5 марта Понедельник

1

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.40 Женский журнал
09.50 Жить здорово!
10.50 Право на защиту
12.00 Новости
12.20 Модный приговор
13.20 Понять. Простить
14.00 Другие новости
14.20 Хочу знать
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Мелодрама «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.50 Давай поженимся!
19.55 Пусть говорят
21.00 Время
21.30 Т/с «Папаши»
22.30 «Первый класс» с Иваном Охлобыстиным
23.35 Познер
00.35 Ночные новости
00.55 Т/с «Белый воротничок»
01.45 Приключения «ДВОЕ»
03.00 Новости
03.05 Приключения «ДВОЕ». Окончание
03.50 Веселые ребята - артисты и надзиратели

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал. Утро
09.05 С новым домом!
10.00 О самом главном
11.00 Вести
11.30 Вести-Урал
11.50 Кулагин и партнеры
13.00 Т/с «Тайны следствия». «Горячие следы»
14.00 Вести
14.30 Вести-Урал
14.50 Вести. Дежурная часть
15.05 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.00 Вести
16.30 Вести-Урал
16.50 Т/с «Кровинушка»
17.55 Т/с «Хозяйка моей судьбы»
18.55 Прямой эфир
20.00 Вести
20.30 Вести-Урал
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Т/с «Защитница»
23.50 Дежурный по стране. Михаил Жванецкий
00.50 Вести+
01.10 Профилактика
02.20 Т/с «Девушка-сплетница-3»

НТВ

05.55 НТВ утром
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
10.00 Сегодня
10.10 Внимание, розыск!
10.45 До суда
12.00 Суд присяжных
13.00 Сегодня
13.25 Т/с «Супруги»
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00 Сегодня
16.25 Прокурорская проверка
17.40 Говорим и показываем
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.30 Т/с «Лесник»
21.25 Т/с «Ментовские войны - 5»
23.15 Сегодня. Итоги
23.35 Честный понедельник
00.25 Школа злословия. Тина Канделаки
01.10 Главная дорога
01.45 Центр помощи «Анастасия»
02.35 В зоне особого риска
03.10 Т/с «Холм одного дерева»
04.55 Т/с «Преступление будет раскрыто»

ОТВ

05.00 События. Каждый час
05.10 De facto
05.25 Патрульный участок. На дорогах
06.00 События. Каждый час
06.25 Погода на «ОТВ»
06.30 УтроТВ
09.00 События. Выборы-2012
09.30 События. Акцент. Выборы-2012
09.55 Погода на «ОТВ»
10.00 События. Выборы-2012
10.20 События. Обзор блогов
10.30 События. Акцент. Выборы-2012
10.55 Погода на «ОТВ»
11.00 События. Выборы-2012
11.20 События. Обзор прессы
11.30 События. Акцент. Спецвыпуск
12.00 События. Выборы-2012
12.20 Д/ф «Неизвестный Путин» 1 с.
12.55 Погода на «ОТВ»
13.00 События. Выборы-2012
13.20 Д/ф «Неизвестный Путин» 2 с.
13.55 Погода на «ОТВ»
14.00 События. Выборы-2012
14.15 Д/ф «Неизвестный Путин» 3 с.
14.55 Погода на «ОТВ»
15.00 События. Выборы-2012
15.10 Д/ф «Неизвестный Путин» 4 с.
16.00 События. Выборы-2012
16.30 События. Акцент. Выборы-2012
17.00 События. Выборы-2012
17.25 Погода на «ОТВ»
17.30 События. Акцент. Выборы-2012
18.00 События. Выборы-2012
18.30 Политклуб. Спецвыпуск
19.00 События. Выборы-2012
19.15 Д/ф «Ключ к успеху»
20.00 События. Выборы-2012
20.30 События. Акцент. Выборы-2012
21.00 Новости ТАУ «9 1/2»
22.00 События. Специальный репортаж
23.00 События. Выборы-2012
23.30 События. Акцент. Выборы-2012
00.00 События УрФО
00.30 Патрульный участок
00.50 Действующие лица
01.15 Астропрогноз
01.20 События. Выборы-2012
01.50 События. Акцент. Выборы-2012
02.20 Новости ТАУ «9 1/2»
03.20 De facto
03.40 Патрульный участок
04.00 События. Выборы-2012
04.30 События. Акцент. Выборы-2012

