

С Л О В О 16+

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

13 января 2018 г. СУББОТА
№ 4 (12207)
Газета издается
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа
телепередач

Цена 10 руб.



Мудрость дня

Не быть жадным - уже
богатство, не быть
расточительным - ДО-
ХОД. Плод богатства -
обилие, признак оби-
лия - ДОВОЛЬСТВО.

Цицерон

Сегодня в номере:

- ◆ Ты и закон - с. 2
- ◆ "Из Савла
Павлом (статья)" - с. 3
- ◆ Ржавчина на одежде - с. 4
- ◆ Кофейный скраб - с. 5
- ◆ Гурман - с. 6
- ◆ Йододефицит - с. 7
- ◆ Как облегчить
зимний пуск - с. 8
- ◆ Программа ТВ - с. 9-15
- ◆ Долго и счастливо - с. 16
- ◆ Кто кого? - с. 17
- ◆ Солдатские письма - с. 18
- ◆ Цитаты прп. Серафима
Саровского - с. 19
- ◆ "Дух горной
долины" - с. 20
- ◆ Полезный совет - с. 21

Татьяна Михалкова:

*"Все зависит от того, кто как
устроен. Один человек спланирован
в этой жизни только получать,
другой - отдавать".* с. 22-23

Ты и закон

Военный прокурор разъясняет...

Использование участниками накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих средств материнского (семейного) капитала при реализации права на жилище.

Основные права, гарантии военнослужащих и членов их семей в части обеспечения жилыми помещениями определены в Федеральном законе от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ "О статусе военнослужащих".

Накопительно-ипотечная система жилищного обеспечения военнослужащих функционирует с 2005 года. Регулирует рассматриваемую форму жилищного обеспечения Федеральный закон от 20 августа 2004 г. "О накопительно-ипотечной системе жилищного обеспечения военнослужащих".

Источником формирования накоплений для жилищного обеспечения военнослужащих являются взносы, выделяемые из федерального бюджета, которые ежегодно индексируются. Размер годового накопительного взноса на одного включенного в реестр участника накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих (далее участник НИС), установленный Федеральным законом "О федеральном бюджете на 2017 год", составляет 260 тыс. рублей. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2008 г. № 370 "О порядке ипотечного кредитования участников накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих" утверждены Правила предоставления участникам накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих целевых жилищных займов и их погашения (далее Правила предоставления целевых жилищных займов и их погашения), которыми определены порядок, условия выдачи и погашения таких займов.

В акты Правительства Российской Федерации по вопросам накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих 25 мая 2017 г. (постановление Правительства Российской Федерации от 25.05.2017 г. № 627) внесены существенные изменения, касающиеся предоставления участнику НИС возможности использовать средства материнского (семейного) капитала для приобретения жилья.

Ранее Правилами направления средств (части средств) материнского (семейного) капитала на улучшение жилищных условий (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2007 г. № 862) возможность совмещения таких средств с военной ипотекой не предусматривалась. Это обуславливалось тем, что лицо, в собственность которого оформлялось жилое помещение, для получения или направления средств материнского (семейного) капитала на погашение ипотечного кредита давало письменное обязательство об оформлении жилого помещения в общую собственность лица, получившего сертификат на материнский капитал, его супруга (супруги), детей (в том числе первого, второго, третьего ребенка и последующих детей) с определением размера долей по соглашению в течение шести месяцев после полного погашения ипотечного кредита и снятия обременения в пользу кредитора.

Кроме того, Правилами предоставления целевых жилищных займов и их погашения участнику НИС не давалось право использовать материнский (семейный) капи-

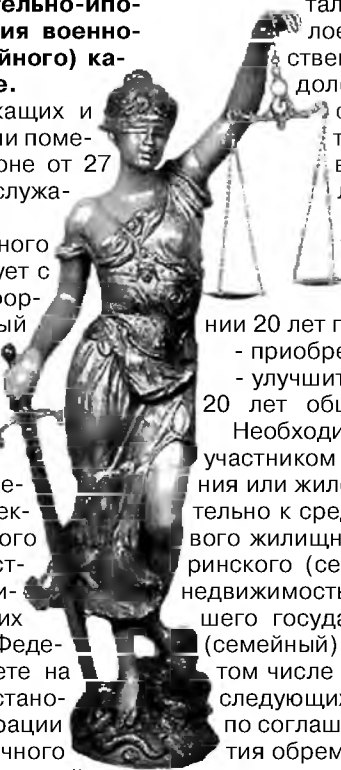
тал для приобретения жилья, поскольку жилое помещение оформлялось только в собственность военнослужащего, а не в общую долевую собственность. Использование средств материнского (семейного) капитала, размер которого в 2017 году составляет 453 тыс. руб., для приобретения жилья позволит участникам НИС:

- полностью (частично) погасить ипотечный кредит, в том числе досрочно;
- снизить или полностью исключить задолженность по кредиту по достижении 20 лет продолжительности военной службы;
- приобрести жилье большей площади;
- улучшить жилищные условия по достижении 20 лет общей продолжительности военной службы.

Необходимо отметить, что в случае использования участником НИС для приобретения жилого помещения или жилого дома с земельным участком дополнительно к средствам ипотечного кредита и (или) целевого жилищного займа средств (части средств) материнского (семейного) капитала, участник оформляет недвижимость в общую собственность лица, получившего государственный сертификат на материнский (семейный) капитал, его супруга (супруги), детей (в том числе первого, второго, третьего ребенка и последующих детей) с определением размера долей по соглашению в течение шести месяцев после снятия обременения с жилого помещения. Если жилое помещение приобретено по договору участия в долевом строительстве, недвижимость оформляется в общую долевую собственность в течение шести месяцев после наступления таких событий в совокупности - с подписанием передаточного акта или иного документа о передаче участнику объекта долевого строительства и снятием обременения с жилого помещения.

Существуют особенности одновременного использования материнского (семейного) капитала и военной ипотеки. Супруге участника НИС, которая имеет право на получение материнского (семейного) капитала, необходимо обратиться в территориальное подразделение Пенсионного фонда Российской Федерации с заявлением о направлении указанного капитала (полностью или его части) в кредитную организацию для погашения ипотечного кредита либо в организацию, осуществляющую строительство жилого помещения (далее - застройщик), в счет уплаты цены договора участия в долевом строительстве. В Пенсионном фонде в месячный срок осуществляется проверка представленных сведений и документов, после завершения которой средства материнского (семейного) капитала перечисляются в безналичном порядке на счет кредитной организации или застройщика. После получения положительного ответа из Пенсионного фонда Российской Федерации участнику НИС необходимо сообщить в кредитную организацию, предоставившую целевой заем для приобретения жилья, о намерении погасить кредитные обязательства средствами материнского (семейного) капитала, а также уведомить об этом федеральное государственное казенное учреждение "Федеральное управление накопительно-ипотечной системы жилищного обеспечения военнослужащих".

А.В. Зазнобин,
военный прокурор Владикавказского
гарнизона, полковник юстиции



“Из Савла Павлом (стать)”

Знатный иудей Савл (Саул) был яростным противником первых христиан: говорят, что он даже принял участие в убийстве одного из них, Стефана. Но однажды на пути в город Дамаск, рассказывает одна легенда, он услышал голос с неба, упрекавший его в его черных делах. Потрясенный Савл принял имя “Павел” (а слово “паулус” по-латыни значит “маленький”, “ничтожный”), превратился в убежденного христианина и даже в одного из проповедников христианства.

“Он стал из Савла Павлом” говорят при виде неожиданной перемены взглядов человека; это значит, изменился до противоположности, стал совершенно другим.

**“Иов многострадальный”**

Еще одна древняя притча. Жил-был в Иудее очень праведный и очень счастливый человек, которого звали Иов. Бог был очень доволен его благочестием. Но как-то Сатана заспорил с богом: по его мнению, стоило лишить Иова богатства и счастья, как он станет злым и утратит веру в Бога. Чтобы доказать, что Сатана не прав, Бог позволил ему разорить Иова, наслать на него страшную болезнь - проказу, умертвить его детей, изгнать из родного города. Ничто не сломило веры Иова в справедливость Бога, и Иов, как бывает в сказках, был вознагражден: Бог под конец несказанно обогатил его, дал ему новых детей и полное счастье.

“Многострадальным Иовом” называют человека, мужественно переносящего всевозможные невзгоды, удары судьбы.

Стоит заметить: имя “Иов” по-древнееврейски значит “преследуемый”.

“Из-под земли достать”

Теперь вы повсюду видите всем знакомые плакаты: “Храните деньги в сберкассе”, “В сберкассе денег накопил и вещь хорошую купил” и так далее. К этому все привыкли. А ведь были времена, когда никаких сберкасс не было и простой человек не знал, где и как сберечь от покражи и войны свое, пусть небольшое, денежное достояние. Такие люди хранили деньги под землей, зарывали их, чтобы не бояться ни человека, ни стихии.

Когда крестьянин говорил барину, что у него нечем заплатить налог, подать, барин топал ногами и кричал: “Из-под земли достань да отдай!” Это было вполне понятно обоим.

Мы тоже порой приказываем: “Достань из-под земли”, - но уже забыв о старом, буквальном, смысле этих слов. У нас они просто значат: “Достань во что бы то ни стало!”

“Избиение младенцев”

Существует рассказ о том, как иудейский царь Ирод, прослышав, что в народе предсказывают скорое рождение Мессии, вождя, который освободит евреев от власти Рима, испугался и приказал убить в городке Вифлееме и его окрестностях всех мальчиков, которым еще не исполнилось двух лет. Почему же надо было убивать и годовалых? Так, на всякий случай, для верности: ведь тогда никаких метрик не было. А почему только в Вифлееме, а не во всей стране? Было предсказано, что Мессия родится именно там.

Страшная резня состоялась. С тех пор самое имя “Ирод” стало обозначением изверга, злодея. Что же до выражения “избиение младенцев”, то оно стало употребляться в переносном значении. Мы говорим так, когда какой-либо человек круто расправляется - обычно просто в споре - со своими слабыми, как дети, противниками.

“Имя (ему, им) легион”

Слово “легион” в Древнем Риме означало крупное воинское соединение в разное время разной величины - то вроде нашего полка (3-4 тысячи воинов), то близкое к нашим бригадам и даже дивизиям (до 10 тысяч человек). Постепенно это слово стало значить в народе просто “очень много”, “множество”. Одна из библейских притч - а к ней и восходит стоящее в заголовке крылатое выражение - рассказывает об одном безумном (по представлению древних, человек становился безумным, когда в него вселялся бес). На обращенный к нему вопрос, как беса зовут, ответил: “Имя мне - легион”, то есть: “Во мне живет не один бес, а множество”.

Теперь у нас выражение это и означает неисчислимое множество.

ДОМОВОДСТВО

Как удалить ржавчину с одежды

Если вы видите уродливое пятно на любимой одежде, не отчаивайтесь, а действуйте. Конечно, можно попробовать отстирать пятно новомодными порошками и отбеливателями, но это вряд ли поможет. Несмотря на рекламу, которая обещает буквально чудеса, ржавые пятна не войдут в список этих самых чудес.

Если есть такая возможность, то лучше отнесите вещь в химчистку, там от пятна ржавчины и следа не оставят. Помните, что обращаться к специалистам в области выведения пятен можно только в том случае, если вы ничем не пытались вывести пятно прежде. Если вы испробовали хотя бы одно средство, то химчистка тут уже вряд ли поможет.

Бывают ситуации, когда и вещь стоит дешевле, чем услуги химчистки (а выбросить все равно жалко!). В таких ситуациях поможет урок химии и немного народных советов.

Народные средства

Если все же описанные способы от вас далеки, можно прибегнуть к народной мудрости и рецептам, которые были опробованы и одобрены сотнями хозяек. Но помните, что приведенные советы могут не подойти или испортить ту или иную ткань, потому постарайтесь как можно аккуратнее и вдумчивее подойти к применению ингредиентов для очистки. Кстати, для деликатной одежды набор советов будет представлен ниже.

