

# С Л О В О 16+

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

12 августа 2017 г. СУББОТА  
№ 148 (12105)  
Газета издается  
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа  
телепередач

Цена 10 руб.



**Нина ШАЦКАЯ:**

*"С годами мы все теряем  
способность удивляться,  
становимся ценичнее..."*

с. 23

**Мудрость дня:**

**Чужие  
ПОРОКИ у нас  
на глазах,  
а СВОИ -  
за спиной.**

Сенека

**Сегодня  
в номере:**

- ✦ Ты и закон - с. 2-3
- ✦ Дом без ошибок - с. 4-5
- ✦ Ценность белков  
для человека - с. 6
- ✦ Доврачебная  
помощь... - с. 7
- ✦ Этим стенам ничего  
не страшно - с. 8
- ✦ Выбираем авто - с. 9
- ✦ Гурман - с. 10
- ✦ Программа ТВ - с. 11-14
- ✦ "Втирать очки" - с. 15
- ✦ Синдром  
понедельника - с. 16
- ✦ ... отдельно от  
родителей - с. 17
- ✦ Солдатские письма - с. 18
- ✦ Когда врачи  
бессильны - с. 19
- ✦ Ловкая пернатая - с. 20
- ✦ Совет о помидорах - с. 21
- ✦ "Бамбук счастья" - с. 22

## Ты и закон

## Военный прокурор разъясняет...

**Экстремизм - угроза национальной безопасности России**

Военной прокуратурой Владикавказского гарнизона в поднадзорных воинских частях на постоянной основе проводятся мероприятия, направленные на предупреждение и недопущение проявлений экстремистской и террористической направленности.

Одним из основных мероприятий является проведение бесед с личным составом воинских частей с целью разъяснения ответственности, предусмотренной действующим законодательством за совершение указанных преступлений.

Под руководством командиров воинских частей и их заместителей по работе с личным составом с привлечением сотрудников органов безопасности в войсках, военных психологов проводятся инструкторско-методические занятия с командирами различных уровней, общие собрания в подразделениях, а также анонимные анкетирования.

Особое внимание уделяется военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, при проведении мероприятий по сохранению их морально-психологического состояния.

Помимо прочего проводятся индивидуальные беседы с военнослужащими, склонными к нарушениям воинской дисциплины и требований общевоинских уставов.

Молодым офицерам оказывается практическая помощь по предупреждению конфликтов в воинских подразделениях. Одновременно офицерами военной прокуратуры Владикавказского гарнизона проводятся надзорные мероприятия по выявлению нарушений закона в указанной сфере, результаты которых используются в повседневной деятельности.

Данные мероприятия являются продолжением целенаправленной профилактической работы по укреплению законности и правопорядка в воинских коллективах и созданию благоприятных условий военной службы.

С целью предупреждения нарушений законодательства о противодействии экстремизму и терроризму в случае совершения таких правонарушений необходимо обращаться в военную прокуратуру Владикавказского гарнизона, расположенную по адресу: 362003, г. Владикавказ, пр-т Коста, д. 166; тел/факс: 8 (8672) 25-73-11.

**Организация рассмотрения обращений граждан в органах военной прокуратуры**

Согласно статье 33 Конституции Российской Федерации граждане Российской Федерации имеют право обращаться лично, направлять индивидуальные и коллективные обращения в государственные органы и органы местного самоуправления о нарушении прав и свобод человека и гражданина. Ежегодно в органы военной прокуратуры поступают десятки тысяч обращений, поэтому организации их рассмотрения уделяется особое внимание. Рассмотрению подлежат обращения граждан

Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, обращения (запросы) должностных и иных лиц о нарушениях законодательства, охраняемых законом прав, свобод и интересов человека и гражданина, интересов общества и государства.

Только в 2016 году в органах военной прокуратуры рассмотрено свыше семидесяти пяти тысяч обращений. При рассмотрении обращений военные прокуроры руководствуются федеральными законами "О прокуратуре Российской Федерации", "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации", иными федеральными законами и нормативными правовыми актами, распорядительными документами генерального прокурора Российской Федерации, заместителя генерального прокурора Российской Федерации - главного военного прокурора.

Обращения подлежат обязательной регистрации в течение трех дней с момента поступления в органы военной прокуратуры. По результатам принимается одно из решений: о принятии к рассмотрению; об оставлении без рассмотрения; о передаче на рассмотрение в подчиненные органы; военной прокуратуры; о направлении в другие органы; о прекращении рассмотрения обращения; о приобщении к ранее поступившему обращению; о возврате заявителю. Обращения граждан, военнослужащих и членов их семей, должностных и иных лиц рассматриваются в течение 30 дней со дня их регистрации в органах военной прокуратуры, а не требующие дополнительного изучения и проверки - не позднее 15 дней, если иное не предусмотрено законодательством Российской Федерации. Если установленный срок рассмотрения обращения истекает в выходной или праздничный день, последним днем разрешения считается следующий за ним рабочий день. Окончанием срока рассмотрения обращения (запроса) считается дата направления письменного ответа автору о принятом решении.

При наличии оснований должностные лица органов военной прокуратуры принимают меры по предупреждению и пресечению нарушений, привлечению к ответственности лиц, нарушивших закон, возмещению причиненного ущерба. Для восстановления нарушенных прав граждан практикуются обращения в суды с исками в их защиту.

В органах военной прокуратуры принимаются дополнительные меры по обеспечению своевременного, объективного и полного рассмотрения каждого обращения, исключению фактов ненадлежащих проверок и немотивированного отклонения доводов заявителей при рассмотрении, выяснении всех поставленных в обращении вопросов. Заявители вправе обращаться в военную прокуратуру не только с письменными, но и с устными жалобами или просьбами о разъяснении законодательства Российской Федерации. Личный прием граждан в органах военной прокуратуры проводится их руководителями и уполномоченными на то должностными лицами.

**Б.В. Иванов, врио военного прокурора  
Владикавказского гарнизона, подполковник юстиции**



## За что могут выселить из служебной квартиры

**В последнее время растет количество судебных дел по выселению жителей из служебных квартир. Нельзя сказать, что подобных споров не было ранее, но именно в завершающемся году число исков о выселении из служебных помещений увеличилось почти втрое. И это при том, что выселяемыми являются самые незащищенные слои населения, в основном бюджетники, как правило, не имеющие собственного "угла" и получившие квартиру от работодателя в связи с выполнением трудовых обязанностей: работники государственных предприятий и организаций, педагогические служащие и служащие здравоохранения, военные и сотрудники правоохранительных органов.**

### Кто не может быть выселен из служебного жилья

Закон предусматривает исключения, когда наниматели служебного фонда выселены быть не могут.

Так, не подлежат выписке и снятию с регистрационного учета пользователи служебной квартиры по истечении трех лет с момента прекращения действия договора, в соответствии с которым такая квартира была предоставлена. Подобную гарантию ввел Пленум Верховного Суда РФ в п. 9 постановления от 02.07.2009 № 14 "О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса Российской Федерации".

Не допускается выселение из служебного жилья, ранее относящегося к государственной собственности и находящегося на праве хозяйственного ведения или оперативного управления предприятий или учреждений и переданного на баланс местных органов власти, если проживающие в них граждане отработали на предприятии, предоставившем служебное помещение, более 10 лет.

Если служебная квартира предоставлялась до 1 марта 2005 г. (вступление в силу ЖК РФ) и зарегистрированные в ней лица являются нуждающимися в улучшении жилищных условий (стоят или имеют право стоять на очереди), они не подлежат выселению без предоставления иной благоустроенной квартиры.

Не могут быть выселены без наделения другим жильем состоящие на учете по улучшению жилищных условий члены семьи военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, умерших работников, пенсионеры по старости, инвалиды I и II группы в связи с увечьем или профессиональным заболеванием, полученным при исполнении трудовых обязанностей, обязанностей по прохождению военной службы, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

Если квартира предоставлена по договору аренды или субаренды из государственного или муниципального фонда с целью проживания в ней лиц, работающих в бюджетных организациях или учреждениях, то при проживании в таком служебном помещении и работы в бюджетном учреждении более 10 лет арендатор и члены его семьи не могут быть выселены и сняты с регистрационного учета, если общая площадь занимаемой ими служебной квартиры и всех приходящихся на них помещений, при их наличии, не превышает нормы общей площади на человека - 18 кв. м на каждого члена семьи.

Наниматели служебного фонда являются самой социально незащищенной категорией в жилищной сфере. Но и для данной категории законодательство предусматривает права и гарантии, достаточные для защиты. Знание и грамотное применение таких прав способно позволить нанимателям сохранить возможность проживания в служебной квартире, порой и на пожизненный срок.

### Кто может быть выселен из служебного жилья

Если служебная квартира предоставлялась на определенный срок, например, на пять лет по договору аренды или найма, то по истечении указанного срока проживающие в ней лица подлежат выселению и снятию с регистрационного учета.

Оформленный на неопределенный срок договор аренды служебного жилья также предоставляет право собственнику выселить проживающих в нем арендаторов, предупредив последних о выселении за три месяца.

Жилье, не зарегистрированное в качестве служебного (регистрация осуществляется в регистрирующем государственном органе - Росреестре) и предоставленное по договору аренды, субаренды, найма на срок действия трудовых отношений, в том числе с пролонгацией указанных договоров на период, превышающий 10 лет, по истечении трудовых отношений или окончании срока действия договора подлежит изъятию с выселением и снятием с регистрационного учета зарегистрированных в нем арендаторов или нанимателей.

В связи с изменением жилищных или семейных отношений, например, при покупке или получении в наследство квартиры, проживающие в служебных помещениях лица утрачивают на них право с выселением и снятием с регистрационного учета.

Также примером лишения служебного жилья является выселение ответственным квартиросъемщиком бывших членов своей семьи. Так, если при прохождении военной или иной службы или в связи с трудовыми отношениями одного из членов семьи ему была предоставлена квартира, в том числе на всю семью, а впоследствии семья распалась, то по заявлению лица, получившего такую служебную квартиру, его бывшие члены семьи подлежат выселению.

## ДОМОВОДСТВО

## Дом без ошибок - подсказки на вес золота!

**1. ВЫСОТА КУХОННОЙ МЕБЕЛИ**

По стандарту высота кухонной базы - 85 см. Заказчики мебели часто забывают сделать "поправку на рост". Если вы, имея большой рост, купили готовую мебель, то можете поставить нижние шкафчики на ножки и декорировать их планкой. Для кухни в стиле кантри роль подставок могут выполнить обычные облицовочные кирпичи с красивой отделкой. Если же мебель слишком высокая для вас, то можете подпилить ее ножки.

**2. НУЖНЫ ЛИ МОЙКЕ КРЫЛЬЯ?**

На крыло - своеобразное продолжение столешницы - можно ставить горячую посуду или класть вымытые овощи и фрукты. Вторая чаша позволит мыть одновременно большие кастрюли и фрукты.

**3. ВЫДВИЖНЫЕ ЯЩИКИ ВМЕСТО ШКАФОВ**

Не спешите вешать в кухне полки. Организуйте выдвижные ящики: это сэкономит место и упорядочит работу. Пространство в ящике легко разделить на секции и расставить в них любые емкости.

**4. ПРОСТО И УДОБНО**

Углубления вместо ручек на дверках смотрятся необычно и эстетично и полностью соответствуют современному виду кухни. Но вы можете... возненавидеть эту кажущуюся простоту, пытаясь открыть дверцу влажными руками или не снимая ухватки. Выход - система "клик-клак", которая позволяет отворять дверки даже локтем.

**5. НЕИЗГЛАДИМЫЙ СЛЕД**

Стальные фронты мебели, плитка и холодильник модны и элегантны и особо популярны у молодых пар. Однако даже чистые ладони оставляют на такой поверхности следы. Решений проблемы два: приобрести полироли для нержавеющей стали, которые не только удаляют с таких поверхностей загрязнения, но и предотвращают, или стальную технику ведущих производителей, обработанную специальным защитным покрытием.

**6. УЮТНЫЙ УГОЛОК**

Милого для глаз и души эффекта теплого помещения можете добиться, используя обои, имитирующие материю. Разумеется, в кухне наиболее подойдут моющиеся.

**7. КАКОЙ ХОЛОДИЛЬНИК УДОБЕН?**

Экономное энергопотребление, красивый фронт, удобная морозильная камера и подходящая цена - важные условия покупки. Комплектация холодильника должна соответствовать составу семьи и образу ее жизни. Внешний дизайн важен, но также важно внутреннее устройство.

**8. НЕ МЕШАЯ ДРУГ ДРУГУ**

Отсутствие перегородок между гостиной, прихожей и кухней делает помещение светлым и просторным, но менее удобным.

Установите входные двери с высокой звукоизоляцией, а также заново перегородите помещение. Последний прием возможен, даже если не хочется утратить желанный простор. Используйте подвижные или полупрозрачные шторы или перегородки. Установите простенки неполной высоты или открытые с двух сторон полки. Также помогут раздвижные или складные двери во всю ширину помещения.

**9. ЭЛЕКТРИЧЕСТВО В ДОМЕ**

Сколько розеток нужно в комнате? Опыт показывает, что даже в небольшой комнате необходимы розетки на каждой стене. Только обязательно согласуйте с профессиональным электриком их количество, тип (с заземлением или без) и расположение, объяснив, сколько именно приборов будет одновременно включено. По евро-стандарту высота розеток от пола должна быть 30 см.

**10. ПРАКТИЧНЫЙ НАРЯД ДЛЯ ОКОН**

Выбирайте ткань с грязеотталкивающей и антистатической пропиткой. Это не избавит вас от уборки навсегда, но позволит проводить ее реже.

**11. НЕПЫЛЬНАЯ РАБОТА**

Многим знакома проблема уборки пыли на открытых книжных полках. Избежать в закрытых полках затхлости и излишней влажности помогут небольшие вентиляционные отверстия в боковых стенках. Этот прием обеспечит книгам благоприятный микроклимат и избавит вас от проблем с пылью.

**12. "СОЛНЦЕ" ДЛЯ АКВАРИУМА**

Поставьте для личного "водного мира" место, куда падает только рассеянный солнечный свет, и, если это необходимо, то используйте искусственное освещение с регулируемой интенсивностью. Кстати, оно будет выполнять роль дополнительного декоративного освещения комнаты.

## ДОМОВОДСТВО

**13. ВЫСОКИЙ ХОД**

В двухуровневых квартирах и частных домах хозяева нередко сталкиваются с проблемой установки лестниц. Лестница не та деталь обстановки, на которой можно экономить. И заказывать ее нужно в фирмах с хорошей репутацией. Не пожалейте времени и сил на выбор удобной и безопасной конструкции. Принять правильное решение вам также помогут специалисты.

**14. ЩИТ ДЛЯ ЛАМИНАТА**

Чтобы ламинированный пол был в радость, выбирая, обратите внимание на класс его износостойкости. Даже если вы выбрали наиболее прочный, то обязательно подклейте под ножки мебели кусочки фетра.

**15. БЕЛЕЕ БЕЛОГО**

Светлые или белые стены в комнате вызывают ощущение прохлады и визуально увеличивают пространство. С другой стороны, они могут "переохладить" интерьер в зимнюю пору, когда это совсем не нужно. Если вам необходимо зрительно расширить комнату, но при этом создать ощущение тепла и уюта, то оставьте три стены светлыми, а одну покрасьте в насыщенный цвет. Комната заиграет новыми красками, станет уютной и не утратит ощущение простора.

**16. ЧЕРНЕЕ ЧЕРНОГО**

Элегантность и строгость черно-белого сочетания была и остается вне конкуренции. Но поддерживать чистоту в такой квартире невообразимо трудно, ведь на темном фоне отчетливо видна пыль. Чтобы избежать проблем с уборкой, пользуйтесь только специальными салфетками с антистатическим эффектом или (в крайнем случае) протирайте мебель салфеткой, смоченной любым антистатиком. Также имеет смысл купить пылесос с двойной фильтрацией воздуха.

**17. КРАСИВЫЕ УЗОРЫ ВМЕСТО ОДНОТОННОСТИ**

Мечтаете о плитке, ковре или паласе одного цвета? Подумайте хорошо, перед тем как приобрести, особенно если вам по душе светлые оттенки. Обратите внимание на материалы с мелким геометрическим или флористическим узором: они красивы и сокращают время уборки.