РОССИЯ К

07.00 Евроньюс
10.00 Наблюдатель
11.15 Т/с «Перри Мэйсон»
12.05 Линия жизни. Ирина Винер
13.00 Д/ф «Властелины кольца. История создания синхрофазотрона»
13.30 Д/с «Красота книг»
14.00 Сантиментальная горячка
15.20 Д/ф «Монастырь Рила»
15.40 Новости культуры
15.50 Мультфильмы
16.20 Д/с «Дневник большой кошки»
17.10 Театральная летопись
18.05 Золотой век русского романса
18.45 Д/ф «Светящийся след»
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль
20.05 Сати. Нескучная классика
20.45 Больше, чем любовь. Павел Орленев и Алла Назимова
21.25 Academia. Александр Журавлев
22.15 Тем временем
23.00 Д/с «Бабий век»
23.30 Новости культуры
23.50 Д/ф «Катрин Денев»
00.45 Концерт «Свингл Сингерс»
01.40 Т/с «Перри Мэйсон»
02.30 Несерьезные вариации

4

06.25 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня
07.00 Утренний экспресс
09.00 Служба спасения «Сова»
09.25 Бизнес сегодня
09.30 Д/ф «Злосчастный извоз. Дикие гонки»
10.50 Трагикомедия «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» 1 с.
12.10 Маски
13.00 Утренний экспресс
15.00 Музыка «4 канала»
16.30 Мультфильмы
17.40 О личном и наличном
18.00 Д/ф «Черно-белое зло»
18.50 Ценные новости
19.00 Новости «4 канала»
19.30 Д/ф «Охота на клиента»
20.25 Служба спасения «Сова»
20.30 Новости. Итоги дня
21.00 Фэнтези «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ»
23.00 Новости «4 канала»
23.30 Стенд
23.45 Бизнес сегодня
23.50 Служба спасения «Сова»
00.00 Ценные новости
00.10 Шкурный вопрос
00.30 «Черная» комедия «ВДРЕБЕЗГИ»
02.50 Трагикомедия «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО» 1 с.
03.20 Музыка «4 канала»

РОССИЯ 24

05.00 Вести
05.10 Вести регион
05.30 Вести. Коротко о главном
05.48 Интервью
06.00 Вести
06.10 Вести регион
06.30 Вести. Коротко о главном
06.35 Исторические хроники
07.00 Вести
07.10 Вести регион
07.30 Здоровье с Татьяной Климиной
08.00 Вести
08.10 Вести регион
08.30 Служба вакансий Урала
08.50 УГМК. Наши новости
09.00 Вести
09.10 Вести регион
09.33 Экономика. Итоговая программа
10.00 Вести
10.15 Экономика
10.33 Экономика. Итоговая программа
10.38 Спорт
10.40 Вести регион
11.00 Вести
11.15 Экономика
11.33 Интервью
11.38 Спорт
11.40 Вести регион
12.00 Вести
12.15 Экономика
12.33 Интервью
12.38 Спорт
12.40 Вести регион
13.00 Вести
13.15 Экономика
13.33 Интервью
13.38 Спорт
13.40 Вести регион
14.00 Вести
14.15 Экономика
14.33 Интервью
14.38 Спорт
14.40 Вести регион
14.50 Культура
15.00 Вести
15.15 Экономика
15.33 Интервью
15.38 Спорт
15.40 Вести регион
15.50 Культура
16.00 Вести
16.15 Экономика
16.33 Интервью
16.38 Спорт
16.40 Вести регион
16.50 Культура
17.00 Вести
17.15 Экономика
17.33 Интервью
17.38 Спорт
17.40 Вести регион
17.50 Культура
18.00 Вести
18.15 Экономика
18.33 Интервью
18.38 Спорт
18.40 Вести регион
18.50 Культура
19.00 Вести
19.15 Экономика
19.30 Новости Екатеринбург
20.00 Вести
20.15 Экономика
20.30 Банковский счет
21.00 Вести
21.15 Экономика
21.30 Новости Екатеринбург
22.00 Вести
22.15 Экономика
22.30 Екатеринбург в лицах
22.40 Патрульный участок
23.00 Вести
23.20 Экономика
23.40 Вести регион
23.50 Культура
00.00 Вести
00.20 Экономика
00.33 Интервью
00.40 Вести регион
00.50 Культура
01.00 Вести
01.20 Экономика
01.30 Вести. Коротко о главном
01.33 Интервью
01.40 Вести регион
01.50 Культура
02.00 Вести
02.20 Экономика
02.30 Вести. Коротко о главном
02.33 Интервью
02.40 Вести регион
02.50 Культура
03.00 Вести
03.20 Экономика
03.30 Вести. Коротко о главном
03.33 Интервью
03.40 Вести регион
03.50 Культура
04.00 Вести
04.30 Вести. Коротко о главном
04.33 Интервью
04.38 Спорт
04.40 Вести регион
04.50 Культура

