайана Де Пальмы **«ПОДСТАВНОЕ ТЕЛО».**
3:40 Дорожный патруль.
3:50 «Евроньюс».

НТВ

6:00 Утро на НТВ.
8:50 «Женский взгляд».
9:25 «Без рецепта».
10:00, 12:00, 15:00, 17:00, 19:00, 1:00 Сегодня.
10:25 «Намедни».
12:30 Жанна Прохоренко и Александр Михайлов в фильме **«ПРИЕЗЖАЯ».**
14:35, 18:35 Протокол.
15:35 Ток-шоу «Принцип домино».
17:30 **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».** 1-я серия.
19:40, 23:50 **«ЛИТОВСКИЙ ТРАНЗИТ».**
20:50 **«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».** 1-я серия.
22:00 «Страна и мир».
22:35 Красная стрела.
22:45 **«БЕЗ СЛЕДА». Часть 1-я.**
0:00 «Евроньюс».
10:00, 19:00, 0:00 Новости культуры.
10:25 «Порядок слов».
10:35 Интермедиа.
11:05 **«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС».** Толо спектакль.
12:30 «Русские напевы». Мультфильм.
12:45 «Линия жизни».
13:40, 19:50 **«САГА О ФОРСАЙТАХ».**
14:35 «Мой Эрмитаж».
15:00 «Раздволье».
15:25 «За семью печатями».
15:55 «Плоды просвещения». «Современный мир: десять великих писателей». Франц Кафка.
16:55 Кто в доме хозяин.
17:25 «Мир тайн». «Бермудский треугольник. Пропавшие в океане».
18:20 «Соль».
18:45 «Знаменитые арии». Сцена из оперы С.Прокофьева «Огненный ангел».
19:20 «Кто мы?» «Державная воля и русская доля».
20:45 Ток-шоу «Школа злословия».
21:40 «Тем временем».
22:20 В.Одоевский. **«СКАЗКА О МЕРТВОМ ТЕЛЕ, НЕИЗВЕСТНО КОМУ ПРИНАДЛЕЖАЩЕМ».** Телеспектакль.
23:05 «Я знал Джона Леннона».
0:25 «Ночной полет».
0:50 «Черный квадрат».
1:45 **«СТАРИННЫЙ ВОДЕВИЛЬ».**
5:00, 14:25, 22:00, 2:00 Eurosportnews.
5:15, 10:15, 22:10 Теннис. Турнир WTA.
7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:00, 20:45, 23:50 Вести-спорт.
7:10, 8:10 «На старт!»
9:10, 17:15 Неделя «Спорта».
12:10, 17:10 Спортивный календарь.
12:15 Волейбол. Европейская Лига чемпионов. 1/2 финала.
13:45 Фильмы-лауреаты кинофестиваля «Вертикаль». «Су-Альто».
15:00 Футбол. Чемпионат России. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Спартак» (Московская область).
18:25 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. 1/2 финала.
20:55, 4:00 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
0:00 Футбол. Чемпионат России. Матч недели.
2:10 «Мартовское безумие». Баскетбол. Чемпионат NCAA.
5:00 Мини-футбол. Чемпионат России. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург) - «Динамо» (Москва).
5:25, 9:35, 13:45, 18:45, 1:35 Eurosportnews.
5:35, 12:15, 21:25 Теннис. Турнир WTA.
7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 16:55, 21:15, 0:00 Вести-спорт.
7:10, 8:10 «На старт!»
9:10 Сборная России.
9:45 Фигурное катание. Чемпионат мира. Показательные выступления.
12:10, 13:40, 16:45, 21:10 Спортивный календарь.
13:55 Баскетбол России.
14:25 Фильмы-лауреаты кинофестиваля «Вертикаль». «Испытание Аруноа».
14:55 «Мартовское безумие». Баскетбол. Чемпионат NCAA.
17:05 Футбол России.
18:55, 3:10 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. 1/2 финала.
22:55 Неделя «Спорта».
0:10 Фехтование. «Московская сабля». Финал Кубка мира.
1:45 Мини-футбол. Чемпионат России. «Норильский Никель» (Норильск) - «Динар» (Москва).

ТНТ

6:00 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
6:30, 14:00 Мультфильмы «Палка-выручалка», «Карандаш и Клякса - веселые охотники».
7:00 «Приключения Вуди и его друзей».
7:30, 18:00 33 квадратных метра.
8:00, 20:00 **«БЕДНАЯ НАСТЯ».**
9:00 Детали утром.
9:30 **«ВЕДЬМЫ».**
11:30 **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».**
12:00 **«ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».**
13:00, 19:30, 1:00 История в деталях.
13:30 **«ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ».**
14:30 «Скуби и Скрэппи».
14:55 «Озорные анимашки».
15:25 «Сильвестр и Твитти».
16:00 **«ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ».**
17:00 **«ЧУДЕСА НАУКИ».**
17:30 **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».**
18:30, 0:00 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ 4».**
21:00 Триллер **«СЕРДЦЕБИЕНИЕ СМЕРТИ».**
23:00 Осторожно, модерн 2.
23:30 Детали.
1:20 **«АНДРОМЕДА».**
2:05 **«ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ».**
2:50 **«СЕКРЕТЫ СЕМЬИ АРНО».**
3:30 **«ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
4:15 Музыка на СТС.
5:55 «За час до свидания». Мультфильм.
6:15, 0:10 «Москва: инструкция по применению».
6:40 «Баба Яга против». Мультфильм.
7:05 «Глобальные новости».
7:10 «Эй, Арнольд!»
7:40 «Как говорит Джинджер».
8:05 «Ох уж эти детки».
8:30 «Мамина школа».
8:45, 13:30 «ТВ-клуб».
9:50, 0:40 «Наши песни».
9:00 «Завтрак с Дискавери».
10:00 **«ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ».**
11:40 «Сказка о Золотом Петушке».
12:10 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ».**
12:35 «Дикая семейка Торнберри».
13:05 «Сердитые бобры».
14:00 «Обед с Дискавери».
15:00 «Шоу Бенни Хилла».
15:30 «Маски-шоу».
16:00, 21:00, 0:05 «12 негритят».
17:00, 20:00, 0:50 «Окна».
18:00 «Цена любви».
19:00 «Вести Рязани».
19:05 «В объективе».
21:00 «12 негритят». Реалити-шоу
22:00 **«БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖИЗНЬ».**
1:50 **«ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ-БИЧ».**
2:35 **«У ПОПА БЫЛА СОБАКА».**

Профилактика до 18:00

18:00, 22:00, 0:10 События.
19:50 Пять минут деловой Москвы.
19:55 **«ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ».**
20:55 **«ПО ИМЕНИ БАРОН...»**
22:45 Особая папка.
23:20 Времечко.
23:50 Петровка, 38.
0:35 Очевидное - невероятное.
1:05 «Магия».

ТВ3

6:30, 1:25 Музыкальный канал.
7:00 «Деннис-непоседа».
7:25, 16:40 **«ПАУ�эР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».**
7:45 Утренний выпуск.
8:30 «ОБЖ».
9:30, 12:30, 23:15 «24».
9:50 «Неделя».
10:50 «Выборы короля дураков». Вечер пародий.
12:00 «Эти эксцентричные люди».
13:00 Час суда.
14:00 «Гудини: великие фокусы».
15:00 Веселые баксы.
15:15 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
16:15 «Рыцари света».
17:00 «Казанова поневоле».
18:00 «Вовочка 3».
19:00 «Чисто по жизни».
19:00 «Между строк».
19:30 «Вчера. Сегодня. Завтра».
20:00 Ужасы **«ОСТРОВ ЗМЕЙ».**
21:50 Вечерние новости.
22:00 **«НЕХТ».**
23:45 Веселые баксы.
0:00 «Саус Парк» с Гоблином».
0:30 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**

ТВ6

6:00 Горячая семерка.
6:40, 12:15 Шоу футбольной Европы.
7:40 «Ракетная мощь».
8:00 «Любой ценой».
8:30, 18:15, 5:00 Диалоги о рыбалке.
9:15 Волейбол. Лига чемпионов (мужчины). «Финал четырех». Полуфинал. «Искра» (Одинцово) - «Тур» (Франция).
10:45, 13:45, 15:45, 17:45, 22:45 Новости 7.
11:15 Линия жизни.
11:45, 14:45 «220 вольт».
13:30 Шахматы. «По законам красоты».
14:00 «Жиллетт-спорт».
15:00 «Гонщик по имени Скорость».
16:00 Футбол. Чемпионат Англии.
19:00, 2:00 Хоккей. Первенство России в Высшей лиге. 1/4 финала.
21:30, 4:00 «Футбол Италии». Обзор 30-го тура.
23:00 Бокс от Андрея Шкаликова. Лучшие бои российских профессионалов
0:30 Спорт-экстрим. «Мотороддео».
1:00 Автоспорт. Гонки из серии «Порше Каррера».

30-й канал

8:00, 14:00, 16:00, 19:00, 22:30, 1:00 «Соловей».
8:15 **«МАТИЛЬДА».**
10:00 **«КОБРА».**
11:40 **«ИЗГОЙ».**
14:20 **«БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ».**
16:20 **«ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА»** (Франция, 1961 г.) Режиссер Анри Джуэн. В ролях - Жан Маре, Жан Рошфор, Клодин Оже.
19:25 «Эхо дня».
19:45 **«БЕГЛЕЦ».**
23:00 **«ДЖОННИ-КРАСАВЧИК».**
1:30 **«САМУРАЙ».**
3:30 **«ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА».**

49-й канал

7:00 «События. Итоги»
18:00 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».**
19:30 Главные события Рязани.

