

С Л О В О

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

16+

3 февраля 2018 г. СУББОТА
№19 (12222)
Газета издается
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа
телепередач

Цена 10 руб.

Мудрость дня

**Быть злым к
неправде - это
ДОБРОТА.**

Евгений Евтушенко

Сегодня в номере

- ✦ Ты и закон - с. 2
- ✦ "Идти в гору" - с. 3
- ✦ Зеркало без
разводов - с. 4
- ✦ Неровные ногти - с. 5
- ✦ Гурман - с. 6
- ✦ Раннее выявление
рака - с. 7
- ✦ Как установить
подрозетник - с. 8
- ✦ Программа ТВ - с. 9-15
- ✦ Управлять своей
жизнью - с. 16
- ✦ Брат VS сестра - с. 17
- ✦ Батальон
Федосеева - с. 18
- ✦ Ксения
Петербургская - с. 19
- ✦ Экономить свет
или нет? - с. 20
- ✦ Февраль в саду - с. 21

Джон УОРРЕН:

"Россию ждет прекрасное будущее,
потому что это великая страна".

с. 22-23



Военный прокурор разъясняет...

Обстоятельства, исключающие дисциплинарную ответственность военнослужащих.

Военнослужащие привлекаются к дисциплинарной ответственности за дисциплинарный проступок, то есть противоправное виновное действие (бездействие), выражающееся в нарушении воинской дисциплины, которое в соответствии с законодательством Российской Федерации не влечет за собой уголовной или административной ответственности. Порядок привлечения военнослужащего (гражданина, призванного на военные сборы) к дисциплинарной ответственности регламентирован Федеральным законом от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ "О статусе военнослужащих" (далее Закон) и Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации, введенным в действие Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 г. № 1495.

В соответствии со статьей 28.3 Закона не является дисциплинарным проступком действие (бездействие), совершаемое:

- во исполнение обязательного для военнослужащего или гражданина, призванного на военные сборы, приказа или распоряжения командира;

- в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или другого лица, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны: причинение вреда посягающему лицу, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия; защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, если при этом не было допущено умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства; действия обороняющегося лица, если оно вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения;

- при задержании лица, совершившего преступление, для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер. Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред:

- в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного военнослужащего или гражданина, призванного на военные сборы, либо другого лица, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней

необходимости. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред, равный или более значительный, чем предотвращенный;

- при обоснованном риске для достижения общественно полезной цели. Риск признается обоснованным, если указанная цель не могла быть достигнута не связанными с риском действиями (бездействием) и военнослужащий или гражданин, призванный на военные сборы, допустивший риск, предпринял достаточные меры для предотвращения вреда охраняемым законом интересам. Риск не признается обоснованным, если он заведомо был сопряжен с угрозой для жизни многих людей, с угрозой экологической катастрофы или общественного бедствия;

- в результате физического принуждения, если вследствие такого принуждения военнослужащий или гражданин, призванный на военные сборы, не мог руководить своими действиями (бездействием). Вопрос о дисциплинарной ответственности за причинение вреда охраняемым законом интересам в результате психического принуждения, а также в результате физического принуждения, вследствие которого лицо сохранило возможность руководить своими действиями (бездействием), решается с учетом описанных выше признаков нахождения подвергшегося принуждению лица в состоянии крайней необходимости.

Не допускается привлечение военнослужащего или гражданина, призванного на военные сборы, к дисциплинарной ответственности:

- в случае отсутствия события дисциплинарного проступка;

- если его действие (бездействие) не являлось противоправным или виновным, в том числе по вышеупомянутым основаниям, или совершено вследствие хронического психического расстройства, временного психического расстройства, слабоумия или иного болезненного состояния психики;

- повторно за один и тот же дисциплинарный проступок;

- по истечении срока давности привлечения к дисциплинарной ответственности, т.е. одного года со дня совершения дисциплинарного проступка, в том числе в случае отказа в возбуждении или прекращении в отношении военнослужащего или гражданина, призванного на военные сборы, уголовного дела, но при наличии в действии (бездействии) этого лица признаков дисциплинарного проступка;

- в случае отмены или признания утратившим силу федерального закона либо его положения, предусматривающего дисциплинарную ответственность военнослужащего или гражданина, призванного на военные сборы, за совершаемое противоправное действие (бездействие), либо положения федерального закона или иного нормативного правового акта Российской Федерации, которое военнослужащим или гражданином, призванным на военные сборы, было нарушено;

- в случае исключения его из списков личного состава воинской части в связи с увольнением с военной службы (отчислением с военных сборов или окончанием военных сборов).



МУДРОтека

“И на солнце есть пятна”

Пятна на Солнце действительно имеются: это хорошо знает современная астрономия. Эти пятна - воронки чувовищных вихрей, в глубине которых видна менее ярко сияющая оболочка светила.

Крупнейшие “пятна” столь огромны, что их можно видеть простым глазом. Видели их и наши древние предки, но объяснить не могли.

Однако пятна эти так поражали их воображение, что родилась поговорка, стоящая в заголовке этой статьи. Мы употребляем ее и сегодня, когда хотим сказать, что на свете нет ничего, лишённого недостатков, никакого полного совершенства.

Справедлива эта мысль или нет - другое дело.

“Ижицу прописать”

В наши дни уже не грозят “прописать ижицу”. Нет смысла грозить ею нерадивым ученикам по двум причинам: во-первых, никто теперь не помнит, какой вид имела эта буква, последняя в старом русском алфавите; во-вторых, ребят давно перестали пороть плетками.

Дело в том, что “ижица” выглядела, как римское “пяť” (V), и чем-то немного напоминала перевернутый кнут. “Прописать ижицу” означало выпороть, выдрать, а в более широком смысле - устроить кому-либо головомойку, крепкий нагоняй.

Словом, очень хорошо, что этой буквы нет в нашей современной азбуке!

**“И это пройдет!” (Все пройдет!)**

Выражение из Библии. У великого царя Соломона было кольцо, на котором было выгравировано “И это пройдет!” Когда ему было грустно, он смотрел на это кольцо и начинал смеяться над причиной своей грусти, а когда ему было весело глядя на кольцо, он начинал плакать...

“Иван, родства не помнящий”

Беглецы с царской каторги, крепостные крестьяне, бежавшие от помещика, солдаты, не вынесшие тяжести рекрутчины, сектанты и прочие “беспаспортные бродяги”, попадаясь в руки полиции, тщательно скрывали свое имя и происхождение. На все вопросы они отвечали, что зовут их “Иванами”, а “родства своего” (то есть происхождения) они не помнят.

Юристы выработали на этом основании даже такой ученый термин: “не помнящие родства”, а народ стал называть “Иваном, родства не помнящим” каждого, кто отрекается от родных, друзей, старых связей; в широком смысле - человек без убеждений и традиций.



Библейские крылатые слова и выражения

“И ты, Брут!”

Гай Юлий Цезарь, один из талантливейших военачальников Древнего Рима, под конец своей жизни стал полновластным диктатором. Было ясно, что он намерен превратить Римскую республику в монархию. Республиканцы устроили против него заговор, в который вступил даже любимец и друг Цезаря Юлий Брут. В 44 году до нашей эры диктатор был убит - заколот кинжалом. Увидев среди своих убийц и Брута, смертельно раненный Цезарь с упреком воскликнул: “И ты, Брут!”



Правда, не вполне ясно, так ли было дело, но так его изобразил сто с лишним лет спустя греческий писатель Плутарх в “Сравнительных жизнеописаниях” выдающихся греческих и римских деятелей, а еще позднее - и величайший английский драматург Шекспир в знаменитой пьесе “Юлий Цезарь”. С его легкой руки предсмертные слова Цезаря превратились в поговорку, выражающую удивление перед внезапной изменой друга. А ведь на самом деле не Брут, а Цезарь был изменником родины, врагом республики и преступником против государства. Этого не следует забывать.

“И на старуху бывает проруха”

А вот вам исконно русское народное выражение. “Прорухой” в некоторых местах нашей страны называют всякий промах, ошибку, и эти слова говорят о том же: даже у самого опытного и умелого человека могут быть недосмотры или промахи.

“Идти в гору”

Казалось бы, что может быть яснее этого простого выражения; человек “растет”, “поднимается в глазах общества со ступени на ступень”... Вот про него и говорят, что он “пошел в гору”, то есть живет все лучше, прославляется.

Но ученые думают, что дело не так просто: выражение это, по словам крупнейшего специалиста по истории русских слов академика В. В. Виноградова, вышло из мира картежников. В XVIII-XIX веках многие играли в особую игру - “горку”. В этой игре “идти в гору” значило выигрывать.



ДОМОВОДСТВО

Как помыть зеркало без разводов

Недостаточно сделать ремонт в квартире, нужно еще и постоянно поддерживать новое красивое состояние в жилище, поэтому наша сегодняшняя статья будет посвящена этой теме.

Решив вымыть зеркало, любая хозяйка рассчитывает получить идеальный результат своих усилий, чтобы зеркальное полотно стало совершенно чистым, блестящим, и чтобы отсутствовали разводы.

В связи с чем возникают разводы на зеркале? В большинстве случаев, подтеки образуются благодаря тому, что зеркало плохо вытерто - на нем еще находятся жировые и пылевые остатки. Кроме этого вероятны пятна, оставленные чистящим веществом, которое применялось при мытье зеркала. Это способствует образованию мыльных разводов.

Ну и последняя причина - это вода, которая может быть не кристально чистой - порой в ней находятся различные примеси, которые затем приводят к разводам. Учитывая эту информацию, нетрудно создать перечень действий, с помощью которого можно помыть зеркало без разводов до максимально чистого состояния.

Удаляем загрязнения

Во-первых, с полотна зеркала необходимо убрать пылевые и жировые частицы. Мало лишь набрызгать на зеркало моющее вещество, предназначенное для гляцевых поверхностей, и вытереть тряпкой - в данной ситуации разводы вероятно останутся. Вследствие этого берем тряпочку и жидкий чистящий раствор. Лучше всего выбрать жидкий раствор, предназначенный для чистки посуды, можно применить и обычный шампунь.

Губку необходимо намочить, нанести на нее малое количество чистящего средства, слегка взбить пену и тщательно вытереть зеркало. Категорически нельзя применять любые абразивы - поскольку они, скорее всего, нанесут царапины на поверхность.

Затем чистой губкой убираем чистящее средство с поверхности зеркала. Берем салфетку и еще несколько раз вытираем, после каждого действия вымываем салфетку в новой воде.

В случае, если на зеркале присутствуют въевшиеся остатки жира или другая твердая грязь, то можно осторожно поскоблить эти участки острым предметом, а потом оттереть данное место мягкой тряпочкой.

Если зеркало сильно загрязнено, можно применить специальный порошок для чистки посуды. Его необходимо вначале насыпать на тряпочку и смочить водой.



Промываем водой

Полностью удалив с зеркала грязевой и жировой налет, а также остатки чистящего раствора, необходимо протереть полотно чистой водой. Лучше всего применить губку, смоченную в кипяченой воде.

Заключительный этап

Итак, теперь надо обработать зеркало до получения блеска. Чтобы этого добиться, предпочтительно применить сухую салфеточку или обычную бумагу.

Бумага дает возможность максимально натереть зеркало, поскольку, в отличие от ткани, она не будет оставлять после себя на мокром полотне остатки волокон и грязи.

Отличным вариантом с давних пор считаются газеты - они имеют хорошую мягкость, отлично забирают лишнюю воду, вместе с этим не разваливаются. Чтобы помыть зеркало без разводов с помощью газеты, необходимо взять несколько страниц и хорошенько их смять. Данным комочком будет комфортно натирать зеркало. Вместо газет вполне сгодятся полотенца из бумаги.

Перед тем как приступить к натиранию стекла до сияния комочком или салфеточкой из бумаги, необходимо намочить полотно средством, предназначенным для блеска. В продаже имеется широкий выбор данных средств для обработки зеркал.

Необходимо распылить малое количество раствора на зеркало и потереть его комочком из газет или бумажной салфеточкой. Все! Теперь поверхность зеркала засияет и лишится разводов!

Если вам лень идти в магазин и покупать раствор для мытья зеркал, то можно своими руками сделать его подобие. Для этого необходимо добавить в кипяченую воду и размешать нашатырный спирт в пропорции одна ложка спирта на 250 граммов воды. Налить данный состав во флакон, разбрызгать на зеркало и тщательно протереть газетой. Если имеется водка, то можно добавить ее в полученный состав в пропорции одна или две ложки на 250 граммов состава.

Эстетика

Причины неровных ногтей на руках

Маникюр никогда не станет идеальным, если ваши ноготки болят и выглядят непрезентабельно. Неровная ногтевая пластина на ногтях рук - распространенный дефект, который боли не приносит, но в два счета портит прекрасным дамам настроение.



Почему ногти болят

Проблему можно считать сугубо косметической, если не следовать элементарным правилам ухода за ногтями в домашних условиях. Когда вы, делая маникюр, всякий раз небрежно срезаете кутикулу, будьте готовы, что ваши ноготки в скором времени "заволнуются". Плотный кожистый валик защищает ростковую зону ногтя от вредных инфекций и бактерий. Грубое удаление кутикулы травмирует зону роста у основания ногтевой пластины, в итоге ноготь вырастает неровным и ослабленным. Маникюр предполагает щадящий уход за ногтями: кутикулу нужно отодвигать к основанию ногтя деревянной палочкой либо покрывать ее специальными растворами, которые размягчают и растворяют плотную полоску кожи у основания ногтя.

Если вы уверены, что все премудрости правильного маникюра знаете как свои пять пальцев, непременно попытайтесь выяснить истинные причины деформации ногтей - ни в коем случае нельзя недооценивать такую проблему.

В медицине существует официальный термин для этого явления. Негрибковое поражение пластины, ложа и валика ногтя называют ониходистрофией. Патология является сопутствующим осложнением инфекционных болезней, заболеваний органов ЖКТ, дисфункции сердечно-сосудистой и эндокринной систем, нервно-психических расстройств.

Перечислим несколько далеко не безобидных факторов, которые вызывают деструктивные процессы в толще ногтевой пластины, некрасиво искривляя ее.

- В подавляющем большинстве случаев причиной искривления ногтей на руках считают микозы - грибковые болезни. Заражение происходит контактным путем: в косметическом салоне, при пожатии руки больного человека и т. д.

- Сильные ушибы и защемления, которые травмируют не сам ноготь, а ногтевое ложе.

- Хронические болезни легких, "цитовидки", сердца и суставов. В этом случае лечение ногтей будет бесполезным: чтобы они не болели, нужно устранить главное заболевание.

- Болезни кожи в виде экземы, псориаза, красного плоского лишая.