перец

06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Соседи
09.00 Дорожные войны
09.30 Драма «ИГЛА»
11.30 С.У.П.
12.30 Смешно до боли
13.00 КВН. Играют все
14.00 Соседи
14.30 Д/с «Авиакатастрофы»
15.30 Улетное видео
16.00 Дорожные войны
16.30 Вне закона
17.30 С.У.П.
18.30 Информационная программа «День»
19.30 Улетное видео
20.00 Дорожные войны
20.30 С.У.П.
21.00 КВН. Играют все
22.00 Как я ездил в Москву
22.30 Улетное видео
23.00 Дорожные войны
23.30 Голые и смешные
00.00 Смешно до боли
00.25 Как я ездил в Москву
00.55 Драма «ИГЛА»
02.40 Т/с «Анатомия смерти»
03.40 Боевик «ЗА ПРИГОРШНЮ ДОЛЛАРОВ»
05.30 С.У.П.

06.00 М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц»
07.00 М/с «Соник Икс»
07.30 М/с «Скуби и Скрэппи»
08.00 Даешь молодежь!
08.30 Т/с «Светофор»
09.00 6 кадров
09.30 Т/с «Детка»
10.30 Д/с «История российского шоу-бизнеса»
11.30 6 кадров
12.30 М/с «Скуби Ду, где ты?»
13.00 М/с «Аладдин»
13.30 М/с «Тутенштейн»
14.00 Т/с «Детка»
15.00 Комедия «М+Ж»
16.35 6 кадров
17.00 Т/с «Восьмидесятые»
17.30 Галилео
18.30 Т/с «Воронины»
19.30 Т/с «Восьмидесятые»
20.00 Т/с «Детка»
21.00 Комедия «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ»
23.05 6 кадров
00.00 Новости - 41. Сверх плана
00.30 Кино в деталях
01.30 6 кадров
01.45 Т/с «Сильное лекарство»
05.20 М/с «Настоящие охотники за привидениями»
05.40 Музыка на СТС

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение
08.35 Боевик «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80»
10.05 Драма «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ»
11.30 События
14.45 Драма «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ»
14.30 События
14.45 Д/ф «Блеск и нищета советских манекенщиц»
15.35 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей»
16.35 Д/ф «Эдита Пьеха. Ее невезучее счастье»
17.30 События
17.50 Петровка, 38
18.10 Наши любимые животные
18.45 Драма «РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ»
19.50 События
20.15 Т/с «Крепость»
22.10 Д/ф «Тайны криминалистики. Противостояние»
23.00 События
23.35 Детектив «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
01.20 Петровка, 38
01.40 Т/с «Пуаро Агаты Кристи»
03.30 Триллер «НЕУСТАНОВЛЕННОЕ ЛИЦО»
05.25 Д/ф «Автосервис: обман с гарантией»

ЕРА / MTV

06.00 Music
07.00 Стерео_утро
10.00 American idol-11
11.00 Звезды на ладони
11.30 Горячее кино
12.00 News Блок weekly
12.30 Каникулы в Мексике. Жизнь после шоу
13.30 Тайн.Net
14.30 Свидание с мамулей
15.00 Холостяк
16.10 Замуж за миллионера
17.00 Свободен
17.30 Кэш & трэш
18.00 Каникулы в Мексике. Жизнь после шоу
19.00 Любовь с доставкой
19.25 Багаж
19.50 Секс в большом городе
20.50 Холостяк
22.00 Каникулы в Мексике-2
23.30 Проверка слухов
00.00 News Блок
00.30 Каникулы в Мексике-2. Ночь на вилле
00.45 Короли танцпола
01.35 Телепорт
02.05 Нереальные игры
02.35 Music