**18. БРА ИЛИ ТОРШЕР?**

Во время ремонта и установки электрических проводов специалисты обычно спрашивают у хозяев, где будут размещены бра. Это позволяет надежно и незаметно провести в стене провод. По евростандарту бра необходимо установить в 150-200 см от пола.

**19. НИЗКАЯ ВАННА**

Оптимальное решение - приоткрыть одну сторону и сделать имитацию ступеней и подиума. Чтобы ступе-



ни не были скользкими, их можно отделать деревянными панелями в тон подиуму.

**20. СПАСЕНИЕ ОТ УТРЕННЕГО ЦЕЙТНОТА**

Если у вас небольшая семья и площадь ванной комнаты позволяет поставить в помещении сразу два умывальника, то сделайте это. Расстояние между ними должно быть не менее 30 см. Тогда вы избежите утренних очередей к единственному умывальнику.

**21. ПРАВИЛЬНОЕ ДНО**

Вместо традиционной душевой кабины можете выложить пол плиткой, "наклонив" его в сторону слива под углом не менее 5°, изолировать выбранный участок стильными прозрачными дверями и установить душевой комплект. Лучшая для отделки - мозаичная плитка: ею легче сделать уклон. Самый практичный вариант - специальная плитка для бассейнов. Обычная керамическая плитка непрочна и имеет пористую структуру, в которой появляются микроорганизмы, а плитка для бассейнов - фарфоровая и глазурованная керамическая - обладает высокой плотностью, достаточной упругостью и практически не впитывает воду.

**22. ДВЕРИ ДЛЯ ВАННОЙ**

Они могут выглядеть так же, как и остальные двери в квартире. Но внизу у них обязательно должны быть вентиляционные отверстия. Иначе в ванной станет накапливаться влага, а на стенах - оседать конденсат, и дверь нужно будет приоткрывать. Сделать такие вентиляционные отверстия вы можете самостоятельно. А можно и купить готовые пластмассовые решетки и попросить сделать все специалиста. И все-таки идеальный вариант - купить дверь с уже готовым отверстием.

## ВРАЧЕВАНИЕ

## Пищевые углеводы

**Основная функция, которую выполняют углеводы, - это снабжение организма энергией.**

Здоровому взрослому человеку требуется в сутки около 500-550 г углеводов. При заболевании сахарным диабетом углеводов, а особенно сахара, почти совсем не дают.

При заболевании ревматизмом и при различных воспалениях употребление углеводов, особенно сахара, также ограничивают. Для усиленного питания или при желании прибавить в весе можно давать человеку до 600 г углеводов в сутки, но не больше. При лечении количество углеводов в пище необходимо значительно уменьшить: лежачему больному нужно давать их не более 120-150 г, а ходячему - 250-300 г в сутки.

Углеводы сверх нормы откладываются

в виде жиров. При необходимости можно уменьшить объем углеводов, для этого продукты питания следует измельчить и промыть. К примеру, натертые на терке картофель, морковь, свеклу следует залить водой и несколько раз промыть. При этом с них удаляется сахар, крахмал и остаются только белковые вещества и клетчатка. Такую процедуру проводят и с мукой. Только после этого из таких продуктов готовят блюда. И, наоборот, если вам нужно сохранить углеводы, то пищу готовят на пару или в небольшом количестве воды. К пищевым углеводам относятся крахмал, сахар, протопектин, клетчатка. Они содержатся в плодах и ягодах, корнеплодах, капустных овощах, картофеле и мучных продуктах. При тепловой обработке происходит превращение сахара; при нагревании он карамелизуется с образованием темно-окрашенных продуктов.

При брожении теста под действи-



ем дрожжей сахар превращается в спирт и углекислый газ, который, пытаясь выйти наружу, хорошо разрыхляет тесто.

Крахмал клейстеризуется (при нагревании с водой) при температуре 55-70 °С. При длительном нагревании крахмала крахмальные зерна набухают, увеличиваются в объеме и лопаются; поэтому, если кисель варить долго, он становится жидким.

## Ценность белков для человека



**Пища является главным поставщиком элементов, которые нужны для человека. Ценность белков, жиров и углеводов, находящихся в пище, трудно переоценить для нормального функционирования организма.**

Белки - один из основных "строительных" материалов нашего организма. С ними связано осуществление главных проявлений жизни: обмена веществ, способности к росту. Аминокислоты белков, находящихся в пище, являются единственным источником образования белков в организме. Поэтому ценность белков совершенно неоспорима в ежедневном питании человека любого возраста.

Больше белков в продуктах животного происхождения. Много белков содержится в некоторых растительных продуктах, хотя в них они менее

сложные. Разве что белки картофеля и капусты по наличию разных видов аминокислот ничем не уступают белкам животного происхождения. А поскольку содержание аминокислот в разных продуктах неодинаково, чтобы пища была разнообразной, надо сочетать одни продукты с другими. Например, прекрасным сочетанием аминокислот являются такие хорошо известные всем блюда, как гречневая каша с молоком, пирожки с капустой и яйцами.

Норма белков в пищевом рационе людей всех возрастов неодинакова. Детям на каждый килограмм их веса ежедневно необходимо 2-4 г белков. Нехватка их сразу же сказывается на задержке роста ребенка. Но и избыток белка также не полезен для организма, потому что вызывает ухудшение аппетита. Взрослому человеку, занятому умственным трудом или сидячей работой, нужно не менее 1 г белка на каждый килограмм веса; тому, кто занимается физическим трудом средней трудности - 1,5-1,8 г; кто занимается тяжелым физическим трудом - 2-2,5 г.

Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, крупах. Белки мяса и

рыбы растворяются в воде, в растворе поваренной соли. Бульоны (мясной и рыбный) следует солить после закипания, тогда лучше сохраняются растворимые белки. Свертывания, уплотнения белков происходит при температуре 35 - 70 °С. Ценность белка при длительном нагревании теряется, так как оно вызывает уплотнение белков, и они хуже усваиваются организмом человека. Белки мяса при варке превращаются в драгливидный клей глютин. Кислая среда ускоряет образование глютин, поэтому мясо можно варить, тушить с кислыми продуктами, квашеной капустой, солеными огурцами, помидорами, томатом, уксусом, вином.

Белки молока при нагревании свертываются. Белок альбумин свертывается и оседает в виде хлопьев на дне и стенках посуды. При быстром нагревании молока выделяется весь альбумин и молоко часто пригорает. При кипячении молока на поверхности образуется свернутый белок - казеин.

Белки яиц при нагревании свертываются и чем больше их варить или жарить, тем они сильнее уплотняются и хуже усваиваются организмом. Свертывание яичного белка происходит при температуре 50-70 °С. Желток начинает густеть при температуре 70-90 °С.

**ОТ РЕДАКЦИИ:**

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



## ВРАЧЕВАНИЕ

## Влияние физкультуры и спорта на организм человека

*Еще в древнегреческих работах имеются описания того, как физическое развитие влияет на ребенка. Чем более ребенок закален физически, тем легче он преодолевает трудности, становится более дисциплинированным, честным, отважным.*

Закаленный человек всегда легче переносит болезни, способен выдержать большую нагрузку как физически, так и морально. Средние века прославились рыцарскими турнирами, походами, войнами.

Для защиты тела от ранений с помощью доспехов, а также возможности носить тяжелое оружие (а еще и умело орудовать им), требовалась хорошая физическая подготовка.

Физическая культура перестала быть обязательным компонентом красоты, а стала необходимостью для силы и мужества. В эпоху нового времени усиленный интерес человечества к физической культуре уже не был связан с потребностью быть сильным и могучим.

Причиной возрастания увлечения физкультурой стал поиск новых развлечений и защиты от скуки, а также введение в школьную программу культуры физического воспитания.

В современное время значимость спорта в сознании граждан России значительно снизилась. Стимулом для занятия физкультурой уже не является грамота, похвала или вывешивание фотографии на Доску Почета. Уже практически не бывает разминки перед школьными уроками, отсутствуют пятиминутки гимнастики на производстве и так далее.

И если вдруг нет возможности посещать спортзал или бассейн по финансовой причине или ввиду отсутствия времени, то всегда можно укрепить физическую



форму в домашних условиях, к примеру, с помощью гантелей.

И даже будучи ленивым, не успевая сделать утреннюю зарядку, достаточно сделать всего несколько наклонов и приседаний.

Если и это невозможно - не беда. Всегда можно заменить поездку на работу в общественном транспорте на пешую прогулку. Особенно это актуально для тех, кто проводит свой рабочий день в сидячем положении.

Празднование Дня физкультурника привлекает внимание общественности к проблемам развития физической культуры и спорта.

Очень хочется верить, что в будущем занятия физкультурой в нашей стране получат более массовый характер и это станет залогом развития сильной и здоровой нации.

## ПАМЯТКА

## ОКАЗАНИЯ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

**Признаки и симптомы**

**Боль:** давящая, сжимающая, ноющая, чувство стеснения или тяжести в груди. Боль обычно за грудиной, ощущается в середине грудной клетки. Она может отдавать в плечо, руку, шею, нижнюю челюсть или спину.

- \* Затрудненное дыхание.
- \* Учащенный, замедленный или нерегулярный пульс.
- \* Бледная или синюшная кожа.
- \* Потливость.
- \* Тошнота или рвота, часто принимаемые как расстройство пищеварения.

**Первая помощь**

Пострадавший должен прекратить всякую фи-

зическую деятельность.

Помогите пострадавшему принять удобное положение.

Ослабьте галстук и поясной ремень.

Помогите пострадавшему принять нитроглицерин.

Вызовите "скорую помощь".

Для вызова "скорой помощи" позвоните по телефону "03" со стационарного телефона, единый номер вызова для всех видов сотовой связи - 103.

По возможности пошлите кого-либо позвонить в то время, как вы оказываете помощь пострадавшему.

При остановке сердца будьте готовы к проведению сердечно-легочной реанимации.

Мужской разговор**Этим стенам ничего не страшно!**

**С оформлением детской комнаты всегда сложно. Уже к появлению малыша будущие родители оперативно красят комнату в пастельные цвета, но проходит всего полтора-два года, и начинающему бегать карапузу явно не хватает ярких красок. Потом появляется увлечение лошадками или роботами, и приходится клеить обои с этими персонажами, которые через каких-то пару лет увлеченный субкультурой подросток заклеит фотографиями кумиров - и родители в который раз вынуждены сделать хотя бы легкий косметический ремонт.**

Но даже если бы ребенок не менялся так стремительно, обновлять оформление стен пришлось бы не реже: благодаря "шедеврам" маленького художника и уродливым следам от приклеенных скотчем постеров.

Бедные мамы и папы! А так хочется гордиться красивым домом и приглашать гостей заглянуть в стильную детскую с дизайнерским интерьером!

Выход один: из всех вариантов отделки выбрать именно покраску стен. При достаточной стойкости такого покрытия краска дает возможность быстро и просто менять дизайн интерьера детской.

Когда речь заходит о детской комнате, безопасность ставится превыше всего, поэтому всегда используйте краски на водной основе: акриловые или латексные.

Необязательно на банке краски будет пометка "для детских комнат", просто убедитесь, что она не вредит здоровью человека: ответственные производители всегда выкладывают соответствующие сертификаты на своем сайте, запросить их можно и в магазине.

Старайтесь использовать в детской комнате краски, с которых на самом деле легко убрать следы: устойчивые к грязи и истиранию, создающие покрытия, которые можно мыть - в том числе с добавлением чистящих средств.

**Практичность не в ущерб дизайну**

Итак, как покрасить стены в комнате любимого чада не просто стильно, но еще и долговечно? Вот семь секретов профессиональных дизайнеров.

**1. Внимание фактуре**

Выбирая между глянцевой краской и матовой, берите последнюю. Как ни странно, отмыть глянцевую поверхность стены обычно оказывается сложнее, а кроме того, от сильного трения на такой стене могут возникнуть тусклые пятна. Не стоит использовать в комнате ребенка фактурную штукатурку или делать покраску по рифленым обоям - грязь забьется слишком глубоко.

**2. Баночка краски на всякий случай**

Не выбрасывайте остатки краски после ремонта, а лучше даже запаситесь лишней банкой краски того же цвета: если пятно не получится отмыть, его можно будет закрасить. Можно аккуратно поправить недостатки с помощью поролонового спонжа или перекрасить всю стену. В любом случае обязательно запишите и сохраните номер цвета, который вы использовали при колеровке.

**3. Белый - самый лучший цвет!**

Многих родителей пугает мысль о белых поверхностях в детской комнате - на самом деле это самый удобный цвет для квартиры с детьми и домашними животными. Даже если спустя время цвет стены немного выцветет (что не исключено даже с качественной краской), закрасить неприглядные места можно будет любой белой краской даже другой торговой марки. Толь-



ко представьте себе, как трудно подобрать нужный оттенок красного - а снежно-белый всегда просто снежно-белый.

**4. Стена, где все позволено**

Подозреваете, что ваш малыш не перестанет оставлять на стенах свои "художества" и после ремонта? Дайте ребенку возможность рисовать столько, сколько ему хочется - но только в специальном месте. Покрасьте часть или даже одну стену целиком грифельной или маркерной краской или просто прикрепите к одной из стен огромные белые листы бумаги. От иголок для постеров, игр прямо на стене и "нечаянных" ударов мячом стену защитит пробковое покрытие.

**5. Красьте моющей краской даже потолок**

Звучит невероятно, но многие мамы знают, что брызги горячего шоколада и кусочки пластилина часто можно обнаружить даже на потолке. Так может проще перестраховаться и сразу покрасить моющей акриловой или латексной краской еще и потолок?

**6. Только не розовый, только не голубой!**

Хотите покрасить стены не только долговечно, но и необычно, а идей особо нет? Сразу откажитесь от голубого цвета для мальчиков и розового для девочек - и у вас тут же возникнет множество интересных вариантов. К тому же ребенку и без того будут много лет надевать эти гендерные цвета: в одежде, мебели, в игрушках. А неприятную взгляду стену так и хочется "исправить", вот дети и "исправляют" ее - по-своему.

**7. Мнение ребенка**

И, конечно, нелишне спросить ребенка о его предпочтениях: даже двухлетний малыш может иметь собственное мнение о том, что он хочет видеть вокруг себя. Ведь намного легче привить чаду привычку бережного обращения с мебелью, ковром и стенами, от которых он в полном восторге!

*А время, которое мама тратит на отмывание пятен со стен, лучше все-таки посвятить общению с ребенком.*



## АВТОликбез

## Как выбрать автомобиль

**Один умный человек сказал - "Какой бы автомобиль не был, он обязательно должен быть новым". И отчасти он прав.**



## Советы и рекомендации

Конечно, покупка нового автомобиля, особенно хорошей иномарки, будет зависеть от вашего бюджета, но все же старайтесь не покупать подержанные автомобили, за исключением тех случаев, когда вы покупаете автомобиль, который хорошо знаете (у соседа, друга, родственника). Видели, как этот автомобиль эксплуатировался, как за ним следили, как обслуживали, и точно знаете, что вас не обманут.

Когда есть огромное желание купить автомобиль, и вы уже представляете себя в новой иномарке, со всеми полезными и ненужными наворотами, то в данной ситуации остановиться очень тяжело, особенно если у вас уже есть необходимая сумма денег.

И тут самое главное при выборе автомобиля не потерять самообладание, трезвость ума и не наделать фатальных ошибок, которые в последующем дорого вам будут стоить. Ведь несоблюдение элементарных правил в выборе автомобиля, как правило, ни к чему хорошему не приводит.

Первое, что вы должны сделать, это понять, на какую сумму денег можно рассчитывать в ближайшее время. Накопить такую же сумму, если вы сделаете фатальную ошибку при выборе нового автомобиля, в ближайшее время вам вряд ли удастся.

## Срок покупки

Выбирая автомобиль для себя, вы должны понять, на какой срок его покупаете - на год, два, или больше. Подвох тут кроется в том, что, купив новый автомобиль и выехав за пределы автосалона, цена его сразу упадет на 1-2 процента. И что бы вы не сделали, ничего не изменишь, таковы правила рынка. И с каждым днем эксплуатации цена его будет только падать.