- Агрессивное влияние на ногти химикатов, кислот, щелочей и других синтетических вещей.

Лечение "волнистых" ногтей

Чтобы вернуть своим ноготкам прежнюю гладкость, в первую очередь нужно проконсультироваться с компетентным специалистом, который на основании микроскопического исследования назначит правильное и эффективное лечение.

Неровные ногти - всего лишь симптом, посредством которого организм реагирует на основное заболевание. Комплексная терапия по восстановлению здоровья ногтей должна проходить параллельно с лечением болезни, ставшей причиной, по которой ваш маникюр пока не может быть идеальным.

Лечение заболевания направлено на возобновление полноценной трофики ногтей и ткани, которые их окружают. Для оздоровления ногтей применяют лекарства, нормализующие микроциркуляцию крови и укрепляющие стенки сосудов. В качестве вспомогательной терапии используют физиотерапию и массаж.

Особое внимание в реабилитации ногтей уделяют витаминно-минеральным комплексам, которые выступают в роли строительного материала для ногтевой пластины. Помимо препаратов, действие которых на-

правлено на коррекцию состояния ногтей, пациентам назначают общеукрепляющие и стимулирующие иммунитет средства, седативные лекарства.

При лечении ониходистрофии хороший эффект наблюдается после местных процедур - это горячие ванночки (до 45°С), куда добавляют эфирные масла и морскую соль, хвойный экстракт или натрия гидрокарбонат. Это настоящий подарок для больных ногтей - целебная жидкость стимулирует приток крови к ростковой зоне ногтя, восстанавливая питание тканей вокруг ногтевой пластины.

Следующей не менее важной процедурой признаны аппликации на основе теплого натурального воска, парафина, озокерита, лечебных грязей. Чтобы аппликация принесла наибольшую пользу, лечебное средство обильно накладывают на ногтевой валик, кутикулу и кожу вокруг ногтя.

Физиотерапия для лечения ногтей

Лечение проходит курсами по 10-15 процедур с перерывом на 5-8 недель.

Сильно расслоившиеся ногти с утолщениями на ногтевой пластине спасают специальным кератолитическим пластырем, с помощью которого ороговевшие участки ногтя размягчаются, что очень удобно для их безболезненного удаления. Пластырь приклеивают после мыльно-содовой ванночки.

Лечение "волнистых" ноготков длительное, поэтому мгновенного результата ожидать не стоит. Чем регулярнее вы будете делать все назначенные врачом лечебные процедуры, тем быстрее вырастут новые гладкие ногти!

mirsovetov.ru

ОТ РЕДАКЦИИ:

Предлагаемые рецепты и советы могут иметь противопоказания. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Гурман

Салат с укропом

2 кг помидоров, 1 кг свеклы, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, лавровый лист, душистый перец, семена укропа. Соль, уксус и сахар по вкусу, 4 ст. л. растительного масла.

Помидоры пропустить через мясорубку, в полученную массу добавить нарезанную соломкой свеклу и поставить варить. Слегка обжарить на растительном масле нарезанный полукольцами лук, соломкой сладкий перец и натертую на крупной терке морковь. Перемешать со свекольно-томатной массой и варить до готовности свеклы. В конце варки добавить соль, сахар, уксус, лавровый лист, душистый перец и семена укропа (обязательно!), именно они дают салату неповторимый вкус. Горячий салат разложить в банки, закатать, укутать.

**Баклажаны с помидорами и чесноком**

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 400-600 г чеснока, 200 г растительного масла.

Целые баклажаны очистить и варить в подсоленной воде до полуготовности. Затем вынуть из воды и остудить. Остывшие баклажаны нарезать кружками, посыпать перцем и обжарить. Растолочь чеснок, нарезать помидоры кружочками. Положить на каждый кружок баклажана чеснок и кружок помидора, затем сложить в литровые банки, плотно утрамбовать. Банки залить оставшимся от жарки баклажанов маслом. Положить лавровый лист, перец горошком и 1/2 ч. л. уксуса. Накрыть крышкой и стерилизовать 25 минут. Закатать.

**Сливовая нутелла**

2,5 кг слив без косточек пропустить через мясорубку, перемешать с 2,5 кг сахара и пачкой (100 г) какао. Варить 1 час. Остудить, перемешать с 250 г сливочного масла и варить еще 25 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Консервированная рыба с овощами

5 кг очищенной от внутренностей и голов рыбы (любой морской, особенно вкусно получается килька и путассу), 4 кг помидоров, 1 кг свеклы, 2 кг моркови, по 1 кг лука и сладкого перца, 1 л растительного масла, 14 ст. л. сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 стакана 9% уксуса, 1 л воды.

Помидоры пропустить через мясорубку, перемешать с рыбой (кильку взять с костями, а путассу 1-2 минуты отварить, филе очень легко отделится от костей) и тушить на слабом огне 1 час. Натереть на крупной терке свеклу, морковь, нарезать полукольцами лук и сладкий перец, все вместе обжарить на растительном масле. Соединить пассерованные овощи с рыбно-томатной массой, добавить соль, сахар, остаток растительного масла и, если нужно, воду. Все вместе тушить еще 1 час, за 5 минут до конца варки влить уксус. Разложить горячим в стерилизованные банки, закатать, укутать. Подобные консервы можно готовить без свеклы, но увеличить количество моркови, или добавить 2 стакана сваренной до готовности перловой крупы.

Творог**апельсиновый**

2 апельсина, 2 ст. л. рома, 2 ст. л. сахарной пудры, 200 г творога, гущенное молоко, 1 стакан сливок.

Апельсин очистить, разделить на дольки, сбрызнуть ромом и посыпать сахарной пудрой. Творог смешать со гущенкой, взбитыми сливками, добавить дольки апельсина. Украсить дольками апельсина сверху.

Бананы в**шоколадном соусе**

4 банана, 50 г миндаля или тыквенных семечек, 3 шоколадки, растопленные на пару.

Очищенные бананы разрезать вдоль на 2 части, положить на тарелку разрезом вниз. Наколоть орехи на зубочистку, воткнуть в банан и полить шоколадом.

Торт с изысканным**клубнично-абрикосовым кремом**

Для заварного теста: 125 мл молока, 60 г сливочного масла, щепотка соли, 1/2 ч. л. сахара, 100 г муки, 2 яйца.

Для крема: 12 г желатина, 150 г клубники, 150 г абрикосов, 300 мл нежирного йогурта, 2 ст. л. сахара, 450 мл сливок.

В молоке растворить сливочное масло, соль, сахар. Довести до кипения, снять с огня и, энергично помешивая, засыпать муку. Вымешивать на слабом огне, пока тесто не соберется в комок. Продолжая помешивать, по одному ввести яйца. Выложить тесто в разъемную форму диаметром 26 см, предварительно смазанную жиром. Выпекать около 25 минут при 200°C. Замочить желатин. Фрукты и ягоды вымыть и нарезать кусочками. Желатин отжать, подогреть, смешать с йогуртом и сахаром. Взбить 300 мл сливок и вместе с клубникой и абрикосами ввести в йогуртовый крем, как только он начнет застывать. Крем выложить на корж, разровнять лопаткой и на 4 часа убрать в холодильник. Торт украсить оставшимися взбитыми сливками, половинками фруктов и поджаренными орехами.

Фрукты с медом

500 г различных фруктов, мед, 100 г орехов.

Сливы, яблоки, груши очистить, нарезать, сложить в посуду. Залить медом, посыпать рублеными орехами.

Пряный фруктовый салат

2 киви, 2 яблока, 1 груша, 1 апельсин, темный виноград, 3 ст. л. лимонного сока, 1,5 ч. л. ванилина, молотый кардамон, корица по вкусу.

Фрукты нарезать. Для получения подливки смешать лимонный сок с водой, добавить пряности и ванилин. Залить фрукты подливкой и дать настояться в течение 20-30 минут.

Раннее выявление онкологических заболеваний

На сегодняшний день рак представляет одну из наибольших проблем для здоровья. Новые технологии и медицинская практика в развитых странах обеспечивают средствами ранней диагностики рака, средствами лечения и темпами восстановления на уровне 55-60%.

Раннее выявление рака

Рак занимает второе место в мире в качестве причины смертности. Ежегодно рак легких, желудка, печени, толстой кишки и молочных желез вызывает большее количество смертей, чем другие виды рака. При заболевании раком у мужчин и женщин проявляются его различные виды.

У женщин чаще всего в списке причин повышенной смертности присутствуют такие типы рака, как рак молочной железы, рак легких, рак желудка, колоректальный рак и рак шейки матки.

У мужчин этот список возглавляет рак легких, рак желудка, рак печени, рак ободочной и прямой кишки, а также рак пищевода.

30 % смертельных случаев от раковых заболеваний, возникающих из-за образа жизни, может быть исправлено.

30 % смертей из-за рака зависит от повышенного коэффициента массы тела, недостаточного потребления фруктов и овощей, отсутствия физической активности, курения и употребления алкоголя, и при ведении подобного образа жизни исправлению поддается только пять случаев. Смертность от рака из-за курения составляет во всем мире 22 %, в то время, как глобальные показатели смертности от рака легких составляют 71 %, что является одним из повышенных факторов риска возникновения рака.

Обследование рака молочной железы. Важнейшим методом для ранней диагностики рака молочной железы является маммография. Маммографию необходимо проходить на ежегодной основе.

Рак шейки матки (цервикальный). Всем женщинам в возрасте достижения полового созревания необходимо ежегодно посещать гинеколога. До 30 лет обследование следует проходить 3 раза в год в обычном режиме, а затем через каждые 2-3 года сроки обследования можно уменьшать. Обследование прекращается после достижения 70-летнего возраста.

Колоректальный рак. Наиболее дешевым и простым методом обследования колоректального рака является выявления скрытой крови в кале. При не-



медленном обследовании на предмет колоректального рака случаи смертности удается сократить на 30 % в год.

Рак предстательной железы. Наиболее часто рекомендуемыми обследованиями для профилактики рака простаты является исследование простатического специфического антигена (ПСА) и пальцевое ректальное обследование.

Рак яичников. Предлагаемыми проверочными обследованиями при раке яичников является гинекологический осмотр, трансвагинальное УЗИ. Гинекологический осмотр, в целях снижения смертности от рака яичников, представляет собой незначительное по чувствительности обследование.

Рак легких. Для ранней диагностики рака легких используется обследование с помощью рентгенографии грудной клетки, компьютерной томографии и цитологического исследования мокроты. Из-за ложных положительных результатов существует дискуссия касательно комбинированной спиральной КТ-диагностики на ранних стадиях рака, воздействующей на выживаемость.

Язва желудка и рак пищевода. Научные исследования показывают, что при раке желудка и лимфоме возникает скопление бактерий *Helicobacter Pylori* и *Helicobacter felis*, которые подавляются в целях предотвращения развития рака. В результате разработок раннее обнаружение рефлюкс-эзофагита и синдрома (пищевода) Баррета и лечение (эндоскопическое, хирургическое или фотодинамическое) может предотвратить развитие рака, как минимум, некоторой части пищевода.

Следует запомнить: раннее выявление рака повышает шансы полного излечения!

ГБУЗ "Республиканский центр медицинской профилактики"

Как установить подрозетник

Подрозетник - это коробочка из пластика цилиндрической формы, которая устанавливается в стенную конструкцию комнаты. Затем в них помещается и закрепляется непосредственно розетка.

Естественно, от качества монтажа подобного элемента непосредственно зависит комфортное использование электроприбора, поскольку нет ничего хорошего в том, что, когда вынимая из розетки штепсель, вместе с ним вываливается из стенной конструкции сама розетка.

Как грамотно выбрать подрозетник

Прежде чем смонтировать любые подрозетники, придется их выбрать и купить. Смысл подбора заключен в том, что нужно купить подрозетники таких габаритов, которые подойдут к вашим уже запланированным выключателям и розеткам.

Кроме внешних параметров подрозетников, также важен такой фактор, как стройматериал, с чьей помощью изготовлена стенная конструкция, в которую будет производиться установка. Поскольку ваша квартира или дом способны обладать как железобетонными, панельными стенами, так и конструкциями из гипсокартона или фанеры. И, например, в железобетонные стены вполне можно установить разные подрозетники, а для конструкций из гипсокартона понадобятся специальные модели, которые смогут крепко расположиться в довольно "хлипких" перегородках.

Узнать такие модели можно по присутствию на их боках вспомогательных лапок-крепежей, которые зажимаются с помощью шурупов. Следовательно, в целом число винтов на подобном подрозетнике составит 4 шт.: два для фиксации к стенной конструкции и два для закрепления электрической розетки. Тогда как подрозетники для железобетонных стен обладают двумя винтами для монтажа розетки.

Установка

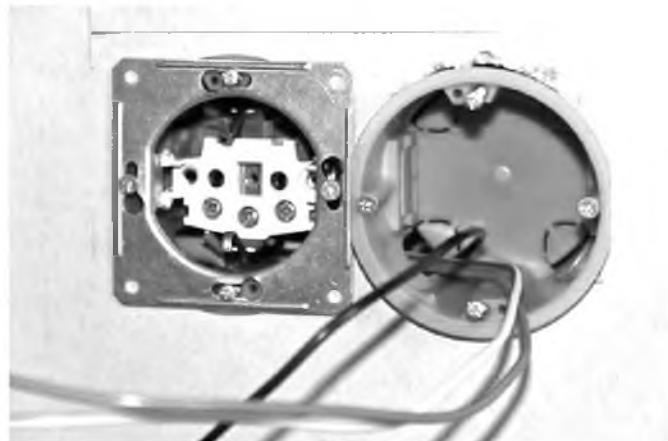
В первую очередь, при монтаже подрозетников всех типов нужно обозначить участок на стене для его последующего размещения. После этого работы по установке будут диктоваться стройматериалом, из которого изготовлена стена.

Если требуется установить подрозетник в бетонную стену, то вам обязательно потребуется создать углубление в стене, размерами слегка больше приобретенного подрозетника.

Для этого вам может потребоваться **специальная цилиндрическая коронка по бетону**.

Подобная насадка обладает по центру направляющим победитовым сверлом. Кроме этого сама насадка может иметь алмазное напыление или победитовые напайки.

Дополнительная информация: насадка обработанная алмазным напылением, дает возможность создавать наиболее качественное отверстие, однако цена у нее существенно выше победитового аналога. Но второй вариант позволяет применять перфоратор с ударом, а в первом варианте такая опция отсутствует, по-



скольку подобная работа быстро выведет коронку из строя.

Полость для подрозетника делается перфоратором в глубину несколько больше (на четыре-пять сантиметров), чем изделие.

Болгарка. Этим инструментом нарезаются квадратные пазы по диаметру отверстия, затем из его центра выдалбливается бетон.