- Лимон является одним из популярнейших средств для очистки ржавчины. Один из самых распространенных рецептов: смочить запачкавшийся участок лимонным соком, после чего его прогладить через влажную марлечку. Некоторые хозяйки рекомендуют дольку лимона вложить прямо в эту самую марлю и через нее прогладить. После чего простирните в теплой воде с порошком или мылом. Должно помочь.

- Также для стирки можно взять лимонную кислоту. Для того чтобы привести одежду в должный вид, разведите одну пачку кислоты в 0,5 стакана кипятка, щедро смочите ватные диски или небольшой кусок марли (в зависимости от величины загрязненного места) и положите на пятно. Оставьте на 8-12 часов, после чего постирайте с отбеливателем.

- В небольшое количество горячей воды добавьте 2 столовые ложки 70% уксусной эссенции и замочите в ней ткань на несколько часов. После этого нужно эту ткань постирать в двух литрах воды с добавлением 1 столовой ложки нашатырного спирта (если воды необходимо больше, разводите смесь соответственно указанной пропорции).

- Если смешать уксус с солью до получения густой кашицы, нанести ее на пятно и оставить на некоторое время, то от ржавчины не должно остаться и следа.



- Если смешать винную кислоту и поваренную соль в пропорции 1:1, то это может стать отличным средством для очистки белых тканей.

- Сок зрелых помидоров также может стать панацеей для удаления ржавчины с одежды, причем подходит для любого вида ткани.

- Хозяйки уверены, что даже застарелые пятна ржавчины можно свести, если в пропорции 1:1 смешать щавелевую и уксусную кислоту (обычно нужно не более 5 г каждого продукта) и развести стаканом теплой воды. Замочите в растворе ткань, после чего постирайте.

Также существует ряд советов по удалению пятен с деликатных и цветных тканей. Если вы точно уверены, что не понесете вещь в химчистку, то можете попробовать воспользоваться самым подходящим.

- На мелкой терке натрите белый мел, добавьте к нему в равных частях воду и глицерин, нанесите кашицу на пятно. Смесь оставить нужно на 24 часа, после чего постирать обычным способом.

- Спасти от ржавчины ткань поможет уксусная кислота. На 7 литров воды понадобится 5 столовых ложек кислоты, в разведенной смеси необходимо будет замочить вещь на 8-12 часов. Ржавчина должна сойти, а яркие краски на одежде останутся.

- Если смешать глицерин и средство для мытья посуды, то у вас в руках окажется средство для удаления ржавчины с цветных вещей. Нужно просто нанести эту смесь на пятно, немного потереть и оставить на несколько часов. Потом постирать как обычно.

- Хозяйки рекомендуют все белые ткани, прежде чем приступить к выведению пятна, обработать перекисью водорода.

Как говорится, терпение и труд все перетрут! Если вы приложите немного усилий, совместите их с полученными знаниями, то очень высока вероятность, что от пятна с ржавчиной не останется и мокрого места.

Эстетика

Кофейный скраб от целлюлита

Из кофейной гущи в домашних условиях можно приготовить одни из самых эффективных скрабов, которые помогут бороться с целлюлитом.

**Кофейный скраб с гелем для душа**

Самый простой вариант приготовления скраба для тела, это смешать кофейную гущу крупноватого помола с гелем для душа. Таким достаточно жестким скрабом можно обрабатывать проблемные места (бедра, живот, плечи), втирая его не менее чем две минуты. Подойдет для всего тела, исключая самые чувствительные места.

Кофейный скраб с грейпфрутом

С большого грейпфрута снимите цедру, мягкая и толстая белая пленка не нужна. Цедру измельчите с помощью блендера до состояния кашицы. Можно получить кашу из кожуры другим способом. Перед тем, как чистить грейпфрут, используя мелкую терку, снимите верхний слой ароматной корочки. Объем должен быть не менее столовой ложки. Свежеотжатой кофейной гущи также понадобится столовая ложка. Тщательно смешать оба ингредиента и добавить несколько капель оливкового масла. Равномерно втирать в кожу по всей поверхности тела. Вместо цедры грейпфрута можно использовать цедру апельсина или готовую масляную эссенцию в количестве 6-7 капель. В этом случае необходимо добавить немного жидкого мыла с водой, доведя смесь до более удобной консистенции. Скраб с грейпфрутом довольно мягкий по механическому воздействию, рекомендуется для чувствительной кожи, можно применять даже для кожи шеи.

Кофейный скраб с морской солью

Морскую соль, одну десертную ложку, смолоть в кофемолке до размера манной крупы. Кофейную гущу увлажнить, если она высушена, либо использовать только что вынутый брикет из кофеварки. Смешать с солью, до-

бавить 1,5 столовых ложки сливок или сметаны. Использовать сразу же после смешивания. Втирать в проблемные зоны не более двух минут. Тщательно смыть. Этот скраб достаточно жесткий, имеет усиленное

скрабирующее воздействие и не рекомендуется для особо чувствительной кожи, нельзя применять при раздражении или повреждении кожного покрова. После процедуры нанести увлажняющий крем для тела.

Кофейный скраб с медом

Смешать влажную кофейную гущу среднего помола с равным количеством густого меда. Добавить 10 капель виноградного или оливкового масла. Если получилась слишком густая консистенция, можно добавить чуть-чуть воды, но смесь не должна стекать. Скраб можно использовать по всей поверхности тела, даже нежная кожа не пострадает. После втирания оставить на коже на 5-7 минут, затем смыть водой. Дополнительного увлажнения не требуется.

Кофейный скраб с уксусом или лимонным соком

Для этого рецепта лучше использовать не кофейную гущу после варки кофе, а свежемолотый натуральный кофе. На 3 столовых ложки молотого кофе добавляют сок пары лимонов или 6 полных столовых ложек натурального яблочного уксуса. Смесь наносят на кожу в проблемных местах, затем оборачивают пищевой пленкой и оставляют на 20-30 минут. Такой скраб способствует выравниванию кожного покрова, оказывает небольшой отбеливающий эффект, делает менее заметными растяжки на коже. После снятия пленки смывается с помощью мягкого геля для душа массажными движениями. После процедуры можно нанести легкий увлажняющий крем.

Важно помнить несколько важных правил

Кофейная гуща должна быть только от натурального молотого кофе без добавок и ароматизаторов.

Если вы хотите заготовить кофейную гущу впрок, то необходимо высушить ее, равномерно распределив тонким слоем на простой белой бумаге. Если этого не сделать, то кофейный жмых очень быстро заплесневеет.

Помол кофейных зерен не должен быть слишком мелким, смолотым в пудру. Для скраба важно наличие гранул.

После приготовления скраба, если в качестве ингредиентов применялись пищевые продукты, использовать готовую смесь нужно сразу после приготовления. Если использовались эфирные масла, соль, специи, готовый скраб может использоваться в течение недели.

При регулярном выполнении процедур, скраб можно применять 2-3 раза в неделю, эффект будет заметным через 1,5-2 месяца.

mirsovetov.ru

ОТ РЕДАКЦИИ:

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

Гурман



Цыпленок жаренный с горчицей

Тушка цыпленка, 1 луковица, соль, перец, горчица, масло для обжаривания.

Обработанного цыпленка вытрите досуха, разрежьте на порционные кусочки, посолите, поперчите, натрите готовой столовой горчицей. В гусятнице или глубокой сковороде разогрейте масло и слегка обжарьте мелко нарезанный лук. Быстро обжарьте вместе с луком кусочки цыпленка с обеих сторон, а затем поставьте гусятницу или сковороду с кусочками цыпленка в духовку и держите до готовности, поливая выделившимся соком.

Колбаски в панировке

600 г нежирной свинины или телятины, 80 г свиного сала, 200 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, бульон или вода, жир для жаренья, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для начинки: 1 соленый огурец, 0,5 луковицы, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Мясо пропустите через мясорубку вместе с салом и луком. Добавьте соль, перец, бульон или воду и тщательно вымешайте. Разделите фарш на отдельные лепешки, на каждую лепешку положите начинку и слепите продолговатые колбаски.

Начинка: очищенный от кожицы и семян соленый огурец натрите на крупной терке, поджарьте на разогретом масле вместе с мелко нарезанным луком, залейте взбитым яйцом и перемешайте.

Слегка черствый белый хлеб или батон нарежьте маленькими кубиками, колбаски смочите во взбитом яйце, а затем обваляйте в хлебных кубиках. Обжарьте в большом количестве разогретого жира, чтобы хлебные кубики приобрели золотистый цвет. Переложите готовые колбаски на блюдо и на несколько минут поставьте в горячую духовку. Подавайте на стол горячими.

Свинные отбивные в молоке

600 г свинной корейки без косточки, 50 г сливочного масла, 0,7 стакана молока, молотый кориандр, черный молотый перец, соль.

Нарежьте мясо порционными кусками, отбейте, посолите, поперчите, натрите кориандром.

В сотейнике или глубокой сковороде с крышкой обжарьте на сливочном масле отбивные с двух сторон до образования золотистой корочки. Залейте горячим молоком, накройте сотейник крышкой и оставьте мясо на слабом огне примерно на 1 час.

Зразы, фаршированные кукурузой

500 г баранины или говядины, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 400 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Пропустите мясо через мясорубку вместе с 1 луковицей и хлебом, размоченным в молоке. Готовый фарш посолите, поперчите, разделайте на шарики и расплющите их в виде лепешек. На середину каждой лепешки положите начинку.

Начинка: измельчите зерна кукурузы и смешайте с обжаренной на сливочном масле оставшейся рубленой луковицей.

Слепите зразы овальной формы, запанируйте в сухарях, обжарьте на сливочном масле, а затем потушите под крышкой до готовности.

Десерт "Слоеный апельсин"

6 апельсинов, 3 яблока, 6 ст. ложек кокосовой стружки, 200 г очищенных грецких орехов, 100 г сахара, 1/2 стакана сухого белого вина.

Очистите яблоки и апельсины от кожицы и семян, порежьте кружочками. Уложите на тарелку кружочки яблок, посыпьте сахаром, кокосовой стружкой и измельченными орехами, сверху на каждый кружочек яблока положите кружочек апельсина, также посыпав его сахаром, кокосовой стружкой и орехами. Продолжайте чередовать яблоки и апельсины. Дайте два часа настояться, а перед подачей полейте десерт вином.

Сухарное печенье

600 г сдобных сухарей, 800 г творога, 600 г яблочного пюре, 8 яиц, 20 г корицы, 5 г гвоздики, 100 г сливочного масла, 100 г маргарина, 100 г сахарной пудры.

Сдобные сухари измельчите на кофемолке и поджарьте на сливочном масле до румяного цвета. Творог протрите через сито.

Смешайте сухари, творог, яблочное пюре, сырые яйца, корицу и гвоздику. Полученную массу выложите в кондитерский мешок с нарезной трубкой и отсадите на лист, слегка смазанный маргарином, на расстоянии 2-3 см друг от друга печенье в виде ромашек. Выпекайте в духовке со средним жаром.

Лимонно-творожный торт

150 г маргарина, 8 яиц, 400 г сахара, 2 лимона, 1 кг сухого творога, 100 г манной крупы, 0,5 ч. ложки пищевой соды, 1 ст. ложка муки, соль.

Разотрите до однородной пены маргарин, яичные желтки, соль, сахар, цедру одного и сок двух лимонов. Добавьте протертый через сито творог, манную крупу и просеянную с мукой пищевую соду. Отдельно взбейте в круглую пену белки, осторожно введите их в полученное тесто, выложите его в слегка смазанную маслом форму и выпекайте в духовке на среднем огне около часа.

ВРАЧЕВАНИЕ

Профилактика йододефицита

Все чаще и чаще мы слышим, что в питании современного человека не хватает йода. Чем же так важен этот микроэлемент для здоровья, и чем грозит его отсутствие?



Зачем он нужен?