Вторник, 30 марта

ОТР

6:00 «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00, 5:00 Новости.
9:20, 21:35 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».**
10:20, 19:00 **«КЛОН».**
11:20 Мультсериал «Кошки-мышки».
11:40 Дисней-клуб: «Ким Пять-с-плюсом».
12:20 **«О ДРУЗЬЯХ-ТОВАРИЩАХ».** 2-я серия.
13:30 Искатели. «Призраки Аксайской таможни».
14:00 Город женщин.
15:20 **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
16:20 «Угадай мелодию».
16:50 «Большая стирка».
18:25 «Почем нынче власть. Дело 2004 года».
20:00 «Кто хочет стать миллионером?»
21:00 Время.
22:40 «Старатели Мертвого города».
23:30 «Время».
23:50 «Фабрика звезд».
0:10 «На футболе».
0:40 «Сканер».
1:10 «Джек-потрошитель».
1:40 Ким Бейсингер в комедии **«МОЯ МАЧЕХА - ИНОПЛАНЕТЯНКА».**
3:40 **«МЕРТВАЯ ЗОНА».**

РТВ

5:00 Доброе утро, Россия!
6:45, 7:15, 7:45, 8:10, 11:30, 14:10, 16:40, 20:30 Вести-Рязань.
8:45, 20:55 **«НЕБО И ЗЕМЛЯ».**
9:50 «Короткое замыкание».
10:45, 13:45, 16:30, 0:20 Вести. Дежурная часть.
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.
11:50 «Что хочет женщина».
12:50, 23:20 **«ПАН ИЛИ ПРОПАЛ».**
14:30 «Частная жизнь».
15:30 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».**
17:10 **«КРОТ».**
18:05 **«КОМИССАР РЕКС».**
19:00 **«ЗАКОН».**
20:50 Спокойной ночи, малыши!
22:00 «Как «добивали» Хрущева». Фильм 1-й.
23:00 Вести+.
0:30 Гвинет Пэлтроу, Сэмюэл Джексон и Филип Сеймур Хоффман в детективе **«КРУТАЯ ВОСЬМЕРКА».**
2:30 Синемания.
3:05 Дорожный патруль.
3:15 Агентство одиноких сердец.
3:40 **«АРАБСКИЙ ПРИНЦ».**
4:25 **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ».**

НТВ

6:00 Утро на НТВ.
8:45, 20:50 **«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».**
10:00, 12:00, 15:00, 17:00, 19:00, 1:00 Сегодня.
10:25 «Дикий мир: неспящие в терновнике. Первая кровь». Экспедиция Тимофея Баженова.
12:20 «Страна соответ».
12:30 Лариса Лужина и Георгий Бурков в фильме **«ТАК НАЧИНАЛАСЬ ЛЕГЕНДА».** Фильм повествует о детстве первого космонавта планеты Юрия Гагарина, на которое пришлись война, оккупация, голод.
13:55 Мультфильмы «Трое из Простоквашино», «Каникулы в Простоквашино».
14:35, 18:35 Протокол.
15:35 Ток-шоу «Принцип домино».
17:30 **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».**
19:40, 23:50 **«ЛИТОВСКИЙ ТРАНЗИТ».**
22:00 «Страна и мир».
22:35 Красная стрела.
22:45 **«БЕЗ СЛЕДА: ПАДЕНИЕ».**
1:30 Кома: это правда.
7:00 «Евроньюс».
10:00, 19:00, 0:00 Новости культуры.
10:25 «Порядок слов».
10:35, 0:50 «Наедине с природой».
11:05 **«ПРЕДположим - ТЫ КАПИТАН...»**
12:10 «Чипполино». Мультфильм.
12:50 «Тем временем».
13:30 «Знаменитые арии». Сцена из оперы Г.Генделя «Ариодант».
13:40, 19:50 **«САГА О ФОРСАЙТАХ».**
14:35 «Пятое измерение».
15:05 «Раздволье».
15:30 «Перепутаны острова».
15:55 «Плоды просвещения». «Современный мир: десять великих писателей». Пьер Пиранделло.
16:55 «Это было недавно, это было давно...» «Николай Старостин. Отец «Спартака».
17:55 Власть факта.
18:20 «Собрание исполнений».
19:20 «Серебро и чернь». Игорь Северянин.
20:50 «Оркестровая яма».
21:30 85 лет Борису Голубовскому. «Эпизоды».
22:15 **«БУНЮЭЛЬ И СТОЛ ЦАРЯ СОЛОМОНА»** (Испания - Мексика - Германия, 2001). Режиссер К.Саура.
0:25 «Ночной полет».
1:25 **«УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ».** 1-я серия.
2:40 «О море, море!» Мультфильм для взрослых.
5:55 «Обезьянки и грабители», «Как обезьянки обедали». Мультфильмы.
6:15, 0:30 «Москва: инструкция по применению».
6:40 «Василиса Микулишна». Мультфильм.
7:05 «Глобальные новости».
7:10 «Эй, Арнольд!»
7:40 «Как говорит Джинджер».
8:05 «Ох уж эти детки».
8:30, 13:30 «ТВ-клуб».
8:50, 0:30 «Наши песни».
9:00 «Завтрак с Дискавери».
10:00 **«БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖИЗНЬ».**
12:10 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12:35 «Дикая семейка Торнберри».
13:05 «Сердитые бобры».
14:00 «Обед с Дискавери».
15:00 «Шоу Бенни Хилла».
15:30 «Маски-шоу».
16:00, 21:00, 0:05 «12 негритят».
17:00, 20:00, 0:35 «Окна».
18:00 «Запретная зона».
19:00 «Вести Рязани».
19:05 «Диалог с депутатом».
19:30 «Пестрые рассказы».
19:45 «Секрет фирмы».
22:00 **«ГЕНЕРАТОРЫ ИДЕЙ».**
1:35 **«ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ-БИЧ».**
2:20 **«СОСЕДНЯЯ КОМНАТА».**

ТНТ

6:00 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
6:30, 14:00 Мультфильмы «Первая скрипка», «Тихая поляжка».
7:00 «Приключения Вуди и его друзей».
7:30, 18:00 33 квадратных метра.
8:00, 20:00 **«БЕДНАЯ НАСТЯ».**
9:00 Детали утром.
9:30 **«СЕРДЦЕБИЕНИЕ СМЕРТИ».**
11:30 **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».**
12:00 **«ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».**
13:00, 19:30, 1:00 Истории в деталях.
13:30 **«ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ».**
14:30 «Скуби и Скрэппи».
14:55 «Озорные анимашки».
15:25 «Сильвестр и Твитти».
16:00 **«ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ».**
17:00 **«ЧУДЕСА НАУКИ».**
17:30 **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».**
18:30, 0:00 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ 4».**
21:00 **«ПЧЕЛЫ-УБИЙЦЫ».**
23:00 **«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».**
23:30 Детали.
1:25 **«АНДРОМЕДА».**
2:20 **«ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ».**
2:55 **«СЕКРЕТЫ СЕМЬИ АРНО».**
3:35 **«ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
4:20 Музыка на СТС.
6:00, 7:30 «Настроение».
8:45 Газетный дождь.
8:55 **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ».**
9:45 **«ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ».**
10:40 Войди в свой дом.
10:45 Телемагазин.
11:00, 14:00, 18:00, 22:00, 0:15 События.
11:15 Телеканал «Дата».
12:05 «Момент истины».
13:05 Доходное место.
13:10, 23:55 Петровка, 38.
13:30 Деловая Москва.
14:15 **«ИНСПЕКТОР КРЕСС».**
16:30 Идущие вперед.
17:00 **«ПЕТР ВЕЛИКИЙ».**
19:50 Пять минут деловой Москвы.
20:00 Лицом к городу.
21:00 **«ПО ИМЕНИ БАРОН...»**
22:40 Торпеда и волга.
23:25 Времечко.
0:40 Музыкальный сериалтан.
0:55 **«ПАРИЖСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ».**
1:50 «Синий троллейбус».

ТВ3

6:30, 3:25 Музыкальный канал.
7:00 «Деннис-непоседа».
7:25, 16:40 **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».**
7:45 Утренний выпуск.
8:30, 18:00 «Вовочка 3».
9:00, 18:30 «Чисто по жизни».
9:30, 12:30, 23:15 «24».
9:50 Ужасы «Остров Змей».
11:55, 3:00 «Эти эксцентричные люди».
13:00 Час суда.
14:00, 22:00 **«NEXT».**
15:15, 0:30 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
16:15 «Рыцари света». (США).
17:00 «Казанова поневоле».
19:00 «Азы православия».
19:13 «Диалоги».
19:30 «Вчера. Сегодня. Завтра».
20:00 Боевик **«ПОБЕГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА».**
21:50 Вечерние новости.
23:45 Веселые баксы.
0:00 «Саус Парк» с Гоблином».
1:25 «Лучшие шоу мира».
2:15 Час суда.

ТВ6

6:00 Горячая семерка.
6:40, 12:15 «Футбол Англии».
7:40 «Ракетная мощь».
8:00 «Любой ценой».
8:30, 18:15, 5:00 Рыболов.
9:15 Волейбол. Лига чемпионов (мужчины). «Финал четырех». Полуфинал. «Локомотив-Белгорье» (Белгород) - «Ираклис» (Греция).
10:45, 13:45, 15:45, 17:45, 22:45 Новости 7.
11:15 Линия жизни.
11:45, 14:45 «220 вольт»
13:30 Шахматы. «По законам красоты».
14:00 Все о гольфе.
15:00 «Гонщик по имени Скорость».
16:00 Футбол. Чемпионат Испании.
19:00, 2:00 Хоккей. Первенство России в Высшей лиге. 1/4 финала.
21:30, 4:00 «Футбол Италии». Обзор 30-го тура.
23:00 Бокс от Андрея Шкаликова. Лучшие бои российских профессионалов
0:30 Спорт-экстрим. «Мотороддео».
1:00 Автоспорт. Гонки из серии «Порше Каррера».

30-й канал

8:00, 14:00, 16:00, 19:00, 22:30, 2:00 «Событие».
8:30 **«ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА».**
10:50 «Монастыри России».
11:40 **«ЧЕТЫРЕ ПЕРА».**
14:20 **«Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ».**
16:20 «Неделя».
16:55 **«В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ».**
19:25 «Гражданская позиция».
19:45 **«ФИРМА».**
23:30 **«ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ».**
2:30 MTV.

49-й канал

7:00 «От и до».
18:00 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».**
19:30 «Главные события Рязани».