Поэтому рекомендовано покупать новый автомобиль в салоне не менее чем на три года или на срок гарантии, которая действует на этот автомобиль. Цена автомобиля, который в период эксплуатации находится на гарантии, за три года упадет незначительно, всего на 20-25%, и во время перепродажи вы не сильно потеряете в деньгах.

## От каких факторов зависит цена автомобиля

Конечно, в жизни случаются разные непредвиденные ситуации, и через год вы решили срочно продать свой автомобиль.

В данной ситуации стоимость автомобиля будет зависеть от многих факторов, основными из которых являются пробег автомобиля, его исправность, состояния кузова, внешний вид.

И дополнительно к этому еще прибавьте 10-15% от начальной стоимости и получится окончательная сумма.

## Малолитражки

Если вы простой деловой человек, вам не нужен какой-то специальный имидж, вы часто перемещаетесь по городу, то для вас лучше подойдет малолитражный автомобиль, который не будет сильно привлекать внимание к себе, более лояльный к месту парковки, экономичный, маневренный и не сильно дорогой.

## Паркетники

Если вы хотите иметь высокий имидж, часто выезжаете в деловые поездки в другие города, то лучше всего обратить внимание на так называемые паркетники, в которых отлично сочетается удобный салон с полным приводом.

## Внедорожники

Но если вы экстремальный человек, любите выжать из автомобиля все, на что он способен, любите давать выход своим эмоциям, проверить на прочность свой автомобиль и наши дороги, то при выборе обратите внимание на "внедорожники".

Однако здесь стоит учесть, что эксплуатация, обслуживание данных автомобилей не из дешевых и не каждому по карману. А для городского цикла эксплуатации это не лучший вариант.

Поэтому прежде чем выбрать и купить автомобиль, определите для себя, а сможете ли его содержать в будущем?

Как видите, тема выбора автомобиля не такая уж и простая, как кажется на первый взгляд.

## Цены

Стоимость автомобиля - это один из главных факторов, который влияет на его покупку.

Вы, наверное, заметили, что когда заходите в автосалон, то у вас сразу спрашивают, на какую сумму рассчитываете. И это неслучайно.

Каждый новый автомобиль имеет свою особенную цену, которая зависит от многих факторов и прежде всего от комплектации. И если рядом стоят две внешне одинаковые модели, а цена их существенно отличается, то не удивляйтесь, значит, у них разная комплектация.

Именно сейчас при выборе машины необходимо быть очень осторожным.

С одной стороны, дешевый автомобиль значительно экономит семейный бюджет, а с другой стороны - за чем переплачивать за то, чем вы не будете пользоваться.

Гурман



## Варенье "Царское"

**500 г вишни без косточек, 200 г сахара, 100 мл коньяка, 100 г горького шоколада, 50 мл воды, 1 столовая ложка лимонного сока.**

Вишню вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю. Влить воду, добавить сахар и лимонный сок. Поставить на огонь. Довести до кипения, снять образовавшуюся пенку, затем убавить огонь и влить коньяк.

Варить на медленном огне 20-25 минут, не забывая периодически помешивать. Снять с плиты, положить поломанный на кусочки шоколад. После полного растворения шоколада еще раз перемешать.

Разлить варенье в стерилизованные банки. Хранить в холодном месте.

## Помидоры по-эрбески

**На 3-литровую банку: 1 морковь средних размеров, 1 крупная луковица, 2 зонтика укропа, 2 веточки петрушки, 2 дольки чеснока, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 1,5 столовых ложки соли, 1,5 столовых ложки сахарного песка, 1 чайная ложка уксусной эссенции, помидоры.**

На дно подготовленной 3-литровой банки положить по 3-4 кружка моркови и лука, нарезанных на 3-4 мм по толщине, 1 зонтик укропа, 1 веточку петрушки, нарезанную дольку чеснока, лавровый лист, 3 горошины перца. Уложить помидоры в банку. Сверху снова все ингредиенты, что и снизу банки. Затем в банку засыпать по 1,5 столовых ложки сахарного песка и соли. Залить холодной водой. Прикрыть банки стерилизованными крышками и стерилизовать по 10 минут после закипания воды. Вынуть банки, влить по 1 чайной ложке уксусной эссенции, закатать. Затем в перевернутом состоянии укутать банки до остывания. Хранить в прохладном месте.

## Кефирный шик

**Морковь - 100 г, пучок петрушки, 100 г кефира.**

Морковь мелко нарезать, петрушку промыть, листочки оборвать. Морковь и петрушку при помощи миксера смешать со 100 г кефира. Можно подсолить и поперчить.

## Огуречник

**Маленький соленый огурец, 2 ст. ложки морковного сока, 1 стакан свежего или кислого молока, 1 ч. ложка укропа и немного соли.**

Огурец очистить от семечек и кожуры, натереть или мелко нарезать. Отжать сок из моркови. Все ингредиенты взбить в миксере.

## Икра кабачковая

**3 кг кабачков, 1 кг лука репчатого, 1 кг моркови, 4 столовых ложки томатной пасты, 3-4 зубчика чеснока, 2 столовых ложки соли, 1 столовая ложка сахара, растительное масло (для жарки), зелень (укроп, петрушка), перец черный молотый.**

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить кабачки, нарезанные кубиками. Обжаренные кабачки переложить в другую посуду, стараясь, чтобы масло осталось в сковороде. В этой же сковороде обжарить лук, нарезанный полукольцами, и морковь, натертую на крупной терке. Кабачки, морковь и лук измельчить и поместить в сотейник. На среднем огне довести массу до кипения, убавить огонь, накрыть сотейник крышкой и тушить примерно 40 минут, периодически помешивая. Добавить соль, сахар, томатную пасту, молотый перец и чеснок, пропущенный через давилку, мелко нарезанную зелень. Хорошо перемешать и тушить еще 10 минут. Горячую икру разложить по стерилизованным банкам и закатать. Банки укутать, оставить до полного остывания. Затем убрать в прохладное место.

## Радость луковая

**Пучок зеленого лука, 1 стакан кислого молока (кефира), 1 листик сельдерея, соль.**

Зелень размять в миске и смешать с молоком, держать час в холоде, потом процедить.

## Томатный физ

**3 стакана томатного сока, 2 шт. гвоздики, 3 горошины душистого перца, апельсиновые и лимонные корочки, имбирь, соль, газированная вода.**

Томатный сок варить со специями 15 минут, процедить, остудить и дополнить газированной водой.

## Морковный хит

**1 кг моркови, 3/4 стакана клюквенного сока, пол-литра кипяченой воды, сок половины лимона, сахар - по вкусу.**

Очищенную и промытую морковь натереть на мелкой терке, залить водой и поставить в плотно закрытой посуде в холодильник. Через 1-2 часа морковь хорошо отжать через двойную марлю. В морковный сок добавить сок лимона, клюквенный сок и сахар по вкусу. Можно отжать морковный сок в соковыжималке. Напиток охладить и разлить в стаканы.

## Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 августа

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15 "НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ" (16+)  
13.20, 15.15 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)  
17.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРАТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.35 Т/С "ШТРАФНИК" (16+)  
23.40 "ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА В ГАВАНЕ" (18+)  
01.35, 03.05 Х/Ф "НЕ ОГЛУДЬВАЙСЯ НАЗАД" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.20, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
11.55 Т/С "КАМЕНСКАЯ" (16+)  
14.55 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
17.40 "ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
18.50 "60 МИНУТ" (12+)  
21.00 Т/С "ГРАЖДАНИН НИКТО" (12+)  
01.10 "УКРАИНА. ОПЕРАЦИЯ "МАЗЕПА" (16+)

## НТВ

05.00 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
07.00 "ДЕЛОВЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)  
10.20 Т/С "ЛЕСНИК" (16+)  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ (16+)  
13.25, 18.30 ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
14.00, 16.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ" (16+)  
00.35 Т/С "ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ" (16+)  
02.30 "ГЕРОИ "МЕНТОВСКИХ ВОЙН" (16+)

ВТОРНИК, 15 августа

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ  
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15 "НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ" (16+)  
13.20, 15.15 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)  
17.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРАТ" (16+)  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.35 Т/С "ШТРАФНИК" (16+)  
23.40 "ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА В ГАВАНЕ" (18+)  
01.25, 03.05 Х/Ф "ВЛИЯНИЕ ГАММА-ЛУЧЕЙ НА ЛУННЫЕ МАРГАРИТКИ" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.20, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
11.55 Т/С "КАМЕНСКАЯ" (16+)  
14.55 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
17.40 "ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
18.50 "60 МИНУТ" (12+)  
21.00 Т/С "ГРАЖДАНИН НИКТО" (12+)  
01.10 Т/С "ЗАЩИТНИЦА" (12+)

## НТВ

05.00 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
07.00 "ДЕЛОВЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)  
10.20 Т/С "ЛЕСНИК" (16+)  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ (16+)  
13.25, 18.30 ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
14.00, 16.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)  
19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ" (16+)  
00.35 Т/С "ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ" (16+)  
02.30 "СУД ПРИСЯЖНЫХ: ГЛАВНОЕ ДЕЛО" (18+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
05.10 Д/Ф "НАПРАВЛЕНИЕ "А" (16+)

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
05.10, 09.25, 07.45 Т/С "МИРАЖ" (12+)  
09.25-15.15 Т/С "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ" (12+)  
16.55, 17.35 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.00-21.10 Т/С "СЛЕД" (16+)  
22.30, 23.15 Т/С "ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ" (16+)  
00.30 Х/Ф "МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ" (16+)

## КУЛЬТУРА

07.00 "ЕВРОНЬЮС" (16+)  
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
10.20 Х/Ф "ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ" (16+)  
12.50, 02.30 Д/Ф "ГЕРМАНИЯ. ЗАМОК РОЗЕНШТАЙН" (16+)  
13.20, 19.45 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)  
14.00, 01.40 МИХАИЛ ПЛЕТНЕВ И РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР. Н.РИМСКИЙ-КОРСАКОВ. СИМФОНИЧЕСКИЕ КАРТИНЫ ИЗ ОПЕР (16+)  
14.50 Д/Ф "ДРЕВО ЖИЗНИ" (16+)  
15.10 Х/Ф "ШУМИ, ГОРОДОК" (16+)  
16.20 Д/Ф "ПЕТР АЛЕЙНИКОВ" (16+)  
17.00, 23.35 Х/Ф "ДВА КАПИТАНА". "СТАРЫЕ ПИСЬМА" (16+)  
18.15 Д/Ф "ЛЕДНИЦЕ. КНЯЖЕСКАЯ РОСКОШЬ И САДОВО-ПАРКОВОЕ ИСКУССТВО" (16+)  
18.30 Д/С "ВЕСЕЛЫЙ ЖАНР НЕВЕСЕЛОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
19.15 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.25 Д/С "МЕТРОНОМ. ИСТОРИЯ ПАРИЖА" (16+)  
21.20 "ТОЛСТЫЕ". АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ФЕЛКЛЫ ТОЛСТОЙ. "СОФЬЯ АНДРЕЕВНА-МЛАДШАЯ" (16+)  
21.45 Т/С "КОЛОМБО" (16+)  
00.45 Д/С "ВЕСЕЛЫЙ ЖАНР НЕВЕСЕЛОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
01.25 Д/Ф "ВЕРОНА - УГОЛОК РАЯ НА ЗЕМЛЕ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)  
07.00, 08.55, 11.30, 14.55, 18.20, 21.25 НОВОСТИ (16+)  
07.05, 11.35, 15.00, 18.30, 23.35 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
09.00 Д/Ф "500 ЛУЧШИХ ГОЛОВ" (12+)  
09.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД" - "ВЕСТ ХЭМ" (0+)  
12.05 "ВЕЛИКИЕ ФУТБОЛИСТЫ" (12+)

## КУЛЬТУРА

06.30 "ЕВРОНЬЮС" (16+)  
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
10.20, 21.45 Т/С "КОЛОМБО" (16+)  
11.55 Д/С "СИГНАЛЫ ТОЧНОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
12.25 Д/Ф "ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВ, ВАЛЕНТИН КАТАЕВ. ДВА БРАТА" (16+)  
13.05 СКАЗКИ ИЗ ГЛИНЫ И ДЕРЕВА. ДЫМКОВСКАЯ ИГРУШКА (16+)  
13.20, 19.45 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)  
14.00, 01.55 МИХАИЛ ПЛЕТНЕВ. ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ФОРТЕПИАНО К.ДЕБЮССИ. С.РАХМАНИНОВА. Э.ГРИГА (16+)  
14.45 Д/Ф "МЕРИДА. ВОДА И ЕЕ ПУТИ" (16+)  
15.10 "ТОЛСТЫЕ". АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ФЕЛКЛЫ ТОЛСТОЙ. "СОФЬЯ АНДРЕЕВНА-МЛАДШАЯ" (16+)  
15.35 Д/С "МЕТРОНОМ. ИСТОРИЯ ПАРИЖА"  
16.30 "ЭРМИТАЖ" (16+)  
17.00, 23.35 Х/Ф "ДВА КАПИТАНА". "ТАТАРИНОВЫ" (16+)  
18.15 Д/Ф "ОХРИД. МИР ЦВЕТА И ИКОНОПочитания" (16+)  
18.30 Д/С "ВЕСЕЛЫЙ ЖАНР НЕВЕСЕЛОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
19.15 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)  
20.25 Д/С "МЕТРОНОМ. ИСТОРИЯ ПАРИЖА"  
21.20 "ТОЛСТЫЕ". АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ФЕЛКЛЫ ТОЛСТОЙ. "АЛЕКСАНДРА ЛЬВОВНА" (16+)  
00.50 Д/С "ВЕСЕЛЫЙ ЖАНР НЕВЕСЕЛОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
01.30 Д/Ф "ОГЮСТ МОНФЕРРАН" (16+)  
02.40 Д/Ф "АМБОХИМАНГА. ХОЛМ КОРОЛЕЙ" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)  
07.00, 08.55, 11.35, 15.10, 16.35, 17.40, 19.50, 20.50 НОВОСТИ (16+)  
07.05, 11.40, 15.15, 20.00, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ!  
09.00 Х/Ф "БОЕЦ" (16+)  
12.10 Д/Ф "МОХАММЕД И ЛАРРИ. ИСТОРИЯ ОДНОГО БОЯ" (16+)  
13.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ФЕДОР ЧУДИНОВ ПРОТИВ ДЖОРДЖА ГРОУСА. БОЯ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИИ WBA В СУПЕРПЕРОВОМ ВЕСЕ (16+)  
15.45 "ЦСКА - "СПАРТАК". LIVE" (12+)

12.35 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. "БАРСЕЛОНА" - "РЕАЛ" (МАДРИД) (0+)  
14.35 "КХЛ. РАЗОГРЕВ" (12+)  
15.30 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ. "ЮВЕНТУС" - "ЛАЦИО" (0+)  
17.50 "ЦСКА - "СПАРТАК". LIVE" (12+)  
19.05 "НАШ ЧЕЛОВЕК ИЗ МОНТЕНЕГРО" (12+)  
19.25 РОССОСТРАХ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. "АРСЕНАЛ" (ТУЛА) - "УРАЛ" (ЕКАТЕРИНБУРГ) (16+)  
21.30 Х/Ф "БОЕЦ" (16+)  
00.15 "СПОРТ ПОД НЕЙТРАЛЬНЫМ ФЛАГОМ" (12+)  
00.35 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА (0+)  
02.20 "НОВЫЕ ЛИДЕРЫ" (12+)  
02.40 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ФИНАЛЫ (0+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.05 Х/Ф "НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ" (12+)  
10.05, 11.50 Х/Ф "ПЕРЕХВАТ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
12.15 Х/Ф "РАЗРЕШИТЕ МЕНЕ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА" (16+)  
02.20 "ГОРОД НОВОСТЕЙ" (16+)  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТЫОР" (12+)  
17.50 Т/С "ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО" (16+)  
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
22.30 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ТЕРРИТОРИЯ СТРАХА" (16+)  
23.05 БЕЗ ОБМАНА. "ВОЛШЕБНЫЙ ЧАЙ" (16+)  
00.20 "ПРОЩАНИЕ. ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО" (12+)  
01.10 "СВАДЬБА И РАЗВОД. НИКИТА ДЖИУРДА И МАРИНА АНИСИНА" (16+)  
02.00 Х/Ф "ТАЙНЫ БУРГУНДСКОГО ДВОРА" (6+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
11.30 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)  
14.30 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
16.30 "ПОНЯТЬ ПРОСТИТЬ" (16+)  
17.05 Х/Ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)  
18.00 "6 КАДРОВ" (16+)  
18.05, 19.00 Х/Ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)  
20.50 Х/Ф "ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-5" (16+)  
22.40 "ЛЮБОВЬ ЗЛА" У (16+)  
23.40 "6 КАДРОВ" (16+)  
00.30 Х/Ф "СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ" (16+)