Йод - это единственный микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормонов. Он участвует в производстве **гормона щитовидной железы - тироксина**, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей йода.

Тироксин (а, следовательно, и йод) контролирует и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и углеводов. А еще он регулирует теплообмен в организме, деление и рост клеток, работу печени и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, именно от этого гормона зависят состояние нервной системы, эмоциональное состояние человека и его психологическое здоровье.

Если йода не хватает

Если вместе с пищей поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или **йододефицитом**.

Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу **нервной системы**: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость, и дело иногда доходит даже до депрессии.

Кроме того **слабеет иммунитет**, в организме застаивается жидкость, у женщин нарушается менструальный цикл, и может развиваться бесплодие. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

Повышается и **вес тела** - ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов. Если вы полноценно питаетесь и много двигаетесь, но не можете избавиться от действительно лишних килограммов, стоит обратиться к эндокринологу - замедленный обмен веществ иногда оказывается одним из признаков йододефицита.

Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют **зобом**.

Для кого йододефицит

опаснее всего?

Особенно опасен йододефицит для беременных женщин. Если этого важного микроэлемента не хватает, беременность может прерваться преждевременно, а малыш родиться мертвым или с серьезным пороком развития - **кретинизмом**.

Не менее тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии. Как правило, это замедление роста тела и нарушение восприятия информации и речи.

Сколько надо йода?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. Причем это количество должно поступать с едой.

Проверить, достаточно ли в организме йода, легко при помощи анализа мочи, вместе с которой выводятся его излишки.

"Сеточка" ничего не покажет

А вот распространенный метод оценки скорости "впитывания" нанесенной на кожу йодной сеточки - не более чем опасное для здоровья заблуждение.

Ведь в организме усваиваются только соли йода - йодиды. А в растворе йода содержится молекулярный йод - то есть совсем другая форма йода. А скорость исчезновения сеточки зависит только от температуры тела и внешней среды.

Как пополнить дефицит йода?

Больше всего йода содержится в **морепродуктах**: в морской капусте его встречается около 220 мг на 100 г, а в креветках - 150 мг на 100 г. В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего 7-16 мкг/100 г. А в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны его совсем мало - 0,2-2 мкг/л.

При явном недостатке йода в рационе **врач-эндокринолог** может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод. Нельзя начинать их прием бесконтрольно - тип препарата и его дозировка подбираются только после развернутых анализов.

Для того чтобы **обогатить рацион йодом**, сейчас выпускаются специально маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента.

Наиболее популярный среди них - йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода.

Главное о йоде

Дефицит йода не дает нам хулить и радоваться жизни, а его недостаток можно определить только врач-эндокринолог на основе анализов крови и мочи. Самый простой способ восполнить дефицит йода в рационе - использовать на кухне только йодированную соль.

АВТОликбез

Как облегчить зимний пуск

Чтобы автомобиль запускаясь в любой мороз, он должен быть технически исправен. Но иногда даже новый автомобиль может не завестись, если водитель не знает некоторых тонкостей.

Режим движения

Как мы ездим в городе? Тронулись, остановились. Постояли, тронулись. Вот только холостой ход и малые нагрузки не слишком полезны для двигателя с точки зрения холодных пусков. В таком режиме хуже заряжается аккумулятор, а на элементах камеры сгорания появляются отложения.

После езды в пробках нужно как следует нагрузить мотор, например, проехать несколько километров по трассе на повышенных оборотах, генератор сумеет зарядить аккумулятор, а отложения в цилиндре постепенно выгорят за счет повышения температуры и интенсивности газообмена.

Если есть возможность по пути к дому захватить участок сравнительно быстрой дороги - используйте его для нагрузки двигателя. Если такой возможности нет, перед постановкой на стоянку двигайтесь километр-другой на повышенных оборотах. Это приведет двигатель в тонус.

Ложный пуск

Бывает как: собрались в мороз куда-нибудь поехать, завели машину, а поездка внезапно отменилась.

Мотор еще ледяной, а топливо уже подается,



причем в избыточном количестве (на пусковых режимах смесь богаче, чем при прогревом двигателя). Если мотор заглушит слишком быстро, топливные пары обильно покроют элементы камеры сгорания и, главное, свечи. Есть риск, что в следующий раз запустить мотор не удастся.

Коварный автозапуск

Системы автозапуска удобны, но еще не настолько умны, чтобы полностью заменить человека. Алгоритм многих систем таков: они пытаются завести мотор с трех попыток, активируя стартер на несколько секунд.

Если на улице сильный мороз, скажем, ниже - 25 градусов, автозапуск может сыграть злую шутку. В ручном режиме водитель чувствует, что двигатель вот-вот заведется, и может покрутить стартером 5 или 10 секунд. У автозапуска "чуйки" нет, бывает, он отключает стартер как раз перед тем, как двигатель готов был запуститься. Раз попытка, два попытки, три попытки... По-

сле этого вы не сможете запустить двигатель и вручную, потому что свечи будут залиты топливом.

Поэтому, если нет уверенности в настройке автозапуска, в экстремальные морозы заводите двигатель вручную. Если же залили свечи - читайте дальше.

Принудительная продувка

Раньше залитые свечи можно было очистить известным способом - выкрутить и почистить механически. В большинстве современных иномарок есть режим принудительной продувки цилиндров, который позволяет решить проблему безразборным методом.

Обычно активируется он так: выжимаем газ до упора и крутим двигатель стартером.

В этом случае бортовой компьютер распознает ваш запрос и отключает топливopодачу, поэтому двигатель гоняет через себя чистый воздух. Важная тонкость: крутить мотор нужно примерно 20 секунд - субъективно кажется, что это очень долго. Как вы

понимаете, для реализации такой затеи нужен "живой" аккумулятор. Если ли такой режим у вашей машины - смотрите в инструкции.

Длительные стоянки

У вас отпуск, и машина не нужна: вы оставляете ее на стоянке или в гараже на две-три недели. Есть риск, что после этого она не заведется, и одна из распространенных причин - сигнализация, она может потреблять небольшие количества энергии.

Некоторые водители, оставляя машину в гараже или на надежной стоянке, отключают сигнализацию. Если вы находитесь в городе, можете периодически (скажем, раз в неделю) заводить автомобиль и прогревать, попутно подзаряжая аккумулятор. Ради последней цели полезно после прогрева погонять мотор на повышенных оборотах.

Кстати, некоторые сигнализации позволяют дистанционно определять напряжение аккумулятора и заводить автомобиль с любого расстояния.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)
12.15, 17.00, 01.40 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
16.00, 02.40, 03.05 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
21.35 Т/С "ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
23.40 Т/С "ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ"

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
15.00 Т/С "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР"
21.00 Т/С "СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ"
00.30 Т/С "ПРОВОКАТОР-2" (12+)
02.30 Т/С "ПОЦЕЛУЙТЕ НЕВЕСТУ!" (12+)

"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, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" -

КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ
19.10 ИРЫ ХАЭЗНА
19.20 ИНТЕРВЬЮ
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ 24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
09.00, 10.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА"
11.20 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)
14.00, 16.30, 01.15 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
21.40 Т/С "ОПЕРЕТТА КАПИТАНА КРУТОВА"
23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)
00.10 "ПОЗДНЯКОВ" (16+)
00.20 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10 Х/Ф "СТАРЫЕ КЛЯЧИ" (12+)
07.25 Х/Ф "МОЯ МАМА - СНЕГУРОЧКА" (12+)
09.25-12.05 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)
13.25, 14.20, 15.15 "СТРАСТЬ" (16+)
16.05, 16.45, 17.25 "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-04.05 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30,

23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. МИХАИЛ ЧЕХОВ (16+)
07.05 "ПЕШКОМ..." (16+)
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.10, 22.20 Т/С "МЕМОРАНДУМ ПАРВУСА"
09.10 "ДВОРЦЫ ВЗОРВАТЬ И УХОДИТЬ..." (16+)
09.40 Д/Ф "БРУ-НА-БОЙН. МОГИЛЬНЫЕ КУРГАНЫ В ИЗЛУЧИНЕ РЕКИ" (16+)
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10, 00.35 "ПЕТРОВКА, 38"
12.05 Д/Ф "ВИТУС БЕРИНГ" (16+)
12.15 "МЫ - ГРАМОТЕИ!". ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ИГРА (16+)
12.55 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)
13.35 Д/Ф "ВОЗРОЖДЕННЫЙ ШЕДЕВР. ИЗ ИСТОРИИ КОНСТАНТИНОВСКОГО ДВОРЦА" (16+)
14.30 95 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ВЕСНИКА. "КУРЬЕЗЫ, ТЕАТР, КИНО, ЖИЗНЬ". ИЗБРАННОЕ (16+)
15.10, 01.40 ЗНАМЕНИТЫЕ ОРКЕСТРЫ ЕВРОПЫ. БЕРЛИНСКИЙ ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
16.05 "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ... 100 ЛЕТ НАЗАД. НЕФРОНТОВЫЕ ЗАМЕТКИ" (16+)
16.35 Д/Ф "ГАЛИНА УЛАНОВА. НЕЗАДАННЫЕ ВОПРОСЫ" (16+)
17.30 Д/Ф "ФЬОРД ИЛУЛИССАТ. ТАМ, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ АЙСБЕРГИ" (16+)
18.45 Д/С "НАШЕ КИНО. ЧУЖИЕ БЕРЕГА". "СМЕРТЬ НА ВЗЛЕТЕ" (16+)
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
20.45 Д/Ф "ИСТОРИЯ О ЛЕГЕНДАРНОМ КОРОЛЕ АРТУРЕ" (16+)
21.40 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
23.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ" (16+)
00.00 ОТ АВТОРА. СЕРГЕЙ ГАНДЛЕВСКИЙ (16+)
01.35 Д/Ф "АНТУАН ЛОРАН ЛАВУАЗЬЕ" (16+)
02.35 Д/Ф "ПЕСТУМ И ВЕЛЛА. О НЕИЗМЕННОМ И ПРЕХОДЯЩЕМ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ДЖЕРЕМИ СТИВЕНС ПРОТИВ ДУ ХО ЧОЯ. ПЕЙДЖ ВАН-ЗАНТ ПРОТИВ ДЖЕССИКИ-РОУЗ КЛАРК (16+)
08.00, 08.55, 10.55, 12.00, 14.50, 17.25, 19.30, 20.40, 22.45 НОВОСТИ (16+)
08.05, 12.10, 14.55, 19.40, 00.55 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00, 14.40 "ДАКАР-2018" (12+).
09.30 БИАТЛОН С ДМИТРИЕМ ГУБЕРНИЕВЫМ
10.00 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ (0+)
11.00 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ (0+)
12.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "РЕАЛ СОСЬЕДАД" - "БАРСЕЛОНА" (0+)
15.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ. "НАНТ" - ПСЖ (0+)
17.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "БОРНМУТ" - "АРСЕНАЛ" (0+)
20.10 Д/Ф "ГЕНРИХ XXII" (12+)
20.45 БОКС. СДЕЛАНО В РОССИИ. ТОЛЬКО НОКАУТЫ (16+)
22.15 "ГЛАВНЫЕ ОЖИДАНИЯ 2018 ГОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ И ММА" (16+)
22.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД" - "СТОК СИТИ" (16+)
01.25 Х/Ф "ПРИРОЖДЕННЫЙ ГОНЩИК" (16+)
03.00 "ФУТБОЛЬНЫЙ ГОД. ГЕРМАНИЯ 2017" (12+)
03.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ. "БОРУССИЯ" (ДОРТМУНД) - "ВОЛЬФСБУРГ" (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.10 Х/Ф "РЯДОМ С НАМИ" (12+)