Среда, 31 марта

ОТР

6:00 «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00, 5:00 Новости.
9:20, 21:35 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».**
10:20 **«КЛОН».**
11:20 Мультсериал «Кошки-мышки»
11:40 Детский клуб «Мышиный дом».
12:20 **«ПРИЗРАК ЗАМКА МОРРИС-ВИЛЬ».**
14:00 Город женщин.
15:20 **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
16:20 «Угадай мелодию».
16:50 «Большая стирка».
18:25 Просто смех!
19:00 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Болгарии - сборная России.
21:00 Время.
22:40 Тайны вака. «Взрыв на линкоре».
23:30 Ночное «Время».
23:50 «Фабрика звезд».
0:10 «Природа вещей».
0:40 «50 героев «Формулы власти».
1:10 «Царские династии».
1:40 **«ОТЕЛЬ «РАРАДИЗ».**
3:20 **«МЕРТВАЯ ЗОНА».**
5:05 «Собачья работа»

ТВ

6:00 Доброе утро, Россия!
8:45, 20:55 **«НЕБО И ЗЕМЛЯ».**
9:50 «Короткое замыкание».
10:45,13:50, 16:30, 0:20 Вести. Дежурная часть.
11:00,14:00, 17:00, 20:00 Вести.
11:50 «Что хочет женщина».
12:50,23:20 **«ПАН ИЛИ ПРОПАЛ».**
14:10,16:40, 20:30 Вести-Рязань.
14:30 «Частная жизнь».
15:30 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».**
17:10 **«КРОТ».**
18:05 **«КОМИССАР РЕКС».**
19:00 **«ЗАКОН».**
20:50 Спокойной ночи, малыши!
22:00 «Как «добивали» Хрущева».
23:00 Вести-.
0:30 **«АМЕРИКЭН БОЙ».**
2:05 Дорожный патруль.
3:10 Агентство одиноких сердец.
3:35 **«АРАБСКИЙ ПРИНЦ».**
4:20 **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ».**

НТВ

6:00 Утро на НТВ.
8:45, 20:50 **«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».**
10:00, 12:00, 15:00, 17:00, 19:00, 1:20 Сегодня.
10:25 Кулинарный поединок: Николай Фоменко - Антон Турчин.
11:20 Ток-шоу «Страна советов».
12:30 **«НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ».**
14:15 Мультфильм «Каникулы Бонифация».
14:35 Протокол.
15:35 Ток-шоу «Принцип домино».
17:30 **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».**
18:35 Протокол.
19:40, 23:55 **«ЛИТОВСКИЙ ТРАНЗИТ».**
22:00 «Страна и мир».
22:35 Красная стрела.
22:45 «Почти смешная история».
1:30 Ленивая ночь.

ТВ

7:00 «Евроньюс».
10:00, 19:00, 0:00 Новости культуры.
10:25 «Порядок слов».
10:35,0:50 «Наедине с природой».
11:05 **«НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА».**
12:20 «Необыкновенный матч». Мультфильм.
12:45 Ток-шоу «Оркестровая яма».
13:25 «Знаменитые арии». Сцена из оперы Р.Вагнера «Тангейзер».
13:40, 19:50 **«САГА О ФОРСАЙТАХ».**
14:35 «Странствия музыканта».
15:05 «Рэдволл».
15:30 **«ЭМИЛЬ ИЗ ЛЁННЕБЕРГИ».**
15:55 «Плоды просвещения». «Современный мир: десять великих писателей». Марсель Пруст.
16:55 «Евгений Онегин. Осень».
17:30 «Камея Гонзага».
17:50 «Отечество и судьбы».
18:20 Играет Владимир Крайнев.
19:20 «Серебро и чернь».
20:50 «Алохрий».
21:30 «Острова». Михаил Ромадин.
22:15 **«ДЕСЯТЬ ЛЕТ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕПИСКИ».**
0:25 «Ночной полет».
1:25 **«УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ».** 2-я серия.
2:30 С.Рахманинов. «Этюды-картины».

ТНТ

5:00, 18:15, 2:25 Eurosportnews.
5:10, 10:10 Теннис. Турнир WTA.
7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:00, 20:40, 23:25 Вести-спорт.
7:10, 8:10 «На старт!»
9:10 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
12:10, 17:10 Спортивный календарь.
12:15, 2:40 Волейбол. Европейская Лига чемпионов. 1/2 финала.
14:25 Спортивный календарь.
14:30 «Золотой пьедестал».
15:00 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. 1/2 финала.
17:15 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
18:25 Фигурное катание. Чемпионат мира. Показательные выступления.
20:50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
21:55 Хоккей России.
22:25 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Голландии - сборная Франции.
0:25 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Португалии - сборная Италии.

ТВ

6:00 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
6:30, 14:00 Мультфильмы «Трое на остров», «Лесной концерт».
7:00 «Приключения Вуди и его друзей».
7:30, 18:00 33 квадратных метра.
8:00, 20:00 **«БЕДНАЯ НАСТЯ».**
9:00 Детали утром.
9:30 **«ПЧЕЛЫ-УБИЙЦЫ».**
10:30 **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».**
12:00 **«ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».**
13:00, 19:30, 1:00 Истории в деталях.
13:30 **«ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ».**
14:30 «Скуби и Скрэппи».
14:55 «Озорные анимашки».
15:25 «Сильвестр и Твитти».
16:05 **«ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ».**
17:00 **«ЧУДЕСА НАУКИ».**
17:30 **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».**
18:30, 0:00 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ 4».**
21:00 Триллер **«ВИРУС».**
23:00 **«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».**
23:30 Детали.
1:25 **«АНДРОМЕДА».**
2:10 **«ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ».**
2:55 **«СЕКРЕТЫ СЕМЬИ АРНО».**
3:35 **«ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
4:20 Музыка на СТС.

ТВ

5:55 «Привет мартышке», «Как печить уклава». Мультфильмы.
6:15, 0:15 «Москва: инструкция по применению».
6:40 «Трое из Простоквашино».
7:05 «Глобальные новости».
7:10 «Эй, Арнольд!»
7:40 «Как говорит Джинджер».
8:05 «Ох уж эти детки».
8:30, 13:30 «ТВ-клуб».
8:50, 0:45 «Наши песни».
9:00 «Завтрак с Дискавери».
10:00 **«ГЕНЕРАТОРЫ ИДЕЙ».**
12:00 «Чебурашка идет в школу». Мультфильм.
12:10 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12:35 «Дикая семейка Торнберри».
13:05 «Сердитые бобры».
14:00 «Обед с Дискавери».
15:00 «Шоу Бенни Хилла».
15:30 «Маски-шоу».
16:00, 21:00, 0:10 «12 негритят».
17:00, 20:00, 0:55 «Окна».
18:00 «Цена любви».
19:00 «Вести Рязани».
19:05 «Рампа».
19:30 «Чем живет музей».
22:00 **«МАМА С ПАПОЙ СПАСАЮТ МИР».**
1:55 **«ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ-БИЧ».**
2:40 **«МУМИЯ В НАКОЛКАХ».**

ТВ

5:45, 7:30 «Настроение».
8:45 Газетный дождь.
8:55 **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ».**
9:45, 19:55 **«ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ».**
10:40 Телемагазин.
11:00, 14:00, 18:00, 22:00, 0:15 События.
11:15 «Дата».
12:05 Народные средства.
12:25 Песочные часы.
12:55 Квадратные метры.
13:10 Петровка, 38.
13:30 Деловая Москва.
14:15 **«ИНСПЕКТОР КРЕСС».**
15:20 Экспо-новости.
16:30 Тайна звенной комнаты.
17:00 **«ПЕТР ВЕЛИКИЙ».**
19:50 Пять минут деловой Москвы.
20:50 **«ПО ИМЕНИ БАРОН...»**
22:45 «Заплыв слепых».
23:25 Времечко.
23:55 Петровка, 38.
0:40 Музыкальный серпантин.
0:55 **«ПАРИЖСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ».**
1:50 «Синий троллейбус».

ТВ

6:30, 4:15 Музыкальный канал.
7:00 «Денис-непоседа».
7:25, 16:40 **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».**
7:45 Утренний выпуск.
8:30, 18:00 «Вовочка 3».
9:00, 18:30 «Чисто по жизни».
9:30, 12:30, 23:15 «24».
9:50 Боевик **«ПОБЕГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА».**
11:55, 3:50 «Эти эксцентричные люди».
13:00 Час суда.
14:00, 22:00 **«НЕХТ».**
15:15, 0:30 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
16:15 «Рыцари света».
17:00 «Казанова поневоле».
19:00 «Культурная среда».
19:15 «Телепонтж».
19:30 «Вчера. Сегодня. Завтра».
20:00 Комедия **«ДЕВЯТЬ ЯРДОВ».**
21:50 Вечерние новости.
23:45 Веселые баксы.
0:00 «Саус Парк» с Гоблином».
1:25 **«БЕСПОКОЙНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ».**
3:05 Час суда.

ТВ

6:00 Горячая семерка.
6:40, 12:15 «Футбол Испании».
7:40 «Ракетная мощь».
8:00 «Любой ценой».
8:30, 18:15, 5:00 Диалоги о рыбалке.
9:15 Волейбол. Лига чемпионов. «Финал четырех». Матч за 3-е место.
10:45, 13:45, 15:45, 17:45, 19:45 Новости 7.
11:15 Линия жизни.
11:45, 14:45 «220 вольт».
13:30 Шахматы. «По законам красоты».
14:00 Русское поле «Спартака».
15:00 «Гонщик по имени Скорость».
16:00 Футбол. Чемпионат Испании.
18:45 Чемпионат Европы по артистическому бильярду.
20:00, 2:00 Баскетбол. Евролига УЛЕБ. ЦСКА - «Тау Керамика» (Испания).
22:10 Гандбол. Чемпионат России (мужчины). «Чеховские медведи» - «Степан Разин-Нева».
0:00 История профессионального бокса. «Лучшие: Дзю Луис».
0:30 Спорт-экстрим. Горные парашютисты.
1:00 Автоспорт. Гонки из серии «Порше Каррера».
4:00 Мотоспорт. Чемпионат мира по суперкроссу.

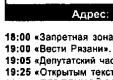
30-й канал

8:00, 14:00, 16:00, 19:00, 22:30, 1:30 «События».
8:30 ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ».
10:20 «Монастыри России».
11:15 **«ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ».**
12:50 **«СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ».**
13:10 **«КРОТ».**
16:20 **«ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ».**
19:25 «Эхо дня».
19:45 **«ДЖОН КЬЮ».**
23:00 **«МЕДВЕЖАТНИК».**
2:00 МТУ.