Как только полость в железобетонной стене сделана, подрозетник закрепляется в этом отверстии с помощью "алебаstra". Главное, чтобы винтовые зажимы для фиксации выключателя или розетки располагались строго горизонтально или вертикально.

Однако помните, что перед установкой подрозетника должна быть проведена проводка. Паз для входа кабелей проделывается в стенке подрозетника. Обычно области для проводов в подрозетнике уже подготавливает сам изготовитель.

Монтаж в кирпичную стену

Данные работы производятся аналогичным способом, что и установка в бетонную стену.

Установка в гипсокартоновую перегородку

Главное отличие при установке подрозетника в гипсокартон или иной аналогичный стройматериал заключается в том, что изготовление отверстия в перегородке и тип фиксации изделия осуществляется другим методом. Остальной процесс проходит аналогично первому варианту.

Для будущего подрозетника проделывается отверстие в гипсокартоне с помощью специальной коронки по древесине нужного размера. Потом в него вставляется подрозетник и фиксируется зажимными лапками, установленными на корпусе изделия.

По завершении установки подрозетника делается подключение розетки с соблюдением ПУЭ.

Если вы намерены проводить подобные работы своими руками, непременно отыщите и внимательно прочитайте эти правила, поскольку, как видно из статьи, короткое замыкание электрооборудования - одна из главных причин возгорания, а, следовательно, - лишь неукоснительное следование ПУЭ сможет обезопасить ваше здоровье и жилье!

ПОНЕДЕЛЬНИК, 5 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 08.00, 11.00, 14.00, 02.00 НОВОСТИ
 08.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
 08.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 09.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 11.15, 16.00, 01.30, 02.05 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
 14.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 15.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
 17.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
 17.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
 18.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
 20.00 "ВРЕМЯ"
 20.30 Т/С "ЧУЖАЯ ДОЧЬ" (16+)
 22.30 "ПОЗНЕР" (16+)
 23.30 Т/С "ИЩЕЙКА" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
 21.00 Т/С "ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАГ" (12+)
 23.50 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН.
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
 19.10 ИНТЕРВЬЮ
 19.30 ФЫДЕЛТЫ УЭЗЭГМЭ (12+)
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
 14.00, 16.30, 01.15 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
 21.35 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" (16+)
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ"
 00.10 "ПОЗДНЯКОВ" (16+)
 00.20 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
 05.10 М/Ф "ЖИЛИ-БЫЛИ" (0+)
 05.15, 06.10 Д/Ф "ОПАСНЫЙ ЛЕНИНГРАД" (16+)
 07.05 Х/Ф "БЕЛАЯ СТРЕЛА" (16+)
 09.25-15.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)

16.05, 16.45, 17.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 17.55-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-04.50 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: МИХАИЛ КАЛАТОВ (16+)
 07.05 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ": "ПЕРВЫЙ РУССКИЙ САМОДЕРЖЕЦ" (16+)
 07.35 Д/С "АРХИВНЫЕ ТАЙНЫ": "1972 ГОД. РИЧАРД НИКСОН В КИТАЕ" (16+)
 08.05 Х/Ф "ПРОСТО САША" (16+)
 09.15 Д/Ф "ОРАНИЕНБАУМСКИЕ ИГРЫ" (16+)
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.35 ХХ ВЕК. "БОГЕМА. МАРИЯ МИРОНОВА". 1995 Г. (16+)
 12.15 "МЫ? ГРАМОТЕИ!" (16+)
 12.55 Д/Ф "БЕССМЕРТНОВА" (16+)
 13.50 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)
 14.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)
 15.10 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: ГРИГОРИЙ СОКОЛОВ (16+)
 16.15 "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ... 100 ЛЕТ НАЗАД. НЕФРОНТОВЫЕ ЗАМЕТКИ" (16+)
 16.40 "АГОРА" (16+)
 18.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ГЕОРГИЙ ФЛЕРОВ И АННА ПОДГУРСКАЯ (16+)
 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
 20.45 Д/Ф "ПОМПЕИ. ЖИЗНЬ, ЗАСТЫВШАЯ ВО ВРЕМЕНИ" (16+)
 21.40 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
 22.20 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
 23.05 Д/С "ЗАГОВОР ГЕНЕРАЛОВ": "АЛЕКСАНДР ГУЧКОВ. ДЕЛО ОППОЗИЦИИ" (16+)
 00.10 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)
 01.40 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: ГРИГОРИЙ СОКОЛОВ (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
 07.00, 08.55, 12.45, 15.20, 19.20, 21.50 НОВОСТИ
 07.05, 12.50, 15.25, 17.55, 00.55 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 Х/Ф "ДИГГСТАУН" (16+)
 10.45 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "ЮВЕНТУС" - "САССУОЛО"
 13.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "ЭСПАНЫОЛ" - "БАРСЕЛОНА"
 15.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЛОКОМОТИВ" (РОССИЯ) - "КАЛЬМАР" (ШВЕЦИЯ)
 18.25 КЛАССИКА УФС. ТЯЖЕЛОВЕСЫ (16+)
 19.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. ЦСКА - "ХИМКИ"
 21.20 "КЕВИН ДЕ БРЕЙНЕ. НОВАЯ СУПЕРЗВЕЗДА АПЛ" (12+)
 21.55 ОЛИМПИЙСКИЕ АТЛЕТЫ ИЗ РОССИИ
 22.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА
 01.25 Х/Ф "ЗАЩИТА ЛУЖИНА" (12+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.00 Х/Ф "БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА" (12+)
 09.45 Х/Ф "НЕЖДАННО-НЕГАДАННО" (12+)
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
 11.50 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
 12.55 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
 13.55 "ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ" (12+)
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)

17.50 Т/С "БАЛАБОЛ" (16+)
 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ОКРАИНА СОВЕСТИ" (16+)
 23.05 БЕЗ ОБМАНА. "ВЯЛЯЯ ИСТОРИЯ" (16+)
 00.35 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)
 02.05 Х/Ф "СТРАХ ВЫСОТЫ" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.10 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
 10.10 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
 12.10 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
 14.10 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)
 15.10 Х/Ф "ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ" (16+)
 17.00, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
 21.00 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА" (16+)
 22.55 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "КОГДА МЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
 13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 Х/Ф "ЭЛИЗИУМ" (16+)
 22.00 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 00.30 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ" (16+)
 02.30 Х/Ф "УРАГАН" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.10 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)
 07.00 Х/Ф "ЛЕМОНИ СНИКЕТ. 33 НЕСЧАСТЬЯ" (12+)
 09.00, 23.00, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 11.00 Х/Ф "ОБЛИВИОН" (16+)
 13.30, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00, 01.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 21.00 Х/Ф "ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ" (16+)
 23.30 "КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ" (18+)
 02.00 Х/Ф "ОДНАЖДЫ" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 20.00, 20.30 "ОСТРОВ" (16+)
 21.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)
 22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)
 01.30 Х/Ф "ШИКИ!" (16+)

ВТОРНИК, 6 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 08.00, 11.00, 14.00, 02.00 НОВОСТИ
 08.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
 08.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 09.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 11.15, 16.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
 14.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 15.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
 17.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
 17.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
 18.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
 20.00 "ВРЕМЯ"
 20.30 Т/С "ЧУЖАЯ ДОЧЬ" (16+)
 22.35 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)
 23.10 Т/С "ИЩЕЙКА" (12+)
 01.00, 02.05 Х/Ф "ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ"

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
 21.00 Т/С "ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАГ" (12+)
 23.50 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН.
 06.07, 05.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
 09.00 ФЫДЕЛТЫ УЭЗЭГМ/Е (12+)
 09.25 ЛЕРТХУРОН (12+)
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
 19.10 ДАТА
 19.20 ПАРЛАМЕНТ
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
 14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
 21.35 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" (16+)
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ"
 00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
 05.10 М/Ф "ВЕРШКИ И КОРЕШКИ"
 05.20, 06.20, 07.10 Д/Ф "ОПАСНЫЙ ЛЕНИНГРАД" (16+)

08.05-15.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)
 16.05, 16.45, 17.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 17.55-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-03.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: ОДРИ ХЕПБЕРН (16+)
 07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ВОДНАЯ (16+)
 07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.10, 22.20 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
 08.55, 23.05 Д/С "ЗАГОВОР ГЕНЕРАЛОВ" (16+)
 09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.50 XX ВЕК. "ВРУЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРЕМИЙ СССР 1977 ГОДА В ОБЛАСТИ ЛИТЕРАТУРЫ, ИСКУССТВА И АРХИТЕКТУРЫ" (16+)
 12.15 Д/Ф "ЧТОБ ИГРАТЬ НА ВЕКА..." (16+)
 12.55 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
 13.35, 20.45 Д/Ф "ПОМПЕИ. ЖИЗНЬ, ЗАСТЫВАШАЯ ВО ВРЕМЕНИ" (16+)
 14.30 Д/С "ПОТАЕННОЕ СУДНО" (16+)
 15.10, 01.55 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: ДАНИИЛ ТРИФОНОВ
 15.55 Д/Ф "ГРОТЫ ЮНГАНА. МЕСТО, ГДЕ БУДДИЗМ СТАЛ РЕЛИГИЕЙ КИТАЯ" (16+)
 16.10 "ЭРМИТАЖ" (16+)
 16.40 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
 17.25 Д/Ф "БРЮГГЕ. СРЕДНЕВЕКОВЫЙ ГОРОД БЕЛЬГИИ" (16+)
 18.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ЮРИЙ ЛОТМАН И ЗАРА МИНЦ (16+)
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!"
 21.35 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)
 00.10 "ТЕМ ВРЕМЕНЕМ"

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ"
 07.00, 08.55, 11.30, 14.05, 17.15 НОВОСТИ
 07.05, 11.35, 14.15, 21.55, 00.25 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 Д/Ф "ЖЕСТОКИЙ СПОРТ" (16+)
 09.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "УОТФОРД" - "ЧЕЛСИ"
 12.05 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "ЛАЦИО" - "ДЖЕНОА"
 14.45 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. ЛИОТО МАЧИДА ПРОТИВ ЭРИКА АНДЕРСА. ВАЛЕНТИНА ШЕВЧЕНКО ПРОТИВ ПРИСЦИЛЫ КАШОЭЙРЫ (16+)
 16.45 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
 17.20 ВСЕ НА ФУТБОЛ!
 17.55 ФУТБОЛ. ЮНОШЕСКАЯ ЛИГА УЕФА. ПЛЕЙ-ОФФ. "ИНТЕР" (ИТАЛИЯ) - "СПАРТАК" (РОССИЯ)
 19.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ
 22.25 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ЖЕНЩИНЫ. "ВИЗУРА" (СЕРБИЯ) - "ДИНАМО-КАЗАНЬ" (РОССИЯ)
 00.55 ФУТБОЛ. КУБОК ГЕРМАНИИ. 1/4 ФИНАЛА. "ПАДЕРБОРН" - "БАВАРИЯ"
 02.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. 1/4 ФИНАЛА

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.00 "ДОКТОР И..." (16+)
 08.35 Х/Ф "БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ" (16+)
 10.40 Д/Ф "ЕКАТЕРИНА САВИНОВА. ШАГ В БЕЗДНУ" (12+)
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
 11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
 12.05, 02.15 Х/Ф "КОЛОМБО" (T2+)

13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": АННА БАНЩИКОВА (12+)
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
 17.45 Т/С "БАЛАБОЛ" (16+)
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! УШЛЫЙ ПАПА" (16+)
 23.05 Д/Ф "ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ" (16+)
 00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ВСЕ МЫ ТАМ НЕ БУДЕМ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ"
 07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
 09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
 11.20 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
 13.15 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА"
 15.10 Х/Ф "ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ" (16+)
 17.00, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)
 21.00 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА"
 22.55 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ТРИ ПОЛУГРАЦИИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
 09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
 13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 Х/Ф "ЭЛИЗИУМ" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00, 02.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 Х/Ф "ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА" (16+)
 22.10 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
 00.30 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-2"

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 07.05 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО"
 08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 09.00, 22.50 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 09.55 Х/Ф "ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ" (16+)
 12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00, 01.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 Х/Ф "ЗАЩИТНИК" (16+)
 02.00 Х/Ф "СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 20.00, 20.30 "ОСТРОВ" (16+)
 21.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)
 22.00 ШОУ "СТУДИЯ "СОЮЗ" (16+)
 01.00 Х/Ф "КРУЧЕНЫЙ МЯЧ" (16+)

СРЕДА, 7 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 08.00, 11.00, 14.00, 02.00 НОВОСТИ
 08.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
 08.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 09.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 11.15, 16.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
 14.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 15.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
 17.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
 17.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
 18.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
 20.00 "ВРЕМЯ"
 20.30 Т/С "ЧУЖАЯ ДОЧЬ" (16+)
 22.35 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)
 23.10 Т/С "ИЩЕЙКА" (12+)
 01.10, 02.05 Х/Ф "НА ОБОЧИНЕ" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР"
 21.00 Т/С "ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАГ" (12+)
 23.50 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН.
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
 09.00 ЗАЕРДЕМЕ/ФЕНДАГ (12+)
 09.30 ЛЕРДЗ/ЭФ (12+)
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
 19.10 ПУЛЬС
 19.30 КУЛЬТУРА
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
 14.00, 16.30, 01.10 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
 21.35 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" (16+)
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ"
 00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
 05.10 М/Ф "ИЛЬЯ МУРОМЕЦ И СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК" (0+)
 05.20, 06.15, 07.05 Д/Ф "ОПАСНЫЙ ЛЕНИНГРАД" (16+)

08.00-15.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)
 16.05, 16.45, 17.20 "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 17.55-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-04.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: ЭМИЛЬ ЛОТЯНУ (16+)
 07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ДАЧНАЯ (16+)
 07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.10, 22.20 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
 08.55, 23.05 Д/С "ЗАГОВОР ГЕНЕРАЛОВ" (16+)
 09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.50 Д/Ф "ГУМ" (16+)
 12.10 Д/Ф "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ДУРМИТОР. ГОРЫ И ВОДОЕМЫ ЧЕРНОГОРИИ" (16+)
 12.25 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "ПОЭЗИЯ ДАВИДА САМОЙЛОВА" (16+)
 13.05 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)
 13.45 Д/Ф "ПОМПЕИ. ЖИЗНЬ, ЗАСТЫВШАЯ ВО ВРЕМЕНИ" (16+)
 14.30 Д/С "ПОТАЕННОЕ СУДНО" (16+)
 15.10, 01.45 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: РУДОЛЬФ БУХБИНДЕР (16+)
 15.55 Д/Ф "ГРАХТЫ АМСТЕРДАМА. ЗОЛОТОЙ ВЕК НИДЕРЛАНДОВ"
 16.15 "МАГИСТР ИГРЫ" (16+)
 16.40 "БЛИЖНИЙ КРУГ НИКОЛАЯ ЛЕБЕДЕВА"
 17.35 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ. КАМЕРА-ОБСКУРА
 18.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ИЛЬЯ МЕЧНИКОВ И ОЛЬГА БЕЛОКОПЫТОВА (16+)
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
 20.45 Д/Ф "ГУТЕНБЕРГ И РОЖДЕНИЕ КНИГОПЕЧАТАНИЯ" (16+)
 21.40 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)
 00.10 Д/Ф "О ВРЕМЕНИ И О РЕКЕ. ВОЛГА"