10.05, 11.50 Х/Ф "ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА" (16+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
12.25 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
13.25 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
17.50 Т/С "БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ" (12+)
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "ПРИЗРАК БРОДИТ ПО ЕВРОПЕ" (16+)
23.05 БЕЗ ОБМАНА. "ВОДКА ПРОТИВ КОНЬЯКА"
00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ПРЕДЧУВСТВИЕ СМЕРТИ" (12+)
01.25 Д/Ф "КЛАУС БАРБИ. СЛУГА ВСЕХ ГОСПОД" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
07.30, 18.00, 23.50 "6 КАДРОВ" (16+)
08.00 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
11.00 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
14.00 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
16.00 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)
17.05, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР"
20.50 Х/Ф "ПОДКИДЫШИ" (16+)
22.50 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "АНДРЕЙКА" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ"
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ"
09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. 9 ПРИЧИН ГРЯДУЩЕЙ ВОЙНЫ" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00, 02.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "ШАЛЬНАЯ КАРТА" (16+)
21.40 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
00.30 Х/Ф "В ЛАБИРИНТЕ ГРИЗЛИ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.20 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ"
07.05 М/Ф "СЕКРЕТНАЯ СЛУЖБА САНТА-КЛАУСА" (6+)
09.00, 22.55, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
09.30 Х/Ф "ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО" (12+)
11.50 Х/Ф "ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА" (12+)
13.30, 19.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
21.00 Х/Ф "СУПЕРБОБРОВЫ" (12+)
23.30 "КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ" (18+)
01.00 Х/Ф "ТЕЛЕПОРТ" (16+)
02.40 "ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ. ТРЕТИЙ СЕЗОН"

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. ВЕСТ" (16+)
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)
19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
20.00, 20.30 "СВЕТА С ТОГО СВЕТА" (16+)
21.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)

ВТОРНИК, 16 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)
12.15, 17.00, 01.45 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
16.00, 02.45, 03.05 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
21.35 Т/С "ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
23.40 Т/С "ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
15.00 Т/С "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
21.00 Т/С "СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ" (12+)
00.30 Т/С "ПРОВОКАТОР-2" (12+)
02.30 Т/С "ПОЦЕЛУЙТЕ НЕВЕСТУ!" (12+)

"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 ИРЫ ХЪЗНА
09.15 ФЫДДЕЛТЫ УЪЗЪАГМЪЕ
09.35 ЁРТХУРОН
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ 1"
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ
19.10 ЗЕРДЪЕМЪЕ ФЪЕНДАГ
19.30 ПАРЛАМЕНТ
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ 24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
09.00, 10.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)
11.20 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)
14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
21.40 Т/С "ОПЕРЕТТА КАПИТАНА КРУТОВА" (16+)
23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)
00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
05.10, 06.05, 07.05 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА" (12+)
08.00-12.05 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)
13.25, 14.20, 15.15 "СТРАСТЬ" (16+)

16.05, 16.45, 17.25 "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-03.15 Т/С "ПАРТИЯ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ" (12+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО! СИМОНА СИНЬОРЕ (16+)
07.05 "ПЕШКОМ..." (16+)
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.10, 22.20 Т/С "МЕМОРАНДУМ ПАРВУСА" (16+)
09.10 "ДВОРЦЫ ВЗОРВАТЬ И УХОДИТЬ..." (16+)
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10, 00.40 XX ВЕК. "ПРО ФЕДОТА-СТРЕЛЬЦА, УДАЛОГО МОЛОДЦА..." ЛЕОНИД ФИЛАТОВ. 1988 Г (16+)
12.15 Д/Ф "СТАНИСЛАВСКИЙ И ЙОГА" (16+)
13.00 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
13.40 Д/Ф "ИСТОРИЯ О ЛЕГЕНДАРНОМ КОРОЛЕ АРТУРЕ" (16+)
14.30 К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ВЕСНИКА. "КУРЬЕЗЫ, ТЕАТР, КИНО, ЖИЗНЬ". ИЗБРАННОЕ (16+)
15.10 ЗНАМЕНИТЫЕ ОРКЕСТРЫ ЕВРОПЫ. ЛЮЦЕРНСКИЙ ФЕСТИВАЛЬНЫЙ ОРКЕСТР (16+)
16.05 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ (16+)
16.35 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
17.20 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "ГОЛУБАЯ КРОВЬ" (16+)
18.45 Д/С "НАШЕ КИНО. ЧУЖИЕ БЕРЕГА". "МЫ НА ГОРЕ ВСЕМ БУРЖУАМ..." (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
20.45 Д/Ф "ТАЙНА ГРОБНИЦЫ ЧИНГИСХАНА" (16+)
21.40 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)
23.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ" (16+)
00.00 "ТЕМ ВРЕМЕНЕМ"
01.40 Д/Ф "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ТИНГВЕД-ЛИР. СОВЕТ ИСЛАНДСКИХ ВИКИНГОВ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
07.00, 08.55, 11.00, 14.10, 18.25, 22.50 НОВОСТИ (16+)
07.05, 11.10, 14.20, 20.30, 00.55 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)
09.00, 14.55 "ДАКАР-2018" (12+)
09.30 ХОККЕЙ. МАТЧ ЗВЕЗД КХЛ -2018 Г (0+)
11.40 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. УФС. ДЖЕРЕМИ СТИВЕНС ПРОТИВ ДУ ХО ЧОЯ. ПЕЙДЖ ВАНЗАНТ ПРОТИВ ДЖЕССИКИ-РОУЗ КЛАРК (16+)
13.40 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
15.05 "ДЕСЯТКА!" (16+)
15.25 КОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР (16+)
15.55 ХОККЕЙ. КХЛ. "АВАНГАРД" (ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ) - "МЕТАЛЛУРГ" (МАГНИТОГОРСК) (16+)
18.30 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ЗЕНИТ-КАЗАНЬ" (РОССИЯ) - "ЯСТШЕБСКИ" (ПОЛЬША) (0+)
20.55 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ЦРВЕНА ЗВЕЗДА" (СЕРБИЯ) - "ХИМКИ" (РОССИЯ) (16+)
22.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ. "МОНАКО" - "НИЦЦА" (16+)
01.30 "ФУТБОЛЬНЫЙ ГОД. ФРАНЦИЯ-2017" (12+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)
08.45 Х/Ф "ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ" (16+)
10.35 Д/Ф "ОЛЕГ АНОФИРИЕВ. ПЕРВЫЙ НА ВТОРЫХ РОЛЯХ" (12+)

11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
11.50 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
13.25 "МОЙ ГЕРОЙ. ТАТЬЯНА ДОРОНИНА" (12+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
17.50 Т/С "БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ" (12+)
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! ЗОЛОТЫЕ УНИТАЗЫ" (16+)
23.05 Д/Ф "ОХОТА НА ВЕДЬМ" (16+)
00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. МОЛОДОЙ МУЖ" (12+)
01.25 "ОБЛОЖКА. СЕКС, КРОВЬ И НЛЮ" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
07.30, 18.00, 23.50 "6 КАДРОВ" (16+)
08.00 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
11.00 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
14.00 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
16.00 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)
17.05, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
20.50 Х/Ф "ПОДКИДЫШИ" (16+)
22.50 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "ДАМСКОЕ ТАНГО" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 Х/Ф "ШАЛЬНАЯ КАРТА" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00, 02.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА" (16+)
22.00 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
00.30 Х/Ф "РАЗБОРКА В МАЛЕНЬКОМ ТОКИО" (18+)

СТС

06.00, 07.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.40 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
07.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
08.05 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
09.00, 22.55 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
10.05 Х/Ф "СУПЕРБОБРОВЫ" (12+)
12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
13.00, 18.00, 19.00 Т/С "БОРОНИНЫ" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
21.00 Х/Ф "ГУЛЯЯ, ВАСЯ!" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)
19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
20.00, 20.30 "СВЕТА С ТОГО СВЕТА" (16+)
21.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
01.00 Х/Ф "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, БЕТ КУПЕР" (16+)

СРЕДА, 17 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)
 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)
 12.15, 17.00, 01.45 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
 15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 16.00, 02.45, 03.05 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
 18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
 19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
 21.35 Т/С "ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
 23.40 Т/С "ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
 21.00 Т/С "СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ" (12+)
 00.30 Т/С "ПРОВОКАТОР-2" (12+)
 02.30 Т/С "ПОЦЕЛУЙТЕ НЕВЕСТУ!" (12+)

"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 ЗЕРДЕМ/Е ФЛЕНДАГ
 09.25 ЯРМДЗ/ЕФ
 09.35 АД/ЕМЫ СФ/ЕЛДЫСТАД - АД/ЕМЫ Х/ЕЗ-НА
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ 1"
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" -
КАНАЛ "РОССИЯ 24"

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

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00, 10.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)
 11.20 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)
 14.00, 16.30, 01.10 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
 21.40 Т/С "ОПЕРЕТТА КАПИТАНА КРУТОВА" (16+)
 23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)
 00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)

05.10-12.05 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)
 13.25, 14.20, 15.15 "СТРАСТЬ" (16+)
 16.05, 16.45, 17.25 "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 18.00-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-04.50 Т/С "СТРАСТЬ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 ПРОФИЛАКТИКА (16+)
 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.00 XX ВЕК. "РОК И ВОКРУГ НЕГО". ТЕЛЕМОСТ МОСКВА-ЛЕНИНГРАД". 1987 Г (16+)
 12.15 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "А. И Б.СТРУГАЦКИЕ. "ПОНЕДЕЛЬНИК НАЧИНАЕТСЯ В СУББОТУ" (16+)
 12.55 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)
 13.35 Д/Ф "ТАЙНА ГРОБНИЦЫ ЧИНГИСХАНА" (16+)
 14.30 К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ВЕСНИКА. "КУРЬЕЗЫ, ТЕАТР, КИНО, ЖИЗНЬ". ИЗБРАННОЕ (16+)
 15.10 01.45 ЗНАМЕНИТЫЕ ОРКЕСТРЫ ЕВРОПЫ. ЛОНДОНСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР (16+)
 16.05 Д/Ф "ГАВР. ПОЭЗИЯ БЕТОНА" (16+)
 16.25 "БЛИЖНИЙ КРУГ АНДРЕЯ ЭШПАЯ" (16+)
 17.20 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "ИНСУЛИНОВЫЕ ВОЙНЫ" (16+)
 18.45 Д/С "НАШЕ КИНО. ЧУЖИЕ БЕРЕГА". "ГРЕЗЫ О СОВЕТСКОМ ГОЛЛИВУДЕ" (16+)
 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
 20.45 Д/Ф "ЕГИПЕТСКИЙ ПОХОД НАПОЛЕОНА БОНАПАРТА". "ЗАВОЕВАНИЕ" (16+)
 21.40 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ. АЛЬМАНАХ ПО ИСТОРИИ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ (16+)
 22.20 Т/С "МЕМОРАНДУМ ПАРВУСА" (16+)
 23.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ" (16+)
 01.05 Д/Ф "СЕКРЕТ РАВНОВЕСИЯ" (16+)
 02.40 Д/Ф "ЛИМЕС. НА ГРАНИЦЕ С БАРВАРАМИ" (16+)

МАТЧ-ТВ

10.00, 10.35, 14.30, 18.30, 19.45, 21.55 НОВОСТИ (16+)
 10.05, 14.20 "ДАКАР-2018" (12+)
 10.40, 14.35, 17.25, 18.40, 00.55 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)
 11.55 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ДАСТИН ПОРЬЕ ПРОТИВ ЭНТОНИ ПЕТТИСА. АНДРЕЙ АРЛОВСКИЙ ПРОТИВ ДЖУНИОРА АЛЬБИНИ (16+)
 13.50 "ГЛАВНЫЕ ОЖИДАНИЯ 2018 ГОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ И ММА" (16+)
 15.00 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. МУЖЧИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)
 17.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ (16+)
 19.15 Д/Ф "УТОМЛЕННЫЕ СЛАВОЙ" (16+)
 19.55 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. ЦСКА (РОССИЯ) - "АНАДОЛУ ЭФЕС" (ТУРЦИЯ) (16+)
 22.00 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ПАРЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (0+)
 22.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ. ПСЖ - "ДИЖОН" (16+)
 01.25 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ДИНАМО" (МОСКВА, РОССИЯ) - "СКРА" (ПОЛЬША) (0+)
 03.15 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