49-й канал

7:00, 19:30 «Главные события Рязани».
18:00 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».**

ЮРИДИЧЕСКАЯ ГРУППА



Апрель

- Арбитраж
- Общая юрисдикция
- Недвижимость
- Юридические лица

Адрес: пр. Грибоедова, д.17. Тел. 77-66-84, 27-47-44

Четверг, 1 апреля

ОТР

6:00 «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00, 5:00 Новости.
9:20, 21:35 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».**
10:20 **«ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ».**
11:40 Дисней-клуб: «Ким Пять-с-плюсом».
12:20 Пьер Ришар в комедии **«ИГРУШКА».**
14:00 Город женщин.
15:20 **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
16:20 «Угадай мелодию».
16:50 «Большая стирка».
18:25 «Звезды эфира» о программе «Веселые ребята». 1-я часть.
19:00 **«КЛОН».**
19:50 «Поле чудес».
21:00 Время.
22:40 Владимир Познер в фильме «Ведущий».
23:30 Ночное «Время».
23:50 «Фабрика звезд».
0:10 Ударная сила. «Авиабомбы».
0:40 «Гении и злодеи». Марлен Дитрих.
1:10 «Империя чужих».
1:40 **«ТРИ ТОВАРИЩА».**
3:40 **«МЕРТВАЯ ЗОНА».**

ТВ

5:00 Доброе утро, Россия!
6:45, 7:15, 7:45, 8:10, 11:30, 14:10, 16:40, 20:30 Вести-Рязань.
8:45, 20:55 **«НЕБО И ЗЕМЛЯ».**
9:50 «Короткое замыкание».
10:45, 13:50, 16:30, 0:20 Вести. Дежурная часть.
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.
11:50 «Что хочет женщина».
12:50, 23:20 **«ПАН ИЛИ ПРОПАЛ».**
14:30 «Частная жизнь».
15:30 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».**
17:10 **«КРОТ».**
18:05 **«КОМИССАР РЕКС».**
19:00 Аркадий Арканов, Роман Карцев, Юрий Стоянов, Илья Олейников и другие в гостях у Михаила Жванецкого.
20:50 Спокойной ночи, малыши!
22:00 «Роковая ошибка генерала Пуго».
23:00 Вести-.
0:30 **«СКАЗ ПРО ФЕДОТА-СТРЕЛЬЦА».**
2:40 Дорожный патруль.
2:55 Агентство одиноких сердец.
3:20 **«АРАБСКИЙ ПРИНЦ».**
4:10 **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ».**

НТВ

6:00 Утро на НТВ.
8:45, 20:50 **«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».**
10:00, 12:00, 15:00, 17:00, 19:00, 1:20 Сегодня.
10:20 Квартирный вопрос: окно в сад.
11:20 «Страна советов».
12:30 **«ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?».**
14:15 Время есть.
14:35, 18:35 Протокол.
15:35 Ток-шоу «Принцип домино».
17:30 **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».**
19:40, 0:15 **«ЛИТОВСКИЙ ТРАНЗИТ».**
22:00 «Страна и мир».
22:35 «К барьеру!»
23:40 Тайны разведки.
1:45 «Ночные музы». «Стиль от...»

ТВ

7:00 «Евроньюс».
10:00, 19:00, 0:00 Новости культуры.
10:25 «Порядок слов».
10:35, 0:50 «Наедине с природой».
11:05 А.Казанцев. **«БРАТЬЯ И ЛИЗА».** Телеспектакль. Часть 1-я.
12:45 «Алохрий».
13:25 А.Хачатурян. Адажио из балета «Спартак».
13:40, 19:50 **«САГА О ФОРСАЙТАХ».**
14:35 «Письма из провинции».
15:05 «Рэдволл».
15:30 **«ЭМИЛЬ ИЗ ЛЁННЕБЕРГИ».**
15:55 «Плоды просвещения». «Современный мир: десять великих писателей». Вирджиния Вулф.
16:55 «Империя Сергея Елисеева».
17:35 «Фрина на празднике Посейдона».
17:50 «Петербург: время и место». Российская национальная библиотека.
18:15 «О времени и о себе».
19:20 «Серебро и чернь». Осип Мандельштам.
20:45 «Культурная революция».
21:40 **«НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!»**
23:15 Чему смеётесь? или Классики жанра.
0:25 «Ночной полет».
1:25 **«ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ».** 1-я серия.

ТВ

5:00, 2:05 Eurosportnews.
5:10, 10:10, 0:15 Теннис. Турнир WTA.
7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:00, 20:45, 0:05 Вести-спорт.
7:10, 8:10 «На старт!».
9:10 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
12:10, 14:35, 17:10, 20:40 Спортивный календарь.
12:15, 2:20 «Золотой пьедестал».
12:45 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Голландии - сборная Франции.
14:40 «Хоккей России».
15:05 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Португалии - сборная Италии.
17:15 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
18:25 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. 1/2 финала.
20:55 Футбол. Обзор матчей чемпионата Франции.
21:45 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Швеции - сборная Англии.
23:35 Точка отрыва.
2:50 Волейбол. Европейская Лига чемпионов. 1/2 финала.

ТВ

6:00 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
6:30, 14:00 Мультфильмы «Старые знакомые», «Весенние мелодии».
7:00 «Приключения Вуди и его друзей».
7:30, 18:00 33 квадратных метра.
8:00, 20:00 **«БЕДНАЯ НАСТЯ».**
9:00 Детали утром.
9:30 **«ВИРУС».**
11:30 **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».**
12:00 **«ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».**
13:00, 19:30, 1:00 Истории в деталях.
13:30 **«ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ».**
14:30 «Скуби и Скрэппи».
14:55 «Озорные анимашки».
15:25 «Сильвестр и Твитти».
16:05 **«ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ».**
17:00 **«ЧУДЕСА НАУКИ».**
17:30 **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».**
18:30, 0:00 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ 4».**
21:00 Комедия **«ЧАСТНАЯ ШКОЛА».**
23:00 **«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».**
23:30 Детали.
1:25 **«АНДРОМЕДА».**
2:10 **«ШИНА - КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ».**
2:55 **«СЕКРЕТЫ СЕМЬИ АРНО».**
3:35 **«ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
4:20 Музыка на СТС.

ТВ

5:55 «Веселая карусель». Мультфильм.
6:15, 0:30 «Москва: инструкция по применению».
6:40 «Каникулы в Простоквашино».
7:05 «Глобальные новости».
7:10 «Эй, Арнольд!»
7:40 «Как говорит Джинджер».
8:05 «Ох уж эти детки».
8:10 «Меню из романа с Аркадием Инкиным».
8:35, 13:30 «ТВ-клуб».
8:50, 1:00 «Наши песни».
9:00 «Завтрак с Дискавери».
10:00 **«МАМА С ПАПОЙ СПАСАЮТ МИР».**
12:10 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
13:05 «Сердитые бобры».
14:00 «Обед с Дискавери».
15:00 «Шоу Бенни Хилла».
15:30 «Маски-шоу».
16:00, 21:00, 0:25 «12 негритят».
17:00, 20:00, 1:05 «Окна».
18:00 «Запретная зона».
19:00 «Вести Рязани».
19:05 «Депутатский час».
19:25 «Открытый текст».
20:00 **«БЕЗ ЕДИНОЙ ЗАЦЕПКИ».**
2:05 **«ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ-БИЧ».**

ТВ

5:45, 7:30 «Настроение».
8:45 Газетный дождь.
8:55 **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ».**
9:45 **«ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ».**
10:40 Войди в свой дом.
10:45 Телемагазин.
11:00, 14:00, 18:00, 22:00, 0:15 События.
11:15 Телеканал «Дата».
12:05 Опасная зона.
12:25 «А у нас во дворе...» Ток-шоу.
12:50 Игра в прятки.
13:05 Доходное место.
13:10, 23:55 Петровка, 38.
13:30 Деловая Москва.
14:15 **«ИНСПЕКТОР КРЕСС».**
15:20 Экспо-новости.
16:30 Тайна звенной комнаты.
17:00 **«ПЕТР ВЕЛИКИЙ».**
19:50 Пять минут деловой Москвы.
19:55 **«ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ».**
20:50 **«ПО ИМЕНИ БАРОН...»**
22:40 Под грифом «Секретно».
23:25 Времечко.
0:35 Музыкальный серпантин.
0:55 **«ПАРИЖСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ».**
1:50 «Синий троллейбус».

ТВ

6:30, 4:20 Музыкальный канал.
7:00 «Денис-непоседа».
7:25, 16:40 **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».**
7:45 Утренний выпуск.
8:20, 18:00 «Вовочка 3».
8:50, 18:30 «Чисто по жизни».
9:30, 12:30, 23:15 «24».
9:50 Комедия **«ДЕВЯТЬ ЯРДОВ».**
11:55 «Эти эксцентричные люди»
13:00 Час суда.
14:00, 22:00 **«НЕХТ».**
15:15 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
16:15 «Рыцари света».
17:00 «Казанова поневоле».
19:00 «Энтератинность».
19:15 «Навигатор».
19:30 «Вчера. Сегодня. Завтра».
20:00 Комедия **«ВЫСТРЕЛ В ГРОБУ».**
21:50 Вечерние новости.
23:45 Веселые баксы.
0:00 «Саус Парк» с Гоблином».
0:35 **«СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
1:35 Комедия **«БОЖЬИ КОРОВКИ».**
3:10 Час суда.
3:55 **«ЭТИ ЭКСЦЕНТРИЧНЫЕ ЛЮДИ».**

ТВ

6:00 Горячая семерка.
6:40, 12:15, 20:00, 4:00 «Футбол Италии».
7:40 «Ракетная мощь».
8:00 «Любой ценой».
8:30, 18:15, 5:00 Рыбалов.
9:15 Волейбол. Лига чемпионов. «Финал четырех». Финал.
10:45, 13:45, 15:45, 17:45, 19:45, 23:45 Новости 7.
11:15 Линия жизни.
11:45, 14:45 «220 вольт».
13:30 Шахматы. «По законам красоты».
14:00 Земля Конюхова.
15:00 «Гонщик по имени Скорость».
16:00 Баскетбол. Евролига УЛЕБ. ЦСКА - Тау Керамика» (Испания).
18:45 Чемпионат Европы по артистическому бильярду.
21:00 Все о гольфе.
21:40 Баскетбол. Евролига УЛЕБ. «Жальгирис» (Литва) - «Памеса» (Испания).
0:00 История профессионального бокса. «Лучшие: Мохаммед Али».
0:30 Спорт-экстрим. «Страсти на асфальтен».
1:00 Автоспорт. Гонки из серии «Порше Каррера».
2:00 Гандбол. Чемпионат России (мужчины). «Чеховские медведи» - «Степан Разин-Нева».
3:30 Вся чемпионская рать.

30-й канал

8:00, 14:00, 16:00, 19:00, 22:30, 1:30 «События».
8:30 «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЕДЕЛ».
10:55 «Монастыри России».
11:55 **«СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ».**
14:20 **«АМАЗОНИЯ».**
16:20 «Монастыри России».
16:50 **«ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО».**
19:25 «Это дня»
19:40 «Пластная политика».
20:00 **«ПИАНИСТ».**
23:40 **«КУЛЕР».**
1:50 МТУ.

49-й канал

7:00, 19:30 «Главные события Рязани».
18:00, 19:00 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».**
18:30 «От и до».