ТВ 3

06.00 Мультфильмы
08.00 Т/с «Без следа»
09.00 Д/ф «Тайные знаки. Роковая любовь. Наследницы Тамерлана»
10.00 Как это сделано
10.30 Д/ф «Искривление времени» 4 с.
11.00 Д/ф «Предупреждение Ванги»
12.00 Д/ф «Городские легенды. Екатеринбург. Наследие чернокнижника»
12.30 Д/ф «Сила планеты. Лед»
13.25 Триллер «СОТОВЫЙ»
15.20 Т/с «Без следа»
16.15 Д/ф «Тайные знаки. Княгиня Ольга. Любовь длиннее жизни»
17.15 Д/ф «Святые. Георгий Победоносец»
18.10 Т/с «Ведьмак»
19.05 Т/с «Менталист»
21.00 Д/ф «Загадки истории. Инопланетяне и древние цивилизации»
22.00 Триллер «РАЗБИТОЕ ЗЕРКАЛО»
23.45 Т/с «Событие»
00.40 Боевик «УЯЗВИМАЯ ПЛОТЬ»
02.15 Т/с «Остаться в живых»
04.00 Д/ф «Городские легенды. Священный Грааль Петропавловской крепости»
04.55 М/ф «Годзилла»
05.25 М/ф «Звездный десант: хроники»

РЕН

05.00 М/с «Тасманский дьявол»
06.00 Новости 24
06.30 Званый ужин
07.30 Чистая работа
08.30 Час суда
09.30 Новости 24
10.00 Комедия «ЭЙР АМЕРИКА»
12.00 Экстренный вызов
12.30 Новости 24
13.00 Званый ужин
14.00 Не ври мне!
15.00 Семейные драмы
16.00 Т/с «Следаки»
17.00 Т/с «По закону»
17.30 Новости 24
18.00 Любовь... и другие напасти: «Тюремные романы»
19.00 Экстренный вызов
19.30 Новости 24
20.00 Концерт «Родина хрена»
22.00 Экстренный вызов
22.30 Новости 24
23.00 Приключения «ГВАРДЕЙЦЫ КОРОЛЯ»
00.50 Т/с «Смерть шпионам»

10 РОССИЯ 2

07.00 Банковский счет
07.30 Риэлторский вестник
08.00 Строительный полиграф
08.25, 08.55, 19.45, 20.25, 21.00 Прогноз погоды
08.30 Здоровья вам!
08.50 Астропрогноз
09.00 Ешьте лучше!
09.25 Астропрогноз
09.30 Все включено
10.10 Моя рыбалка
10.40 Вести.ru
11.00 Вести-спорт
11.15 Вести-спорт. Местное время
11.20 Х/ф «НАВОДЧИК»
13.15 Вопрос времени
13.45 Вести.ru
14.05 Вести-спорт
14.20 Футбол.ru
15.10 Биатлон. Чемпионат мира
17.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция
19.50 Футбольное обозрение Урала
20.00 Новости. Екатеринбург
20.20 10 +
20.30 Действующие лица
20.40 Здоровья вам!
20.55 Астропрогноз
21.05 Горизонты психологии
21.25 Футбол. Премьер-лига. «Динамо» (Москва) - «Анжи» (Махачкала). Прямая трансляция
23.25 Патрульный участок. Итоги недели
23.50 Моя рыбалка
00.20 Цунами в Японии. Снято на мобильный
01.25 Наука 2.0
01.55 Рейтинг Тимофея Баженова
02.25 Вести-спорт
02.35 Вести.ru
02.55 Страна.ru
04.00 Моя планета
04.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург)

41 СТУДИЯ / Домашний

06.30 Д/с «Необыкновенные судьбы»
06.55 Погода
07.00 Кухня
07.25 Погода
07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»
08.00 Т/с «Татьянин день»
09.00 По делам несовершеннолетних
10.00 Мелодрама «ЕСЕНИЯ»
12.35 Мелодрама «МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ»
14.45 Вкусы мира
15.00 Д/с «Быть с ним»
16.00 Мелодрама «ЖЕНЩИНА, НЕ СКЛОННАЯ К АВАНТЮРАМ»
17.00 Д/с «Еда по правилам и без...»
18.00 Т/с «Хиромант. Линии судеб»
19.00 Главные новости Екатеринбурга
19.25 Погода
19.30 Открытая студия. Екатеринбург
20.00 Т/с «Хиромант. Линии судеб»
22.00 Одна за всех
22.30 Д/с «Бывшие»
23.00 Новости-41. Сверх плана
23.25 Погода
23.30 Трагикомедия «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!»
01.25 Т/с «Грязные мокрые деньги»
02.15 Мне нагадали судьбу
03.15 Главная песня народа
04.00 Т/с «Доктор Куин, женщина-врач»
04.55 Моя правда
06.00 Д/с «Звездная жизнь»