12:00 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
 13:30 "МОЙ ГЕРОЙ. ВЯЧЕСЛАВ ГРИШЕЧКИН"

14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
 17.50 Т/С "БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ" (12+)
 20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)
 23.05 "ПРОЩАНИЕ. ГЕОРГИЙ ЮНГВАЛЬД-ХИЛЬКЕВИЧ" (16+)
 00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. БЕЗУМНАЯ РОЛЬ" (16+)
 01.20 Д/Ф "СМЕРТЕЛЬНЫЙ ДЕСАНТ" (12+)
 02.10 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! ЗОЛОТЫЕ УНИТАЗЫ" (16+)
 02.40 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.50 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.00 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
 11.00 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
 14.00 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
 16.00 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)
 17.05, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР" (16+)
 20.50 Х/Ф "ПОДКИДЫШИ" (16+)
 22.50, 02.20 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 10.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
 12.00, 15.55, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
 13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 Х/Ф "ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00, 02.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 Х/Ф "СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА" (16+)
 22.00 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
 00.30 Х/Ф "ПРИСТРЕЛИ ИХ" (18+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.40 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 07.00, 07.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 08.05 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 09.00, 22.50, 00.20 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 10.00 Х/Ф "ГУЛЯЯ, ВАСЯ!" (16+)
 12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00, 18.00, 19.00 Т/С "БОРОНИНЫ" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 Х/Ф "ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ" (12+)
 01.00 Х/Ф "ОСИНОЕ ГНЕЗДО" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 20.00, 20.30 "СВЕТА С ТОГО СВЕТА" (16+)
 21.00 "Однажды в России" (16+)
 22.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
 01.00 Х/Ф "СКАЖИ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК" (12+)

ЧЕТВЕРГ, 18 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ (16+)
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)
12.15, 17.00, 01.45 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
16.00, 02.45, 03.05 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
21.35 Т/С "ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
23.40 Т/С "ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ"

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
15.00 Т/С "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР"
21.00 Т/С "СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ"
00.30 Т/С "ПРОВОКАТОР-2" (12+)
02.30 Т/С "ПОЦЕЛУЙТЕ НЕВЕСТУ!"

"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 АЕМЕ ЗОНДАБИ
09.05 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ
09.25 ФЫДДЕЛТЫ УЕЗЕГЕМЕ
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ 1"
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" -
КАНАЛ "РОССИЯ 24"

19.00 ВЕСТИ
19.10 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ
19.30 СПОРТ
19.45 ЭЛЕКТРОЦИНК
19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
20.00 КАНАЛ "РОССИЯ 24"

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
09.00, 10.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА"
11.20 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)
14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
21.40 Т/С "ОПЕРЕТТА КАПИТАНА КРУТОВА"
23.40 "ИТОГИ ДНЯ" (16+)
00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
05.10-12.05 Т/С "ОПЕРА" (16+)
13.25, 14.20, 15.15 "СТРАСТЬ" (16+)
16.05, 16.45, 17.25 "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-04.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО. ЮРИЙ ОЗЕРОВ (16+)

07.05 "ПЕШКОМ..." МОСКВА ЦАРСКАЯ (16+)
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.10, 22.20 Т/С "МЕМОРАНДУМ ПАРБУСА"
09.05 "ДВОРЦЫ ВЗОРВАТЬ И УХОДИТЬ..." (16+)
09.30 Д/Ф "АБУЛЬКАСИМ ФИРДОУСИ" (16+)
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10 Д/Ф "ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ". "ЭКРАН" (16+)
12.35 Д/Ф "ГРОТЫ ЮНГАНА. МЕСТО, ГДЕ БУДДИЗМ СТАЛ РЕЛИГИЕЙ КИТАЯ" (16+)
12.55 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)
13.35, 20.45 Д/Ф "ЕГИПЕТСКИЙ ПОХОД НАПОЛЕОНА БОНАПАРТА" (16+)
14.30 К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ВЕСНИКА. "КУРЬЕЗЫ, ТЕАТР, КИНО, ЖИЗНЬ". ИЗБРАННОЕ (16+)
15.10, 02.00 ЗНАМЕНИТЫЕ ОРКЕСТРЫ ЕВРОПЫ. ЛОНДОНСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
15.55 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК. "КРАСИВОЕ ПИСЬМО" (16+)
16.25 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. ЕГОР КОНЧАЛОВСКИЙ
17.20 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "ТЕОРИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)
18.45 Д/С "НАШЕ КИНО. ЧУЖИЕ БЕРЕГА". "ДРУЖБА ЗАКЛЯТЫХ ВРАГОВ" (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
21.40 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. МАРК ЗАХАРОВ И НИНА ЛАПШИНОВА (16+)
23.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ" (16+)
00.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)
00.40 Д/Ф "ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ". "ЭКРАН" (16+)
02.40 Д/Ф "ВАТТОВОЕ МОРЕ. ЗЕРКАЛО НЕБЕС"

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
07.00, 08.55, 11.30, 15.55 НОВОСТИ (16+)
07.05, 11.40, 00.25 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00, 17.45 "ДАКАР-2018" (12+)
09.30 Х/Ф "ПАРНЫЙ УДАР" (12+)
12.25 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЖЕНЩИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)
16.05 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. ЖЕНЩИНЫ (16+)
17.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "СПАРТАК" (РОССИЯ) - "КОПЕНГАГЕН" (ДАНИЯ) (16+)
19.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЛОКОМОТИВ" (РОССИЯ) - "ЛЮЦЕРН" (ШВЕЙЦАРИЯ)
21.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЖЕНЩИНЫ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (0+)
23.10 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ПАРЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (0+)
01.10 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ХИМКИ" (РОССИЯ) - "ОЛИМПИАКОС" (ГРЕЦИЯ) (0+)
03.05 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ВЕЛЛАТОР. РАЙАН БЕИДЕР ПРОТИВ ЛИНТОНА ВАССЕЛА (16+)
04.15 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.05 "ДОКТОР И..." (16+)
08.35 Х/Ф "ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК" (12+)
10.35 Д/Ф "ВАСИЛИЙ МЕРКУРЬЕВ. ПОКА БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ" (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
11.50, 02.35 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
13.25 "МОЙ ГЕРОЙ. ВИКТОРИЯ МАКАРСКАЯ"
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
17.00 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР"
17.50 Т/С "БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ" (12+)
20.00, 02.15 "ПЕТРОВКА, 38"
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)
23.05 Д/Ф "РАЗЛУЧНИКИ И РАЗЛУЧНИЦЫ. КАК

БЛАГОУСТРОЙСТВО

мест захоронений:

бетонные работы, укладка
гранита, тротуарной плитки,
установка памятников.

В наличии гранитная плитка,
памятники.

Выезд по республике.

В зимний период скидка.

Тел.: 8-918-825-27-22, 95-27-22

УВОДИЛИ ЛЮБИМЫХ" (12+)
00.30 "90-Е. ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ" (16+)
01.25 Д/Ф "МОССАД: ЛИЦЕНЗИЯ НА УБИЙСТВО" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
07.30, 18.00, 23.50 "6 КАДРОВ" (16+)
08.00 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
11.00 "ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!" (16+)
14.00 "ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО" (16+)
16.00 "ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ" (16+)
17.05, 18.05, 19.00 Т/С "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР"
20.50 Х/Ф "ПОДКИДЫШИ" (16+)
22.50, 02.20 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ"
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00, 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 Х/Ф "СУМАШЕДШАЯ ЕЗДА" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00, 02.30 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "ПРОРОК" (16+)
21.50 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
00.30 Х/Ф "ДЕНЕЖНЫЙ ПОЕЗД" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.40 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
07.00, 07.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
08.05 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
09.00, 22.45, 00.15 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
10.05 Х/Ф "БЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ" (12+)
12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА"
13.00, 18.00, 19.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
21.00 Х/Ф "ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА"
01.00 Х/Ф "СМЕШНОЙ РАЗМЕР" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА"
19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
20.00, 20.30 "СВЕТА С ТОГО СВЕТА" (16+)
21.00 "ШОУ "СТУДИЯ СОЮЗ" (16+)
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
01.00 Х/Ф "ДРЯНЫЕ ДЕВЧОНКИ-2" (16+)
02.55 "ТНТ-CLUB" (16+)

ПЯТНИЦА, 19 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ (16+)
 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА" (16+)
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР" (16+)
 12.15, 17.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
 15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
 16.00 "МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ" (16+)
 18.45 "ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН" (16+)
 19.55 "ПОЛЕ ЧУДЕС"
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
 21.30 "ГОЛОС". 5 ЛЕТ" (16+)
 23.40 "ИНГЕБОРГА ДАПКУАЙТЕ. "ВСЕ, ЧТО ПИШУТ ОБО МНЕ - НЕПРАВДА" (12+)
 00.45 Х/Ф "ЛИЦО СО ШРАМОМ" (16+)

РОССИЯ-1

05.00, 09.15 "УТРО РОССИИ" (16+)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 09.55 "О САМОМ ГЛАВНОМ" (12+)
 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 ВЕСТИ.МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 12.00 "СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА С БОРИСОМ КОРЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР" (16+)
 21.00 Т/С "СКЛИФОВСКИЙ. РЕАНИМАЦИЯ" (12+)
 00.30 Т/С "ПРОВОКАТОР-2" (12+)
 02.30 Х/Ф "КАЧЕЛИ" (12+)

"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
 17.40 ВЕСТИ. СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ
 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" -

КАНАЛ "РОССИЯ 24"

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

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00, 10.25 Т/С "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА" (16+)
 11.20 ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ" (16+)
 14.00, 01.25 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 16.30 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
 23.40 Х/Ф "МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ"

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
 05.10-12.05 Т/С "ОПЕРА" (16+)
 13.25, 14.20, 15.15 "СТРАСТЬ" (16+)
 16.05, 16.45, 17.25 "ДЕТЕКТИВЫ"
 18.00-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.00-03.45 Т/С "СТРАСТЬ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10 00 15.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 06.35 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. "СВЯТОЕ БОГОЯВЛЕ-

НИЕ. КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ" (16+)
 07.05 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК. "КРАСИВОЕ ПИСЬМО" (16+)
 07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.10 Т/С "МЕМОРАНДУМ ПАРВУСА" (16+)
 09.05 "ДВОРЦЫ ВЗОРВАТЬ И УХОДИТЬ..."
 09.30 Д/Ф "КАЦУСИКА ХОКУСАЙ" (16+)
 09.40 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.20 Х/Ф "СУВОРОВ" (16+)
 12.15 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. МАРК ЗАХАРОВ И НИНА ЛАПШИНОВА (16+)
 12.55 Д/Ф "СЕКРЕТ РАВНОВЕСИЯ" (16+)
 13.35 Д/Ф "ЕГИПЕТСКИЙ ПОХОД НАПОЛЕОНА БОНАПАРТА" (16+)
 14.30 К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЕВГЕНИЯ ВЕСНИКА. "КУРЬЕЗЫ, ТЕАТР, КИНО, ЖИЗНЬ". ИЗБРАННОЕ (16+)
 15.10 ЗНАМЕНИТЫЕ ОРКЕСТРЫ ЕВРОПЫ. СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР МАРИИНСКОГО ТЕАТРА. ДИРИЖЕР В.ГЕРГИЕВ (16+)
 16.25 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ: ВОЛГОГРАД
 16.50 Д/Ф "ЛЕВОЙ ЛАЗАРЕВ. ШАГ В ВЕЧНОСТЬ" (16+)
 17.20 Д/Ф "УКХАЛАМБА - ДРАКОНОВЫ ГОРЫ. ТАМ, ГДЕ ЖИВУТ ЗАКЛИНАТЕЛИ ДОЖДЕЙ"
 17.35 Д/С "ДЕЛО N. ГЕНЕРАЛ КОРНИЛОВ: А БЫЛ ЛИ МЯТЕЖ?" (16+)
 18.00 Х/Ф "ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ" (16+)
 19.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. НОННА ГРИШАЕВА (16+)
 20.40 Х/Ф "КИНГ-КОНГ" (16+)
 23.00 "НАУЧНЫЙ СТЕНДАП" (16+)
 23.55 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
 00.40 Х/Ф "КОШКА НА РАСКАЛЕННОЙ КРЫШЕ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
 07.00, 08.55, 11.10, 15.40 НОВОСТИ (16+)
 07.05, 11.20, 15.45, 00.05 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)
 09.00 "ДАКАР-2018" (12+)
 09.30 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. ЖЕНЩИНЫ (0+)
 12.00, 12.35 БОБСЛЕЙ И СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА. СКЕЛЕТОН. ЖЕНЩИНЫ (16+)
 13.20 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (16+)
 16.05 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. МУЖЧИНЫ (16+)
 17.45 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. МУЖЧИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)
 21.50 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (0+)
 22.10 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. "ПАНАТИНАКОС"(ГРЕЦИЯ) - ЦСКА (РОССИЯ) (16+)
 00.35 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК МИРА (0+)
 01.05 БОБСЛЕЙ И СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА. СКЕЛЕТОН. МУЖЧИНЫ (0-)
 02.00 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.10, 11.50, 15.05 Х/Ф "ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА" (12+)
 11.30 СОБЫТИЯ (16+)
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 17.35 Х/Ф "ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ" (12+)
 19.30 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
 20.40 Х/Ф "БАРС И ЛЯЛЬКА" (12+)
 22.40 АНАСТАСИЯ МЕЛЬНИКОВА В ПРОГРАММЕ "ЖЕНА. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ" (16+)
 00.05 Д/Ф "ИННА УЛЬЯНОВА. В ЛЮБВИ Я ЭЙНШТЕЙН" (12+)
 00.55 Х/Ф "БЕГЛЕЦЫ" (16+)
 02.45 "ПЕТРОВКА, 38"

КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР, ДОМОВ ПОД КЛЮЧ:

шпаклевка, побелка, укладка кафеля, ламината, сантехнические работы и т.д.
 Пенсионерам скидка 20%.
 Выезд по республике.
 Тел.: 8-918-825-27-22,
 95-27-22 (Казбек).

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.55 "6 КАДРОВ" (16+)
 07.55 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ" (16+)
 10.55 Х/Ф "БЕСПОКОЙНЫЙ УЧАСТОК" (16+)
 19.00 Х/Ф "ЗНАХАРКА" (16+)
 22.55 Д/Ф "МОСКВИЧКИ" (16+)
 00.30 Х/Ф "БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ" (16+)
 02.50 Д/Ф "МОСКВИЧКИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 09.00, 10.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "НОВОСТИ" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
 13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. МИР СОШЕЛ С УМА! САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ ТРАДИЦИИ" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
 20.00 "КТО ВИНОВАТ В ТОМ, ЧТО МЫ ЖИРНЫЕ?" (16+)
 21.00 "АСЫ" ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ (16+)
 23.00 Х/Ф "ДЬЯВОЛЬСКИЙ ОСОБНЯК" (16+)
 01.10 Х/Ф "ЧЕРНЫЙ СКОРПИОН" (16+)
 03.00 Х/Ф "ЧЕРНЫЙ СКОРПИОН-2: В ЭПИЦЕНТРЕ ВЗРЫВА" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.40 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 07.00, 07.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.25 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 08.05 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 09.00, 19.00, 19.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 10.10 Х/Ф "ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА"
 12.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 21.00 Х/Ф "ИНТЕРСТЕЛЛАР" (16+)
 00.20 Х/Ф "ЭКИПАЖ" (18+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-19.30 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
 20.00 "COMEDY WOMAN" (16+)
 21.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
 22.00 "ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН" (16+)
 01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)
 01.30 Х/Ф "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2" (16+)

СУББОТА, 20 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 НОВОСТИ (16+)
 06.10 Х/Ф "ГОЛУШКА" (16+)
 08.00 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!" (16+)
 08.45 "СМЕШАРИКИ. СПОРТ" (16+)
 09.00 "УМНИЦЫ И УМНИКИ" (12+)
 09.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ" (16+)
 10.15 "ЛУЧШЕ ВСЕХ!" (16+)
 11.20 "СМАК" (12+)
 12.15 "ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ" (16+)
 13.10 "НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ" (16+)
 14.00 Х/Ф "УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ" (16+)
 16.00 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ТАНЦЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)
 17.00 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?"
 18.15 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)
 21.00 "ВРЕМЯ" (16+)
 21.20 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ЖЕНЩИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)
 22.25 Х/Ф "ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ" (16+)
 01.10 Х/Ф "ДЕВИЧНИК В ВЕГАСЕ" (18+)

РОССИЯ-1

04.35 Т/С "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" (12+)
 06.35 МУЛЬТТРО: "МАША И МЕДВЕДЬ" (16+)
 07.10 "ЖИВЫЕ ИСТОРИИ" (16+)
 08.00, 11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (16+)
 08.20 РОССИЯ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ (12+)
 09.20 "СТО К ОДНОМУ" (16+)
 10.10 "ПЯТЕРО НА ОДНОГО" (16+)
 11.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 11.40 "АНШЛАГ И КОМПАНИЯ" (16+)
 14.05 Х/Ф "ДОЧЬ ЗА ОТЦА" (12+)
 18.00 "ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!" (12+)
 21.00 Х/Ф "РАСПЛАТА" (12+)
 00.25 Х/Ф "ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ" (12+)
 02.45 Т/С "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" (16+)

"АЛАНИЯ" -
КАНАЛ "РОССИЯ 1"

08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ
 08.20 КАНАЛ "РОССИЯ 1"
 08.20 БРЭЙН-НОВОСТИ
 08.40 ФИЛЬМОТЕКА
 09.05 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
 09.20 КАНАЛ "РОССИЯ 1"
 11.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ
 11.40 КАНАЛ "РОССИЯ 1"

"АЛАНИЯ" -
КАНАЛ "РОССИЯ 24"

18.00 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
 18.10 Д/Ф "СУРХ ДИГОРИНСКАЯ ШКОЛА. ИСТОРИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ"
 18.45 ФАРНЫ ХАБЕРТТÆ
 19.30 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ 24"

НТВ

05.00 Х/Ф "ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА" (16+)
 07.25 "СМОТР" (0+)
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
 08.20 "ИХ ПРАВЫ" (0+)
 08.45 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ" (0+)
 09.10 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" (16+)
 10.20 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА" (16+)
 11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ" (12+).
 12.00 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС" (0+)
 13.05 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!" (0+)
 14.00 "ЖДИ МЕНЯ" (12+)
 15.05 "СВОЯ ИГРА" (0+)

16.20 "ОДНАЖДЫ..." (16+)
 17.00 "СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН" (16+)
 19.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)
 20.00 Х/Ф "ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ" (16+)
 23.45 "МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА" (18+)
 00.40 "КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА".
 АЛЕКСАНДР ПУШНОЙ (16+)
 01.55 Х/Ф "ДИКАРИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
 09.15-23.109 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)
 00.55 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ТАТЬЯНА ДОГИЛЕВА" (12+)
 02.00, 02.55, 03.50 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)
 07.05 Х/Ф "БАБУШКИ НАДВОЕ СКАЗАЛИ"
 08.25 М/Ф "ДЯДОШКА АУ". "БУРЕНКА ИЗ МАСЛЕНКИНО" (16+)
 09.50 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)
 10.25 Х/Ф "ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ" (16+)
 11.55 ВЛАСТЬ ФАКТА. "1968: ГОД, КОТОРЫЙ ПОТряС МИР" (16+)
 12.35 Д/Ф "ЛЕТО БЕЛОГО МЕДВЕДЯ" (16+)
 13.30 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ (16+)
 14.00 "МОЯ ИТАЛИЯ" (16+)
 15.05 Х/Ф "КОШКА НА РАСКАЛЕННОЙ КРЫШЕ" (16+)
 16.50 "ИГРА В БИСЕР" (16+)
 17.30, 10.40 ИСКАТЕЛИ. "ПРОКЛЯТАЯ САБЛЯ ДЕВЛЕТ-ГИРЕЯ" (16+)
 18.15 Д/Ф "БИОНИЧЕСКИЕ ПОЛЕТЫ" (16+)
 18.55 Х/Ф "ВОСТОК-ЗАПАД" (16+)
 21.00 "АГОРА" (16+)
 22.00 Х/Ф "ИСПЫТАНИЕ" (16+)
 23.45 КОНЦЕРТ ПОЛА МАККАРТНИ И ГРУППЫ WINGS (16+)
 00.45 Д/Ф "ЛЕТО БЕЛОГО МЕДВЕДЯ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
 07.00, 13.05, 20.10, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)
 07.30 Х/Ф "ПАРНЫЙ УДАР" (12+)
 09.30, 12.50 "ДАКАР-2018" (12+)
 10.00, 11.45, 13.00 НОВОСТИ (16+)
 10.05 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. СПРИНТ. МУЖЧИНЫ (0+)
 11.50 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)
 12.20 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)
 13.35, 15.55 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ТАНЦЫ НА ЛЬДУ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (16+)
 15.05, 16.50 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ (16+)
 17.40 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
 18.10 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "РЕАЛ" (МАДРИД) - "ДЕПОРТИВО" (16+)
 20.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР СИТИ" - "НЬЮКАСЛ" (16+)
 22.25 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ЖЕНЩИНЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (0+)
 01.10 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК, МИРА. СПРИНТ (0+)
 03.05 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК МИРА (0+)
 03.30 БОБСЛЕЙ И СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА. БОБСЛЕЙ (0+)
 05.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ВЕЛЛАТОР. ДУГЛАС ЛИМА ПРОТИВ РОРИ МАКДОНАЛЬДА. КУИНТОН ДЖЕКСОН ПРОТИВ ЧЕЙЛА СОННЕА (16+)

ТВЦ-КЛАССИКА

05.35 "МАРШ-БРОСОК" (12+)
 06.00 "АБГГДЕЙКА" (16+)
 06.30 Х/Ф "ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ" (16+)
 08.20 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)
 08.50 Х/Ф "БАРС И ЛЯЛЬКА" (12+)
 10.50, 11.45 Х/Ф "МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ" (12+)
 11.30, 14.30, 23.40 СОБЫТИЯ (16+)
 12.55, 14.45 Х/Ф "КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ" (12+)
 17.05 Х/Ф "БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ" (12+)
 21.00 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
 22.10 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)
 23.55 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.45 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.25 Х/Ф "РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ" (16+)
 10.15 Х/Ф "ЛЖЕСВИДЕТЕЛЬНИЦА" (16+)
 14.05 Х/Ф "ВОРОЖЕЯ" (16+)
 19.00 Х/Ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
 00.30 Х/Ф "БАБНИК" (16+)
 01.55 Х/Ф "УРОК ЖИЗНИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 08.00 Х/Ф "БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ" (16+)
 09.55 "МИНТРАНС" (16+)
 10.40 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)
 11.40 "РЕМОНТ ПО-ЧЕСТНОМУ" (16+)
 12.30, 16.35 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 16.30 "НОВОСТИ" (16+)
 17.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 19.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. ГОЛАЯ ПРАВДА: 7 ГРЯЗНЫХ СКАНДАЛОВ" (16+)
 21.00 Т/С "СЛЕД ПИРАНЫ" (16+)
 00.20 Х/Ф "КАПКАН ДЛЯ КИЛЛЕРА" (16+)
 02.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ"