Пятница, 2 апреля

ОТР

6:00 «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00, 3:00, 5:00 Новости.
9:20 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».**
10:30 **«КЛОН».**
11:30 «Кошки-мышки».
11:40 «Принцесса Сиси».
12:20 **«ДЕТИ ДОН КИХОТА».**
13:50 Ударная сила. «Авиабомбы»
14:20 Город женщин.
15:20 **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
16:20 «Угадай мелодию».
16:50 «Большая стирка».
18:25 «Звезды эфира» о программе «Веселые ребята». 2-я часть.
19:00 «Соционой инстинкт».
20:00 «Человек и закон».
21:00 Время.
23:30 «Фабрика звезд».
22:50 **«Я ЛЮБЛЮ НЕПРИЯТНОСТИ».**
1:10 **«УЗБАСТИКИ».**
2:40 **«КУШЕТКА В НЬЮ-ЙОРКЕ».**
4:40 **«ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ».**

ТВ

5:00 Доброе утро, Россия!
6:45, 7:15, 7:45, 8:10, 11:30, 14:10, 16:40, 20:30 Вести-Рязань.
8:45 **«НЕБО И ЗЕМЛЯ».**
9:50 «Короткое замыкание».
10:45, 13:50, 16:30, 0:20 Вести. Дежурная часть.
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.
11:50 Мусульмане.
12:00 Вся Россия.
12:15 Москва-Минск.
13:20 Колоссальное хозяйство.
12:50 **«ПАН ИЛИ ПРОПАЛ».**
14:30 **«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».**
«БУМЕРАНГ». 2-я серия.
17:10 **«КРОТ».**
18:05 **«КОМИССАР РЕКС».**
19:00 Комната смеха.
20:50 Спокойной ночи, малыши!
20:55 Все звезды в юбилейном концерте Владимира Винокура.
0:00 **«КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ».**
1:45 «Кинескоп».
2:40 Дорожный патруль.
2:55 Агентство одиноких сердец.
3:20 **«АРАБСКИЙ ПРИНЦ».**
4:10 **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ».**
4:55 «Евроньюс».

НТВ

6:00 Утро на НТВ.
8:45 **«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».**
10:00, 12:00, 15:00, 17:00, 19:00, 1:20 Сегодня.
10:25 «Их нравы».
11:20 Ток-шоу «Страна советов».
12:30 **«ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА».**
14:25 Время есть.
14:35, 18:35 Протокол.
15:35 «Принцип домино».
17:30 Фактор страха-II.
19:35 «Свобода слова».
20:55 **«ШПИОН, КОТОРЫЙ ЛЮБИЛ МЕНЯ».**
23:35 Лучшие бои. Костя Цзю против Бена Тая.
1:00 **«НАРУШАЯ ЗАПРЕТЫ».**

ТВ

7:00 «Евроньюс».
10:00, 19:00, 0:00 Новости культуры.
10:25 «Порядок слов».
10:35, 0:50 «Наедине с природой».
11:05 **«ПОПРЫГУНЬЯ».**
12:30 «Заяц и Ежи». Мультфильм.
12:45 «Культурная революция».
13:40 **«ИВАН ФЁДОРОВИЧ ШПОНЬКА И ЕГО ТЕТУШКА».**
14:35 «Сильвестр и Твитти».
15:05 «Рэдволл».
15:30 **«ЭМИЛЬ ИЗ ЛЁННЕБЕРГИ».**
15:55 «Плоды просвещения». «Современный мир: десять великих писателей». Томас Манн.
16:55 «Документальная камера». «Кухня» спортивной документалистики».
17:35 «Достояние республики». Государственный исторический музей.
17:50 «Дворцовые тайны». «Загадки «четвертого» дворца».
18:15 Черные дыры. Белые пятна.
19:20 «Серебро и чернь». Борис Пастернак.
19:50 **«ЗИМОРОДОК».**
21:10 **«ПЛИМ ПЛИМ».**
22:05 **«ДОРИАН ГРЕЙ».**
23:30 «Вечера с...» Юлий Ким.
0:25 «Кто там...»
1:25 **«ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ».** 2-я серия.
2:35 «Парасолька на рыбалке». «Парасолька становится дружинником». Мультфильмы для взрослых.

Спорт

5:00, 10:00, 14:30, 19:05, 2:00 Eurosportnews.
5:10, 10:10, 21:45, 0:15 Теннис. Турнир WTA.
1/2 финала.
7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:00, 21:00, 0:05 Вести-спорт.
7:10, 8:10 «На старт!»
9:10, 17:15 Футбол. Обзор матчей чемпионата Франции.
12:10, 14:25, 17:10, 20:50 Спортивный календарь.
12:15, 3:15 Волейбол. Европейская Лига чемпионов. Финал.
14:40 Точка отрыва.
15:05 Футбол. Товарищеский матч. Сборная Швеции - сборная Англии.
18:05 Фигурное катание. Шоу сильнейших профессионалов мира.
19:15 Скоростной участок.
19:45, 2:10 Конный спорт. Кубок мира.
21:10 Футбол России. Перед туром.
23:30 Баскетбол России.

ТВ

6:00 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
6:30, 14:00 Мультфильмы «Грибок-теремок». «Зеркальце». «Орлиное перо».
7:00 «Приключения Вуди и его друзей».
7:30, 18:00 33 квадратных метра.
8:00, 20:00 **«БЕДНАЯ НАСТЯ».**
9:00 Детали утром.
9:30 Триллер **«СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ».**
11:30 **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».**
13:00 **«ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».**
13:00, 19:30 Истории в деталях.
13:30 **«ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ».**
14:30 «Скуби и Скрэппи».
14:55 «Озорные анимашки».
15:25 «Сильвестр и Твитти».
16:00 **«ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ».**
17:00 **«ЧУДЕСА НАУКИ».**
17:30 **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».**
18:30, 23:40 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. МЕНТЫ 4».**
21:00 Боевик **«ЕТИ ШПИОНОВ 2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД».**
23:10 Детали.
0:40 Комедия **«ПАНИКЕР».**
2:20 «Кресло».
3:15 Триллер **«ЗАПЕКШАЯСЯ КРОВЬ».**

ТВ

5:55 «Возвращение блудного попугая».
6:15, 0:35 «Москва: инструкция по применению».
6:40 «Рикки-Тики-Тави».
7:05 «Глобальные новости».
7:10 «Эй, Арнольд!»
7:40 «Как говорит Джинджер».
8:00 «Ох уж эти детки».
8:30 «Русская усадьба-3».
9:00 «Завтрак с Дискавери».
10:00 **«БЕЗ ЕДИНОЙ ЗАЦЕПКИ».**
12:10 «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
12:35 «Дикая семейка Торнберри».
13:05 «Сердитые бобры».
13:30 «ТВ-клуб».
14:00 «Обед с Дискавери».
15:00 «Шоу Бенни Хилла».
15:30 «Маски-шоу».
16:00, 21:00, 0:30 «12 негритят».
17:00, 20:00, 1:10 «Окна».
18:00 «Школа ремонта».
19:00 «Вести Рязани».
19:05 «Зерна».
22:00 **«ПРЕДКИ».**
1:05 «Наши песни».
2:10 **«ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ-БИЧ».**
2:55 **«ЧАС ТЕНЕЙ».**

ТВ

5:45, 7:30 «Настроение».
8:45 Газетный дождь.
8:55 **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ».**
9:45 «Парк юмора».
10:40 Телемагазин.
11:00, 14:00, 18:00, 22:00, 0:15 События.
11:15 Телеканал «Дата».
12:05 Караоке стрит.
12:20 Под грифом «Секретно».
12:55 Денежный вопрос.
13:10, 23:55 Петровка, 38.
13:30 Деловая Москва.
14:15 **«ИНСПЕКТОР КРЕСС».**
16:30 Каля-маля.
17:00 **«ПЕТР ВЕЛИКИЙ».**
19:50 Пять минут деловой Москвы.
19:55 **«ПО ИМЕНИ БАРОН...»**
22:35 «Народ хочет знать».
23:25 Времечко.
0:35 **«ЦЕРЕМОНИЯ»** (Франция).
2:30 Мода non-stop.

ТВ

6:30 Лучшие клипы мира.
7:00 «Денис-непоседа».
7:25 **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».**
7:45 Утренний выпуск.
8:25 «Вовочка 3».
8:55 «Чисто по жизни».
9:30, 12:30 «24».
9:50 Комедия **«ВЫСТРЕЛ В ГРОБУ».**
11:55, 4:20 «Эти эксцентричные люди».
13:00 Час суда.
14:00 **«НЕХТ».**
15:15 «ОБЖ».
16:15 «Рыцари света».
16:40 Комедия **«ПОВТОРНЫЙ БРАК».**
19:00 «Спорт недели».
19:16 «Присягаю».
19:30 «Вчера. Сегодня. Завтра».
20:00 **«НЕСКУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».**
23:00 «Телохранители».
0:10 **«ЛЮБОВНЫЕ ИГРЫ».**
2:05 Лучшие клипы мира.
3:35 Час суда.

ТВ

6:00 Горячая семерка.
6:40, 12:15, 20:00, 4:00 Шоу футбольной Европы.
7:40 «Ракетная мощь».
8:00 «Любой ценой».
8:30, 18:15, 5:00 Диалоги о рыбалке.
9:15 «Формула-1 на воде». Чемпионат мира. «Гран-при Саудовской Аравии». 2-я этап.
10:45, 13:45, 15:45, 17:45, 19:45, 22:45 Новости 7.
11:15 Линия жизни.
11:45, 14:45 «220 вольт».
13:30 Шахматы. «По законам красоты».
14:00 «Путь дракона».
15:00 «Гонщик по имени Скорость».
16:00, 2:00 Баскетбол. Евролига УЛЕБ. «Жальгирис» (Литва) - «Памеса» (Испания).
18:45 Мотоспорт. Чемпионат мира по мотоциклу.
21:00 «Аварии на гоночных трассах».
22:15 NBA jam.
23

Воскресенье, 4 апреля

6:00, 10:00, 12:00 Новости.
6:10 «Все путешествия команды Кусто». «В царстве крокодила».
7:00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». 2-я серия.
8:20 Спужу Отчизне!
8:50 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья»
9:10 «В мире животных».
10:10 «Непутевые заметки».
10:30 Пока все дома.
11:00 «Лошадиная энциклопедия».
11:30 «Угадай мелодию».
12:10 Комедия **«К ЧЕРНОМУ МОРЮ».**
13:30 «Путешествия натуралиста».
14:00 Дисней-клуб: «Тимон и Пумба».
14:30 Документальный фильм Анджея Вайды «Бесы».
15:20 Церемония «Лица года».
16:50 Живая природа «Правда о драконах».
18:00 Времена.
19:00 Воскресный «Ералаш».
19:30 Алла Пугачева, Лев Лещенко, Максим Галкин, Николай Басков в Большом концерте.
21:00 Время.
21:45 Джим Керри, Рене Зеллвегер в комедии **«Я, СНОВА Я И МРЭН».**
23:55 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Василий Жиров - Джо Мейси.
0:50 Самюэл Л.Джексон наносит ответный удар в комедийном боевике **«БОЛЬШОЙ БЕЛЫЙ ОБМАН».**
2:30 Комедия **«НИКТО И НЕ ЗАМЕТИЛ».**
4:10 **«ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ».**
5:00 «Клад Семена Дежнева».