ТНТ

07.00 М/с «Эй, Арнольд!»
07.25 М/с «Покемоны: галактические битвы»
07.55 М/с «Рога и копыта: возвращение»
08.30 Д/ф «Отцы-одиночки»
09.30 Т/с «Универ»
10.40 М/с «Губка Боб Квадратные Штаны»
11.40 М/с «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения»
12.30 М/с «Бен 10: инопланетная сила»
13.00 Т/с «Барвиха»
14.00 Т/с «Любовь на районе»
14.30 Дом-2. Lite
15.15 Боевик «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА»
18.00 Т/с «Интерны»
18.30 Т/с «Реальные пацаны»
19.00 Т/с «Универ»
20.00 Т/с «Интерны»
20.30 Т/с «Реальные пацаны»
21.00 Комедия «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
22.40 Комеди Клаб
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката
00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой
01.00 Триллер «ПРОПАЩИЕ РЕБЯТА»
02.55 Дом-2. Город любви
03.55 Еще
06.00 Необъяснимо, но факт

5

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10, 20.00, 20.50 Т/с «След»
07.00 Утро на «5»
09.25 Д/с «Криминальные хроники»
10.30, 12.30 Т/с «Убойная сила»
15.00, 18.00, 21.35 Место происшествия
16.00 Открытая студия
19.00, 19.30 Т/с «Детективы»
22.25 Момент истины
23.25 Трагикомедия «КУРЬЕР»
01.10 Т/с «Тихоокеанский фронт»
02.55 Исторический фильм «КАРАВАДЖО»
05.05 Д/ф «Монолог. Ворона»

СОЮЗ

00.00, 10.30 «Мысли о прекрасном» / «Православное Подмосковье»
00.30 «Плод веры»
01.00, 06.00, 09.45, 21.45 «Первосвятитель»
01.15 «Путь к Богу» (Снежинск) / «Песнопения для души»
01.30, 09.00 «Христианское слово» (Вильнюс)
01.45, 09.15 «Преображение» (Челябинск)
01.50, 09.20 «Свет Православия» (Пенза)
02.00, 12.45 «Вестник Православия» (Санкт-Петербург)
02.15, 07.45, 12.30 «Живое слово»
02.30 Скорая социальная помощь
02.45, 12.15 «Отчий дом» (Екатеринодар)
03.00, 13.00, 23.30 «Исследуйте Писания»
03.30, 13.30 «Уроки Православия»
04.00, 15.15 «Слово митрополита» (Волгоград)
04.15 «Размышления о вечном» (Оренбург)
04.30 «Преображение (Одесса)
05.00 «Церковь и мир» с митрополитом Иллларионом
05.30 «Благовест» (Ставрополь)
05.45 «Церковь и мир» (Астрахань) / «Православный Север» (Архангельск)
06.15, 11.45, 18.45 У книжной полки
06.30, 08.30, 17.00, 21.00 Читаем Евангелие вместе с Церковью
06.45, 08.45, 17.15, 21.15 Церковный календарь
07.00 Утреннее правило
07.30, 09.30 Доброе слово и Утро в Шишкином лесу
08.00 «В 7 день» (Омск)
10.00 «Телевизионное епархиальное обозрение» (Одесса)
11.00 «Глаголь» (г.Рязань)
11.30 «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина
12.00 «Купелька»
14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпании «Союз»
14.30 «Православная энциклопедия»
15.00 «Свет Православия» (Благовещенск)
15.15 «Слово митрополита» (Волгоград)
15.30 Программы для детей: «Доброе слово – день» и «День в Шишкином лесу»
16.30 Литературный квартал
17.30 «Благовест» (Хабаровск)
18.30 «Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимирова
19.00 «Встречи со священником» (Гомель)
19.15 «Первая натура»
19.30, 21.30 Доброе слово и Вечер в Шишкином лесу
19.45 «В гостях у Дуняши»
22.00 – (Прямой эфир) Беседы с батюшкой
23.00 Вечернее правило