СТС

06.00 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 06.15 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 06.40 М/С "АЛИСА ЗНАЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ!" (6+)
 07.10 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 07.20 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ"
 09.00, 15.50, 16.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 09.30 "ПРОСТО КУХНЯ" (12+)
 10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)
 11.30 "ВОКРУГ СВЕТА ВО ВРЕМЯ ДЕКРЕТА" (12+)
 12.30 Х/Ф "ИНТЕРСТЕЛЛАР" (16+)
 17.00, 01.30 Х/Ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ" (16+)
 18.55 Х/Ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2" (16+)
 21.00 Х/Ф "ПАРКЕР" (16+)
 23.15 Х/Ф "АФЕРА ТОМАСА КРАУНА" (16+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 08.00 "ТНТ MUSIC" (16+)
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.00 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)
 12.30, 13.00, 13.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.00-18.30 Т/С "СВЕТА С ТОГО СВЕТА" (16+)
 19.00 "ЭКСТРАСЕНСЫ ВЕДУТ РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
 19.30 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)
 21.00 Х/Ф "47 РОНИНОВ" (12+)
 01.05 Х/Ф "ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА" (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ (16+)
 06.10 Х/Ф "БЕДНАЯ САША" (16+)
 08.15 "СМЕШАРИКИ. ПИН-КОД" (16+)
 08.25 "ЧАСОВОЙ" (12+)
 08.55 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)
 10.20 "НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ" (12+)
 10.40 "В ГОСТИ ПО УТРАМ" С МАРИЕЙ ШУКШИНОЙ (16+)
 11.25 "ДОРОГАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)
 12.15 "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА" (16+)
 13.15 Х/Ф "АННА И КОРОЛЬ" (16+)
 16.00 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (16+)
 17.30 "РУССКИЙ НИНДЗЯ" (16+)
 19.30 "ЛУЧШЕ ВСЕХ!" (16+)
 21.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ" (16+)
 22.30 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?
 23.40 Х/Ф "ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН" (16+)
 01.35 Х/Ф "ОБЪЕКТ МОЕГО ВОСХИЩЕНИЯ" (16+)

РОССИЯ-1

04.50 Т/С "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА" (12+)
 06.45 "САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР" (16+)
 07.35 "СМЕХОПАНОРАМА" (16+)
 08.05 "УТРЕННЯЯ ПОЧТА" (16+)
 08.45 ВЕСТИ-МОСКВА
 09.25 "СТО К ОДНОМУ" (16+)
 10.10 "КОГДА ВСЕ ДОМА С ТИМУРОМ КИЗЯКОВЫМ" (16+)
 11.00, 14.00, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 11.20 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ" (16+)
 14.20 Х/Ф "НЕЛЕГКОЕ СЧАСТЬЕ" (12+)
 16.15 Х/Ф "ОДИНОЧЕСТВО" (12+)
 22.00 "ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (12+)
 00.30 "ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА С НАИЛЕЙ АСКЕРЗАДЕ" (12+)
 01.25 Т/С "ПРАВО НА ПРАВДУ" (12+)
 03.20 "СМЕХОПАНОРАМА" (16+)

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 1"

08.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ 24"

18.00 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР
 18.05 Д/Ф "ВСЕЛЕННАЯ В ОБЪЕКТИВЕ"
 18.45 ФИЛЬМОТЕКА
 19.15 ФАРНЫ ХАБЕРТЛЕ
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ 24"

НТВ

05.00 Х/Ф "СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА" (0+)
 07.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
 08.20 "ИХ НРАВЫ" (0+)
 08.40 "УСТАМИ МЛАДЕНЦА" (0+)
 09.25 "ЕДИМ ДОМА" (0+)
 10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)
 11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)
 11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ" (0+)
 13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)
 14.00 "У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!" (12+)
 15.05 "СВОЯ ИГРА" (0+)
 16.20 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ..." (16+)
 18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
 20.10 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!" (16+)
 21.10 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)
 23.00 Х/Ф "ПРОСТЫЕ ВЕЩИ" (12+)
 01.05 Х/Ф "ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
 08.00 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ" (0+)
 08.30 "ДЕНЬ АНГЕЛА" (0+)
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)
 10.00 "ИСТОРИИ ИЗ БУДУЩЕГО" (0+)
 10.50 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ЛЮБОВЬ УСПЕШНАЯ" (12+)
 11.50-14.40 Т/С "ДЕТИ ВОДОЛЕЯ" (16+)
 15.35-22.25 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-2"
 23.25 Х/Ф "КВАРТИРАНКА" (16+)
 01.10-04.00 Т/С "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 СВЯТЫНИ ХРИСТИАНСКОГО МИРА. "НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА" (16+)
 07.05 Х/Ф "ЛЕТНИЕ ГАСТРОЛИ" (16+)
 08.25 М/Ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДОМОВЕНКА" (16+)
 09.40 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)
 10.10 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)
 10.55 Х/Ф "ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС" (16+)
 12.30 "ЧТО ДЕЛАТЬ?" (16+)
 13.15 Д/Ф "АРИСТОКРАТЫ НЕБА. ОРЛАНЫ"
 13.55 ОПЕРА "ПОРГИ И БЕСС" (16+)
 16.40 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ". "ЧТО ТАКОЕ РУСЬ?" (16+)
 17.10 "БЛИЖНИЙ КРУГ ВЕНИАМИНА ФИЛЬШТИНСКОГО" (16+)
 18.05 Х/Ф "ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ..." (16+)
 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 20.10 "РОМАНТИКА РОМАНСА" (16+)
 21.05 Д/С "АРХИВНЫЕ ТАЙНЫ". "1916 ГОД. ПАННО ВИЛЬЯ. ВЗЯТЬ ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ!" (16+)
 21.30 Х/Ф "СМЕРТЬ В ЭТОМ САДУ" (16+)
 23.25 "КИНЕКОП" С ПЕТРОМ ШЕПОТИННИКОМ. ИТАЛЬЯНСКОЕ КИНО СЕГОДНЯ (16+)
 00.05 КОНЦЕРТ ЭЛТОНА ДЖОНА (16+)
 01.05 Х/Ф "БАБУШКИ НАДВОЕ СКАЗАЛИ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ВЕЛЛАТОР. ДУГЛАС ЛИМА ПРОТИВ РОРИ МАКДОНАЛЬДА. КУИНТОН ДЖЕКСОН ПРОТИВ ЧЕЙЛА СОННЕНА (16+)
 07.00 Д/Ф "ВСЯ ПРАВДА ПРО..." (12+)
 07.30, 08.20 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. ГОНКА ПРЭСЛЕДОВАНИЯ (0+)
 09.05, 21.55 ВСЕ НА ФУТБОЛ! (12+)
 09.35 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ДЕОНТЕЙ УАЙЛДЕР ПРОТИВ БЕРМЕЙНА СТИВЕРНА. БОЙ ЗА ТИТУЛ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИИ WBC В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (16+)
 10.50 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
 11.20, 13.45, 19.45 НОВОСТИ (16+)
 11.25 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК МИРА. ЖЕНЩИНЫ. 10 КМ (16+)
 12.45 "ДАКАР-2018" (12+)
 13.15 Д/Ф "УТОМЛЕННЫЕ СЛОВОЙ" (16+)
 13.50, 17.35, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ! (16+)
 14.20 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. ЖЕНЩИНЫ
 15.20 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК МИРА. МУЖЧИНЫ. 15 КМ (16+)
 15.55 "ДАКАР-2018" (12+)
 16.05 БИАТЛОН С ДМИТРИЕМ ГУБЕРНИЕВЫМ (12+)
 16.35 БИАТЛОН. КУБОК МИРА. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ (16+)
 17.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. "ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ" (КРАСНОДАР) - "ХИМКИ" (16+)
 19.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "КАЛЬЯРИ" - "МИЛАН" (16+)
 22.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "БЕТИС" - "БАРСЕЛОНА" (16+)
 01.10 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ. КУБОК МИРА

01.40 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ (0+)
 03.55 БОБСЛЕЙ И СКЕЛЕТОН. КУБОК МИРА. БОБСЛЕЙ. ЧЕТВЕРКИ (0+)
 04.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "САУТ-ГЕМПТОН" "ТОТТЕНХЭМ" (0+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.05 Х/Ф "ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ" (12+)
 07.45 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (12+)
 08.20 Х/Ф "БЕГЛЕЦЫ" (16+)
 10.00 "БАРЫШНЯ И КУЛИНАР" (12+)
 10.35 Д/Ф "ВСЕВОЛОД САНАЕВ. ОПТИМИСТИЧЕСКАЯ ТРАГЕДИЯ" (12+)
 11.30, 00.20 СОБЫТИЯ (16+).
 11.45 "ПЕТРОВКА, 38"
 11.55 Х/Ф "ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ" (12+)
 13.50 "СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ" (12+)
 14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ (16+)
 15.00 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ПОЗОРНАЯ РОДНЯ" (12+)
 15.55 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ДВОЕЖЕНЦЫ" (16+)
 16.40 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. КРОВАВЫЙ ШОУ-БИЗНЕС 90-Х" (12+)
 17.30 Х/Ф "ПИТЕР - МОСКВА" (12+)
 21.30, 00.40 Т/С "КАПКАН ДЛЯ ЗВЕЗДЫ" (12+)
 01.35 Х/Ф "ВИКИНГ" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДОМАШНЯЯ КУХНЯ" (16+)
 07.30, 18.00, 00.00 "6 КАДРОВ" (16+)
 07.45 Х/Ф "БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ" (16+)
 10.10 Х/Ф "ВОРОЖЕЯ" (16+)
 14.05 Х/Ф "ЗНАХАРКА" (16+)
 19.00 Х/Ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
 23.00 Д/Ф "МОСКВИЧКИ" (16+)
 00.30 Х/Ф "ВОПРЕКИ ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ"
 02.20 Д/Ф "МОСКВИЧКИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 08.45 Т/С "NEXT" (16+)
 12.30 Т/С "NEXT-2" (16+)
 23.00 "ДОБРОВ В ЭФИРЕ" (16+)
 00.00 "СОЛЬ" (16+)
 01.30 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)

СТС

06.00 М/С "АЛИСА ЗНАЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ!" (6+)
 06.30 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.55, 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 09.00, 16.00 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ" (16+)
 10.00 Х/Ф "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.55 Х/Ф "ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2" (16+)
 16.35 Х/Ф "ПАРКЕР" (16+)
 18.55 Х/Ф "ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ"
 21.00 Х/Ф "ПЕРЕВОЗЧИК-3" (16+)
 23.00 Х/Ф "ДВАДЦАТЬ ОДНО" (16+)
 01.25 Х/Ф "ДИКТАТОР" (18+)
 02.55 Х/Ф "АФЕРА ТОМАСА КРАУНА" (16+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)
 12.00-14.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 15.00 Х/Ф "47 РОНИНОВ" (12+)
 17.00 Х/Ф "ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА" (16+)
 19.00, 19.30, 20.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
 21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
 22.00 "STAND UP" (16+)
 01.00 Х/Ф "ВСЕ О СТИВЕ" (16+)

Личная жизнь

Долго и счастливо

Исследователи, которые занимаются поисками ответа на вопрос, в чем секрет счастья, утверждают, что понятие "семейное счастье" очень индивидуальное.

То, что одним кажется эталоном прекрасных отношений, для других неприемлемо. А может, все-таки есть какие-то закономерности, которые помогут выстроить долгий брачный союз? В ответе на этот вопрос поможет статистика.

Экономика счастливого брака: как избежать банкротства? Противоположности сходятся. В чем секрет счастья? Американские ученые убеждены, что противоположности отталкиваются. Психологи наблюдали 290 пар молодоженов на протяжении нескольких лет. Долговечными оказались браки, в которых супруги имели общие черты характера. Из-за схожести характеров муж и жена быстрее приходят к общему мнению, легче решают повседневные вопросы. Противоположности притягиваются, но в 82% случаях на короткое время.

Измена - не помеха. В чем секрет счастья - в измене. Так считают в Австрии. Неверность - не причина подавать на развод, по крайней мере, это не самый весомый аргумент. Так написано в одном из австрийских законов. Между тем австрийцы не согласны с этим законом. Они считают семейные отношения серьезными, ценят брак и традиции.

Тест перед свадьбой. Чтобы узнать, в чем секрет счастья, нужно последовать совету ученых. Британские исследователи придумали оригинальный тест на совмести-

мость. Перед свадьбой пожить неделю в квартире без телефона, телевизора, Интернета и других развлечений. В результате: 42% пар отложили свадьбу, а 27% влюбленных парочек распались.