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ"
 07.00, 08.55, 11.30, 13.55, 16.30, 22.30 НОВОСТИ
 07.05, 11.35, 14.00, 17.45, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 Д/Ф "ЖЕСТОКИЙ СПОРТ" (16+)
 09.30 ФУТБОЛ. КУБОК ГЕРМАНИИ. 1/4 ФИНАЛА. "БАЙЕР" - "ВЕРДЕР"
 12.05 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ЭРРОЛ СПЕНС ПРОТИВ ЛАМОНТА ПИТЕРСОНА. БОЙ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИИ IBF В ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ (16+)
 14.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ СУПЕРСЕРИЯ. 1/2 ФИНАЛА. МУРАТ ГАСИЕВ ПРОТИВ ЮНИЕРА ДОРТИКОСА (16+)
 16.35 Д/Ф "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, СОЧИ..."
 18.25 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЗЕНИТ" (РОССИЯ) - "ЦРВЕНА ЗВЕЗДА" (СЕРБИЯ)
 20.25 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "СПАРТАК" (РОССИЯ) - "СПАРТА" (ЧЕХИЯ)
 22.25 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)
 22.40 ФУТБОЛ. КУБОК ГЕРМАНИИ. 1/4 ФИНАЛА. "ШАЛЬКЕ" - "ВОЛЬФСБУРГ"
 01.20 Х/Ф "ЛЫЖНАЯ ШКОЛА" (16+)
 03.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. КАНАДА - НОРВЕГИЯ
 05.00 ВОДНОЕ ПОЛО. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ДИНАМО" (МОСКВА. РОССИЯ) - ОСК (БУДАПЕШТ. ВЕНГРИЯ)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.15 "ДОКТОР И..." (16+)
 08.45 Х/Ф "СТРАХ ВЫСОТЫ" (16+)
 10.40 Д/Ф "ВЛАДИМИР ЗЕЛЬДИН. ОБРАТНЫЙ

ОТСЧЕТ" (12+)
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
 11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
 12.05, 02.20 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
 13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ЕВГЕНИЙ КОЧЕРГИН
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
 17.45 Т/С "БАЛАБОЛ" (16+)
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)
 23.05 "90-Е. ВЕСЕЛАЯ ПОЛИТИКА" (16+)
 00.35 "ПРОЩАНИЕ. МАРИНА ГОЛУБ" (16+)
 01.25 Д/Ф "ЗАБРОШЕННЫЙ ЗАМОК. ВОСПИТАНИЕ НАЦИСТСКОЙ ЭЛИТЫ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
 09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
 11.20 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
 13.15 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА" (16+)
 15.10 Х/Ф "ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ" (16+)
 17.00, 18.05, 19.10 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)
 21.00 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА" (16+)
 22.55 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ДОМ-ФАНТОМ В ПРИДАНОЕ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112"
 13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 Х/Ф "ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00, 02.40 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 Х/Ф "КОЛОМБИАНА" (16+)
 22.00 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
 00.30 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 09.00, 23.20 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"
 10.05 Х/Ф "ЗАЩИТНИК" (16+)
 12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА"
 13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00, 01.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 Х/Ф "ПАДЕНИЕ ОЛИМПА" (16+)
 02.00 Х/Ф "ТОЛСТЯК НА РИНГЕ" (12+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 20.00, 20.30 "ОСТРОВ" (16+)
 21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
 22.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)
 01.00 Х/Ф "КАК ГРОМОМ ПОРАЖЕННЫЙ" (12+)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 08.00, 11.00, 14.00, 02.00 НОВОСТИ
 08.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
 08.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 09.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 11.15, 16.00, 01.05, 02.05 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ"
 14.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 15.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
 17.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
 17.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
 18.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
 20.00 "ВРЕМЯ"
 20.30 Т/С "ЧУЖАЯ ДОЧЬ" (16+)
 22.35 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)
 23.10 Т/С "ИЩЕЙКА" (12+)
 02.15 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 03.35 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. КЕРЛИНГ. ДАБЛ-МИКСТ. РОССИЯ - ФИНЛЯНДИЯ

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
 21.00 Т/С "ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАГ" (12+)
 23.50 "ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
 09.00 ФЫДЫБЪ/ЕСТЕ ХЪАХЪХЪ/ЕНДЖЫТЪ
 09.20 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ (12+)
 09.40 ИРЫ ХЪЗНА (12+)
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
 19.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
 19.25 СПОРТ
 19.45 ЭЛЕКТРОЦИНК
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
 14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (6+)
 17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
 21.35 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" (16+)
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ"
 00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
 05.10 М/Ф "ИШЬ ТЫ, МАСЛЕНИЦА!"
 05.15, 06.10 Д/Ф "ОПАСНЫЙ ЛЕНИНГРАД"
 07.05 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5"
 08.05-15.10 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА"
 16.00, 16.40, 17.15 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 17.50-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-04.05 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. АНУК ЭМЕ
 07.05 "ПЕШКОМ...". БАЛТИКА КРЕПОСТНАЯ
 07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.10 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
 08.55, 23.05 Д/С "ЗАГОВОР ГЕНЕРАЛОВ"
 09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.50 Д/Ф "НЕОБХОДИМАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ" (16+)
 12.15 Д/Ф "ЧТО НА ОБЕД ЧЕРЕЗ СТО ЛЕТ" (16+)
 12.55 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)
 13.35 Д/Ф "ГУТЕНБЕРГ И РОЖДЕНИЕ КНИГОПЕЧАТАНИЯ" (16+)
 14.30 Д/С "ПОТАЕННОЕ СУДНО" (16+)
 15.10, 01.50 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: ЛАНГ ЛАНГ (16+)
 15.45 ГЕНИИ И ЗЛОДЕИ. АЛЕКСАНДР АЛЕХИН
 16.15 МОЯ ЛЮБОВЬ? РОССИЯ! "ПРАЗДНИК ЛИГО В СИБИРИ" (16+)
 16.40 ЛИНИЯ ЖИЗНИ: МИХАИЛ КАЗИНИК
 17.35 ЦВЕТ ВРЕМЕНИ. ТИЦИАН (16+)
 18.45 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ЛЕВ ЛАНДАУ
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
 20.45 Д/Ф "ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР" (16+)
 21.40 "ЭНИГМА. АНДРАШ ШИФФ"
 22.20 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
 00.10 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
 07.00, 08.55. 11.30, 13.30, 17.05, 19.00 НОВОСТИ
 07.05, 11.35, 13.35, 17.10, 19.10, 21.55, 00.25 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 Д/Ф "ЖЕСТОКИЙ СПОРТ" (16+)
 09.30 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ КОРЕИ
 12.00 "СОЧИ-2014. ДРУГАЯ ЖИЗНЬ" (12+)
 12.30 Д/Ф "ПОД ЗНАКОМ СИРИУСА"
 14.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. США - КАНАДА
 16.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА. МУЖЧИНЫ. КВАЛИФИКАЦИЯ.
 17.40, 05.20 "ДЕСЯТКА!" (16+)
 18.00 ВСЕ НА ХОККЕЙ! ОЛИМПИЙСКИЙ ДНЕВНИК
 18.30 "КИРИЛЛ КАПРИЗОВ. МАСШТАБ ЗВЕЗДЫ" (12+)
 19.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. 1/2 ФИНАЛА
 22.25 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ВАЛЕНСИЯ" (ИСПАНИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ)
 00.55, 02.30 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ
 04.30, 05.40 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ФРИСТАЙЛ. МОГУЛ

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.15 "ДОКТОР И..." (16+)
 08.45 Х/Ф "ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ" (12+)

10.30 Д/Ф "ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ. ДО ПОСЛЕДНЕГО МГНОВЕНИЯ"
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
 11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА. 38"
 12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
 13.40 "МОЙ ГЕРОЙ": ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК (12+)
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
 17.45 Т/С "БАЛАБОЛ" (16+)
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)
 23.05 Д/Ф "АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ. УЙТИ ОТ ИСКУШЕНИЯ" (12+)
 00.35 "90-Е. МАЛИНОВЫЙ ПИДЖАК" (16+)
 01.25 Д/Ф "В ПОСТЕЛИ С ВРАГОМ" (12+)
 02.20 Х/Ф "СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
 09.25 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
 11.20 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
 13.15 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА" (16+)
 15.10 Х/Ф "ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ" (16+)
 17.00. 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)
 21.00 Х/Ф "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА" (16+)
 22.55 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА"

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ"
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
 13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 Х/Ф "КОЛОМБИАНА" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00, 02.50 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 Х/Ф "РАЙОН №9" (16+)
 22.00 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
 00.30 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 09.00, 23.15 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"
 09.35 Х/Ф "ПАДЕНИЕ ОЛИМПА" (16+)
 12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00, 01.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 Х/Ф "РЭД-2" (12+)
 02.00 Х/Ф "СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА" (12+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 20.00, 20.30 "ОСТРОВ" (16+)
 21.00 ШОУ "СТУДИЯ "СОЮЗ" (16+)
 22.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)
 01.00 Х/Ф "БЕЗУМНЫЙ МАКС" (18+)

ПЯТНИЦА, 9 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. КЕРЛИНГ. ДАБЛ-МИКСТ. РОССИЯ - ФИНЛЯНДИЯ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. МУЖЧИНЫ (КОРОТКАЯ ПРОГРАММА). ПАРЫ (КОРОТКАЯ ПРОГРАММА)
08.30 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.00 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
09.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
11.00, 14.00, 17.00 НОВОСТИ
11.15, 16.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
14.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
15.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
16.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
17.45 "ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН" (16+)
18.55 "ПОЛЕ ЧУДЕС"
20.00 "ВРЕМЯ"
20.30 "ГОЛОС. ДЕТИ"
22.20 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)
23.15 "ГОРОДСКИЕ ПИЖОНЫ". "ДЖО КОКЕР" (16+)
01.05 Х/Ф "БОЛЬШАЯ ИГРА" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
21.00 Т/С "ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАГ" (12+)
00.50 Х/Ф "ДЕРЕВЕНЩИНА" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН.
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
11.40, 14.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
17.40 ВЕСТИ - СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ
20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
19.10 ГЛАВНАЯ СТУДИЯ "РОССИЯ-24"
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)
10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
14.00 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
16.30 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
23.30 "ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО" (12+)
00.00 "МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ" (12+)
01.00 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
02.55 Х/Ф "ЭФФЕКТ ДОМИНО. ФЕВРАЛЬСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В СУДЬБЕ РОССИИ" (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10, 06.00 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА" (16+)
06.55-15.40 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА-2" (16+)
16.35-23.45 "СЛЕД" (16+)
00.35-04.10 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: МИХАИЛ АСТАНГОВ (16+)
07.05 "ПЕШКОМ...". АРЗАМАС НЕВЫДУМАННЫЙ (16+)
07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.10 Т/С "ТИХИЙ ДОН" (16+)
08.55 Д/С "ЗАГОВОР ГЕНЕРАЛОВ" (16+)
09.40 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
10.20 Х/Ф "ДУБРОВСКИЙ" (16+)
11.45 Д/Ф "НАТАЛИ. ТРИ ЖИЗНИ НАТАЛЬИ ГОНЧАРОВОЙ" (16+)
12.45 Д/Ф "ГАТЧИНА. СВЕРШИЛОСЬ" (16+)
13.30 Д/Ф "ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР" (16+)
14.30 Д/С "ПОТАЕННОЕ СУДНО" (16+)
15.10 МАСТЕРА ФОРТЕПИАННОГО ИСКУССТВА: АНДРАШ ШИФФ (16+)
16.00 "ЭНИГМА. АНДРАШ ШИФФ" (16+)
16.40 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ. БОЛГАР (ТАТАРСТАН) (16+)
17.10 "ЦАРСКАЯ ЛОЖА" (16+)
17.50 Д/С "ДЕЛО N. СВЯТОЙ ДОКТОР ЕВГЕНИЙ БОТКИН" (16+)
18.15 Х/Ф "ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ" (16+)
19.45 К 80-ЛЕТИЮ ЕВГЕНИЯ СИДОРОВА. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)
20.45 Х/Ф "ТРАВА ЗЕЛЕНЕЕ" (16+)
22.35 "НАУЧНЫЙ СТЕНД-АП" (16+)
23.35 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
00.25 Х/Ф "РЕВЮ ЧАПЛИНА" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
07.00, 09.30, 13.25, 17.20, 20.25, 22.55 НОВОСТИ
07.05, 09.35, 13.30, 16.00, 20.30, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ!
07.30 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. ШВЕЙЦАРИЯ - НОРВЕГИЯ
11.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ
14.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ
17.00 "ДЕСЯТКА!" (16+)
17.25 Д/Ф "ТРЕНЕРЫ. LIVE" (12+)
17.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЛОКОМОТИВ" (РОССИЯ) - "СТРЕМСГОДСЕТ" (НОРВЕГИЯ)
19.55 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)
20.55 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ЖАЛЬГИРИС" (ЛИТВА) - "ХИМКИ" (РОССИЯ)
00.05, 05.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
02.30 Д/Ф "ВСЯ ПРАВДА ПРО..." (12+)
03.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. КАНАДА - ШВЕЙЦАРИЯ

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.00, 11.50 Х/Ф "ПОХОЖДЕНИЯ НОТАРИУСА НЕГЛИНЦЕВА" (12+)

11.30, 14.30, 22.00 СОБЫТИЯ (16+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)
15.40 Х/Ф "СУМКА ИНКАССАТОРА" (12+)
17.35 Х/Ф "ОПАСНЫЙ КРУИЗ" (12+)
19.30 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
20.40 "КРАСНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
22.30 ОЛЬГА АРТГОЛЬЦ В ПРОГРАММЕ "ЖЕНА. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ" (16+)
00.00 Д/Ф "ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ. ДИАГНОЗ - ГРУЗИН" (12+)
01.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
02.35 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
07.30, 18.00, 22.30 "6 КАДРОВ" (16+)
07.55 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
09.55 Х/Ф "ЖЕНИХ" (16+)
19.00 Х/Ф "КРОВЬ НЕ ВОДА" (16+)
00.30 Х/Ф "ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 09.00, 10.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "НОВОСТИ" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 "ЗАСКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 "БИТВА МУТАНТОВ: ТЕМНАЯ СТОРОНА СПОРТА" (16+)
21.00 "НОВЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА БОГА" (16+)
23.00 Х/Ф "ОДНАЖДЫ В МЕКСИКЕ: ОТЧАЯННЫЙ-2" (16+)
00.50 Х/Ф "ИДАЛЬГО" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
09.00, 19.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"
09.40 Х/Ф "РЭД-2" (12+)
12.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
21.00 Х/Ф "УГНАТЬ ЗА 60 СЕКУНД" (12+)
23.20 Х/Ф "КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ" (16+)
01.25 Х/Ф "ДОРОГА ПЕРЕМЕН" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
14.30-19.30 Т/С "УНИВЕР" (16+)
20.00 "COMEDY WOMAN" (16+)
21.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
22.00 "COMEDY БАТТЛ" (16+)
01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)
01.30 Х/Ф "ГЕНА-БЕТОН" (16+)