5:50 Джейн Сеймур в приключенческом фильме **«СИНДБАД И ГЛАЗ ТИГРА».**
7:30 «Том и Джерри».
7:45 Мир на грани.
8:10 «Военная программа».
8:30 «Здоровье».
9:05 «ТВ Бинго шоу».
9:25 «В объективе».
10:05 «В Городке».
10:40 «Сто к одному».
11:30 Диалоги о животных.
12:20 Вокруг света.
13:15 Парламентский час.
14:00 Вести.
14:20 Георгий Вицин, Инна Макарова, Эдита Пьеха и Владимир Этуш в комедии **«НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН».**
15:50 «Советская империя. «Родина-Мать».
16:45 Комната смеха.
17:40 Мэттью Перри и Сальма Хайек в комедии **«ДУРАКАМ ЗАКОН НЕ ПИСАН».**
19:50 В Городке.
20:00 Вести недели
21:00 Специальный корреспондент.
21:25 Сергей Бодров-мл. и Ингеборга Дапкунайте в фильме Алексея Балабанова **«ВОЙНА».**
23:40 Дэннэй Лунгрен в боевике **«ВОЗДУШНЫЙ ОХОТНИК».**
1:15 Чемпионат мира по автогонкам в классе «Формула-1». Гран-при Бахрейна.
3:30 **«СЕМЬ ДНЕЙ».**
4:20 «Евроньюс».

6:30 **«ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ».**
7:40 Мультфильм «Ну, погоди!»
8:00, 12:00, 16:00 Сегодня.
8:20 «Растительная жизнь».
8:50 «Шар удачи».
9:00 «Едим дома» с Юлией Высоцкой.
9:35 Союзен Сарандон и Стефан Дорфф в фильме **«ЗЕМНЫЕ ЖЕЛАНИЯ».**
11:25 Военное дело.
12:20 «Апельсиновый сок».
12:50 «Внимание: розыск!» «Загнанный зверь».
13:20 Ирина Шмелева в комедии **«АКСЕЛЕРАТКА».**
15:10 «Их нравы».
16:20 Преступление в стиле «модерн»: страстная пятница.
16:55 **«КАМЕНСКАЯ: СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ».** 2-я серия.
18:00 Своя игра.
19:10 Джеки Чан в боевике **«ПЕРВЫЙ УДАР».**
21:00 «Намедни».
22:30 Фактор страха-II.
23:30 Франсуа Озон. **«ПОД ПЕСКОМ»** (Франция).
1:30 Журнал Лиги чемпионов.
2:00 Ленивая ночь.

7:00 «Евроньюс».
10:10 «Графоман».
10:40 1-Я «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ».
11:45 «Легенды немого кино». Бастер Китон.
12:15 «Парижский журнал». Софья Волконская.
12:45 «Лев из страны Оз», «Симсала Гримм. Шестеро слуг». Мультфильмы.
14:25 «Дневник большой кошки».
14:55 «Что делать?»
15:40 «Партитуры не горят».
16:10 «Шедевры мирового музыкального театра». Гала-концерт в честь Дж. Левайна.
19:15 **«ГОРОЖАНЕ».**
20:40 «Великие романы двадцатого века». Бетт Дейвис и Грир Меррилл.
21:10 Театральные встречи. Избранное.
21:50 «Мир тайн». 7-я серия. «Пропавший город Атлантиса».
22:45 **«ЧЕХОВСКИЕ МОТИВЫ».**
0:55 «Диазофрения».
2:30 «Волшебник Ох». Мультфильм для взрослых.

5:00, 6:50, 9:45, 13:20, 22:45, 2:40, 4:45 Eurosportnews.
5:10, 23:00, 0:10 Теннис. Турнир WTA. Финал.
7:00, 8:15, 19:45, 21:35 Конный спорт. Кубок мира.
8:00, 12:00, 17:25, 21:25, 0:00 Вести-спорт.
8:10, 11:50 Спорт каждый день.
9:10 Сборная России.
9:40, 12:10, 15:10, 17:45 Спортивный календарь.
9:55 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург).
12:15 Бокс. Лучшие бои Леннокса Льюиса.
13:30 Футбол России.
15:15 Формула-1. Гран-при Бахрейна.
17:35 Фильмы-лауреаты кинофестиваля «Вертикаль». «Напра-2001».
17:50, 2:50 Хоккей. Чемпионат России. Суперлига. Финал.
0:50 «Мартовское безумие». Баскетбол. Чемпионат NCAA.

6:00 **«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ».**
6:20 **«ЛЕГЕНДА О БЕЛОМ ДРАКОНЕ».**
7:50 Мультфильмы «Гитренок на подсолнухе», «Мальчик-с-пальчиком».
8:30 «Липшо - маленький башмачник».
9:00 «Флиппер и Лопака».
9:30 «Попугуай».
10:00 «Просто Норман».
10:30 «Табалуга».
11:00 Утро с Киркорвым.
12:00 «Кресло».
13:00 **«СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА».**
15:00, 23:05 «Ты - супермодель».
16:00 **«АГЕНТСТВО НЛС 2».**
17:00 Истории в деталях.
17:30, 0:05 **«КОПИЗЕЙ - АРЕНА СМЕРТИ».**
18:40 Концерт «Хорошие песни».
21:00 Комедия **«ЭТО ВСЕ ОНА».**
1:15 Вестерн **«ДВА МУЛА ДЛЯ СЕСТРЫ САРЫ».**
3:10 Вестерн **«ВСАДНИК ВЫСОКИХ РАВНИН».**

7:00 «Неизвестная планета».
7:40 **«НОВАЯ ЖЕРТВА».**
8:40, 15:25 «Маски-шоу».
9:05, 14:25 «Фигли-мигли».
9:30, 02:40 «Мик файт: бои без правил».
10:00 «Новые подробности».
11:05, 14:55 «Каламбур».
11:35 «Москва: инструкция по применению».
12:05 **«ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ».**
16:00, 21:00, 0:10 «12 негритят».
17:00 «Саша+Маша».
17:30 «Зажигайка».
18:00 «Школа ремонта».
19:00 «Дикий молодняк».
19:30 «Шоу Бенни Хиллса».
20:00 «Запретная зона».
22:00 **«ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ».**
0:15 **«БЕЗУМНАЯ МАРТЫШКА».**

6:50 **«ПАУТАРЫ».** 2-я серия.
8:05 «Отчего, почему?»
9:45 Марш-бросок.
10:15 Наш сад.
10:35 Лакомый кусочек.
11:00 «Московская неделя».
11:30 Звезда автостарды.
11:45 «Серенада Силиконовой долины».
12:00 **«ТРИДЦАТЬ ТРИ».**
13:25 «Приглашает Борис Ноткин».
14:00, 23:05 События.
14:15 «Алфавит».
14:55 «21 кабинет».
16:15 «Мягкая любовь». Концерт Сосо Павлиашвили.
17:10 «Ностальгия».
18:10 **«КОМИССАР НАВАРРО».**
20:00 «Момент истины».
21:00 **«ОТРАЖЕНИЕ».**
23:15 «Деликатесы».
23:55 Арена.
0:25 **«ЛОРД ДРАКОН».**
1:55 «Дебора Йорк в Москве». Концертная программа.

6:30, 3:15 Музыкальный канал.
7:30, 2:25 «Дикая планета»: «Когда танцуют киты».
8:25 «Коты-самураи».
8:50 «Вришушуи».
9:15 «Битлборги».
9:40 «Симпсоны».
10:40 «Дятлоw»s».
11:10 «Очевидец».
11:45 **«ПЕЩЕРА ЗОЛОТОЙ РОЗЫ».**
12:55 Военная тайна.
13:30, 19:30 «24».
13:50 Триллер **«ПРИЯТЕЛЬ ПОКОЙНИКА».**
16:15 «Лучшие цоу мира».
17:10 **«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ».**
20:00 **«КОМПЬЮТЕРНЫЙ УБИЙЦА».**
22:10 «Снежный человек и другие монстры».
23:10 **«ПУТАНЫ».**
0:10 Драма **«ИСТИНА В ВИНЕ!»**

6:00 **«ШВЕЙЦАРСКИЕ РОБИНЗОНЫ».**
6:30 Футбол. Чемпионат Испании.
8:15 Оранжевый мяч.
8:30 «Фитнес-культ».
9:15 Мой чемпион.
9:30 Веселые старты.
10:15 Линия жизни.
10:45, 20:00, 22:45 Новости 7.
11:15 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал. «Арсенал» - «Манчестер Юнайтед».
13:15 Форсаж.
13:45 Велоспорт. Трек. Кубок мира. 2-й этап.
15:00, 1:30 Жиллетт-спорт.
15:30, 0:55 Горные лыжи. Чемпионат России. Финал.
18:00 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал.
18:00 НБА. «Юта Джаз» - «Сан-Антонио Спорс».
20:15 Все о гольфе.
20:45 «Неизвестный спорт».
21:15 История профессионального бокса. «Великие нокауты».
21:45 Открытый кубок России по бильярду. Пул. Финал.
23:00 Футбол. Чемпионат Испании.
2:00 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал.
3:50 Мотоспорт. Чемпионат мира по суперкроссу. 10-й этап.
4:50 Профессиональный кикбоксинг. Чемпионат Европы.

30-й канал
8:00 Мультфильм «Том и Джерри».
8:40 **«ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ».**
10:10 «Монастыри России».
10:45 **«МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ».**
12:45 «От и до».
13:20 **«ДАЛЕКАЯ СТРАНА».**
15:55 **«БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ».**
18:00 Воскресный канал «300 минут».
18:05 «Собеседник».
18:40, 19:00, 19:30 Гости студии.
20:00 «Неделя».
20:45 «Территория заказника».
21:00 **«ВЕРБОВКА».**
23:00 «Антология современной музыки». Группа «Jethro Tull».
0:30 МТV.

ЗРИТЕЛЬСКИЙ БИНОКЛЬ

Кино

«ДРУЖБА» – по 31 марта – **«Холодная гора»** (США, истор. мелодрама) – 16:30, 20:10. **«Братец медвежонок»** (США, анимация, приключен.) – 10:00, 12:50, 15:00. **«Питер Пен»** (США, фантаст. приключения) – 10:50, 13:10, 16:20, 18:10. **«Оптом дешевле»** (США, семейная комедия) – 11:30, 14:30, 21:10. **«72 метра»** (Россия, драма) – 19:05.