16.15 "КХЛ. РАЗОГРЕВ" (12+)

16.40 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)  
17.10 Д/Ф "ВЫСШАЯ ЛИГА" (12+)  
17.50, 04.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ЭНТОНИ ДЖОШУА ПРОТИВ ВЛАДИМИРА КЛИЧКО. БОЯ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА WBA И СУПЕРЧЕМПИОНА WBA В СУПЕРТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (16+)  
20.30 "НЕЙМАР В ПСЖ: ТРАНСФЕР ВЕКА?" (16+)  
21.00 ВСЕ НА ФУТБОЛ! (16+)  
21.40 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ. "ЯНГ БОЙЗ" (ШВЕЙЦАРИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ) (16+)  
11.00 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ. "ХОФФЕН-ХАЙМ" (ГЕРМАНИЯ) - "ЛИВЕРПУЛЬ" (АНГЛИЯ) (0+)  
02.10 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)  
02.40 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. АДОНИС СТИВЕНСОН ПРОТИВ АНДЖЕА ФОНФАРЫ. БОЯ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА WBC В ПОЛУТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ. ЖАН ПАСКАЛЬ ПРОТИВ ЭЛИДЕРА АЛЬВАРЕСА. БОЯ ЗА ТИТУЛ WBC SILVER В ПОЛУТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (16+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.05 "ДОКТОР И..." (16+)  
08.35 Х/Ф "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ" (16+)  
10.20 "АЛЕКСЕЙ СМЕРНОВ. КЛОУН С РАЗБИТЫМ СЕРДЦЕМ" (12+)  
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)  
11.50 Х/Ф "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО" (12+)  
13.40 "МОЙ ГЕРОЙ. СЕРГЕЙ ПРОХАНОВ" (12+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
15.05 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)  
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТЫОР" (12+)  
17.50 Т/С "ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО" (16+)  
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! НЕВЕСТЫ-ПОТРОШИТЕЛИ" (16+)  
23.05 "ПРОЩАНИЕ. АНДРЕЙ МИРОНОВ" (16+)  
00.20 Х/Ф "ДЖИНН" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
11.30 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (6+)  
14.30 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)  
16.30 "ПОНЯТЬ ПРОСТИТЬ" (16+)  
17.05 Х/Ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)  
18.00 "6 КАДРОВ" (16+)  
18.05, 19.00 Х/Ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)  
20.50 Х/Ф "ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-5" (16+)  
22.40 "ЛЮБОВЬ ЗЛА" (16+)  
23.40 "6 КАДРОВ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "СТРАННОЕ ДЕЛО" (16+)  
06.00 "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+)  
11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ": "АВИАЦИЯ ДРЕВНИХ НАРОДОВ" (16+)  
12.00, 16.05, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
19.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ТИХОКЕАНСКИЙ РУБЕЖ" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАНА" (16+)  
18.00, 02.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "СМЕРТИ ВОПРЕКИ" (16+)  
21.50 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
00.30 Х/Ф "МЫ - МИЛЛЕРЫ" (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.35 Х/Ф "ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ" (0+)  
09.00, 23.20, 00.30 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ" (16+)  
09.30 Х/Ф "ТЕЛОПОРТ" (16+)  
11.10 Х/Ф "РИДКИ" (16+)  
13.30 Т/С "КУХНЯ" (16+)  
15.00 Т/С "ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "ПАРКЕР" (16+)  
23.30 Т/С "ПОКА ЦВЕТЕТ ПАПОРОТНИК" (16+)  
01.00 Х/Ф "ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ МИР" (0+)  
02.55 Д/Ф "СИЛА ЧЕРЕПАШЕК" (12+)

## ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВИНОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)  
08.00, 08.30 "ТНТ. ВЕСТ!" (16+)  
09.00, 11.00, 23.05, 00.05 "ДОМ-2" (18+)  
11.00 "ДОМ-2" (16+)  
12.00 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)  
13.30-19.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
21.00 Х/Ф "ОТПЕТИЕ НАПАРИКИ" (16+)  
01.10 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
01.40 Т/С "СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ" (18+)  
02.35 Х/Ф "ОБРАЗЦОВЫЙ САМЕЦ" (12+)

00.30 Х/Ф "НЕ УХОДИ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
06.00 "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+)  
11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ": "МОЛЧАНИЕ ГИЗЫ" (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 "СМЕРТИ ВОПРЕКИ" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАНА" (16+)  
18.00, 01.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 Х/Ф "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ" (16+)  
22.30 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)  
00.30 ПОСЛЕДНИЙ КОНЦЕРТ ГРУППЫ "КИНО" (16+)

## СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)  
07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.40 М/С "ДРАКОНЫ. ГОНКИ ПО КРАЮ" (2+)  
08.30 М/С "БЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)  
09.00, 23.00, 00.30 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ" (16+)  
09.40 Х/Ф "ПАРКЕР" (16+)  
12.00 Т/С "МАМОЧКИ" (16+)  
13.00 Т/С "КУХНЯ" (16+)  
15.00 Т/С "ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "ПЕРЕВОЗЧИК-3" (16+)  
23.30 Т/С "ПОКА ЦВЕТЕТ ПАПОРОТНИК" (16+)  
01.00 М/С "СУПЕРГЕРОИ" (16+)  
02.30 Х/Ф "ЗВЕС И РОКСАИНА" (6+)

## ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВИНОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)  
08.00, 08.30 "ТНТ. ВЕСТ!" (16+)  
09.00, 11.00, 23.05, 00.05 "ДОМ-2" (18+)  
12.00 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)  
13.30-19.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)  
20.00, 20.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)  
21.00 Х/Ф "НАПРЯГИ ИЗВИЛЫНЫ" (16+)  
01.05 Т/С "СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ" (18+)  
02.00 Х/Ф "ЛЮБОВЬ С УВЕДОМЛЕНИЕМ" (16+)

СРЕДА, 16 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)

РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)

НТВ

05.00 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10 Х/Ф "МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ" (16+)

ЧЕТВЕРГ, 17 августа

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)

РОССИЯ-1

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)

НТВ

05.00 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10-07.40 Т/С "ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ" (16+)

07.25 Т/С "ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ" (16+)
09.25-15.15 Т/С "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ" (16+)
16.20, 17.00, 17.30 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 "ЕВРОНЬОС" (16+)
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.20 Т/С "КОЛОМБО". "УБИЙСТВО В МАЛИБУ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)
07.00, 08.55, 09.50, 12.00, 14.55, 17.50, 20.55 НОВОСТИ (16+)

09.25-15.20 Т/С "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ" (16+)
16.20, 17.00, 17.25 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-21.10 Т/С "СЛЕД" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 "ЕВРОНЬОС" (16+)
10.00, 15.00, 19.30, 23.20 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
10.20, 21.45 Т/С "КОЛОМБО" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)
07.00, 08.55, 11.30, 14.55, 18.20, 21.55 НОВОСТИ (16+)

(РУМЫНИЯ) (0+)
12.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ. "ЯНГ БОЙЗ" (ШВЕЙЦАРИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ) (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.20 "ДОКТОР И..." (16+)
08.55 Х/Ф "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ" (6+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)

16.00 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. "РЕАЛ" (МАДРИД) - "БАРСЕЛОНА" (0+)
11.30 "БРАТСКИЙ ФУТБОЛ" (16+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)
08.40 Х/Ф "ДВА КАПИТАНА" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)

20.50 Х/Ф "ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-5" (16+)
00.30 Х/Ф "ЛЮБИТЬ И НЕНАВИДЕТЬ". "ШАНТАХ"

РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)

ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВИНОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)

ТНТ

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВИНОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)

**ПЯТНИЦА, 18 августа**

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ  
09.20 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"  
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)  
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"  
12.15 "НАЕДИНЕ СО ВСЕМИ" (16+)  
13.20, 15.15 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)  
17.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)  
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)  
19.50 "ПОЛЕ ЧУДС"  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ "ЖАРА". ГАЛА-КОНЦЕРТ  
00.00 "МИСТЕР ДИНАМИТ: ВОСХОД ДЖЕЙМСА БРАУНА" (16+)  
02.15 Х/Ф "КАКАН" (12+)

**РОССИЯ-1**

05.00 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)  
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)  
11.40, 14.40, 17.20, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
11.55 Т/С "КАМЕНКАЯ" (16+)  
14.55 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)  
17.40 "ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)  
18.50 "80 МИНУТ" (12+)  
21.00 "ОМОРИНА" (12+)  
23.15 Х/Ф "ОТПУСК ЛЕТОМ" (12+)  
01.10 Т/С "ЗАЩИТНИЦА" (12+)

**НТВ**

05.00 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
06.05 Т/С "АДВОКАТ" (16+)  
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)  
09.00 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)  
10.20 Т/С "ЛЕСНИК" (16+)  
12.00 СУД ПРИСЯЖНЫХ (16+)  
13.25, 18.30 ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ  
14.00, 16.30 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)

**СУББОТА, 19 августа**

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

05.00 "РОССИЯ ОТ КРАЯ ДО КРАЯ" (12+)  
06.00, 10.00, 12.00, 18.00 НОВОСТИ  
06.10 "РОССИЯ ОТ КРАЯ ДО КРАЯ" (12+)  
06.55 Т/С "ТРИ МУШКЕТЕРА" (12+)  
08.45 "СМЕШАРИКИ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"  
09.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ"  
09.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ"  
10.15 "НЕСЛУЖЕБНЫЙ РОМАН ЛЮДИМЫЛЫ ИВАНОВОЙ" (12+)  
11.20 СМАК (12+)  
12.15 "ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ"  
13.15 "ВОКРУГ СМЕХА"  
15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ "ЖАРА". ГАЛА-КОНЦЕРТ  
18.15 "МУСЛИМ МАГОМАЕВ. НЕТ СОЛНЦА БЕЗ ТЕБЯ..." (12+)  
19.20 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?"  
21.00 "ВРЕМЯ"  
21.20 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)  
23.00 "КВН". ПРЕМЬЕР-ЛИГА (16+)  
00.35 Х/Ф "ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА" (12+)  
02.45 Х/Ф "ЧЕ" (16+)

**РОССИЯ-1**

05.15 Т/С "БЕЗ СЛЕДА" (12+)  
07.10 "ЖИВЫЕ ИСТОРИИ" (16+)  
08.00, 11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)  
08.20 РОССОСТРАХ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (12+)  
09.20 "СТО К ОДНОМУ" (16+)  
10.10 "ПЯТЕРО НА ОДНОГО" (16+)  
11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
11.40 "ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!" (16+)  
14.20 Х/Ф "МОЙ БЛИЗКИЙ ВРАГ" (12+)  
18.00 "СУББОТНИЙ ВЕЧЕР" (16+)  
20.50 Х/Ф "СЧАСТЬЕ ПО ДОГОВОРУ" (12+)  
00.50 Х/Ф "СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ" (12+)

**НТВ**

05.50 "ТЫ СУПЕР!" (6+)  
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
08.20 "УСТАМИ МЛАДЕНЦА"  
09.00 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ"  
09.25 "УМНЫЙ ДОМ"  
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА (16+)  
11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ" (12+)  
11.55 КВАТИРНЫЙ ВОПРОС

19.40 Т/С "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ" (16+)  
00.40 "МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ" (12+)  
01.40 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!"  
02.15 "СУД ПРИСЯЖНЫХ: ГЛАВНОЕ ДЕЛО" (16+)

**пяты́й канал**

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
05.10-07.40 Т/С "ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ" (16+)  
09.25-15.20 Т/С "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ" (16+)  
16.20, 17.00, 17.30 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)  
18.00-21.55 Т/С "СЛЕД" (16+)  
22.45-04.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

**КУЛЬТУРА**

06.30 "ЕВРОНЬЮС" (16+)  
10.00, 15.00, 19.30, 23.00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ  
10.20 Т/С "КОЛОМБО" (16+)  
11.50 Д/Ф "ТИХО БРАГЕ" (16+)  
11.55 Д/Ф "СИГНАЛЫ ТОЧНОГО ВРЕМЕНИ" (16+)  
12.25 Д/Ф "БРАТЬЯ СТРУГАЦКИЕ. ДЕТИ ПОЛУДНЯ" (16+)  
13.05 СКАЗКИ ИЗ ГЛИНЫ И ДЕРЕВА. ФИЛИМОНОВСКАЯ ИГРУШКА (16+)  
13.20 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)  
14.00, 01.55 МИХАИЛ ПЛЕНЕВ И РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР. Д. ШОСТАКОВИЧ. СИМФОНИЯ N10 (16+)  
15.10 "ТОЛСТЫЕ". АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ФЕЛЫ ТОЛСТОЙ. "БОЛЬШАЯ ДИНАСТИЯ" (16+)  
15.35 Д/С "МЕТРОНОМ. ИСТОРИЯ ПАРИЖА" (16+)  
16.30 "ЭРМИТАЖ" (16+)  
17.00, 23.15 Х/Ф "ДВА КАПИТАНА". "БОРОТЬСЯ И ИСКАТЬ" (16+)  
19.20 Д/Ф "ЭРНЕСТ РЕЗЕРФОРД" (16+)  
19.45 БОЛЬШАЯ ОПЕРА - 2016 Г. (16+)  
21.30 ИСКАТЕЛИ. "СОКРОВИЩА РАДЗИВИЛЛОВ" (16+)  
22.15 К 70-ЛЕТИЮ БОРИСА ТОКАРЕВА. ОСТРОВА (16+)  
01.40 М/Ф "МЕНА" (16+)

**МАТЧ-ТВ**

06.30 "ПОЛЕ БИТВЫ" (12+)  
07.00, 08.55, 11.25, 14.55 НОВОСТИ (16+)  
07.05, 11.35, 15.00, 17.25, 23.25 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)  
09.00 Д/Ф "500 ЛУЧШИХ ГОЛОВ" (12+)  
09.30 Х/Ф "САМОВОЛКА" (16+)  
12.05 "БРАТСКИЙ ФУТБОЛ" (16+)

**пяты́й канал**

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
09.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
09.15-23.10 Т/С "СЛЕД" (16+)  
00.00-06.10 Т/С "ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ" (16+)

**КУЛЬТУРА**

06.30 "ЕВРОНЬЮС" (16+)  
10.00 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ПРЕОБРАЖЕНИЕ (16+)  
10.35 Х/Ф "НАЗНАЧЕНИЕ" (16+)  
12.00 Д/Ф "МАРИЯ МИРОНОВА. "ДА, Я ЦАРИЦА" (16+)  
12.45, 01.05 Д/Ф "ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЛЕМУРЫ МАДАГАСКАРА" (16+)  
13.30 "ОРКЕСТР БУДУЩЕГО" И ЮРИЙ БАШМЕТ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ КОНСЕРВАТОРИИ (16+)  
15.10 Х/Ф "ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ" (16+)  
16.15 "КТО ТАМ..." (16+)  
16.45 БОЛЬШАЯ ОПЕРА - 2016 Г (16+)  
18.20, 01.55 ПО СЛЕДАМ ТАЙНЫ: "ЗАГАДОЧНЫЕ ПРЕДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА" (16+)  
19.10 80 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АЛЕКСАНДРА ВАМПИЛОВА. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ (16+)  
19.50 Х/Ф "СЫН" (16+)  
21.20 Д/Ф "СЛЕПОК СУДЬБЫ" (16+)  
22.05 "МУСЛИМ МАГОМАЕВ. ШЛЯГЕРЫ XX ВЕКА" (16+)  
23.25 Х/Ф "МАРИ-ОКТЯБЕРЬ" (16+)  
01.50 М/Ф "КОНФЛИКТ" (16+)  
02.40 Д/Ф "КРЕПОСТЬ БАХРЕЙН. ЖЕМЧУЖИНА ПЕРСИДСКОГО ЗАЛИВА" (16+)