СУББОТА, 10 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 11.00 НОВОСТИ
 05.10 Т/С "ВИОЛЕТТА ИЗ АТАМАНОВКИ" (12+)
 07.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!"
 07.50 "СМЕШАРИКИ. СПОРТ"
 08.00 "УМНИЦЫ И УМНИКИ" (12+)
 08.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ"
 09.20 К ЮБИЛЕЮ ЛЮБИМОГО АРТИСТА. "О ЧЕМ МОЛЧАЛ ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ" (12+)
 10.20 "СМАК" (12+)
 11.15 "ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ"
 12.05 Х/Ф "ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ" (12+)
 13.55 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ЖЕНЩИНЫ. СКИАТЛОН
 15.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. ЖЕНЩИНЫ. 3000 М. ШОРТ-ТРЕК. МУЖЧИНЫ. 1500 М. ФИНАЛ. ЖЕНЩИНЫ. 500 М. КВАЛИФИКАЦИЯ. ЖЕНЩИНЫ. 3000 М. ЭСТАФЕТА. КВАЛИФИКАЦИЯ
 18.00 "УГАДАЙ МЕЛОДИЮ"
 18.25 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?"
 20.00 "ВРЕМЯ"
 20.20 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)
 23.10 Х/Ф "ДЕВУШКА В ПОЕЗДЕ" (16+)
 01.10 Х/Ф "ПЕРЕВОЗЧИК" (16+)

РОССИЯ-1

04.40 Т/С "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" (12+)
 06.35 МУЛЬТТУРО: "МАША И МЕДВЕДЬ" (16+)
 07.10 "ЖИВЫЕ ИСТОРИИ" (16+)
 08.00, 11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
 08.20 РОССИЯ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (12+)
 09.20 "СТО К ОДНОМУ" (16+)
 10.10 "ПЯТЕРО НА ОДНОГО" (16+)
 11.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 11.40 "ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК" (16+)
 14.05 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. БИАТЛОН. ЖЕНЩИНЫ 7,5 КМ. СПРИНТ. САННЫЙ СПОРТ. МУЖЧИНЫ. 1 И 2 ЗАЕЗД (16+)
 16.10 Х/Ф "ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО" (12+)
 18.00 "ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!" (12+)
 21.00 Х/Ф "МАТЬ ЗА СЫНА" (12+)
 01.00 Х/Ф "УЙТИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ
 08.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 08.20 ПУЛЬС
 08.40 КУЛЬТУРА
 09.05 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
 09.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 11.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ
 11.40 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР
 18.05 ЗАЗРДЪЕМ/Е ФЕНДАГ (12+)
 18.35 АЕРМДЗЭФ (12+)
 18.55 ФАРНЫ ХАБ/ЕРТТ/Е (12+)
 19.30 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
 05.35 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)
 07.25 "СМОТР"
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
 08.20 "ИХ НРАВЫ"
 08.40 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ"
 09.15 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" (16+)
 10.20 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА" (16+)
 11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ" (12+)
 12.00 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС"
 13.05 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!"
 14.00 "ЖДИ МЕНЯ" (12+)
 15.05 "СВОЯ ИГРА"

16.20 "ОДНАЖДЫ..." (16+)
 17.00 "СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН" (16+)
 19.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ"
 20.00 "ТЫ СУПЕР!" (6+)
 22.35 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 10 ЛЕТ В ЭФИРЕ" (16+)
 23.30 "МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА" (18+)
 00.30 "КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА": ГРУППА "МУМИЙ ТРОЛЛЬ" (16+)
 01.40 Х/Ф "ПАРАГРАФ 78" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
 09.15-23.10 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)
 00.55 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ИРИНА АЛЛЕГРОВА" (12+)
 01.55, 02.50, 03.45 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА-2" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)
 07.05 Х/Ф "ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ" (16+)
 08.15 М/Ф "ДОКТОР АЙБОЛИТ" (16+)
 09.35 Д/С "СВЯТЫНИ КРЕМЛЯ" (16+)
 10.05 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)
 10.35 Х/Ф "МЕТЕЛЬ" (16+)
 11.55 ВЛАСТЬ ФАКТА. "РОССИЯ И БАЛКАНЫ" (16+)
 12.35 Д/Ф "О ВРЕМЕНИ И О РЕКЕ. ВОЛГА"
 13.15 "ЭРМИТАЖ"
 13.45 Д/Ф "ЧАПЛИН И КИТОН. БРОДЯГА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ УЛЫБКИ" (16+)
 14.40 Х/Ф "РЕВЮ ЧАПЛИНА" (16+)
 16.35 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "АБРАМ ТЕРЦ. "ПРОГУЛКИ С ПУШКИНЫМ" (16+)
 17.20 ИСКАТЕЛИ: "КУДА ИСЧЕЗ СОВЕТСКИЙ ДИСНЕЙЛЕНД?" (16+)
 18.05 Д/Ф "КЕМ РАБОТАТЬ МНЕ ТОГДА?" (16+)
 18.50 Д/Ф "МГНОВЕНИЯ СЛАВЫ" (16+)
 19.30 Х/Ф "МИЧМАН ПАНИН" (16+)
 21.00 "АГОРА" (16+)
 22.00 Х/Ф "КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА" (16+)
 23.35 МУЗЫКА ИТАЛЬЯНСКОГО КИНО "СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ". РЕНЕ ФЛЕМИНГ, ДЖОШУА БЕЛЛ И НЬЮ-ЙОРКСКИЙ ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР (16+)
 00.45 Х/Ф "ПИРАТЫ ИЗ ПЕНЗАНСА" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "ФИОРЕНТИНА" - "ЮВЕНТУС"
 08.30, 11.20, 14.35, 17.35, 22.25, 00.45 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)
 09.30 "КИРИЛЛ КАПРИЗОВ. МАСШТАБ ЗВЕЗДЫ" (12+)
 10.00, 11.15, 14.25, 17.30, 19.20, 00.40 НОВОСТИ
 10.10 ВСЕ НА ХОККЕЙ! ОЛИМПИЙСКИЙ ДНЕВНИК
 10.45 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)
 11.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЗЕНИТ" (РОССИЯ) - "МАРИБОР" (СЛОВЕНИЯ)
 13.55 "КЕВИН ДЕ БРЕЙНЕ. НОВАЯ СУПЕРЗВЕЗДА АПЛ" (12+)
 15.05 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. ХОККЕЙ. ЖЕНЩИНЫ. ШВЕЙЦАРИЯ - КОРЕЯ
 18.05, 01.15 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
 19.25 ЖУРНАЛ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ (12+)
 19.55 "АЛЕКСАНДР ЗИНЧЕНКО: ОТ ЛФЛ ДО АПЛ" (12+)
 20.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР СИТИ" - "ЛЕСТЕР"
 22.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "РЕАЛ" (МАДРИД) - "РЕАЛ СОСЬЕДАД"
 03.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ
 05.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. КЕРЛИНГ. СМЕШАННЫЕ ПАРЫ. НОРВЕГИЯ - США
 06.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ЛЮК РОКХОЛД ПРОТИВ ЙОЭЛЯ РОМЕРО. МАРК ХАНТ ПРОТИВ КЕРТИСА БЛЕЙДСА

ТВЦ-КЛАССИКА

05.35 "МАРШ-БРОСОК" (12+)
 06.00 "АБВГДЕЙКА" (16+)
 06.30 Х/Ф "ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ" (12+)
 08.15 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)
 08.40 Д/Ф "КОРОЛИ ЭПИЗОДА. РИНА ЗЕЛЕНАЯ" (12+)
 09.35 Х/Ф "ОПАСНЫЙ КРУИЗ" (12+)
 11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ (16+)
 11.45 Х/Ф "СУМКА ИНКАССАТОРА" (12+)
 13.35, 14.45 Х/Ф "МАЧЕХА" (12+)
 17.25 Х/Ф "ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА" (12+)
 21.00 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
 22.10 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)
 23.55 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ"
 07.30, 18.00, 23.05 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.40 Х/Ф "ДОРОГАЯ МОЯ ДОЧЕНЬКА" (16+)
 10.30 Х/Ф "ДОМ БЕЗ ВЫХОДА" (16+)
 14.15 Х/Ф "ПОЩЕЛУЮ СУДЬБЫ" (16+)
 19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ЖЕНИХ ДЛЯ БАРБИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 17.00, 03.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕННЫХ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 08.10 Х/Ф "ДЕЛАЙ НОГИ-2" (0+)
 09.55 "МИНТРАНС" (16+)
 10.40 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)
 11.40 "РЕМОНТ ПО-ЧЕСТНОМУ" (16+)
 12.30, 16.35 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 16.30 "НОВОСТИ" (16+)
 19.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. ВЗРЫВ МОЗГА: БЕЗУМНЫЕ ТРАДИЦИИ" (16+)
 21.00 Х/Ф "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ПРОБУЖДЕННЫЕ СИЛЫ" (12+)
 23.30 Х/Ф "СУРРОГАТЫ" (16+)
 01.10 Х/Ф "ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.30 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 06.55 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)
 09.00, 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (12+)
 09.30 "ПРОСТО КУХНЯ" (12+)
 10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)
 11.30 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 11.55 Х/Ф "МАМЕНЬКИН СЫНОЧЕК" (12+)
 13.40 Х/Ф "УГНАТЬ ЗА 60 СЕКУНД" (12+)
 16.30 Х/Ф "ВАСАБИ" (16+)
 18.15 Х/Ф "БЭТМЕН. НАЧАЛО" (12+)
 21.00 Х/Ф "БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА. НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ" (16+)
 00.00 Х/Ф "2 СТВОЛА" (16+)
 02.05 Х/Ф "КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ" (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 08.00 "ТНТ MUSIC" (16+)
 09.00 "АГЕНТЫ 003" (16+)
 09.30, 10.30, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30 "ЭКСТРАСЕНС. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ" (16+)
 13.00-20.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 21.00 "ПЕСНИ" (16+)
 01.00 Х/Ф "ПЕРСИ ДЖЕКSON И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ" (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. КЕРЛИНГ. ДАБЛ-МИКСТ. РОССИЯ - ШВЕЙЦАРИЯ
07.40 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)
08.40 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ" (12+)
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.20 "В ГОСТИ ПО УТРАМ"
10.20 "ДОРОГАЯ ПЕРЕДАЧА"
11.10 "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА" (16+)
12.10 "НАТАЛЬЯ ВАРЛЕЙ. "СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ!" (12+)
13.10 Т/С "СЛАВА" (12+)
16.20 "Я МОГУ!"
18.10 "ЗВЕЗДЫ ПОД ГИПНОЗОМ" (16+)
20.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ"
21.30 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?
22.40 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. БИАТЛОН. МУЖЧИНЫ. 10 КМ. СПРИНТ. ФРИСТАЙЛ. ЖЕНЩИНЫ. МОГУЛ. ФИНАЛ
01.40 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"

РОССИЯ-1

04.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ: ТАНЦЫ (КОРОТКАЯ ПРОГРАММА), ЖЕНЩИНЫ (КОРОТКАЯ ПРОГРАММА), ПАРЫ (ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА) (16+)
08.35 ВЕСТИ-МОСКВА
09.15 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. МУЖЧИНЫ. 15 КМ. СКИАТЛОН (16+)
11.10 ВЕСТИ (16+)
11.30 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ" (16+)
14.00 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ. САННЫЙ СПОРТ. МУЖЧИНЫ. 3 И 4 ЗАЕЗД. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (16+)
16.35 Х/Ф "ДЕРЖИ МЕНЯ ЗА РУКУ" (16+)
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.00 "ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)
00.30 "ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА С НАИЛЕЙ АСКЕРЗАДЕ" (12+)
01.25 Х/Ф "ЛЮБОВЬ И РОМАН" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ" "АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 ЛЕРТХУРОН (12+)
18.25 ФИЛЬМОТЕКА
19.15 ФАРНЫ ХАБЕРТТÆ (12+)
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

04.55 Х/Ф "ПАСПОРТ" (16+)
07.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)
08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
08.20 "ИХ ПРАВЫ"
08.40 "УСТАМИ МЛАДЕНЦА"
09.25 "ЕДИМ ДОМА"
10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)
11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)
11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ"
13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)
14.00 "У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!" (12+)
15.05 "СВОЯ ИГРА"
16.20 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ..." (16+)
18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ

20.10 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!" (16+)
21.10 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)
23.00 Х/Ф "ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ" (6+)
01.00 Х/Ф "ПАСПОРТ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
08.05 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ" (0+)
08.35 "ДЕНЬ АНГЕЛА" (0+)
09.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)
10.00 "ИСТОРИИ ИЗ БУДУЩЕГО" (0+)
10.50 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ЛАРИСА ДОЛИНА" (12+)
11.40 "СТРАСТЬ. ЗАМУЖ ПО ЛЮБВИ" (16+)
12.40 "СТРАСТЬ. БЕЗДЕТНЫЙ ОТЕЦ" (16+)
13.40-02.10 Т/С "СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ" (16+)
02.55, 03.50 Т/С "МУЖСКАЯ РАБОТА-2" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 СВЯТЫНИ ХРИСТИАНСКОГО МИРА. "СВЯТЫНИ СИОНСКОЙ ГОРНИЦЫ" (16+)
07.05 Х/Ф "ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!" (16+)
08.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ (16+)
09.45 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)
10.15 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)
11.00 Х/Ф "МИЧМАН ПАНИН" (16+)
12.35 "ЧТО ДЕЛАТЬ?" (16+)
13.25 Д/Ф "ЖИРАФ КРУПНЫМ ПЛАНОМ" (16+)
14.15 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНИ". "МЕЖДУ ОРДОЙ И ОРДЕНОМ" (16+)
14.50 ОПЕРА ДЖ. ПУЧЧИНИ "ДЖАННИ СКИККИ" (16+)
16.00 "ПЕШКОМ...". ЕРЕВАН ТВОРЧЕСКИЙ (16+)
16.30 "ГЕНИЙ" (16+)
17.00 "БЛИЖНИЙ КРУГ СЕМЕНА СПИВАКА" (16+)
18.00 Х/Ф "ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА" (16+)
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
20.10 "РОМАНТИКА РОМАНСА". ПЕСНИ МАТВЕЯ БЛАНТЕРА (16+)
21.05 "БЕЛАЯ СТУДИЯ" (16+)
21.45 Д/С "АРХИВНЫЕ ТАЙНЫ". "1969 ГОД. ПРЯМОЙ ЭФИР С ЛУНЫ" (16+)
22.15 Х/Ф "СМЕРТЬ ЛЮДОВИКА XIV" (16+)
00.25 Д/Ф "ЧАПЛИН И КИТОН. БРОДЯГА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ УЛЫБКИ" (16+)
01.20 Х/Ф "ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. ЛЮК РОКХОЛД ПРОТИВ ЙОЭЛЯ РОМЕРО. МАРК ХАНТ ПРОТИВ КЕРТИСА БЛЕЙДСА
08.30, 13.30, 17.10, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00 "ЗВЕЗДЫ ФУТБОЛА" (12+)
09.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. НАПОЛИ - ЛАЦИО
11.30, 13.25, 17.00, 20.30, 22.55 НОВОСТИ
11.40, 14.00, 20.35, 23.35 XXIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
18.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "БАРСЕЛОНА" - "ХЕТАФЕ"
20.10 "МЕССИ. КАК СТАТЬ ВЕЛИКИМ". (12+)
22.15 "ДНЕВНИК ОЛИМПИАДЫ" (12+)
01.45 Д/Ф "ВСЯ ПРАВДА ПРО..." (12+)
02.15 "ЗВЕЗДЫ ФУТБОЛА" (12+)
02.45 ТЕННИС. КУБОК ФЕДЕРАЦИИ. СЛОВАКИЯ - РОССИЯ

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 Х/Ф "ЗАЙЧИК" (16+)
07.45 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (12+)
08.20 "ПЕТРОВКА, 38"
08.30 Х/Ф "СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ" (12+)
10.20 Д/Ф "ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ. ДИАГНОЗ - ГРУЗИН" (12+)
11.30, 00.10 СОБЫТИЯ (16+)
11.45 Х/Ф "СЕРЫЕ ВОЛКИ" (12+)
14.00 "СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ" (12+)
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ (16+)
15.00 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ВЛАСТЬ И ВОРЫ" (12+)
15.55 "90-Е. ПРОФЕССИЯ - КИЛЛЕР" (16+)
16.40 "ПРОЩАНИЕ. ЯПОНЧИК" (16+)
17.35 Х/Ф "КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ" (12+)
21.30, 00.25 Х/Ф "ПРОШЛОЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ" (12+)
01.20 Х/Ф "ПУЛЯ-ДУРА. АГЕНТ ПОЧТИ НЕ ВИДЕН" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
07.30, 18.00, 23.00 "6 КАДРОВ" (16+)
08.35 Х/Ф "СЕРДЦЕ БЕЗ ЗАМКА" (16+)
10.40 Х/Ф "БЫЛА ТЕБЕ ЛЮБИМАЯ" (16+)
14.30 Х/Ф "КРОВЬ НЕ ВОДА" (16+)
19.00 Т/С "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
00.30 Х/Ф "ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
07.00 Т/С "ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ" (16+)
15.00 Т/С "ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР" (16+)
23.00 "ДОБРОВ В ЭФИРЕ" (16+)
00.00 "СОЛЬ" (16+)
01.40 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.55, 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)
07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
09.00, 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
10.05 Х/Ф "МОЛОДЕЖКА" (16+)
14.05 Х/Ф "ВАСАБИ" (16+)
16.30 Х/Ф "БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА. НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ" (16+)
19.20 М/Ф "АИСТЫ" (6+)
21.00 Х/Ф "ПРИНЦ ПЕРСИИ. ПЕСКИ ВРЕМЕНИ" (12+)
23.15 Х/Ф "КОМАНДА-А" (16+)
01.35 Х/Ф "2 СТВОЛА" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)
12.00 "БОЛЬШОЙ ЗАВТРАК" (16+)
12.30 "ПЕСНИ" (16+)
14.30 Х/Ф "ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ" (12+)
17.00 Х/Ф "ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ" (12+)
19.00, 19.30, 20.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
22.00 "STAND UP" (16+)
01.00 Х/Ф "ТРИ БАЛБЕСА" (12+)

Управлять своей жизнью

Жизнь часто разочаровывает, а ведь мы всегда настраиваем себя на лучшее, стараемся мыслить позитивно. Но получается только хуже. Неправильно настраиваемся?

1. "Для моих близких мои интересы важнее, чем их собственные".

Если человек живет, веря в эту "истину", то постепенно все его существование наполняется разъедающей обидой и злым негодованием на окружающих людей, которые и правда часто проявляют беспечность, равнодушные, глупость. Откуда берется этот миф? Из раннего детства. В первые месяцы жизни младенец не может выжить без матери, поэтому она жертвует ради него своими интересами, временем, сном. И все воспринимают это как должное. Но у некоторых людей такой младенческий опыт переносится во взрослую жизнь, и они продолжают верить, что мир крутится вокруг них. Возможно, в этом отчасти виновата и мама, которая слишком долго опекала ребенка, бросала все и бежала на его зов даже тогда, когда это не было для него жизненно необходимо. Нужно постараться понять, что единственный в мире человек, которому я действительно бескорыстно дорог, - это я сам. Тогда невнимательность со стороны близких перестанет казаться ужасным предательством, а неожиданные проявления поддержки и симпатии в наш адрес будут восприниматься как подарки судьбы.

2. "В любой ситуации должно быть решение, не причиняющее боли всем ее участникам". К сожалению, мир так устроен, что иногда своими действиями мы просто вынуждены причинять дискомфорт близким. А так хочется надеяться, что у всех конфликтов есть компромисс, устраивающий обе стороны. Например, мама вынуждена отдать малыша в детский сад. Ребенок плачет и не хочет ее отпускать, но мама понимает, что, если она не выйдет на работу, семья будет влачить почти нищенское существование. Эта ситуация разрешится благополучно, только если мама сможет справиться с виной: "Мне очень жаль, что мое решение причиняет ребенку боль, но я знаю, что действую правильно". Вина - часть нормальной жизни. Главное, это чувство не должно зашкаливать. К примеру, маленькие дети очень милы и всем нравятся, когда славно улыбаются. Но, если смотреть правде в глаза, они вносят в жизнь взрослых много хаоса и неудобств. Родители могут отнестись к этому с пониманием, "по-житейски". А могут сбрасывать свое недовольство в виде бесконечных упреков и обвинений в адрес ребенка. Такое причинение боли вовсе не является неизбежным и необходимым.

3. "Если я захочу, то могу достичь любой цели". В жизни есть ситуации, когда человек бессилён: смерть родителя, решения супруга, собственные телесные и психологические ограничения. Не зря же появилось выражение "Нельзя прыгнуть выше головы". Человек, окрыленный идеей собственного всемогущества, платит за это стыдом и негодованием на себя и на окружающий мир. Вспомните: "Мы рождены, чтоб сказку сделать былью" и т. п. С другой стороны, не менее вредна и другая крайность, когда человек поверил, что от него



ничего не зависит, и "сложил лапки", даже если силы и возможности для борьбы еще есть.

4. "Если я очень постараюсь, то смогу измениться, стать лучше". Это вредное убеждение по своей сути тесно связано с предыдущим. Надо понять, что мы никогда не сможем полностью себя переделать и стать совершенными. Мы до самой смерти ошибаемся в прогнозах, совершаем глупости, впадаем в гнев, в депрессию, раздражаемся и обижаем окружающих... В общем, наша живость как раз и проявляется в нашей неидеальности. Здесь лучше все-таки принять позицию автора известной молитвы, который просит у Бога мудрости определить, где нужно мужество, чтобы

решиться на изменения, а где нужны разум, силы и душевный покой, чтобы принять то, что мы не в состоянии изменить.

5. "Хорошие события происходят с хорошими людьми, а плохие - с плохими. Если произошла беда, виноват в этом я сам". Это убеждение тоже исходит из горделивой идеи всемогущества. Конечно, если меня ограбили ночью за гаражами в неблагополучном районе, то мне стоит задать себе вопрос: зачем я отправился ночью за гаражи? Точно так же, если человек напился, сел за руль и попал в аварию, ему есть за что себя упрекать. Однако многие несчастия происходят с людьми непонятно почему. Может быть, у этих событий есть даже какие-то космические причины, но во многих случаях они так и остаются нам неизвестны. Если с вами случилась беда, конечно, важно постараться извлечь из ситуации какие-то выводы. Но также важно позлиться, погоревать и двигаться дальше, не считая, что вы все это справедливо заслужили.

6. "Существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков: черное - белое, плохое - хорошее". Этот миф тоже родом из детства. Детской психике не под силу справиться с противоречиями. Поэтому в сказках обычно встречаются однозначно положительные персонажи (феи, охотники, принцы) и однозначно - плохие (мачехи, кощеи, бармалеи). Взрослея, человек постепенно учится видеть мир сложным. Оценивая какое-то событие или поступок, он размышляет, что, с одной стороны, это плохо, а с другой - привело к хорошим последствиям или выводам. Например: "Это качество в моей маме мне очень несимпатично, а этому качеству я хотела бы у нее поучиться". Наша взрослость, зрелость как раз и проявляются в том, чтобы видеть в одном событии, человеке, поступке разное, противоречивое. А кроме этого, предполагать, что со временем наше отношение к человеку или событию (в том числе к своему поступку) может сильно измениться, и плохое покажется единственно правильным или наоборот.

Конфликты между братьями и сестрами

"Меня раздражает ее голос!" - жалуется на шумные игры младшей сестры мой шестилетний сын.

- Устал сыночек, тебе хочется побыть в тишине - ласково ерошу его волосы и шепотом предлагаю трюк по уменьшению внешних шумов с помощью закладывания в уши ваты. Сын, довольный выдумкой с ватой в ушах, отправляется в детскую продолжать свои игры.

Я внутренне радуюсь: мой шестилетний мальчик способен достаточно четко определить источник беспокойства и выразить в словах свое эмоциональное состояние.

Через 15 минут с ревом прибегает двухлетняя дочка. Присаживаюсь на корточки и заключаю в объятия рыдающее тельце. Рыдания быстро стихают, и сквозь всхлипывания слышу: "Сяся иня такнуу (Саша меня толкнул)".

- М-м-м, - киваю я - неприятно, когда любимый братик толкается.

Дочка, размазывая слезы по щекам, кивает. Говоря на отвлеченные темы, помогаю ей высморкаться. Через минуту слезы совсем высыхают, и малышка бежит в комнату.

Таким образом, я проявляю сочувствие и принимаю переживания дочери, но не включаюсь в своеобразную "игру" отношений брата и сестры.

А позже, за обедом сын с радостью предлагает сестричке откусить от своего куска, а дочка позволяет ему отхлебывать из своей кружки...

Почти ежедневно между моими разновозрастными, разнополами детьми происходят ссоры. Когда я поблизости, то доброжелательным тоном отпускаю комментарии вроде "толкать маленьких и слабых не по-мужски" или "это игрушки брата, сначала спроси, а потом возьми". Иной раз я, мысленно поправив бантик на шее, произношу знаменитую фразу мультяшного Кота Леопольда "Ребята, давайте жить дружно".

Вижу, как дочка втихаря таскает из-под носа у брата его любимые игрушки, вижу, как гневно сын замахивается рукой на сестричку. И, вместе с этим, я чувствую, как они оба радуются встрече после детского сада. Я слышу, с какой гордостью дочка говорит: "Мой батит (мой братик)", радуюсь, когда в приливе нежности сын щекочет сестру, приговаривает "Ты такая миленькая... такая хорошенькая".

Конфликты между маленькими детьми - явление обычное. Дети не имеют многолетнего опыта общения и еще не усвоили одобряемые ближайшим окружением способы поведения. Они пока только учатся отстаивать свои интересы и вести переговоры. И нам, родителям, важно показать им на собственном примере, как достойно выходить из конфликта, как реагировать в той или иной ситуации, как управлять своими сильными эмоциями. Специалистами давно замечено: способность сотрудничать с другими людьми, умение выдерживать конкуренцию во взрослой жизни рождаются из сложившейся в раннем детстве модели отношений братьев и сестер.

Если вы хотите, чтобы дети дружили и меньше конфликтовали:

1) Сохраняйте нейтралитет и спокойствие: детские споры - это нормально.

2) Откажитесь от длинных нотаций и наказаний за



ссоры и драки: разведите детей по углам или комнатам и забудьте об инциденте.

3) Не поддавайтесь на эмоциональные провокации: чаще всего громче плачет и жалуется зачинщик ссоры. Заботливо высушите слезы и не включайтесь в выяснение: кто прав, а кто виноват.

4) Не заставляйте детей просить прощения, они со временем научатся этому, если вы сами умеете признавать свои ошибки и извиняетесь за промахи.

5) Не торопитесь решать все конфликты детей, иногда просто достаточно внимательно выслушать обе стороны.

6) Зачастую родитель инстинктивно становится на сторону младшего ребенка (он слабее), а от старшего требует большей ответственности и пренебрежительности. Воздержитесь от этой типичной родительской тактики! Это лишь усиливает конкуренцию между детьми, подпитывает недовольство старшего. Помните, старший ребенок - всего лишь ребенок.

Что делать, если ребенок дерется?

1) Для начала сами откажитесь от шлепков и затрепчин. Родитель - это образец для подражания: если взрослые позволяют себе драться, то почему этого нельзя делать детям? Помните: насилие порождает только насилие.

2) Научитесь цивилизованно выражать свою злость. Если родитель не умеет управлять своими импульсами, не стоит требовать этого и от ребенка.

3) Будьте доброжелательны, защищайте того, кому "доставалось" от агрессивных выпадов ребенка. При этом оставьте без внимания поведение самого "агрессора".

4) Откажитесь от долгих нотаций по поводу плохого поведения ребенка. Лучше вспомните о хороших поступках и качествах маленького человека.

5) Помните: драчливость ребенка - сигнал о том, что он внутренне напряжен, находится в глубоком внутреннем конфликте и не умеет по-другому справиться со своими негативными переживаниями. Ему нужна ваша помощь, а не наказание и обвинения в плохом характере или генах.

Быть родителем порою достаточно сложно, необходимо сталкиваться с собственным несовершенством и замешательством от того, что чего-то не знаешь или не понимаешь. Но, несмотря на это, именно вы - лучший родитель для своих детей.

Батальон Федосеева

Из книги священника
Александра Дьяченко



Вражеским солдатам удалось прорваться к железнодорожному вокзалу города.