Видеозал: **«Дюплекс»** (США, комедия) – 11:20, 13:00, 17:00, 21:00. **«Реальная любовь»** (Англия, романт. комедия, старше 16 лет) – 14:40, 18:40.

«ОКТЯБРЬ» – по 29 марта – **«Мишель Вальян: жажда скорости»** (США, приключ, боевик) – 13:00, 15:00, 17:00, 19:00. С 30 марта по 5 апреля – **«Быстрое оружие»** (США, боевик) – 13:00, 15:00, 17:00, 19:00.

Цирк

Новая цирковая программа **«Дрессированные экзотические животные».** 26 - 27 марта в 15:00. 28 марта в 11:30, 15:00.

Театры

ТЕАТР ДРАМЫ
26 марта в 19:00 – **«Женитьба Белугина».**
27 марта в 18:00 – Международный день театра. **«Бал Мельпомены».**
31 марта в 19:00 – **«Играющие на закате».**
1 апреля в 19:00 – **«Слуга двух господ».**
2 апреля в 19:00 – **«Одна калория нежности».**
3 апреля в 18:00 – **«Убийство по ошибке».**
4 апреля в 12:00 – **«Золушка»,** в 18:00 – **«Подари мне лунный свет».**
7 апреля в 19:00 – **«Красавец – мужчина».**

ТЕАТР НА СОБОРНОЙ
27 марта в 12:00 – **«Маугли».**
28 марта в 12:00 – **«Маугли».**
3 апреля в 12:00 – **«Красная Шапочка»,** в 18:00 – **«Царская охота».**

ТЕАТР КУКОЛ
26 марта в 10:30 – **«Белая роза»,** в 19:00 – концерт **«Совсем как люди».**
27 марта в 11:00 – **«Бука»,** в 14:00 – **«Ветер странствий».**
28 марта в 11:00 – **«Белая роза»,** в 14:00 – **«Бука»,** в 19:00 – **«Обнаженная натура».**
30 марта в 10:30 – **«Фараон Куз».**
31 марта в 10:30 – **«Белая роза».**
3 апреля в 11:00 – **«Бука».**

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ ИМ. С.ЕСЕНИНА
26 марта в 19:00 – ведущие российские барды – **Вадим и Валерий Мищуки, Леонид Сергеев, Вадим Егоров и Александр Косенков.**
27 марта в 14:00 – шоу-группа **«Непоседы».** Программа «Нам 10 лет». Ведущая – Юлия Малиновская.
28 марта в 10:00 – выставка кошек.
30 марта в 19:00 – спектакль – кабаре **«Поет Бродвей».**
31 марта в 19:00 – **Леонид Агутин и Анжелика Варум** в программе **«Я буду всегда с тобой».**

ЗАЛ КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ
27 марта в 16:00 – **солисты Московской государственной академической филармонии Наталья Полянникова (сопрано), Леонид Казачков (тенор).** В программе арии и сцены из опер Ш. Гуно, Ж. Бизе, Дж. Верди, Дж. Пуччини, П. Чайковского.
4 апреля в 17:00 – **концерт гитарной музыки.** Лауреат Международного конкурса Валерий Агабабов.

Музеи и выставки

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ
«Русское и западноевропейское искусство XV - XX вв.».
Выставка **«Андрей Дубов. Николай Иванов. Живопись, скульптура»** (Москва).
Персональная выставка **Натальи Тюкиной** (скульптура).

МУЗЕЙ ПОЖАЛОСТИНА
Выставка **«Иван Петрович Павлов – первый нобелевский лауреат России».**

ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ РЯЗАНСКОГО СОЮЗА ХУДОЖНИКОВ
Персональная выставка **Виктора Петрова** (живопись, графика).

РЯЗАНСКИЙ ИСТОРИКО-АРХИТЕКТУРНЫЙ МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК
Дворец Олега – экспозиция **«Две столицы Великого княжества (Старая Рязань и Переяславль Рязанский)».**
Консисторский корпус – **«Человек и природа»** (музей природы).
Выставка **«До нашей эры»** (представлены экспонаты, рассказывающие о древнейшей истории человечества).
Гостиница черни – выставки **«Время потрясений и открытий. XX век», «Рязанский край в годы Великой Отечественной войны».**
Архангельский собор – выставка **«Бессмертие духа, памяти и красоты»** (произведения древнерусского искусства).
Музей-театр **«Умолкнувшие звуки».** Выходной – понедельник.

МЕМОРИАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ-УСАДЬБА АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА
Действует постоянная экспозиция:
Мемориальный дом – бытовая обстановка середины XIX века.
Дом науки – научная экспозиция.
Выходной – понедельник.

МКЦ
26 марта в 20:00 – вечер отдыха **«Для тех, кому за ...»**
27 марта в 14:00 – конкурс исполнителей романса «Я подарю тебе романс».
2 и 3 апреля в 16:00 – концерт победителей конкурса **«Король танца»** и ансамбля танца **«Рязань».**

АРТ-КЛУБ «ПЛАНЕТАРИЙ»
26 марта в 19:00 – концерт группы **«Дом художника»** (Рязань), дискотека.
27 марта в 20:00 – концерт групп **«Траффик»** (Рязань), **«Крик»** (Касимов). Дискотека.
28 марта в 15:00 – дискотека **«Тинейджер клаб»,** в 19:00 – концерт групп **«Нервы», «СИ 4»** (Рязань), дискотека

РАСПИСАНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ «РАДИО РЯЗАНИ» НА КАНАЛЕ «РАДИО РОССИИ» С 29.03 ПО 04.04.2004

ПОНЕДЕЛЬНИК 29.03
7.10, 12.10, 18.10 НОВОСТИ
7.20 Информационно- аналитическая программа
12.25 «Перекрёсток мнений» (демократическая волна проекта России)
18.20 «Село: проблемы и судьбы»
7.50, 12.40, 18.50 РЕКЛАМА
18.55 Песня по вашим заявкам

ВТОРНИК 30.03
7.10, 12.10, 18.10 НОВОСТИ
7.20 «Информационно- аналитическая программа»
12.20 «Экономическое обозрение» (трудовые споры, арбитражные суды)
18.20 «Истоки» (Великий пост накануне страстной седмицы)
7.50, 12.40, 18.50 РЕКЛАМА
18.55 Песня по вашим заявкам

СРЕДА 31.03
7.10, 12.10, 18.10 НОВОСТИ
7.20 «Информационно- аналитическая программа»
12.20 «Диалог времени»
18.20 «Образ жизни» (репортаж из реабилитационной школы-интерната «Вера»)
7.50, 12.40, 18.50 РЕКЛАМА
18.55 Песня по вашим заявкам

ЧЕТВЕРГ 01.04
7.10, 12.10, 18.10 НОВОСТИ
7.20 «Информационно- аналитическая программа»
12.20 «Рязанская марка» (экологические проблемы Рязанской области)
18.20 «Музыкальная гостиная» (гость студии певица Татьяна Атавина – лауреат Международных и Всероссийских конкурсов вокалистов)
7.50, 12.40, 18.50 РЕКЛАМА
18.55 Песня по вашим заявкам

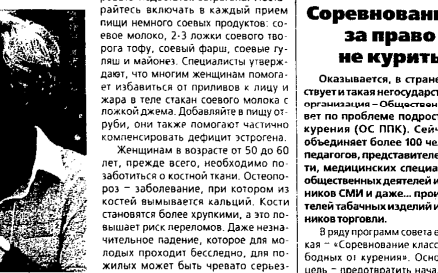
ПЯТНИЦА 02.04
7.10, 12.10, 18.10 НОВОСТИ
7.20 «Информационно- аналитическая программа»
12.20 «Обеденный перерыв»
18.40 «Честь имею»
7.50, 12.40, 18.50 РЕКЛАМА
18.55 Песня по вашим заявкам

СУББОТА 03.04
8.10 «Новости»
8.20 «Национальные интересы»
8.50 «Ориентир»
8.55 Песня по вашим заявкам

ВОСКРЕСЕНЬЕ 04.04
10.10 «Неделя в событиях и лицах»
10.20 «Воскресные встречи» (встреча с поэтом Алексей Бартеневой)
10.50 «Криминал»
10.55 Песня по вашим заявкам

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Хотите – проверьте



Пейте, бабушки, вино – будете здоровы!

Сегодня нам предлагают разнообразные пищевые добавки и витаминные комплексы, уверяя, что именно они принесут здоровье и долголетие. При этом производители подобной продукции редко делают скидку на определенный возраст.

Однако, как показывают исследования, потребности организма в питательных веществах с возрастом меняются: что хорошо и необходимо в 30-летнем возрасте, в 50 отходит на второй план, и наоборот. Если человек не получает должного питания, организм слабеет, ускоряются процессы старения, могут появиться болезни. Американские специалисты разработали рекомендации по питанию и приему пищевых добавок для каждого десятилетия жизни женщины, начиная с 30 лет, с учетом возрастных особенностей организма. Следуя этим рекомендациям, женщины смогут наиболее полно удовлетворить потребности своего организма и сохранить цветущий вид, бодрость и привлекательность.

Так, женщинам от 30 до 40 лет необходимо принимать фолиевую кислоту – один из витаминов, входящий в группу В.

Если вы часто утомляетесь, скорее всего, вам не хватает железа. Примерно каждая пятая женщина репродуктивного возраста нуждается в дополнительном потреблении железа. Так, если при анализе крови обнаружен даже небольшой дефицит железа, надо обязательно включать в ежедневный рацион богатые железом продукты: нежирное мясо, печень, куриное мясо, чернослив, изюм, яблоки. Для лучшего усвоения железа надо принимать витамин С и есть продукты, содержащие этот витамин.

Нередко у 30-летних женщин наблюдаются колебания настроения. Их можно устранить, не прибегая к лекарствам, а лишь изменив рацион. Специалисты отмечают, что колебания настроения часто связаны с нехваткой кальция в организме. Ежедневно принимайте три стакана нежирного молока (или столько же кефира или йогурта).

В возрасте от 40 до 50 лет у женщин постепенно начинает замедляться обмен веществ. Примерно на 1-2 процента снижается мышечная масса, которая замещается жировой тканью. В этом возрасте, прежде всего, надо научиться контролировать свои вес, следить за питанием. Если этим не заниматься, вам угрожает полнота, особенно в средней части тела, где грубые всего избавиться от лишнего жира.