**МАТЧ-ТВ**

06.30 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. "РЕАЛ" (МАДРИД) - "БАРСЕЛОНА" (0+)  
07.30 "ЗВЕЗДЫ ФУТБОЛА" (12+)  
08.00, 13.55, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)  
08.45 Д/Ф "ТРЕНЕРЫ. LIVE" (12+)  
09.15 Х/Ф "ГЕРОЙ" (12+)  
11.15, 13.45, 19.45, 22.55 НОВОСТИ (16+)

12.35 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ. РАУНД ПЛЕЙ-ОФФ. "КРАСНОДАР" (РОССИЯ) - "ЦРЕНА ЗВЕЗДА" (СЕРБИЯ) (0+)  
14.35 "КУЛ, РАЗОГРЕВ" (12+)  
15.25 Х/Ф "ГЕРОЙ" (12+)  
17.55 Д/Ф "ТРЕНЕРЫ. LIVE" (12+)  
18.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)  
19.25 РОССОСТРАХ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ "ТОСНО" - "СКА-ХАБАРОВСК" (16+)  
21.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ. "БАВАРИЯ" - "БАЙЕР" (16+)  
00.00 БАЙК-ШОУ (16+)  
01.00 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК АНГЛИИ. "ЧЕЛСИ" - "АРСЕНАЛ" (0+)  
03.10 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИТАЛИИ. "ЮВЕНТУС" - "ЛАЦИО" (0+)  
05.20 ФУТБОЛ. СУПЕРКУБОК ИСПАНИИ. "РЕАЛ" (МАДРИД) - "БАРСЕЛОНА" (0+)

**ТВЦ-КЛАССИКА**

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)  
08.00 ТАЙНЫ НАШЕГО КИНО. "СУДЬБА РЕЗИДЕНТА" (12+)  
08.35 Х/Ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА" (12+)  
11.20, 11.50 Х/Ф "КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ "РЕЗИДЕНТ" (12+)  
13.00, 14.30, 19.40, 22.00 СОБЫТИЯ (16+)  
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)  
15.10 "10 САМЫХ... СКАНДАЛЫ С ПРИСЛУГОЙ" (16+)  
15.45 Х/Ф "ДЕЛО РУМЯНЦЕВА" (16+)  
17.30 Х/Ф "ПРИЗРАК НА ДВОИХ" (12+)  
20.05 "ПЕТРОВКА, 38"  
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)  
22.30 КАТЕРИНА АНДРЕЕВА В ПРОГРАММЕ "ЖЕНА. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ" (16+)  
00.00 Х/Ф "РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... НА СВАДЬБЕ" (12+)  
01.55 Х/Ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ" (12+)

**ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ**

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
07.30 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)  
11.00 Х/Ф "ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ" (16+)  
18.00, 22.40 "ЛЮБОВЬ ЗЛА" (16+)  
19.00 Х/Ф "ГАДКИЙ УТЕНОК" (16+)  
23.40 "6 КАДРОВ"  
00.30 Х/Ф "НЕ МОГУ СКАЗАТЬ "ПРОЩАЙ" (16+)  
02.15 Х/Ф "НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ" (16+)

**ТВЦ-КЛАССИКА**

05.30 "МАРШ-БРОСОК" (12+)  
05.55 "АБЫГДЕЙКА" (16+)  
06.25 Х/Ф "ОСТРОВ СОКРОВИЩ" (16+)  
08.10 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)  
08.35 Д/Ф "КАТЕРИНА САВИНОВА. ШАГ В БЕЗДНУ" (12+)  
09.30 Х/Ф "ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК" (12+)  
11.30, 14.30, 21.00 СОБЫТИЯ (16+)  
11.45 Х/Ф "ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА" (12+)  
13.25, 14.45 Х/Ф "ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ" (12+)  
17.25 Х/Ф "ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ" (12+)  
21.15 "ПИРАВО ГОЛОСА" (16+)  
00.30 "БИЛЬЯРД НА ШАХМАТНОЙ ДОСКЕ" (16+)  
01.05 "90-Е. ГОЛЫЕ ЗОЛУШКИ" (16+)  
01.55 "ПРОЩАНИЕ. АНДРЕЙ МИРОНОВ" (16+)  
02.45 Д/Ф "СМЕРТЬ НА СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ" (12+)

**ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ**

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ" (16+)  
07.30 "6 КАДРОВ" (16+)  
08.25 Х/Ф "НЕ МОГУ СКАЗАТЬ "ПРОЩАЙ" (16+)  
10.10 Х/Ф "ЛЮБИТЬ И НЕНАВИДЕТЬ". "КОРОЛЕВСКИЙ СОРНЯК" (16+)  
14.15 Х/Ф "НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ" (16+)  
18.00 "ЛЮБОВЬ ЗЛА" (16+)  
19.00 Х/Ф "БЫЛА ТЕБЕ ЛЮБИМАЯ" (16+)  
22.50 "ЖЕНЩИНЫ СО СВЕРХСПОСОБНОСТЯМИ" (16+)  
23.30 "6 КАДРОВ" (16+)  
00.30 Х/Ф "ПРИВИДЕНИЕ" (16+)

**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 "НОВОСТИ" (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)  
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)  
14.00 Х/Ф "ВРЕМЯ ВЕДЬМ" (16+)  
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)  
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)  
20.00 "КАК ОНИ НАС УБИВАЮТ? ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ" (16+)  
21.00 "ТАНКОВЫЙ БОЙ: ЛУЧШЕ ПРОТИВ ЛУЧШИХ" ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЛЕПТОК (16+)  
23.00 Х/Ф "ВНЕ СЕБЯ" (16+)  
01.10 Х/Ф "ДЬЯВОЛЬСКИЙ ОСОБНЯК" (16+)

**СТС**

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.30 М/С "ФИКСИКИ"  
07.00, 08.30 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)  
07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
07.40 М/С "ДРАКОНЫ. ГОНКИ ПО КРАЮ" (6+)  
09.00, 19.00, 19.30 ШОУ "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНЕЙ"  
10.10 Х/Ф "ЗАЩИТНИК" (16+)  
12.00 Т/С "МАМОЧКИ" (16+)  
13.00 Т/С "КУХНЯ" (16+)  
15.00 Т/С "ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ" (12+)  
17.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)  
21.00 Х/Ф "ЭЛИЗИУМ" (16+)  
23.05 Х/Ф "ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО" (18+)  
01.30 Х/Ф "ОТСТУПИНИК" (16+)

**ТНТ**

07.00, 07.30 "ДВА С ПОЛОВИНОЙ ПОВАРА. ОТКРЫТАЯ КУХНЯ" (12+)  
08.00, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
09.00, 11.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
12.00 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)  
13.30-15.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)  
16.00-20.00 "ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН. ДАЙДЖЕСТЫ-2017" (16+)  
21.00 "КОМЕДИ КЛАБ. ДАЙДЖЕСТ" (16+)  
22.00 "ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН" (16+)  
01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)  
01.30 Х/Ф "ТЕЛО ДЖЕННИФЕР" (16+)

**РЕН-ТВ**

05.00, 17.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
07.30 Т/С "АГЕНТЫ "Щ.И.Т." (16+)  
10.00 "МИНТРАНС" (16+)  
10.45 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)  
11.40 "РЕМОНТ ПО-ЧЕСТНОМУ" (16+)  
12.25, 12.35, 16.35 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
12.30, 16.30 "НОВОСТИ" (16+)  
19.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. ТАЙНОЕ БРАТСТВО: КТО ХОЧЕТ УПРАВЛЯТЬ МИРОМ?" (16+)  
21.00 Х/Ф "БОГИ ЕГИПТА" (16+)  
23.15 Х/Ф "СКАЙЛАЙН" (16+)  
01.00 Х/Ф "ЖЕНА АСТРОНАВТА" (18+)

**СТС**

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)  
06.30 М/С "ФИКСИКИ" (0+)  
07.00 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)  
07.25 М/С "ДРАКОНЫ. ГОНКИ ПО КРАЮ" (6+)  
07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
08.05 М/С "ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ ДЖУЛИАН!" (6+)  
09.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)  
10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)  
11.30 М/Ф "МОНСТРЫ ПРОТИВ ОВОЩЕЙ"  
12.10 М/Ф "РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА" (6+)  
13.45, 00.40 Х/Ф "ЗА БОРТОМ" (12+)  
16.00 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ"  
16.40 Х/Ф "ЭЛИЗИУМ" (16+)  
18.45 Х/Ф "ПРИЗРАК" (6+)  
21.00 Х/Ф "ЛЫСЫЙ НЬЯНКА. СПЕЦЗАДАНИЕ"  
22.50 Х/Ф "ГОЛАЯ ПРАВДА" (16+)

**ТНТ**

07.00 М/Ф "СКУБИ-ДУ" (12+)  
08.30 "ТНТ MUSIC" (16+)  
09.00 "АГЕНТЫ 003" (16+)  
09.30, 10.30, 23.00, 00.30 "ДОМ-2" (18+)  
11.30 М/Ф "МОНСТРЫ ПРОТИВ ОВОЩЕЙ"  
12.10 М/Ф "РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА" (6+)  
13.45, 00.40 Х/Ф "ЗА БОРТОМ" (12+)  
18.40 Х/Ф "KINGSMAN: СЕКРЕТНАЯ СЛУЖБА"  
21.30 "ТАНЦЫ. 4-Й СЕЗОН" (16+)  
01.30 Х/Ф "ИДИОКРАТИЯ" (16+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 августа

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ  
 06.10 Х/Ф "ДЯДЯ ВАНЯ"  
 08.15 "СМЕШАРИКИ. ПИН-КОД"  
 08.25 "ЧАСОВОЙ" (12+)  
 08.55 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)  
 10.10 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ" (12+)  
 10.30 "ЧЕСТНОЕ СЛОВО"  
 11.10 "ПОКА ВСЕ ДОМА"  
 12.15 "ФАЗЕНДА"  
 12.55 "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА" (16+)  
 14.00 К ЮБИЛЕЮ РЕЖИССЕРА. "ПОЛЕ ПРИТЯЖЕНИЯ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО" (12+)  
 15.00 Х/Ф "БЕЛЫЕ НОЧИ ПОНТАЛЬОНА АЛЕКСЕЯ ТРЯПИЦЫНА" (16+)  
 16.55 БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ. ПОСВЯЩЕННЫЙ 105-ЛЕТИЮ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ РФ  
 19.00 "ТРИ АККОРДА" (16+)  
 21.00 "ВРЕМЯ"  
 21.30 "ГОЛОСЯЩИЙ КИВИН" (16+)  
 00.40 Х/Ф "ДРУГАЯ БОВАРИ" (16+)  
 02.30 Х/Ф "ПЛОХАЯ МЕДИЦИНА" (16+)

## РОССИЯ-1

05.00 Т/С "БЕЗ СЛЕДА" (12+)  
 07.00 МУЛЬТУТРО. "МАША И МЕДВЕДЬ" (16+)  
 07.30 "САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР" (16+)  
 08.50 "СМЕХОПЛОРАМА" (16+)  
 08.50 "УТRENНЯЯ ПОЧТА" (16+)  
 09.30 "СТО К ОДНОМУ" (16+)  
 10.20 ВЕСТИ-МОСКВА  
 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)  
 11.20 "СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ". К ЮБИЛЕЮ ИРИНЫ СКОБЦЕВОЙ (12+)  
 12.05, 14.20 Т/С "ВРЕМЯ ДОЧЕРЕЙ" (12+)  
 21.45 "ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (12+)  
 00.15 Х/Ф "ГЛЯНЦЕ" (16+)  
 02.50 Х/Ф "ИСКУЩЕНИЕ" (12+)

## НТВ

05.00 Т/С "2,5 ЧЕЛОВЕКА" (16+)  
 05.50 "ТЫ СУПЕР!" (6+)  
 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ  
 08.20 ЛОТЕРЕЯ "СЧАСТЛИВОЕ УТРО"  
 09.25 ЕДИМ ДОМА  
 10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)  
 11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)  
 11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ"

13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)  
 14.05 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!"  
 15.05 СВОЯ ИГРА  
 16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... (16+)  
 18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)  
 19.25 Т/С "МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ" (16+)  
 23.10 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! (16+)  
 23.55 "ЭКСТРАСЕНСЫ ПРОТИВ ДЕТЕКТИВОВ" (16+)  
 01.20 Х/Ф "КО МНЕ, МУХТАР!"

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)  
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ"  
 09.15 Д/Ф "ВАЛЕРИЯ. "ОТ РАЗЛУКИ ДО ЛЮБВИ" (12+)  
 10.20-16.35 Т/С "ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ" (16+)  
 17.20-00.15 Т/С "КОРДОН СЛЕДОВАТЕЛЯ САВЕЛЬЕВА" (16+)  
 01.10 Х/Ф "АФЕРА ТОМАСА КРАУНА" (16+)

## КУЛЬТУРА

06.30 "ЕВРОНЮС" (16+)  
 10.00 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВОМ" (16+)  
 12.30 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. ЛЕОНИД ХАРИТОНОВ (16+)  
 12.30 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ЦИРКОВОГО ИСКУССТВА В МОНТЕ-КАРЛО (16+)  
 13.20 Д/Ф "ГЛУХАРИНЫЕ САДЫ" (16+)  
 14.00 ПОСТАНОВКА МАРИУСА ПЕТИПА "РАЙ-МОНДА" (16+)  
 16.10 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ПАРКОВАЯ (16+)  
 16.40 85 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ВАСИЛИЯ АКСЕНОВА. ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ (16+)  
 17.25 Х/Ф "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН" (16+)  
 18.35 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ "ЗИМА-ЛЕТО" (16+)  
 21.05 Д/Ф "МОНОЛОГИ РЕЖИССЕРА" (16+)  
 22.05 СПЕКТАКЛЬ "ДЯДЯ ВАНЯ" (16+)  
 00.30 Х/Ф "НАЗНАЧЕНИЕ" (16+)  
 01.55 ИСКАТЕЛИ. "СОКРОВИЩА РАДЗИВИЛЛОВ" (16+)  
 02.40 Д/Ф "ЛИВЕРПУЛЬ. ТРИ ГРАЦИИ, ОДИН БИТЛ И РЕКА" (16+)

## МАТЧ-ТВ

06.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ТЕРЕНС КРОУФОРД ПРОТИВ ДЖУЛИУСА ИНДОНГО. БОЙ ЗА ТИТУЛЫ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИЯМ WBC, WBO, IBF И WBA SUPER В ПЕРВОМ ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ (16+)

08.00, 17.25, 23.05 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)  
 08.25 Д/Ф "РОКОВАЯ ГЛУБИНА" (16+)  
 09.25 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА-2017 Г. ПРЫЖКИ В ВОДУ. ЖЕНЩИНЫ. ТРАМПЛИН 1 М. ФИНАЛ (16+)  
 10.15, 13.00, 16.55 НОВОСТИ (16+)  
 10.25 Д/Ф "ВСЯ ПРАВДА ПРО..." (12+)  
 10.55 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА-2017 Г. СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ. МУЖЧИНЫ. ВЫШКА. ФИНАЛ (16+)  
 12.00 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. ДЗЮДО. ФИНАЛЫ (16+)  
 13.10 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. МУЖЧИНЫ. КОМАНДЫ (16+)  
 14.55 РОСГОССТРАХ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. "АМКАР" (ПЕРМЬ) - "ЗЕНИТ" (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) (16+)  
 17.00 ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА 2017 Г. ФЕХТОВАНИЕ. ШЛАГА. ЖЕНЩИНЫ. САБЛЯ. МУЖЧИНЫ. ФИНАЛЫ (0+)  
 17.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ТОТТЕНХЭМ" - "ЧЕЛСИ" (16+)  
 19.55 РОСГОССТРАХ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. "РОСТОВ" - "КРАСНОДАР" (16+)  
 21.55 ПОСЛЕ ФУТБОЛА С ГЕОРГИЕМ ЧЕРДАНЦЕВЫМ (16+)  
 22.55 "В ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ СПОРТА" (12+)  
 23.35 ПАРУСНЫЙ СПОРТ (0+)  
 00.35 Х/Ф "ПОБЕДИТЕЛИ" (12+)