У вокзала четырнадцать дней шли жестокие бои. Бойцы батальона старшего лейтенанта Федосеева стояли насмерть, отбивая все новые и новые атаки врага.

Наше командование держало связь с батальоном Федосеева сначала по телефону, а когда фашисты окружили вокзал, то по радию. Но вот Федосеев не стал отвечать на позывные штаба. Целый день вызывали его, а он молчит. Решили, что все бойцы батальона погибли. Настало утро, и над разбитой крышей одного из домов увидели - развевается красное знамя. Значит, живы федосеевцы и продолжают биться с врагом!

Командующий армией генерал Чуйков велел доставить приказ старшему лейтенанту Федосееву, чтобы он с бойцами

отошел на новые позиции.

Послали связным сержанта Смирнова. Добрался сержант кое-как до развалин вокзала и узнал, что от батальона осталось всего десять человек. Погиб и командир, старший лейтенант Федосеев.

Спрашивает связной: "Что молчите? Почему не отвечаете на позывные штаба?"

Оказалось, что снарядом разбило радию. Убило радиста.

Стали бойцы дожидаться ночи, чтобы отойти на новые позиции. А в это время фашисты снова начали атаку. Впереди танки, а за ними автоматчики.

Залегли федосеевцы в развалинах. Ждут.

Вражеские солдаты наступают. Все ближе. Ближе. Федосеевцы молчат. Ждут.

Решили гитлеровцы, что погибли все наши бойцы... И, поднявшись во весь рост, устремились к вокзалу.

Непридуманные рассказы о войне

- Огонь! - раздалась команда. Застрочили автоматы и пулеметы. В танки полетели бутылки с горючей смесью.

Загорелся один танк, забуксовал другой, остановился третий, назад повернул четвертый, а за ним и фашистские автоматчики...

Воспользовались бойцы паникой противника, сняли пробитое осколками знамя и подвалами вышли к своим, на новые позиции.

Дорого заплатили фашисты за вокзал.

В середине сентября гитлеровские войска снова усилили атаки.

Им удалось прорваться в центр города. Бои шли за каждую улицу, за каждый дом, за каждый этаж...

От вокзала дедушка с внуком пошли к набережной Волги.

Пойдем и мы за ними.

Рядом с домом, у которого они остановились, на сером квадратном постаменте установлена башня танка. Здесь во время сражений за город находился штаб главной, центральной, переправы.

Вправо и влево от этого места тянулись окопы по всему волжскому берегу. Здесь обороняли наши войска подступы к Волге, отсюда отбивали атаки врага.

Такие памятники - зеленая башня танка на постаменте - стоят по всей нашей линии обороны. Здесь дали бойцы-сталинградцы клятву: "Ни шагу назад!" Дальше, к Волге, не пустили они врага - берегли подступы к переправам через реку. С того берега наши войска получали подкрепление.

Переправ через Волгу было несколько, но у центральной фашисты особенно лютовали.

Духовное пространство

Житие Святой Ксении Петербургской

Святая блаженная Ксения родилась в первой половине XVIII столетия от благочестивых и благородных родителей; отца ее звали Григорием, а имя матери неизвестно. По достижении совершеннолетия Ксения Григорьевна сочеталась браком с придворным певчим, полковником Андреем Феодоровичем Петровым, и жила с супругом в Санкт-Петербурге. Но не долго судил Господь молодой чете идти вместе по жизненному пути, ангел смерти разлучил их: Андрей Феодорович скончался, оставив Ксению Григорьевну вдовою на двадцать шестом году ее жизни.

Этот неожиданный удар так сильно поразил Ксению Григорьевну, так повлиял на молодую вдову, что она сразу как бы забыла все земное, человеческое, все радости и утехи, и вследствие этого многим казалась как бы сумасшедшей, лишившейся рассудка.

Так на нее стали смотреть даже ее родные и знакомые, и особенно после того, как Ксения раздала решительно все свое имущество бедным, а дом подарила своей хорошей знакомой, Параскеве Антоновой. Родные Ксении подали даже и прошение начальству умершего Андрея Феодоровича, прося не позволять Ксении в безумстве раздавать свое имущество. Начальство умершего Петрова вызвало Ксению к себе, но после разговора с ней вполне убедилось, что Ксения совершенно здорова, а потому имеет право распорядиться своим имуществом, как ей угодно.

Освободившись от всех земных попечений, святая Ксения избрала для себя тяжелый путь юродства Христа ради. Облечившись в костюм мужа, то есть надев на себя его белье, кафтан, камзол, она стала всех уверять, что Андрей Феодорович вовсе не умирал, а умерла его супруга Ксения Григорьевна, и уже потом никогда не откликалась, если ее называли Ксенией Григорьевной, и всегда охотно отзывалась, если ее называли Андреем Феодоровичем.

Какого-либо определенного местожительства Ксения не имела. Большею частью она целый день бродила по Петербургской стороне и по преимуществу в районе прихода церкви святого Апостола Матфея, где в то время жили в маленьких деревянных домиках небогатые люди.

Мало-помалу к странностям блаженной привыкли. Ей стали предлагать теплую одежду и деньги, но Ксения ни за что не соглашалась променять свои лохмотья, и

всю свою жизнь проходила в красной кофточке и зеленой юбке или наоборот - зеленой кофточке и красной юбке. Очевидно, это были цвета военного обмундирования ее мужа. Милостыню она также не принимала, а брала лишь от добрых людей "царя на коне" (копейки с изображением всадника) и тотчас же отдавала этого "царя на коне" таким же беднякам, как и сама она. Бродя целыми днями по грязным, немощеным улицам Петербурга, Ксения изредка заходила к своим знакомым, обедала у них, беседовала, а затем снова отправлялась странствовать. Где она проводила ночи, долгое время оставалось неизвестным. Этим заинтересовались не только жители Петербургской стороны, но и местная полиция, для которой местопребывание блаженной по ночам казалось даже подозрительным. Решено было разузнать, где проводит ночи эта странная женщина и чем она занимается. Оказалось, что Ксения, несмотря ни на какое время года и погоду, уходила на ночь в поле и здесь в коленопреклоненной молитве простаивала до самого рассвета, попеременно делая земные поклоны на все четыре стороны.

В другой раз рабочие, производившие постройку новой каменной церкви на Смоленском кладбище стали замечать, что ночью, во время их отсутствия с постройки, кто-то натаскивает на верх строящейся церкви целые горы кирпича. Долго дивились этому рабочие, долго недоумевали, откуда берется кирпич. Наконец решили разузнать, кто мог быть этот даровой, неутомимый работник, каждую ночь таскающий для них кирпич. Оказалось, что была раба Божия блаженная Ксения.

За великие ее подвиги и терпение Господь еще при жизни прославил свою избранницу. Раба Божия Ксения сподобилась дара прозрения сердец и будущего. Она



предрекла кончину императрицы Елизаветы Петровны и Иоанна Антоновича; купчихе Крапивниной предсказала кончину прикровенно, говоря: "Зелена крапива, но скоро увянет", а одной бедной девице - замужество. Уча людей правдивости, блаженная Ксения нередко открывала и тайны тех лиц, кого она навещала. Милость Божия так осеняла Ксению, что даже те, к кому она заходила или у кого вкушала пищу, были счастливы и успешны в делах. И торговцы, и извозчики, все старались ей чем-нибудь услужить; особенное благополучие посещало тех, кому сама блаженная Ксения давала что-либо.

На семьдесят первом году земной жизни она почилла сном праведницы. Тело ее было погребено на Смоленском кладбище. И много знамений милости Божией начало совершаться у ее гроба. По молитвам блаженной Ксении Господь спас одну девицу от ужасного брака с беглым каторжником, выдававшим себя за убитого им полковника. По совершении панихиды над ее могилкой страждущие получали исцеления, в семьях водворялся нарушенный мир, нуждающиеся получали им необходимое.

Над могилкой блаженной Ксении со временем была построена часовня, к которой стекались ее многочисленные почитатели. После революции большевики закрывали часовню, но никакими усилиями безбожников невозможно было заглушить в народе память о блаженной и веру в ее молитвенное предстательство пред престолом Божиим.

Зоопарк

Экономить свет или нет?

Правильно освещенный аквариум станет интересным акцентом в вашем интерьере. Более того, крупный аквариум или аквариум интересной формы легко сыграет роль центрального объекта в вашем доме.

Продолжительность светового дня для аквариумных жителей

И те владельцы, которые включают свет в аквариумах редко, и те, кто оставляет его включенным на сутки, поступают абсолютно неправильно. Для обитателей аквариума очень важно чередование дня и ночи - это необходимо для их правильного роста.

Всем известно, что поддерживать правильный суточный ритм для аквариумных обитателей не так уж и просто. Дело в том, что для растений нужно больше света, чем, к примеру, для рыб. Большинство рыбок из-за очень интенсивного освещения теряют свой цвет, некоторые прячутся в тень. Поэтому освещение не должно быть одинаковым по всему аквариуму, надо сделать так, чтобы оставались малоосвещенные зоны.

Индивидуальный подход

В общем случае продолжительность освещения для тропических рыб должна составлять 10-12 часов.

При этом важно использовать таймер, так как аквариумные рыбы и растения живут по собственным биологическим часам и произвольное включение-выключение света оказывает угнетающее действие на физиологию рыб и рост растений.

Но аквариумисты-любители нечасто заводят экзотические виды рыб. Для обитателей умеренного климата или для морских рыб средиземноморского бассейна продолжительность светового дня не должна превышать 7-8 часов. Кроме того, для наиболее распространенных у нас тропических видов световой день и температуру надо адаптировать по сезону. Зимой у животных обменные процессы замедляются, и достаточно светового дня 7-8 часов и температуры на 2-3 градуса ниже, чем летом.

Важный параметр для успешного роста растений и поддержания биологического равновесия в аквариуме - интенсивность света. Для создания необходимой интенсивности следует учитывать два фактора - видовой состав обитателей аквариума и высоту водяного столба.

Начиная с весны можно постепенно увеличивать продолжительность светового дня на 1 час в неделю, постепенно доводя до 10-12 часов в день. Также параллельно следует увеличивать температуру.

С первым фактором все более-менее очевидно, то есть для глубоководных и придонных видов интенсивность света имеет меньшее значение, чем для обита-



телей мелководья и верхних слоев водоёма.

С высотой водяного столба (глубиной аквариума) не все так просто. С увеличением глубины в силу преломления лучей света интенсивность падает, причем зависимость эта нелинейная.

Подбор лампы

В глубоководных аквариумах целесообразно использовать металлогалогенные лампы (МГЛ), так как достичь нужного уровня освещенности придонных слоев с помощью люминесцентных ламп невозможно. К сожалению, МГЛ не лишены недостатков: высокая температура горелки и значительные габариты светильника требуют монтажа таких ламп либо в открытых аквариумах, либо с использованием системы вентиляции. Отличные результаты показывают МГЛ интенсивностью освещения 0,6-1 Вт/литр в травниках с использованием CO₂ и питательной подложки под грунт.

Люминесцентные лампы - самые распространенные для всех видов аквариумов. Основной их характеристикой является то, что они освещают большие площади, весьма разнообразны и легкодоступны в различном диапазоне цветов.

В пресноводных аквариумах с высотой водяного столба до 50 см достаточно использовать люминесцентные лампы, подключенные с помощью ЭМПРА (устройство электронного розжига лампы, которое нивелирует мерцание, свойственное люминесцентным лампам, подключенным по традиционному способу).

Лампы стандартных диаметров: Т5-16 мм, Т8-26 мм, Т12-38 мм. Чаще всего используют лампы Т5 и Т8. Разница между лампами Т5 и Т8 в том, что у Т5 светоотдача больше, им необходимы специальные светильники, разные патроны и Э (м) ПРА. Лампы Т5 имеют более долгий срок службы и безопасны для окружающей среды, что позволяет утилизировать их как бытовые отходы.

Хорошие результаты показывает применение отражателей для ламп, лучшие из них отражатели из зеркального анодированного алюминия.

"Мой зоомир"

6 СОТОК

Садовый участок в феврале

Январские праздники пролетают быстро, и скоро начнется последний месяц зимы. И пусть в феврале еще снег лежит, и отметка градусника не слишком высокая, но дачники уже чувствуют приближение весны. Февраль - самое время начинать готовиться к будущей страде, например, составить план весенних посевов и посадок. Уже пора срочно заняться закупкой семян и посадочного материала. Кроме того, уже пора высаживать луковичные на выгонку и заготавливать черенки деревьев и кустарников для весенней прививки.

А со второй половины февраля уже можно начинать обрезку декоративных и ягодных деревьев и кустарников. При обрезке декоративных кустарников следует учитывать характерные особенности разных групп кустарников. Кустарники, образующие цветочные почки на побегах текущего года, например, гортензия древовидная, буддлея, поздnocветущие спиреи, розы, лапчатка и пр., интенсивно обрезают в феврале - марте. Кустарники, образующие цветочные почки на побегах прошлого года, такие, как вейгела, чубушник, дейция, форзиция и пр., интенсивно обрезают после цветения.

Кусты смородины и крыжовника нужно полить из лейки горячей водой, температурой примерно 70-80 градусов, для уничтожения мучнистой росы и других грибковых болезней. Норма такого полива - 5 литров на куст. Но учтите, что температура воздуха во время такой обработки должна быть не ниже +4°C.

Если синоптики не обещают сильных морозов, можно начинать заготавливать с однолетних побегов черенки плодовых - яблони, груши, сливы, абрикоса, вишни и пр., для прививки и ягодных культур: смородины, крыжовника, винограда и других - для прививки и для размножения черенками. Черенки следует хранить в подвалах или холодильнике. Для их лучшего сохранения концы веток нужно обмакнуть в растопленный воск или парафин.

В феврале увеличивается интенсивность солнечного излучения и темные стволы деревьев, если они не защищены отражающим материалом - побелкой, камышом, сильно прогреваются. Чтобы избежать ожогов ствола и



появления морозобойных трещин, нужно восстановить побелку, если она смылась за зиму или же прикрыть стволы деревьев пергаментом или побеленным рубероидом.

В феврале можно спокойно и без очередей в магазинах запастись минеральными удобрениями, пленкой для парников и теплиц, нетканым укрывным материалом для укрытия растений от весенних заморозков, докупить недостающий садовый инструмент, просмотреть и привести в порядок имеющийся. А также у вас есть время подготовить колышки и этикетки для будущих посадок.

В феврале начинают высевать семена огурцов и помидоров на рассаду для зимних теплиц. В это же время высевает на рассаду некоторые культуры и для открытого грунта, например, перец, капусту белокочанную ранних сортов, цветную капусту, кольраби... Семена нужно высевать в низкие ящики или плоские, заполненные рыхлой смесью листовой земли, торфа и крупнозернистого песка. Ящики с посевами до появления всходов прикрывают стеклом или

пленкой и содержат при температуре +18...+23 °C.