ТНВ ТАТАРСТАН

07.00 «Доброе утро!» (на татарском языке)
09.30 «Доброе утро!»
10.30 «Монтекристо». Телесериал
11.30 «Бедняжка». Телефильм (на татарском языке)
12.30 Ретро-концерт
13.00 «Давайте споём!» (на татарском языке)
14.00 «Дело было на Кубани». Телесериал
15.00 "Луна". Документальный фильм
16.00 Новости Татарстана
16.20 «Если хочешь быть здоровым...»
16.40 «Твоя профессия»
17.00 «Хочу мультфильм!»
17.15 «Гостинчик для малышей» (на татарском языке)
17.30 «Тамчы-шоу»
18.00 «Музыкальная переменка»
18.10 «Черепашки ниндзя». Мультсериал
18.30 «Будем знакомы!» Молодёжный телесериал
19.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Матч серии play-off. «Салават Юлаев» – «Ак Барс». Трансляция из Уфы. В перерыве – Новости Татарстана (на татарском языке)
21.15 Новости Татарстана
22.00 Новости Татарстана (на татарском языке)
22.30 «Народ мой...» (на татарском языке)
23.00 «Гостинчик для малышей» (на татарском языке)
23.15 «Агентство инвестиционного развития РТ: «biz. tatar.ru»
23.30 Новости Татарстана
00.00 «Страна глухих». Художественный фильм
02.00 "Видеоспорт"
02.30 «Монтекристо». Телесериал
03.30 Ретро-концерт
04.00 «Давайте споём!»

Рис.Владимира РАННИХ.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Пост – это не диета

Лучше воздержаться не от пищи, а от гнева, злословия и буйных развлечений

Лидия САБАНИНА

Обычно в светском обществе делается упор на диетическое значение поста, считается, что это очень полезно – временно отказаться от продуктов животного происхождения, перейти на растительные, что это разгрузка, от которой люди вдобавок еще и худеют. Тут, конечно, очень утилитарное отношение к посту. Ведь Великий пост – это не разгрузочная диета, а нравственное очищение. Известны слова преподобного Серафима Саровского о том, что ешьте, что хотите, только друг друга не ешьте...

YANDEX.RU

Исключить из рациона жирное, сдобное, сладкое, независимо от поста, полезно всем

–Нередко люди воспринимают пост лишь как переход на растительную пищу. Но чрезмерное рвение в отказе от животного белка, резкое появление в питании большого количества клетчатки чревато проблемами с поджелудочной железой, желудочно-кишечным трактом, – говорит врач-диетолог Ольга Анохина. – Обычно через две недели после начала поста, начинают обращаться пациенты с обострениями гастритов, язв. Не рекомендован отказ от мяса, яиц, рыбы и тем, у кого анемия. Вообще всем, имеющим хронические заболевания, необходимо посоветоваться с доктором, прежде чем принять решение соблюдать всю строгость поста. Общий совет: как минимум — четырехразовый режим питания и есть небольшими порциями – так пища будет лучше перевариваться. Желательны горячие протертые супы, овощные рагу, каши из цельных злаков. Лучше отказаться от жарки и готовить на пару, тушить...

Если же вы здоровы и никаких противопоказаний к пищевым ограничениям нет, то надо помнить, что источники растительного белка – белые грибы, бобовые, орехи, семечки. Полезны все крупы и овощи, качественные продукты из сои, из которой сейчас делают различные напитки, продукты дополнительного питания. Для того чтобы восполнить дефицит кальция, а также других важных минералов и витаминов, необходимо употреблять витамины и биологически активные добавки, которые продаются в аптеках. При заметных ограничениях в питании происходит естественное избавление от накопленных организмом шлаков и токсинов, но увеличивается нагрузка на почки и кишечник, за работой которых надо следить. Чтобы помочь работе почек, необходимо пить достаточное количество воды и компотов.

–Надо заметить, что Церковь не настаивает, чтобы все люди постились по тем правилам, которые были разработаны в монастырях в средние века, – говорит Ольга Вячеславовна. – Эти правила поста очень тяжелы и трудны, поэтому священнослужители снисходят к людям, когда им бывает трудно. Тем более сейчас темп жизни очень интенсивный. Для занятых серьезным физическим трудом, болящих существуют многочисленные послабления (например, насчёт кисломолочных продуктов), причем иногда до такой степени, что пост духовником снимается совсем...

Детские врачи в свою очередь подчеркивают, что привлекать детей к соблюдению гастрономических требований поста стоит лишь после периода полового созревания. Растущему организму необходимо сбалансированное питание. Детям ни к чему нехватка кальция, которую может вызвать отказ от молочных продуктов. А вот исключить из рациона жирное мясо, сдобные булки, сладкое — очень полезно. Осознать пользу пищевых ограничений поста способен чаще всего лишь повзрослевший человек. И если он с детства не избалован жирными и острыми блюдами, осознанно поститься ему будет легче.

Анекдот

- Не знаю, что хуже - то, что он написал «Давай расстанемся», или то, что через две минуты прислал: «Извини, это не тебе»?