## ТВЦ-КЛАССИКА

05.40 Х/Ф "ДВА КАПИТАНА" (16+)  
 07.30 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (12+)  
 08.05 ТАЙНЫ НАШЕГО КИНО. "ШИРЛИ-МЫРЛИ" (12+)  
 08.35 Х/Ф "ГОРБУН" (6+)  
 10.40 "БАРЫШНЯ И КУЛИНАР" (12+)  
 11.20 "ПЕТРОВКА, 38"  
 11.30, 14.30, 00.20 СОБЫТИЯ (16+)  
 11.45 Х/Ф "ДЕЛО РУМЯНЦЕВА" (16+)  
 13.45 "СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ" (12+)  
 14.45 "СОВЕТСКИЕ МАФИИ. ДЕЛО МЯСНИКОВ"  
 15.35 "СОВЕТСКИЕ МАФИИ. ДЕМОНЫ ПЕРЕСТРОЙКИ" (16+)  
 16.20 "ПРОЩАНИЕ. АЛЕКСАНДР АБДУЛОВ" (16+)  
 17.05 Х/Ф "СВОЙ ЧУЖОЙ СЫН" (12+)  
 20.40 Х/Ф "ДИЛЕТАНТ" (12+)  
 00.35 Х/Ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА" (12+)  
 03.15 Х/Ф "КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ "РЕЗИДЕНТ" (12+)

## ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ЖИТЬ ВКУСНО С ДЖЕЙМИ ОЛИВЕРОМ"  
 07.30 "6 КАДРОВ" (16+)  
 08.00 Х/Ф "ПРИВЕДЕНИЕ" (16+)  
 10.30 Х/Ф "ВОРОЖЕЯ" (16+)  
 14.20 Х/Ф "ГАДКИЙ УТЕНОК" (16+)

18.00 "ЛЮБОВЬ ЗЛА" (16+)  
 19.00 Х/Ф "ПРОВИНЦИАЛЬНАЯ МУЗА" (16+)  
 23.00 Д/Ф "ЖЕНЩИНЫ СО СВЕРХСПОСОБНОСТЯМИ" (16+)  
 00.00 "6 КАДРОВ" (16+)  
 00.30 Х/Ф "БЫЛА ТЕБЕ ЛЮБИМАЯ" (16+)

## РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)  
 08.00 Т/С "ГАЙШНИКИ-2" (16+)  
 00.00 "СОЛЬ". МУЗЫКАЛЬНОЕ ШОУ ЗАХАРА ПРИЛЕПИНА. "БАХИТ - КОМПОТ" (16+)  
 01.45 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)

## СТС

06.00 М/С "ЗАБАВНЫЕ ИСТОРИИ" (6+)  
 06.15 М/Ф "РЕАЛЬНАЯ БЕЛКА" (6+)  
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)  
 08.05 М/С "ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ ДЖУЛИАН" (6+)  
 09.00 М/Ф "МОНСТРЫ ПРОТИВ ОВОЩЕЙ" (6+)  
 10.05 М/Ф "ТУРБО" (6+)  
 11.55 Х/Ф "ДЕСЯТЬ ПРИЧИН МОЕЙ НЕНАВИСТИ" (0+)  
 13.45 Х/Ф "ПРИЗРАК" (6+)  
 16.00 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ" (16+)  
 16.40 Х/Ф "ЛЫСЫЙ НЬЯККА. СПЕЦЗАДАНИЕ" (16+)  
 18.30, 01.10 Х/Ф "ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?" (16+)  
 18.45 "ВОЗВРАЩАЮСЯ" (16+)  
 23.25 Х/Ф "ЗАКОНЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ" (16+)

## ТНТ

07.00, 07.30 "ТНТ. МИХ" (16+)  
 08.00, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)  
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)  
 11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)  
 12.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)  
 13.00 "ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН" (16+)  
 14.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ. ЛУЧШЕЕ" (16+)  
 14.30 Х/Ф "БИТВА ТИТАНОВ" (16+)  
 16.30 Х/Ф "KINGSMAN: СЕКРЕТНАЯ СЛУЖБА"  
 19.00, 19.30 "КОМЕДИ КЛАБ. ДАЙДЖЕСТ" (16+)  
 20.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)  
 21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ. ДАЙДЖЕСТЫ 2017" (16+)  
 22.00 "STAND UP. ДАЙДЖЕСТ 2017" (16+)  
 01.00 Х/Ф "ВАМ ПИСЬМО" (12+)

## ГТРК "АЛАНИЯ"

## 14 АВГУСТА. ПОНЕДЕЛЬНИК

"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  
 11.40, 17.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.20 ИНТЕРВЬЮ  
 19.40 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 15 АВГУСТА. ВТОРНИК

"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 САБИ ЛЕМЕ ЗОНДАБИ (6+)  
 09.25 ИРОН АИВАДЫ ХЪЗНАДОН (12+)  
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

11.40, 17.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.20 ИНТЕРВЬЮ  
 19.35 ПРО НАС  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 16 АВГУСТА. СРЕДА

"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 САБИ ЛЕМЕ ЗОНДАБИ (6+)  
 09.20 ФЫДЫДЕЛТЫ УЕЗЕГМЕ (12+)  
 09.40 ФЫДЫДЕБЕСТЕ ХЪАХЪХЪЕНДЖЫТЕ (12+)  
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 11.40, 17.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.20 ПУЛЬС  
 19.35 КУЛЬТУРА  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 17 АВГУСТА. ЧЕТВЕРГ

"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 САБИ ЛЕМЕ ЗОНДАБИ (6+)  
 09.20 ДЗУРИНАГЪТЪ (12+)  
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ  
 19.30 СПОРТ  
 19.45 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 18 АВГУСТА. ПЯТНИЦА

"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

11.40, 14.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН  
 17.20 ВЕСТИ - СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ  
 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ  
 19.10 ПЯТНИЦА (12+)  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 19 АВГУСТА. СУББОТА

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 08.20 КАНАЛ "РОССИЯ-1"  
 11.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ  
 11.50 КАНАЛ "РОССИЯ-1"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

18.00 ФАРНЫ ХАБЪЕРТЪЕ (12+)  
 18.35 ИРОН АИВАДЫ ХЪЗНАДОН (12+)  
 19.05 ДЗУРИНАГЪТЪ (12+)  
 19.35 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

## 20 АВГУСТА. ВОСКРЕСЕНЬЕ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

10.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

18.00 ФАРНЫ ХАБЪЕРТЪЕ (12+)  
 18.30 Д/Ф "УКРОЩЕННЫЙ МЕТАЛЛ"  
 19.05 ЛУЧШЕЕ В ЖИЗНИ  
 19.30 ФЫДЫДЕЛТЫ УЕЗЕГМЕ (12+)  
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ  
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"



## МУДРОтека

**“Всякой твари по паре”**

С “Ноевым ковчегом” связано еще одно любопытное выражение.

Когда нам надо охарактеризовать пестрое общество, очень смешанную компанию, мы говорим: “Ну там собралось всякой твари по паре”. Говорится так потому, что в легенде о Ноевом ковчеге рассказано: бог, вознамерившись сохранить жизнь на Земле после потопа, велел Ною сесть в ковчег (корабль) и взять с собой разных животных и птиц: по семь пар чистых (то есть съедобных) пород и по две пары нечистых (тех, чьих религия запрещала есть, - скажем, свиней).

Так “праведный” Ной и сделал, и от этих “пар” родились после потопа новые звери и птицы на пустой земле.

Нетрудно себе представить, какое пестрое и шумное общество собралось в трюмах Ноева ковчега. Легко понять теперь, что значит и наше “всякой твари по паре”.

**“Второе дыхание”**

Многие из “крылатых словечек”, привычных всем образных выражений, возникли очень давно. Библия, греческие мифы, давние исторические рассказы и предания - вот их обычные источники.

Но рядом с этим обильным слоем “крылатых слов” и разговор есть и другой: эти рождаются ежедневно в гуще нашей живой жизни. Их создают люди искусства и науки, полей и заводов - все. Мы столкнемся со множеством таких словечек и присловий. Вот, пожалуй, первое из них. Оно получило теперь широчайшее хождение; создали его физкультурники, спортсмены, а еще точнее - бегуны.

Когда бегун-спортсмен упражняется в беге, рано или поздно он устает. Если дистанция длинная, усталость становится нестерпимой; ноги отказываются бежать, сердце рвется из грудной клетки, и, самое главное, человеку не хватает дыхания. Остановиться?

Неопытный останавливается; мастер спорта продолжает бег через силу. И - о чудо! - спустя несколько секунд усталость проходит, грудь снова дышит легко, силы восстанавливаются: пришло второе дыхание.

Лет двадцать назад термин этот употребляли только бегуны-стайеры: он оставался их профессиональным термином. Сегодня он звучит в языке людей любых специальностей. О втором дыхании говорят ученые, утомленные работой, хотя за столом в лаборатории им не приходится задыхаться; говорят поэты, вернувшиеся к работе и успехам после провалов, неудач... “Второе дыхание” теперь значит у нас: новый прилив сил. “Он обрел второе дыхание”, - говорят сегодня о любом человеке, поборовшем упадок сил и утомление.

Термин превратился в образное выражение, он вошел в язык.

**“Втирать очки”**

Возможно, вам уже пришлось слышать это выражение, означающее: надувать, обманывать. И, весьма вероятно, вы задумывались: как так очки “втирают”? Во что и зачем?

Очень нелепо выглядела бы такая картина.

Нелепость происходит потому, что, по вашему мнению, речь тут идет о тех очках, которые служат для исправления слабого зрения. Но ведь есть другое значение слова “очки”: красные и черные знаки на игральных картах. Есть даже азартная картежная игра, так и называемая - “очко”. С тех пор как существуют карты, были на свете и нечестные игроки, шулера. Они, чтобы обмануть партнера, пускались на всякие фокусы. Умели они, между прочим, незаметно “втирать очки” - превращать семерку в шестерку или четверку в пятерку, на ходу, во время игры, вклеивая “очко” или замазывая его особым белым порошком. Понятно, что “втирать очки” стало означать “обжужливать” и что затем отсюда родились особые слова: “очковитительство”, “очковититель” - ловкач, который умеет приукрасить свою работу, плохое выдать за очень хорошее.

**“Высечь море”**

Древние владыки, если верить преданиям, кое в чем походили на капризных и злых детей. Ушибется иной малыш о стол или стул и начинает его бить: стол виноват.

Царь персов Ксеркс пошел в V веке до н. э. войной на Грецию. Персы перебросили мосты через Геллеспонт - пролив, отделяющий Азию от Европы (теперь - Дарданеллы). Буря разметала эти мосты. Разъяренный деспот приказал строителей казнить, а дерзкое море высечь цепями, наложить на него клеймо преступника и опустить в воду оковы, приговаривая: “Тебя, горькая вода, казнит владыка за то, что ты причинила ему обиду, не будучи обижена им. Царь Ксеркс переступит через тебя, желаешь ты этого или нет...”

В те времена телесные наказания проливов и рек были в обычае.

Историки рассказывают, что предшественник Ксеркса, персидский царь Кир, наказал “за плохое поведение” речку Гинду (приток Тигра) - в ее водвороте утонула лошадь царя. Разгневанный Кир повелел перекопать реку 360 каналами, превратив этим многоводную Гинду в ручеек.

Древние верили, что все предметы, все существа имеют свою душу, волю, сознание, а потому могут быть хорошими, добрыми или плохими и злыми.

“Он хочет высечь море!” - насмешливо говорят с тех пор люди, когда кто-нибудь в слепой ярости пытается выместить свою злобу на ком-то ему не подвластном.

## Синдром понедельника

**Психологи подсчитали, что каждый пятый из нас регулярно откладывает решение важных задач на завтра. Практически нет людей, которым незнакомы самоговоры: "начну делать зарядку на следующий день" или "допишу отчет на свежую голову", уверена психолог-консультант Тамара ВАЩУК. Она знает, как научиться сразу делать то, что необходимо.**

### 1. Боязнь ошибок

Пока дело не завершено, никто не сможет нас критиковать или упрекать в неудаче. Поэтому так много людей десятилетиями "рисуют картины", "пишут диссертации и книги", "совершенствуют изобретения", считая себя достойными уважения творцами. Если вы не такой клинический случай, это не значит, что подобные страхи вам неведомы: выполнение множества дел мы оттягиваем, чтобы не столкнуться с оценкой.

**Что делать?** Поверить, что вас ожидает не критика, а признание. Или хотя бы их сочетание: ради позитивных отзывов можно перетерпеть несколько замечаний. Вы сможете себя уважать хотя бы за завершённое дело. Ведь уберечь самооценку, избегая результатов, не удастся. Ожидания имеют "срок годности": если результатов нет, "юные дарования" становятся неудачниками. Лучше сделать хоть что-то, чем не сделать ничего.

### 2. Стремление к комфорту

Не поверите, но степлерить бумаги или убирать рабочий стол намного комфортнее, чем написать интересный и важный доклад. Скучные, однообразные занятия обычно комфортнее желанных, но новых. Наша психика консервативна, поэтому любые непривычные задачи, требующие умственного напряжения, вызывают стресс. Мы стараемся избежать работы, которую еще не выполняли, не можем детально представить. Зато достаточно довести подобное дело до конца - и в следующий раз будет проще.

**Что делать?** Превратить в пользу желание переложить все на завтра: планировать это "завтра". Не готовы работать? Продумайте все до деталей, вникайте, пока занятие не покажется привычным. Прокручивайте в голове "кино": например, несколько дней представляйте как можно ярче, как вы бегаєте по утрам, пока, наконец, не захотите выйти на пробежку. Начинайте новые задания с "дегустации": запланируйте поработать над докладом хотя бы 15 минут, а затем переходите к привычным занятиям. Через пару дней вам не захочется прерывать "дегустацию", и вместо четверти часа легко потратите несколько часов.

### 3. Страх одиночества

Многие важные дела мы не выполняем, потому что заняты чужими или бездельничаем "за компанию". Скажем, неудобно прервать разговор ни о чем, запланированные на



выходные задачи переносятся из-за внезапно нагрянувших гостей, а посещение спортзала вызывает возмущение родных: мол на нас времени нет, а на чепуху - нашлось. Часто люди откладывают дела, которые не находят поддержки у близких.

**Что делать?** Ворчание по поводу вашей занятости - чепуха по сравнению со скандалами, в которые может вылиться накопившееся у вас раздражение. Даже если кажется, что от дел отказываетесь с удовольствием, в подсознании остается сигнал: вашей жизнью управляете не вы. А там, где есть "рабство", будет и "бунт". Друзья, которых возмущают ваши походы в бассейн, завтра, возможно, присоединятся к вам, и вас ждут новые впечатления и позитив.

### 4. Любовь к теории

Если вы - максималист и уверены, что действовать надо, только получив как можно больше знаний о предмете, то рискуете утонуть в море дополнительной информации. Некоторые люди всю жизнь ходят по тренингам, читают книги, учатся, так ничего и не производят.

**Что делать?** Любой процесс обучения должен завершаться перечнем запланированных на ближайшее время действий. Остальной "информационный шум" можно отбросить со спокойной душой. Важно понять, что знания - это то, что проверено на личном опыте, поэтому пока вы не начнете их применять, в голове ничего не уляжется. Новая информация вытеснит старую, а пользы от этого не останется.

### 5. Экономия времени

Иногда люди используют эффект "оттянутой резинки": когда сроки сорваны, в последний момент все получится гораздо быстрее. А зачем тогда растягивать удовольствие?

**Что делать?** Жалея времени, вы мешаете себе сделать работу качественнее и не показываете, на что способны. Тем более частые стрессы могут сказаться на здоровье. Оцените, чем именно вы заполняете экономленное время. Запишите все реальные занятия в течение дня: стоит ли сорванных нервов и бессонных ночей игра "Сапер" или треп по телефону?