И, конечно, самое время строить и утрясать планы будущих работ на садовом участке, разрабатывать проекты озеленения и реконструкции, если это у вас запланировано. Можно разработать проекты цветников (клумбы, миксбордеры, рабатки), альпинариев,

оформления водоемов. На любом, даже самом красивом садовом участке, всегда найдется то, что можно сделать еще лучше! А сейчас у вас есть время полистать специализированную литературу по садоводству и ландшафтному дизайну, поискать новые идеи для дачи в журналах и в советах опытных дачников.

В это время просто получить цветущие веточки красивоцветущих кустарников и деревьев - форзиции, рододендрона даурского, миндаля трехлопастного, вишни, декоративной яблони. Для этого достаточно веточку, обязательно с цветочными почками, поставить в теплую воду, предварительно добавив в нее немножко сахара и таблетку аспирина или каплю лимонного сока.

С этой же целью в феврале следует внести в помещение или теплицу высаженные заранее кадочные культуры - вишню, персик, абрикос, яблоню, фуксию, гортензию. Через 20-30 дней при поливе и соответствующей температуре (+18...+23 °C) растения зацветут.

Звездные истории

ДЖОН УОРРЕН о программе "Поедем, поедим", русских женщинах и встрече с Путиным: "Я слишком яркий, чтобы быть шпионом".

Ведущий программы "Поедем, поедим!" Джон Уоррен разрушает стереотипы о чопорности англичан: с открытой улыбкой он прекрасно шутит на иностранном для него русском языке и моментально располагает к себе.



Кулинарно-познавательный телепроект "Поедем, поедим!", который ведет Джон Уоррен, в ноябре одержал победу по итогам народного голосования премии National Geographic Traveler Awards в номинации "Лучшая программа о путешествиях", обойдя таких серьезных конкурентов, как "Орел и решка" и "Человек мира". Эта приятная награда - еще одно доказательство того, что телеэкспедиция в разные уголки мира, героями которой становятся жители деревень, охотники и рыболовы, геологи и старатели, представители разных народностей и национальностей, любима зрителями. Любима - во многом благодаря харизматичному Уоррену, подданному Великобритании, который однажды оказался в России и... пропал. На вопрос, почему он сюда приехал, Джон отвечает так: "Потому что тут просыпаешься утром и никогда не знаешь, чем закончится день."

В 22 года выпускник кафедры политики и экономики факультета иностранных

языков Бристольского университета решил покинуть Туманный Альбион ради страны изучаемого им русского языка. Сначала занимался здесь импортом зерна, работая в филиале швейцарской компании в Москве, затем - экспортом семечек в Ростове-на-Дону, после переключился на производство английских колбасок. С бизнесом у Джона так и не сложилось. Он пережил российский дефолт, потерял крупную сумму, дважды уезжал обратно на родину, однако, спустя какое-то время упрямо возвращался: "Я так просто не сдаюсь!" Как будто знал, что его ждет что-то еще.

Интуиция Джона не подвела. Его звездный час пробил в 2012 году, когда он стал лицом канала НТВ. С кулинарным шоу "Поедем, поедим!" Уоррен объехал почти всю Россию; он прекрасно разбирается в русской кухне и надеется осуществить заветную мечту - получить российское гражданство.

"Мне не нужны квартиры в Саранске или Грозном. Я просто хочу иметь российский паспорт! Я ваш навеки и уезжать отсюда не собираюсь, - говорит телеведущий."

- Джон, ваша ироничная манера ведения программы "Поедем, поедим!" и стремление везде сойти за своего парня наводят на подозрения: не засланный ли вы казачок? Признавайтесь, на кого работаете?

- В октябре исполнилось 25 лет, как я живу в России, и за это время вы не первая, кто обвиняет меня в шпионаже или пытается вербовать! Нет, я слишком яркий, чтобы быть шпионом. (Смеется.) Секрет лишь в том, что я очень интересуюсь Россией. В английском языке есть слово "nosy". Оно переводится как "любопытный", но имеет немного отрицательный оттенок: это тот, кто постоянно куда-то сует свой нос. Я как раз из таких.

- Вы начинали в России как бизнесмен, а теперь "засунули свой нос" на российское телевидение. Знаете, сколько русских журналистов мечтает вести свою программу на ТВ? Как это получилось у вас - англичанина?

- Заниматься бизнесом в России очень сложно. К тому же я не оканчивал бизнес-школ и не умею считать деньги. Но и журналистом я не являюсь! Просто в какой-то момент я понял, что бизнес и шоу-бизнес в России чем-то похожи. Я продавал здесь семечки, зерно и колбасу, а потом попробовал продать себя. И у меня получилось. Теперь у меня есть "крыша" под названием НТВ! (Смеется.)

- Я не ошибусь, если скажу, что на кастинге вы покорили продюсеров своим знанием русского языка?

- Да. Это было решающим обстоятельством: никто из иностранцев, не имеющих русских корней, не говорит по-русски так, как я. Этим я горжусь и хвастаюсь! Но я никого не пытался покоришь, все получилось само собой. Если бы вы прожили 25 лет в Англии, вы бы тоже говорили на английском не хуже меня.

- Когда я прочитала, что вы были женаты на русской девушке, подумала, что вам пришлось выучить русский язык ради нее.

- Все началось гораздо раньше. О том, что я хочу выучить русский, я знал уже в 13 лет. Это же очень логично! Если ты англичанин, понятно, что с английским у тебя проблем нет. С французским тоже, потому что каждый год на каникулы родители возят тебя во Францию. Итальянский и испанский - очень простые языки. Нужно было смотреть дальше. Я мог бы, конечно, выучить японский, но моя европейская внешность все равно не позволила бы мне стать похожим на японца. И я выбрал русский. В России я могу сойти за своего.

- Вашему знанию русского все делают комплименты. А мне запомнилось заседание Русского географического общества, на котором Владимир Владимирович Путин сделал вам замечание, сказав, что вы еще недостаточно хорошо выучили наш язык.

- Одно из самых ярких событий в моей жизни, на самом деле. Это был юбилейный XV съезд Русского географического общества. Меня пригласили как иностранного журналиста, который давно живет в России и ведет на вашем ТВ программу. Я рассказал про свою работу, упомянул, что готов развивать внутренний туризм вместе с РГО. Волновался, конечно!

Владимир Владимирович отметил мое знание русского языка: "Когда Джон заговорил, я подумал: ну почти как русский, вообще без акцента. А когда сказал "езжу и ем", я подумал: нет, пока не дорос. Надо еще выпивать научиться". (Смеется.) Я очень жалею, что у меня не было продолжения того разговора с Президентом! Иначе бы он убедился, что я на самом деле уже больше русский, чем англичанин. И выпивать уже умею! (Смеется.) Как ведущему кулинарной программы, мне часто приходится это делать, потому что мне везде рады: встречают хлебом-солью, домашней самогонкой. Почему я должен говорить, что не пью? В этом отношении я максималист.

- Дома готовите что-нибудь?

- Дома я практически уже не готовлю. Это то же самое, как если бы Марат Сафин играл в свободное время в теннис.

- Я знаю, что к вам в Москву приезжал ваш сын, который сейчас живет в Англии.

- Да, в этом году я видел Алекса два раза: мы вместе ездили на съемки программы "Поедем, поедим!" в Хорватию и еще неделю он был со мной в Москве.

- При всей своей любви к России образование ему вы все-таки решили дать на своей родине.

- Если бы он остался в Ростове-на-Дону, он был бы просто красивым ростовским парнем, без вариантов. Но Алекса ведь наполовину англичанин. В какой-то момент мне захотелось, чтобы эта английская чаша его весов перевесила. Он до четвертого класса жил в Ростове, там его самые близкие друзья, одноклассники. Когда Алекс получит образование в Англии, у него будет выбор, как ему строить свою жизнь дальше - оставаться в Лондоне или возвращаться в Россию. Я думаю, он выберет второй вариант. У Алекса даже девушка из Ростова, но сейчас она тоже учится в Англии.

- После развода с мамой Алекса, ростовской журналисткой Еленой Домриной, вам удается сохранять с сыном тесные отношения?

- Когда после четырех лет нашей совместной жизни брак распался и я стал редко видеться с Алексом, понял, что не смогу быть ему отцом в полном смысле слова. Зато смогу стать ему одним из лучших друзей. Думаю, в долгосрочном плане я тогда сделал правильный выбор. Сейчас в наших отношениях произошли какие-то метаморфозы: мы стали более дружны, чем отец и сын.

- Ваша бывшая супруга не была против, что вы отправили сына учиться в Лондон?



- Она была категорически против! Тем более, когда я сказал, что это будет школа для мальчиков. Лена долго возмущалась, говорила, что будет скучать, а я пытался ей объяснить, что речь идет не о ней, а о будущем нашего сына. Сегодня все это уже в прошлом. Два года назад я снимал программу "Поедем, поедим!" в Ростове-на-Дону, и Лена пришла увидеться со мною. Пришла вместе со своим новым мужем. Мы давно не общались, и я решил спросить ее: "Лена, ну как тебе наш Алекс?" Она сказала: "Джон, спасибо тебе огромное, ты во всем был прав".

- После развода вы не разочаровались в русских женщинах?

- Нет, наоборот. Я до сих пор считаю, что русские женщины - очень женственные и самые красивые в мире. Они хотят быть женщинами просто на уровне какой-то национальной идеи. В Европе сейчас это теряется.

- То есть вы готовы жениться на русской еще раз?

- Да! Единственное, что меня огорчает в этом смысле, - моя работа. Потому что это даже хуже, чем дальнбойщик или моряк дальнего плавания. Они уезжают на три месяца, и их можно вообще не ждать, а я - то там, то здесь. Приезжаю на выходные, потом опять исчезаю. Какая девушка выдержит это? Я хотел бы иметь еще детей, но как мне с кем-то познакомиться, если я постоянно в разъездах?

- Джон, у вас есть необычное увлечение - вы играете в оркестре на духовых инструментах.

- Я играл в детстве и даже получал стипендию! (Смеется.) Я учился в самой старой школе в Англии, в Уинчестере, она считается одной из лучших. Я играл на валторне, фортепиано и пел в хоре. И даже дирижировал симфоническим ор-

кестром! А теперь я - скромный диджей, который играет на частных дружеских вечеринках. Я обожаю музыку, жить без нее не могу.

- А из русской музыки вам что-то нравится?

- После развода у меня были, наверное, самые серьезные отношения с девушкой по имени Алена. Так вот я никогда не забуду, когда мы во время... как это - "шоколадно-букетный роман"?

- Конфетно-букетный период.



- Вот-вот! (Смеется.) Мы по очереди ставили друг другу музыку, которая нам нравится. И она мне включала вот это, знаете: "Фантазер - ты меня называла..." Очень люблю эту песню! Нравится "Три счастливых дня" Пугачевой. Считаю, что Алла Борисовна может спокойно уходить со сцены: ее песни - вечные. Слушаю Земфиру, люблю первый альбом "ВИА Гры", обожаю "Високосный Год". Причем я слушаю музыку и автоматически запоминаю текст.

- Джон, а можете сказать что-нибудь нашим читателям по-английски? Какое-нибудь пожелание?

- (Говорит по-английски.) Я надеюсь, что сложные времена, через которые Россия проходит сейчас, - это все временно. Абсолютно убежден, что Россию ждет прекрасное будущее, потому что это великая страна.

- Спасибо. Теперь я верю, что вы не шпион. Родной язык еще не забыли.

- Бывают дни, когда я вообще не общаюсь на английском - не с кем. Но читаю обязательно. И даже в ресторане всегда прошу мне принести меню на английском. Мне так вкуснее, на родном языке. (Смеется.)

					Записная или зачётная	
Рабочие дни	Задира со шпагой		Древнее название Испании			
					Башня Биг-... в Лондоне	
Разверлись ... небесные	Балетное па		"Сникерс" как он есть			
					Неистовство	
Карел - "чешский соловей"	Купальщица					
			Столица фьордов		Клонированная овечка	
Убил Авеля						
			Знаменитый парк Крыма		Церковная смута	
	Они на шпильках					
			Скопиче, толпа		Язык № 1 в Пакистане	
	Центр Лондона					
	Кислая приправа		Бог смерти у римлян			
	Красавчик актёр ... Блум		Ослообразная лошадка			

Ответы на сканворд, опубликованный 27 января

По горизонтали: Ацтек. Анкер. Авдий. Опер. Лимузин. Колымага. Шипр. Бром. Молчун. Ракша. Уха. Духи. Песо. Нетто. Эдем. Ндс. Чуни. Брови. Ершик. Кроу. Мокик. Асса. Зубр.

По вертикали: Парламентер. Стимул. Туше. Сказ. Удочка. Вишну. Будни. Хэнкс. Придира. Лайкра. Камбуз. Околыш. Апломб. Тромб. Вор. Парусник. Снегоход. Рама. Сак.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

На страницах нашей газеты вы можете поздравить своих родных, друзей, коллег с днем рождения, с профессиональными праздниками...

Стоимость поздравления 200 рублей.
Приходите, ждем вас по адресу: г. Владикавказ, пр. Коста, 11, Дом печати, 7 этаж, каб. 722.



Объявление

Ремонт холодильников и стиральных машин

8-918-708-09-01, Гена

В номере использованы собственные материалы, а также информация интернет-сайтов и периодических изданий: "Домашняя энциклопедия для вас", "Психология и я", "Ай, Болит", "1000 советов", "Юрист спешит на помощь", "Всеми свету по совету".

Учредитель:
Комитет по делам печати и массовых коммуникаций РСО-А.
Главный редактор А. К. ОЛИСАЕВА
Адрес редакции, издателя, типографии:
362015, РСО-А, г. Владикавказ, пр. Коста, 11.
E-mail: gazeta.slovo@mail.ru
Интернет-версия газеты - www.gztslovo.ru

Выпуск подготовила Ж. Мамсурова

Телефоны редакции:
приемная/факс - 25-63-12;
бухгалтерия - 25-91-96;
корректорская - 25-64-17.

Индекс 53900. Тираж 1612 экз.
Заказ № 118. Печать офсетная.

Материалы на коммерческой основе помечены буквой - R -
Отпечатано в АО "Осетия-Полиграфсервис"
Подписано в печать: по графику - 18.00, фактически - 18.30, 01.02.2018 г.

Корректоры Л. Черджиева, З. Качмазова

При перепечатке материалов ссылка на газету "Слово" обязательна. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-А.

Регистрационный номер ПИ № ТУ 15-00145 от 30.05.2017 г.