Обязательно заботьтесь, даже если раньше вы этого не делали. Исследования ученых показали, что женщины, которые не пропускают завтрак, лучше контролируют свой вес, поскольку в течение дня им требуется меньше калорий для удовлетворения энергетических потребностей. Диетологи рекомендуют принимать пищу три раза в день в строго определенное время. Женщины, перешедшие на такой режим питания, уже через несколько недель замечают снижение аппетита, а вместе с этим начинает снижаться и вес. Нередко женщины после 40-45 лет испытывают неприятные ощущения: прилив крови к лицу, жар во всем теле или временную потерю памяти. Все это симптомы приближения менопаузы – периода жизни женщины, когда уровень гормона эстрогена начинает снижаться. Этот период может начаться даже за 10 лет до прекращения менструального цикла.

Рациональное питание и здесь может прийти на помощь. В некоторых пищевых продуктах содержатся эстрогеноподобные вещества – изофлавоноиды, которые помогают компенсировать недостаток эстрогена. Постарайтесь включать в каждый прием пищи немного соевых продуктов: соевое молоко, 2-3 ложки соевого творога тофу, соевый фарш, соевые лучи и майонез. Специалисты утверждают, что многим женщинам помогает избавиться от приливов к лицу и жара в теле стакан соевого молока с ложкой джема. Добавляйте в пищу сардины, они также помогают частично компенсировать дефицит эстрогена.

Женщинам в возрасте от 50 до 60 лет, прежде всего, необходимо позаботиться о костной ткани. Остеопороз – заболевание, при котором из костей вымывается кальций. Кости становятся более хрупкими, а это повышает риск переломов. Даже незначительное падение, которое для молодых проходит бесследно, для пожилых может быть чревато серьезной травмой.

Постройте свое питание так, чтобы в организм поступало достаточное кальция. Дневная потребность кальция в этом возрасте составляет 1,5 г.

Три раза в день в каждый прием пищи включайте нежирный молочный или соевый продукт. Можно точно посчитать, получаете ли вы в день нужную дозу кальция – 1,5 г (1500 мг). Так, в 100 г различных продуктов содержится разное количество кальция: сыр – 1000 мг кальция; молоко, кефир, творог – 140 мг; соя – 350 мг, хлеб, крупы, овощи – около 50 мг. После достижения менопаузы могут возникнуть и проблемы с сердцем. Однако с помощью диеты возможно снизить риск возникновения тяжелых сердечных болезней.

Основой рациона должны стать овощи, фрукты, зерновой хлеб с отрубями, овсяная крупа, нежирные молочные продукты. Необходимо уменьшить потребление мяса, перейдя на рыбу. И последняя рекомендация для этого возраста. По мнению ряда ученых, умеренное потребление алкоголя снижает риск возникновения сердечной болезни у женщин старше 55 лет. Поэтому время от времени выпивайте стаканчик некрепкого натурального красного вина.

Образ жизни

Соревнование – за право не курить

Оказывается, в стране существует и такая негосударственная организация – Общественный совет по проблеме подросткового курения (ОС ПНК). Сейчас она объединает более 100 человек – педагогов, представителей власти, медицинских специалистов, общественных деятелей и работников СМИ и даже... производителей табачных изделий и работников торговли.

В ряду программ совета есть и такая – «Соревнование классов, свободных от курения». Основная ее цель – предотвратить начало курения среди молодых людей путем развития умения принимать осознанные решения, сопротивляться социальному давлению, видеть преимущества некурения.

Средний возраст, в котором дети приобщаются к курению, составляет сегодня у мальчиков 10 лет, у девочек 12 лет. В среднем по России курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. Поэтому программа «Соревнование классов, свободных от курения» направлена на учащихся 6-8-х классов. Основными принципами проекта являются ответственность, прививаемая в процессе участия в проекте ученику, доверие (куратор класса не контролирует ребенка, а поддерживает), открытость, а именно: трудности не скрываются, а коллективно решаются. Таким образом, у учащихся должны выработаться опыт доверительных демократических отношений в коллективе и умение сознательно делать выбор (в частности, в пользу здорового образа жизни).

Победившие классы получают денежные призы согласно занимаемому месту в размере от 3000 до 30000 тысяч рублей. Выигравший класс может потратить по своему усмотрению, но обязательно по согласию на то каждого участника.

Марьяна АТЛАСОВА.
«Глобус».

Вопрос-ответ

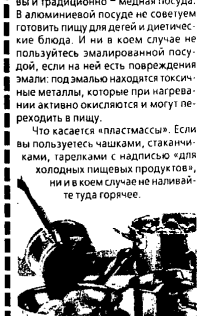
Какая посуда безвредна?

«Не вредно ли пользоваться алюминиевой и пластмассовой посудой?» – спрашивает семья Хомяковых из Рязани.

Разъяснения на этот вопрос дают сотрудники проблемно-научной лаборатории биохимической обработки и хранения пищевых продуктов Московского технологического института пищевой промышленности.

Во всем мире признана лучшей посуда с тефлоновым (антипригарным) покрытием, но, к сожалению, она в наших домах еще редкость. Из металлической посуды гигиеническим требованиям отвечают нержавеющая сталь, хромоникелевые сплавы и традиционно – медная посуда. В алюминиевой посуде не советуем готовить пищу для детей и диетические блюда. И ни в коем случае не пользуйтесь эмалированной посудой, если на ней есть повреждения эмали: под эмалью находятся токсичные металлы, которые при нагревании активно окисляются и могут переходить в пищу.

Что касается «пластмассы». Если вы пользуетесь чашками, стаканчиками, тарелками с надписью «Для холодных пищевых продуктов», ни в коем случае не наливайте туда горячее.



«Много наслышан о биологически активных добавках к пище, так называемых БАД, – пишет в редакцию читатель «Рязанских ведомостей» И.В. Филатов. – Объясните, пожалуйста, в чем их польза, потому что, когда о них говорится, как из рога изобилия сыплются выражения типа «самое популярное лекарство», «препарат XXI века», «клюбого поставит на ноги» и т.п.

За ответом на этот вопрос мы обратились к специалистам. Вот что рассказывает о БАД кандидат фармацевтических наук **Евгений Федорович СЕЛЕЗНЕВ:**

– Для рядовых российских потребителей термин «БАД», действительно, остается во многом непонятным. Поэтому начнем с его разъяснения. БАД – это пищевой продукт, предназначенный для дополнения обычного рациона питания и являющийся концентрированным источником одного или комбинации питательных или иных веществ, обладающих питательными или физиологическим действием, и распространяемый в дозированной форме, то есть в виде, например, капсул, таблеток, пастилок, пилюль и других подобных форм, а также порошков, ампул, пузырьков, позволяющих дозировать прием минимального количества жидкости или порошка.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17 апреля 2003 года уточняет область применения БАД. Они используются: «как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ; для оптимизации утреводного, жирового, белкового, витаминного и других обменов веществ при различных функциональных состояниях; для нормализации и улучшения функционального состояния органов и систем организма; для снижения риска заболеваний; для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта. В качестве энтеросорбента». Этим исчерпываются показания для применения БАД. Они не могут рекомендоваться для использования в качестве лекарственного средства, и на всех их этикетках обязательна надпись «Не является лекарством». Задача БАД одна – доставить в организм то, чего не хватает в суточном рационе. Дефицит же необходимых организму веществ может быть связан с выпуском данным рационом питания (сезонность, экспедиции, путешествия, увлечение модными диетами, употребление экзотических, нетрадиционных для данной местности или народности продуктов питания), нарушением механизмов всасывания незаменимых ингредиентов в пище из-за функциональных расстройств или заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов пищеварения, наличием вредных привычек.

С уменьшением в рационе рыбы или мяса и мясопродуктов, рыбы в организме снизилось содержание всех биологически активных веществ. Сегодня наш рацион в основном удовлетворяет потребности организма в белках, жирах и углеводах, но при этом имеет явный недостаток биологически активных компонентов, которые содержатся в пище в миллиграммах, микрограммах, витаминов и минеральных веществ. Поскольку они являются основой для регулирования обмена веществ, то их нехватка приводит к тому, что организм человека приходит в состояние так называемой «малодаптации» – неуклонному снижению способности организма сопротивляться неблагоприятному воздействию окружающей среды. В таком состоянии, по статистике, находятся сегодня более сорока процентов населения, и биологически активные вещества могут стать средством коррекции пищевого рациона с целью улучшения качества жизни.

Коротко о классификации БАД. Они делятся на две большие группы: нутрицевтики (источники аминокислот, липидов, витаминов, микро- и макроэлементов) и парафармацевтики (источники физиологически активных веществ). Вся эта продукция продается без рецептов, и в ее выборе, к сожалению, покупателю приходится полагаться только на этикетки, поскольку четких советов и рекомендаций со стороны медицинских работников на сей счет не существует. Между тем, БАД отнюдь не безопасны для здоровья. Мировой опыт показывает, что БАД могут содержать компоненты, способные вызвать серьезные побочные реакции (мутагенные эффекты, поражение печени и почек, сердечно-сосудистые осложнения). В их состав иногда включаются экзотические, малоизученные или вовсе не изученные компоненты, влияние которых на организм человека, особенно при их взаимодействии между собой или с лекарственными средствами, неизвестно.

До недавних пор было принято считать, что лекарственные травы, являясь «натуральными продуктами», безвредны. Однако далеко не все из них таковы. Поэтому более двухсот наименований лекарственных растений запрещено в России использовать при приготовлении БАД. Директива Европейского сообщества, например, запрещает связывать безопасность препаратов с их «природным» происхождением. Вообще пора отрешиться от легкомысленного подхода к выбору лекарств и снадобий. Мнительные люди, подозревающие, что они заболели раком, нередко клюют на удочку мошенников, объявляющих, что они излечивают от всех болезней, скажем, с помощью всевозможных трав, акульего хряща и других «чудодейственных средств». Продавцы акульего хряща, к примеру, основывают его целебность на том, что акулы не болеют раком. Хотя давно доказано обратное: опухоли у акул бывают, иногда – в том самом хряще, который преподносится в качестве исцеляющей субстанции. Никакие травки не лечат рак, зато нанести вред могут. Некоторые из них содержат вещества, стимулирующие рост опухоли, а рекомендуемые знахарями, например, морозник, болиголов, гриб-мухомор, просто ядовиты.

Вывод тут один: в любом случае, когда речь идет о лечении, необходимо обращаться не к «провидцам» и «предсказателям судеб», а к врачам.

Вы хотели об этом узнать

В роли «курьеров»

О биологически активных добавках к пище