## Приучаем ребенка спать отдельно от родителей

**Вопрос "Когда приучать ребенка спать отдельно?" является животрепещущим для многих родителей. В каком возрасте ребенку пора спать одному и нужна ему своя кроватка или сразу отдельная комната?**

У некоторых людей существует такое мнение, что с самого рождения ребенку нужно спать одному и нет необходимости приучать его засыпать с кем-либо из родителей. Но не все родители согласны с этим мнением. Совсем маленький малыш будет пугаться, думать, что он одинок. Ему необходим тактильный контакт с мамой, ее запах и забота. Хотя, если с раннего детства укладывать ребенка отдельно, то вскоре он привыкнет, будет спокойно спать и чувствовать себя уверенно.

Совсем неплохо то, что некоторые мамы спят с ребенком вместе. Ребенок всегда чувствует себя защищенным и нужным. Основным достоинством совместного сна для мамы является грудное вскармливание. Намного удобней кормить малыша ночью, не вставая с постели. К тому же, не нужно усыплять ребенка заново, он кушает, даже не просыпаясь.

Но если вы все-таки хотите отучить ребенка от совместного сна, то лучше сделать это пока ребенку не исполнится 9-10 месяцев. После этого времени приучить ребенка будет сложнее, придется послушать его плач и набраться терпения.

Конечно, не нужно кардинально менять привычную для ребенка обстановку, не стоит сразу торопиться с переездом в другую комнату. Для начала нужно приучить ребенка спать в своей кроватке, которая должна находиться рядом с вашей постелью.

Если ребенку 1,5 годика и более, то спрашивайте его мнения, на каком постельном белье он будет спать, под каким одеялом, с какими игрушками ему не страшно. Игрушки можно позволять брать малышу с собой, но только мягкие, без острых и квадратных элементов. После

того, как ребенок крепко уснет, игрушки можно забрать, или отодвинуть, чтобы они не мешали ему переверачиваться.

Важным моментом является присутствие мамы. Поэтому пойте ребенку на ночь колыбельную песенку. Голос мамы, какой бы он ни был, придает ребенку уверенности и помогает успокоиться. Можно читать сказки, понятные ребенку. Например, "Золушка", "Колобок", "Теремок", "Айболит" и другие.

Если малыш боится темноты, ни в коем случае не оставляйте его одного со своим страхом. Оставьте включенным ночник или светильник.

Некоторые родители хитрят, и когда малыш засыпает, перекалывают его на свое место. Хитрость, конечно, хорошая, но вскоре ребенок начнет бояться засыпать, зная, что его хотят обмануть.

Ну а что, если ничего не помогает и ребенок категорически отказывается спать в одиночестве? Значит, нужно либо повременить с переучиванием, либо полностью сменить обстановку, если есть такая возможность. Например, пожить на даче, где сразу показать ребенку его спальное место, или отправить ребенка в гости к родственникам на пару ночей. За это время нужно немного изменить интерьер, переставить мебель в квартире.

Кстати, можете подождать, пока ребенок сам откажется от совместного сна или даже попросит свою комнату. Обычно это происходит, если в семье есть старшие дети. Смотря на своего старшего брата или сестру, ребенок тоже поскорее хочет повзрослеть и стать более самостоятельным.





**Колхоз "Курман" Уильского района Актюбинской обл. Казахской ССР был одним из передовых в годы Великой Отечественной войны. Он добился рекордных урожаев проса и занял одно из ведущих мест среди колхозов Казахской ССР в сборе средств в фонд обороны.**

**Знатный мастер высоких урожаев проса орденосец Чаганак Берсиев перекрыл свой рекорд и получил в 1941 году с площади 7,5 гектара урожай проса свыше 900 пудов. В колхозе "Курман" в годы войны был выведен новый сорт проса, наиболее приспособленный к местным условиям (он засухоустойчив, высокоурожаен, не осыпается и вполне подходит для культивирования на орошаемых землях). С каждого гектара Ч. Версиев снял в 1941 году 165 пудов, в 1942 году - 175 пудов и в 1943 году - 201 пуд. Из своих сбережений он внес на постройку танковой колонны "Колхозник Казахстана" 20 тысяч рублей деньгами и 300 пудов хлеба.**

**Чаганак Берсиев (1880-1944) был членом КПСС, награжден орденом Ленина.**

## Колхозу "Курман" шлем боевой привет

*Из письма бойцов знатному просоводу Чагану Берсиеву  
25 сентября 1942 г.*

*Уважаемый товарищ Берсиев!*

Это письмо шлют вам пулеметчики Западного фронта. Мы лично Вас не знаем. От нашего участка фронта до колхоза "Курман" очень далеко, никто из нас даже не скажет, сколько тысяч километров. Но все же мы решили написать Вам.

Сегодня рано утром к нам на передовую приехала полевая кухня, привезла завтрак. И вот, когда мы ели знаменитую фронтную кашу, к нашему взводу пришел агитатор, принес газеты. Мы прочитали, что звеньевой колхоза "Курман" Уильского района Чаганак Берсиев выполнил обещание, данное бойцам Красной Армии, вырастил урожай, какого добивался, собрал по 170 центнеров проса с гектара. Отменный урожай! Есть, чему порадоваться и даже, скажем прямо, позабавить.

Когда прочитали мы эту заметку, еще вкуснее показалась каша. И подумали, что, может быть, эта каша сварена из зерна, выращенного на Вашем поле, Вашим упорным трудом и большим умением.

Пусть это не совсем так. Пусть другими колхозниками Казахстана выращено и собрано это зерно. Это не имеет значения. Ведь мы с Вами одно, общее дело делаем, и дело великое: бьем лютого врага. Мы - пулей, Вы - своим трудом...

Вы знаете, уважаемый товарищ Берсиев, что каша на войне - большое дело. Сытый, хорошо накормленный, тепло обутый и одетый боец и сильнее, и смелее. Вот и говорим мы Вам: "Спасибо за заботу!" Будет правильно, если напишем мы в своем письме: "Спасибо говорит фронт всем колхозникам и колхозницам нашей страны, которые честно трудятся в тылу для скорейшей победы над врагом".

Сообщаем мы Вам, товарищ Берсиев, и просим передать это всем колхозникам, что кашу мы едим не зря, заботы и труды ваши оправдываем.

Вы, наверное, знаете из газет, что наши войска на Западном фронте ведут наступление, прорвали вражескую оборону и гонят немцев на запад, истребляют, уничтожают вражескую технику. Бои идут жестокие. Враг знает, что впереди его ждет гибель, и своими хищными лапами, зубами хватается за нашу землю, не хочет ее отдавать. Но только это им не помогает: злее делаются наши бойцы, еще беспощаднее истребляют фашистских гадов.

Наш пулеметный расчет тоже воюет неплохо. Вот недавно мы вышибали гитлеровцев из одной небольшой деревни. Красноармеец Григорий Тимохин выдвинул свой надежный "максим" на удобную, скрытую огневую позицию и начал свинцом поливать немцев. Не выдержали, побежали гады! Только мало кому удалось убежать. Когда кончился бой, больше сотни трупов немецких солдат и офицеров мы насчитали на поле, по которому вел огонь наш "максим"...

Просим Вас прочитать это письмо всем вашим колхозникам, а потом обсудить, посоветоваться, что можно еще сделать, чтобы лучше помочь фронту своим трудом.

Вам, всему вашему колхозу "Курман", всем колхозникам вашей республики шлем боевой привет.

Напишите нам, тов. Берсиев, как живете Вы, как работаете Вы и все ваши колхозники, как помогаете фронту. Напишите обязательно. Ответ будем ждать с нетерпением. Наш адрес: Полевая почта № 1596, политотдел.

С уважением к Вам: командир пулеметного расчета, старший сержант Г. Поздерин, красноармейцы И. Кузьмин, С. Калинин, Г. Тимохин, С. Семенов и П. Козыренко.

Действующая армия.

"Казахстанская правда", Алма-Ата, 25 сентября 1942 г.

Духовное пространствоЧудеса Николая Чудотворца**Когда врачи бессильны...**

Моему сынишке два года, он инвалид с детства. Раньше мы жили в Озерках. Когда мы крестили Игоря в Шуваловской церкви, и батюшка помазал ему елеем щеки, то увидели, что у него стали затягиваться экземы. От мамы я много слышала о чудесах св. Николая Чудотворца. Например, как одна женщина тонула и молила св. Николая о помощи. Чудо произошло, и она пошла в церковь и поставила свечи перед каждой иконой. Вскоре мы переехали в центр города. Расскажу о нашем чуде. 13 сентября 1999 г. я решила накормить своего малыша творогом, дала на кончике ложки и вдруг он стал кашлять, затем рвать, я понесла его в ванную и вдруг он стал отекать, губы вывернулись, глаз не было видно, руки, ноги - все отекло. Я такое видела впервые. Все произошло за считанные минуты. Стали вызывать скорую, а ребенок на глазах задыхался. Соседка завернула почти голого малыша в одеяло и сказала, что скорую не дожидаться, надо бежать в ближайшую больницу. Я кричала "Игорь, не умирай, кричи...". Но Игорь уже почти молчал. И тогда я взмолилась "Господи, помоги, святой Николай Чудотворец, сотвори чудо. Если Игорь выживет, я этого никогда не забуду, поставлю в церкви каждой иконе свечку". Муж подвез нас на машине в ближайшую



больницу. Игоря забрали в реанимацию. Они думали, что ребенок захлебнулся, но у него была аллергия - отек, следовательно, врачи старались впустую. Но ребенок остался жив! Я выполнила свое обещание, собрала необходимую сумму на свечи, хотя для меня это было непросто, поставила у каждой иконы в Никольском соборе (это ближайший к нам храм). Спасибо Господу, всем Святым, святому Николаю за все!

Юлия

**Иди за мной**

Об этой истории, произошедшей около 20 лет назад, рассказала Ирина Ивановна Иванова, человек верующий. Тогда огромный платочный базар находился не в Урюпинске, как теперь, а в Поворино. Со всего Советского Союза съезжались перекупщики за нашими пуховыми платками. Платки помогали многим селянам выжить. Народу на базаре всегда было видимо-невидимо. И вся толпа платочников невероятным образом вынуждена была уместиться в небольшом прямоугольнике, надежно отгороженном от продуктовых рядов высоким забором. Эти нечеловеческие условия народ стойко переносил, а карманникам там было раздолье. Ирина поехала с матерью продавать платки, которые та навязала, покупая пух у односельчан, чтобы помогать учиться в институте двум сыновьям и воспитывать третьего, еще школьника. Отец умер от непосильной работы очень рано. Платки были единственным спасением для семьи. И вот, продав платки, Ирина с матерью стали пробираться к выходу. Со всех сторон плотная людская масса. Мать немного отстала. У Ирины вырванные деньги - у самого сердца. В руке - пустая сумка... И вдруг эту сумку вырывает верзила, с другой стороны такой же дылда дергает за шарф. Она не успевает что-либо понять, а прямо перед

ней, почти лицом к лицу, вырастает третья фигура и приказывает: "Улыбайся". Тут она сильно испугалась, поняв, что это грабители, работающие под видом флиртующих ребят. А платочная выручка в "укромном" месте... Одно движение руки вот этого верзилы, и... Ирина накануне поездки уже слышала о подобных случаях. Стало очень страшно. Полная беспомощность... И она стала читать псалом 90-й, известный в народе как "Живые помощи". "Может, я вслух читала, не помню, - говорит она, - но дальше произошло невероятное. Верзилы вдруг исчезли, толпа передо мной расступилась, образовался узкий, но достаточный для прохода человека коридор, а впереди меня - седой старик с бородой. Помню по сей день, как в тот момент мне стало необыкновенно легко. Старик мне говорит: "Иди, дочка, за мной", - и вывел из толпы. Я обернулась, мама в плотной толкучке с трудом продвигается, где я только что свободно проследовала. И тут вспомнила про невестку откуда взявшегося доброго старика, смотрю, а его нигде нет". Это необычное переживание заставило Ирину доучить спасительный псалом до конца. А спасителя своего она потом увидела на иконе и узнала, кто это такой.

Иван Федоров

**Зоопарк****Ловкая пернатая красавица  
без корма не останется!****Большая синица - самая  
распространенная птица  
в наших краях**

Почему синиц называли синицами? Потому что они синие? Нет. Синих перьев у них нет. Оперение совсем в другой цветовой гамме. Оказывается, названы эти птицы именно так отнюдь не за окраску оперения. Просто некоторые птички издают достаточно громкий мелодичный посвист, похожий на звуки "сии-сии". Вот и называли их синицами. Чего еще мы не знаем о, казалось бы, самых часто встречающихся птицах? Читайте и узнаете!

**Видов - множество, большая - одна**

И осенью, и зимой наши парки, скверы и дворы заполняются задорным свистом синицы. В нашей стране их более пяти видов, среди которых наиболее нам знакома большая синица. А еще есть московка, гаичка, пухляк, или аполлоновка, и хохлатая синица, или гренадерка.

К синицам же относится довольно редко встречающийся обыкновенный ремез, известный своими висячими шарообразными гнездами. Нам же, городским и сельским жителям, более известны большие синицы.

**А как размножаются?**

С самого начала весны они исчезают и вот по осени в изобилии появляются везде, даже в центрах больших мегаполисов. За летнее время их количество возрастает в несколько раз.

Каждая пара синиц гнездится за летний период два-три раза. И каждый раз из гнезда вылетает более десятка птенцов.

В среднем пара синиц за лето дает жизнь тридцати молодым горластым синицам. Быстрые, любопытные, они веселой стайкой обследуют все парки и сады, дома и строения. Там, где корма много, они могут остановиться ненадолго и опять в полет.

При таких темпах размножения они могли бы через несколько лет заполнить все вокруг. Но за долгую зиму хищники, бескормица и холод сделают свое дело, и к весне количество синиц опять придет к минимуму.

Эта способность быстро увеличивать свою численность дает синицам большое преимущество перед другими птицами: благодаря многочисленности потомства и действию естественного отбора к весне в живых останутся самые выносливые, самые предприимчивые и приспособленные к местным условиям.

**Быстро учатся**

В то же время нельзя отказать синицам в сообразительности и умении обучаться. Стоит только одной синице научиться вскрывать, допустим, молочную коробку в поисках оставшегося в ней жира, как через некоторое время уже большинство синиц будет обладать этим же умением.

Или как только одна синица обнаруживает кормушку, как уже через пару минут вокруг нее каруселью крутятся десятки синиц. Эта способность передавать информацию просто удивительна!

Мой сосед по селу оставил в зиму в сарае мешок с черными семечками. И, для того чтобы уберечь от мы-



шей, повесил его на проволочный крючок к стропилам. Но стоило одной синице проникнуть в сарай через разбитое окошко, как вокруг сарая собралось невероятное количество синиц и воробьев. Синицы быстро проделали в мешке дырку и буквально за несколько зимних дней опустошили мешок. На улице в этом им активно помогали воробьи, отбирая или подхватывая потерянные зерна у синиц.

**Обманчивая хрупкость**

Несмотря на свою хрупкость на первый взгляд, синица не дает себя в обиду и может задать трепку даже домовому воробью. А уж своей товарке в борьбе за корм она спуску не дает.

Стоит только ей утолить первый голод на кормушке, как на кормовом столике начинается драка. Одна из синиц присваивает права на кормушку и начинает яростно гонять всех птиц со "своей столовой".

**Кушать подано!**

Чаще всего именно синица становится объектом нашего попечения в зимнее время. Многие, как в селах, так и в городах, устраивают кормушки разных конструкций, куда время от времени насыпают хлебные крошки и подсолнечные семечки.

Синица - птица насекомоядная. В летнее время она питается и выкармливает свое многочисленное потомство только насекомыми. В осенне-зимнее время она становится всеядной - ловко расщепляет семена подсолнуха, порой осенью даже наносит вместе с воробьями значительный ущерб его посевам. Жир, творог, яйца, мясо - все, что может расклевать и отщипнуть синичка, годится ей в пищу.

А уж ее способности очищать наши сады и ягодники от различного вида насекомых, спрятавшихся в трещинах коры и в завитках сухих листьев, ей равных нет. Достаточно повесить кормушку с кормом, и десятки синиц тут же соберутся вокруг нее. В ожидании корма они будут дотошно обследовать округу и выбирать зимующих насекомых.



6 соток

## Совет о помидорах

Мы с мужем каждый год выращиваем много овощей в своем огороде.

Перед посадкой рассады помидоров в почву вношу перегной. Сразу после посадки рассады обильно поливаю. Первые 10 дней поливаю часто, так как корневая система еще слаба, и ей, как никогда, нужна влага. По истечении 10 дней поливаю помидоры 2-3 раза в неделю, если нет дождей. С середины июня еженедельно подкармливаю помидоры минеральными веществами. Использую нитрофоску. Раствор готовлю так: высыпаю в ведро 0,5 л удобрения, заливаю 3-4 литрами кипятка (в холодной воде удобрение плохо растворяется), помешиваю около 5 минут, затем доливаю ведро водой до верха. 0,5 л этого раствора добавляю при поливе

на лейку воды. Одной лейки хватает, чтобы полить около 10 растений, в зависимости от их размера.

Во второй половине июля полив сокращаю, чтобы ускорить рост и созревание плодов.



## Уничтожаем сорняки с грядки

Вот уже около десяти лет я пользуюсь одним простым, но очень полезным, на мой взгляд, советом: как обозначить рядки моркови. Сею семена моркови, прикапываю почву. Поливаю обильно из лейки водой. После чего накрываю черной пленкой или черной бумагой, края приваливаю землей для того, чтобы не открыло ветром. Под таким "одеялом" грядки находятся 10-12 дней. В один из солнечных (жарких) дней снимаю пленку, а там белый ковер из сорняков! От солнца белая трава погибнет, а рядки морковки хорошо обозначены. Удобно, попробуйте.

Гладун С.

## Как вырастить томаты в самодельном парнике

Уже в начале мая я высаживаю рассаду томатов в грунт. Готовлю грядку так: прокапываю во всю длину посередине траншею в полторы лопаты (как можно глубже, примерно 40-50 см). Наполняю траншею навозом, хорошо протапываю. Затем выравниваю почву.

В первую очередь высаживаю позднеспелые сорта в три ряда на должном расстоянии, так как упомянутые саженцы будут находиться на данном месте весь сезон. Между рядами высаживаю скороспелые сорта, поливаю и накрываю укрывным материалом, но прежде устанавливаю самодельные дуги из прутьев клена, как показано на рисунке.

Таких дуг делаю 10-15, можно больше. Повторюсь, накрываю укрывным материалом, прикапываю землей, кое-где кирпичами прижимаю (бывает сильный ветер). Получается дешево и удачно. Весь месяц слежу, чтобы почва не пересыхала.

Медведева А.

В первых числах, 10-12 июня, снимаю укрывной материал, скороспелые саженцы высаживаю отдельно в грунт (они раньше зацветают, плоды раньше завязываются, раньше созревают). А те, что остаются на весь сезон, оставляю на грядке.

Зинченко Ф.

## Посев моркови

Не знаю, что может быть нового в посеве моркови? Вот уже 5 лет выписываю "1000 советов", читала много советов читатель о посеве моркови. Но у меня другой способ.

У нас почва очень быстро пропускает влагу, поэтому грядки не делаю высокими, а просто протапываю дорожки на вскопанной земле. Затем делаю борозды на расстоянии 25 см друг от друга, проливаю теплой водой. Высыпаю семена на ладонь, правой рукой беру щепотками семена, сею кучками 3-5 штук через 15-20 см друг от друга в борозде. Слегка присыпаю землей, но грядку не выравниваю, накрываю тонким акриловым покрытием, и 15-20 дней не заглядываю. Поливаю через покрытие. Такой способ посадки дает возможность полоть грядки плоскорезом Фокина: наклоняться не надо, прорезивать не надо, если в кучке взойшло 3-4 штуки, тогда те, что покрупнее, выдергиваю в течение лета. Некоторые соседки переняли мой опыт, и довольны.

Жижкина Н.

Твой дом

## "Бамбук счастья"

**Обитающий чуть ли не в каждом доме "бамбук счастья" на самом деле является одним из видов драцены. Для ухода за этим растением нужно соблюдать несколько правил.**

Хотя гладкий стебель этого растения с эффектными перемычками внешне напоминает бамбук, истинное его название - **Драцена Сандера (Dracaena Sanderiana)**. Английское "прозвище" Lucky Bamboo (на русский манер - "Бамбук счастья" или "Счастливый бамбук") закрепилось за этими закручивающимися зелеными побегами не случайно. Согласно учению фэн-шуй, это растение приносит в дом успех и достаток.

Драцена Сандера - многолетнее декоративное растение, которое отличается повышенной неприхотливостью. Она переживет все цветы в букете и будет прекрасно расти и развиваться даже в стакане с водой. При желании можете посадить свой "талисман удачи" и в почву.

При минимальном уходе "Бамбук счастья" будет радовать вас многие годы. Драцена Сандера обожает воду. Ей нужен обильный полив летом и умеренный зимой. Не допускайте пересыхания почвы.

Если ваш стебелек растет в воде, нужно обновлять воду раз в 2 недели, добавляя в нее минеральные удобрения для роста (в естественных условиях все полезные вещества поступают растению из почвы). Вода должна быть обязательно фильтрованной, а лучше дистиллированной, комнатной температуры. Иначе листья могут пожелтеть. Выбирая место для своего комнатного "бамбука", избегайте залитого солнцем подоконника. Прямые солнечные лучи могут обжечь листья. Для Драцены Сандера предпочтительней рассеянный свет.

"Бамбук счастья" хорошо переносит сухость воздуха и не требует постоянных опрыскиваний. Время от времени протирайте листья от пыли. Комфортная температура для роста растения - +18 +35°C. Закручивающийся спиралью побег Драцены Сандера - прекрасное дополнение букета, адресованного мужчине. Ведь бамбук во многих культурах олицетворяет мужскую волю и несгибаемость. Голые стебли "Бамбука счастья" отлично смотрятся в прозрачном сосуде, заполненном цветным гидрогелем. В качестве грунта для "Бамбука счастья" можно использовать любую цветочную смесь или специальную для драцен. Растению необходим хороший дренаж (на дно горшка следует уложить мелкие камни или керамзит). "Бамбук счастья" хорошо растет в смеси равных частей цветочной земли и песка.

Пересадку достаточно осуществлять раз в год весной. Размножают драцену верхушечными черенками, укорененными в воде или влажной почве, а также

отрезками стебля со "спящими" почками. Со временем из посаженного побега вырастет настоящее дерево высотой около 70 сантиметров с прямым стоящим стеблем и длинными листьями. Не ждите, что стебель будет продолжать закручиваться, а листья отпадут сами собой (красивые изгибы придают растению искусственным путем).

Несмотря на то, что "Бамбук счастья" все меньше станет напоминать своего прототипа, он несколько не потеряет в своей декоративности, благодаря густой зеленой листве. Если же вы хотите наслаждаться голым стеблем, придется выламывать отрастающие побеги.

В Китае существуют многовековые традиции и обычаи, связанные с "Бамбуком счастья". Согласно учению фэн-шуй, "Бамбук счастья" приносит обитателям дома здоровье и счастье, финансовое благополучие, способствует притоку положительной энергии, поддерживает хорошее настроение, укрепляет дружеские и любовные связи и обеспечивает долголетие. Несколько побегов "Бамбука счастья" в напольной вазе китайцы размещают при входе в дом, выказывая таким образом уважение гостю и обеспечивая его зарядом положительной энергии. Кроме того, существует традиция, когда гостю преподносят в дар стебель от связки, стоящей у хозяйки дома. Считая "Бамбук счастья" идеальным подарком, китайцы дарят его по любому поводу: на новоселье, открытие новой фирмы, свадьбу. Согласно древнему обычаю, китайские молодожены преподносят каждому гостю на свадьбе по 3 побега растения - это должно стать залогом долголетнего и счастливого брака молодых.

Композицию из 20 закручивающихся стеблей называют "Башней любви". Такой подарок расценивается в Китае как жест заботы, дружбы и сострадания. Для достижения богатства и благополучия композицию следует разместить на юге, востоке или юго-востоке дома. Жители Поднебесной используют множество способов, с помощью которых, как они считают, можно еще больше усилить магические свойства "Бамбука удачи". Такими "умножителями счастья" являются красные и золотые ленточки, которыми перевязывают пучки побегов, прозрачные стеклянные вазы, талисманы, развешенные на завитках "бамбука". Китайские цветоводы также убеждены, что кашпо для "бамбука удачи" нужно подбирать не простые, а обязательно с изображениями священных животных, например, жабы, панды, дракона или слона.



**Звездные истории****Нина Шапкая:****”Возраст - это то, как мы относимся к жизни”**

Нина - единственная в мире певица, сумевшая соединить "в одном флаконе" старинный русский романс и джаз. Звезда телепрограммы "Романтика романса", одна из любимых солисток джазовых музыкантов, она продвигает свой жанр на концертных площадках России, Европы и даже... в хижинах африканских аборигенов.

**- Нина, как Вы пришли к этому стилю - миксу русского романса и джаза?**

- В этом я не совсем первопроходец. Наша знаменитая цыганская исполнительница Валентина Пономарева с успехом поет и русские романсы (самые известные - в фильме "Жестокый романс". - Ред.), и авангардный free jazz. Другое дело, что она никогда не смешивала эти жанры. Что касается меня, то я выросла в семье джазового музыканта, впитала в себя эту музыку, и невольно джазовые интонации пробивались у меня, когда я стала петь романсы.

**- Как "девушка из джаза" увлеклась романсом?**

- Действительно, я долго не видела себя в этом. Папа руководил джазовым оркестром, который был хорошо известен любителям джаза не только в Рыбинске, где мы жили. И конечно, я мечтала стать эстрадной певицей. Когда мама, умиляясь на мою косу до пояса, говорила: "Будешь петь романсы", я обижалась. Но так случилось, что я полюбила этот жанр и он стал моим. Я уже оканчивала в Ленинграде университет, получая управленческую специальность, когда поняла, что не могу без музыки, и на последнем курсе поступила в Студию Ленинградского Мюзик-Холла, на вокальное отделение, откуда после первого курса меня отчислили. Это было испытание на прочность. Что делать? Работать по специальности или заниматься музыкой? Видя мои сомнения, друзья добились для меня консультации у авторитетной, старых традиций петербургской пианистки, работавшей концертмейстером с блестящими вокалистами. И ее слова я запомнила на всю жизнь: "Тебе нужно петь. Когда ты поешь, ты становишься красивее и лучше".

**- Вы выступили на творческом вечере Никиты Михалкова и Эдуарда Артемьева, исполнили песню "Запретная любовь" из "Сибирского цирюльника". Никите Сергеевичу понравилось?**

- Понравилось (улыбается), но для певицы в первую очередь важно мнение композитора. Я была счастлива получить от Эдуарда Николаевича высокую оценку. Это выступление я называю своим личным Эверестом, поэтому для меня важно, что Вы об этом вспомнили. "Запретная любовь" - очень сложное произведение, написанное, скорее, в традициях академической, а не эстрадной музыки. Я знаю очень авторитетную и уважаемую мной певицу, которая отказалась исполнять эту песню.

**- У Вас есть поклонники не только среди любителей музыки, но и среди читателей Facebook, которые следят за Вашими путешествиями в Африку и другие необычные места. Как у Вас появилась эта страсть - путешествия?**

- Можно сказать, что во время моей самой первой поездки на Африканский континент меня "укусила муха Африки". Ничего страшного. Просто есть такое выражение, которое означает, что человек влюбился в Африку с первого взгляда и почувствовал, что и весь остальной мир открылся для него по-другому. С тех пор я часто бывала в Африке.

**- В Ваших путешествиях Вы - только турист? Или поете?**

- Я всегда пою. В африканских лоджах принято после ужина, силами официантов и поваров, развлекать постояльцев концертами. В их репертуаре в основном заводные, веселые песни, а я пою наши сентиментальные романсы. Помню, в северной части Эфиопии одна дородная красавица бросилась мне на шею со слезами, растроганная песней "Окрасился месяц багрянцем". А на юге Эфиопии, путешествуя по племенам, я пела для короля народности консо.

**- И Вы не скрываете, что Вам исполняется 50 лет.**

- Да, я ничего не скрываю. Вернее, я бы с удовольствием скрыла, но в наш век Интернета это бессмысленно. (Смеется.) Чем скрывать, лучше своим примером показать женщинам, что все в наших руках. Как мы живем, как мы умеем радоваться жизни, так мы и выглядим. Для меня путешествия - лучшее лекарство от возраста. С годами мы все теряем способность удивляться, становимся циничнее, думаем, что все знаем. Но, когда приезжаешь в Африку, где удивительные закаты, голоса чудесных птиц, и какой-нибудь диковинный зверь смотрит тебе прямо в глаза, ты забываешь обо всем и снова становишься ребенком.

**- Вы в отличной форме. Спорт?**

- Я очень люблю пешие прогулки и еще йогу. Я не адепт серьезной йоги, для меня это, скорее, гимнастика, но без нее я уже не могу обойтись. Даже 20 минут упражнений очень помогают чувствовать себя молодой.

**- Что сегодня делает Вас счастливой, помимо путешествий?**

- Общение с друзьями, с семьей: мамой, братом, тремя племянниками. К сожалению, они живут не так близко от меня - в Ярославле, поэтому не удается видеться так часто, как хотелось бы... Конечно, мой любимый кот Марик... Что еще? Фотографирование. Писательство. Скоро будет издана моя первая книга "Жажда жизни". В ней много моих фотографий, впечатлений от путешествий и даже моих сказок... Музыка, конечно. Я могу отработать большой сольный концерт и после него поехать с друзьями в караоке, петь до утра.

**Ответы на сканворд,  
опубликованный 5 августа**

**По горизонтали:** Трактор. Ударник. Кумган. Тахат. Ляпис. Сети. Кастет. Фтор. Перо. Стеарин. Сныть. Тьма.

**По вертикали:** Пуля. Афон. Пест. Угли. Тост. Гряда. Смерть. Ант. Икар. Асс. Пат. Нюх. Егерь. Сити. Аут. Рим. Кит. Икона.




**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.**

**Сканворд**

Товарскопом	Вид спорта		Место временного расположения	Приток Невы		Идол		Сборник географических карт	
↳	↓		Посторонний вкус	Почва, земля	→				
Разновидность кавычек	→					Всё видимое над Землей		Отдельная крепостная постройка	
↳				Мыс на востоке Испании	Поле битвы за урожай	↓		↓	
Разновидность искусства		Внимание, возбуждаемое чем-либо	→						
↳				Территория позади фронта			Наставник, воспитатель		Река в Испании
Сладкое кушанье		Старый заплечный мешок	→				↓		↓
↳				Спортивная лодка		Заведение для детей		Тропический кустарник	
Копытное животное		Химический сосуд	→					↓	
				Куча из сена	→				
				Персия сегодня	→				

**Уборка квартир, домов и других помещений (качественно, быстро, недорого).**

**Тел.: 8-918-827-68-61,  
97-68-61**

**ПРОДАЮ**

♦ две 3-комн. кв. пл. 110 кв.м. и 120 кв.м. на 2 и 3 эт. 5-эт. нового кирп. дома (построен) по ул. Первомайской (р-н Рег. палаты). **Цена ниже рыночной.**

**Тел.: 8-918-822-17-22,  
8-961-823-37-79**

♦ 5-комн. 2-уровн. кв. пл. 154 м<sup>2</sup> на 7 эт. 7-эт. кирп. дома в районе СОГУ (закрытый двор, подвал, лифт, комн. разд., 2 санузла, гардеробная, отопление, электрика, шпаклевка и стяжка.)

**Цена:** 5 млн 250 тыс. руб. Торг. Рассмотрим все варианты обмена и продажи, включая ипотеку, жилищные сертификаты, а также обмен на жилье в Москве.

**Тел.: 8-918-827-41-95**

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", "Всему 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.gzslowo.ru**  
**Выпуск подготовила Ж. Мамсурова**

**Телефоны редакции:**

приемная/факс - 25-63-12; бухгалтерия - 25-91-96;  
корректорская - 25-64-17.  
Индекс 53900. Тираж 1593 экз.  
Заказ № 941. Печать офсетная.  
**Отпечатано в АО "Осетия-Полиграфсервис"**  
Подписано в печать: по графику - 18.00,  
фактически - 18.30, 11.08. 2017 г.  
**Дежурный А. Хачирова**  
**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.