Больше ухаживаний. Те пары, у которых период ухаживаний со всеми его атрибутами (подарками, поцелуями, свиданиями) длился 18 месяцев, живут долго и счастливо. К такому выводу пришли ученые из Техасского университета. Они наблюдали за поведением 200 пар на протяжении 20 лет. Прочным был именно союз с длительным периодом ухаживаний.

Меньше разговоров. Оказывается работа, заботы, дети только помогают укрепить отношения между мужем и женой. У супругов просто не остается времени на разговоры. Если в день говорить с мужем не более 30 минут (а хорошо бы 10), то брак будет самым долгим и безоблачным. Так считает американский психолог Алан Берджестл. Исключение составляют молодые влюбленные, которые живут вместе не дольше 3-х лет. Дело в том, что в длительных беседах выясняется множество минусов партнера, почему и возникают ссоры.

Особенности национального характера. В каждой стране своя формула семейного счастья:

1. Для итальянцев счастье - это когда вся семья в сборе. Имеется в виду множество родственни-

ков. Для них нормально собрать на выходные или праздник 30-40 человек за столом, за которым решаются проблемы.

2. Голландцы считают стандартной семью из самых близких людей. Они консерваторы по натуре и не будут выносить сор из избы.

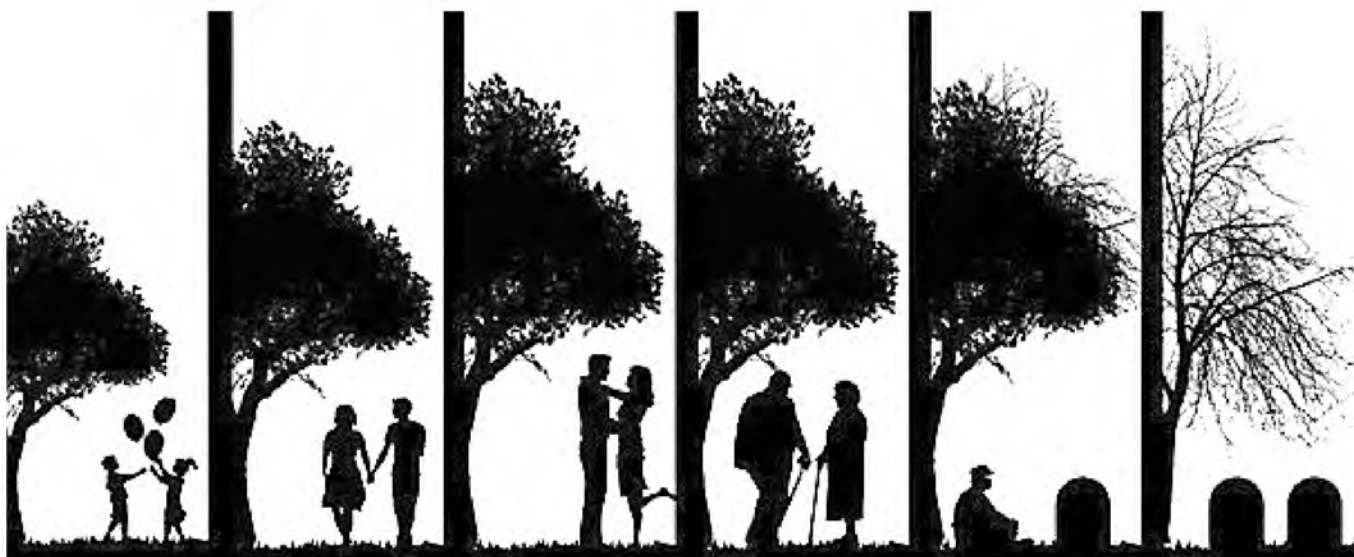
3. Румыны начинают жить вместе ради детей. Часто это приводит к поспешным бракам, где супруги не способны обеспечить свое потомство.

4. Датчане не будут жениться, если у них нет собственного жилья. Стол и флаг, которые покупаются в новый дом, становятся символами счастливого брака.

5. Индусы испытывают религиозный трепет к браку, именно в Индии живут самые прочные семьи. На холостяков общество смотрит, как на неполноценных людей.

6. Мужчины из Венесуэлы обожают детей, они считаются лучшими отцами во всем мире. Мужья с легкостью и без сожаления откажут себе в удовольствии побыть с друзьями, предпочтя общение с ребенком.

Ум - залог счастья. Как в разных странах играют свадьбу. Британские ученые утверждают, что в браке особенно счастливы умные женщины. У них есть творческий потенциал, хорошо развито воображение. Они умеют распознавать эмоции своей второй половинки и правильно реагировать на них. Кроме того, ум делает женщину привлекательной, очаровательной. Барышни с высоким уровнем IQ умеют кокетничать и флиртовать.



Родительский час

Кто кого?

Чему взрослые
могут научиться у детей.

Необходимо создать традицию, которая
будет важна вашим внукам. Только так
можно научить своих детей любви
к жизни!



Не так давно - несколько, надо сказать, неожиданно - я поняла, что я мама взрослых детей. И пришла в замешательство. Во-первых, я представила себе, сколько еще нужно выучить, чтобы подготовиться к школе. Во-вторых, осознала, что это важный рубеж в нашей совместной жизни. А значит, можно делать первые выводы.

1. Дети воспитывают нас, а не мы их

Время от времени детям надо объяснять, что есть руками неприлично, что в гостях в носу не ковыряются, что не надо у толстого дяди спрашивать, почему он такой толстый. В остальном именно дети учат нас быть лучше, именно они воспитывают нас. Они учат нас быть честными, потому что нельзя просить детей говорить правду, когда сам скрываешь, что ковыряешься в носу или любишь обсудить толстого дядю. Нельзя запрещать детям играть в iPad, когда сам не отрываешься от телефона. Нельзя заставлять детей заниматься спортом и другими видами наук и искусств, когда у тебя самого единственный вид досуга - телевизор. Все мы хотим, чтобы дети были лучше нас, но давайте мы будем на том самом уровне, который становится примером.

2. "Давай дружить!"

Бывают ситуации, когда дети неправы, но часто случается и так, что неправы мы - родители. Когда мы устали, когда нет времени на объяснения, когда нас действительно выводят из себя капризами, конечно, легче прикрикнуть или поставить ультиматум - "кошелек или жизнь" (нет, это из другой серии), скорее "своим поведением вы доведете маму до могилы" или "немедленно прекрати" (ой как знакомо, да?). Но неужели это правильно? Всегда есть волшебное слово "давай": давай вместе помоем посуду, давай позанимаемся математикой, давай обсудим это! Давайте дружить со своими детьми, быть с ними на одной волне, помогать им, делая что-то вместе!

3. Простить - значит понять

Родители гораздо чаще, чем они думают, совершают ошибки в общении с детьми. Как-то раз мы поругались с сыном, ему было шесть лет. Вечером я прихожу к нему мириться, он мне говорит: "Хочу признаться, я так сильно был обижен на тебя, что даже захотел другую маму, а потом понял, что ты у меня одна самая любимая и родная". Надо стараться не обижать детей, а уж тем бо-

лее не обижаться на них. В конце концов, они младше и не такие опытные, чтобы вести спор на равных или вести себя, как хотят того взрослые. Лишний раз накричав на детей, мы думаем, что и так сойдет. А ведь не сойдет. Обида где-то да останется. Никогда не поздно извиниться, даже через неделю можно подойти и сказать: "Я подумал над этой ситуацией и понял, что был не прав. Прости!" Представляете, каким человеческим качеством научит это "прости" вашего ребенка? (см. п. 1). Главное, не бояться, главное, не думать, что "прости" - это проявление слабости. Только сильные люди умеют извиняться.

4. Старание и труд к счастью ведут!

Главная задача родителя - сделать своего ребенка счастливым во взрослой жизни (в детстве он счастлив и третьему мороженому). Мое выстраданное убеждение состоит в том, что счастье человека в свободном труде. (Страдали не так, чтобы очень сильно, и кажется, страдали вместе со мной Менделеев, Сенека и Ушинский, который, в свою очередь, писал, что "если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет.") Как научить понятию свободного труда пятилетнего ребенка? Только одним - самому получать от своей работы удовольствие, осознавать, что труд - это не только восемь часов в офисе, но и много дел по дому, а главное, что счастливые отношения - это тоже большой труд.

5. Какова деревня - таков и обычай

Вот уже лет 20 мы каждое воскресенье встречаемся за обедом. Мы - это мои родители, моя семья и семья моего брата. Вот уже лет 30 мы регулярно ходим в театры и на различные концерты. Вот уже лет десять мы ездим на экскурсии в разные города России. Вот уже 40 лет, как мои родители живут вместе. Дети все это впитывают. С недавних пор мои дети занимаются фортепьяно. Мне стало стыдно, что я не умею, и уже год беру уроки (Собачий вальс освоен, ура!). Необходимо с детьми делать что-то вместе: танцевать, кататься на коньках, выращивать помидоры на подоконнике. Необходимо читать детям перед сном, необходимо ходить вместе с ними в театры, необходимо с ними просто разговаривать, а не откупаться игрушками, iPad, карманными деньгами! Необходимо создать традицию, которая будет важна вашим внукам! Только так можно научить своих детей любви к жизни!

Евгения Шохина,
"Коммерсантъ Kids"



Верочка нашлась

Ответное письмо комсомолки
Марии Марченко

14 апреля 1943 г.

Товарищи из редакции!

В газете "Комсомольская правда" за № 64 от 18 марта была напечатана заметка "Откликнись, родная Верочка!", в которой фронтовик Г. Алфимов писал о том, как он и его товарищи подобрали на поле боя подстреленную в обе ноги фашистскими людоедами избитую девочку Верочку, как передали ее бабушке, как они решили принять ее коллективно на воспитание и пересылать ей деньги, но потеряли ее из виду. Товарищ Алфимов и его друзья просили помочь им разыскать Верочку.

И вот я могу порадовать фронтовиков: Вера Емельянова и ее бабушка Романова живы и здоровы. После того как фронтовики расстались с ними, бабушка взяла Верочку и приехала с нею к нам в Сибирь. Сейчас они проживают в колхозе имени Аксенова Н.-Баганского сельсовета Купинского района Новосибирской области. Колхоз наш передовой, краснознаменный. Верочка с бабушкой живут в хороших условиях. Колхоз, а также колхозники оказывают им помощь, особенно продуктами.

Раны Веры Емельяновой уже зажили, здоровье ее в настоящее время хорошее, бабушка тоже здорова. Вера одета и обута, учится хорошо. Так что вы, товарищи фронтовики, о них не беспокойтесь, народ не покинет восьмилетнюю девочку Веру, сироту, и ее семидесятилетнюю бабушку.

Шлем вам привет, дорогие защитники Родины. Знайте, что наш русский народ сделает все, чтобы помочь вам разгромить гитлеровскую армию. Будем работать так, как требует от нас Родина.

Комсомолка Мария Марченко.

Новосибирская область, Купинский район, Нижне-Баганский сельсовет.

"Комсомольская правда",
14 апреля 1943 г.

Я рад, что мой автомат в надежных руках

Письмо Героя Социалистического
Труда, конструктора В.А. Дегтярева
бойцам-гвардейцам

4 ноября 1942 г.

Шлю горячий привет бойцам, командирам и политработникам Н-ской гвардейской стрелковой Краснознаменной части.

Встреча с представителями части - старшим политруком Н.Ковалевым, старшим сержантом артиллеристом А.Кузьминым, старшиной санинструктором Т.Сарсеевым и красноармейцем автоводителем Я. Киселевым произвела на меня глубокое впечатление. Приятно было слышать о боевых успехах части, ее славном пути по разгрому гитлеровской грабьармии. Я рад, что мой автомат в надежных руках.

Товарищеская беседа, задушевные слова наших славных бойцов Красной Армии, по существу больших героев, об их больших и малых делах, сказанные с присущей скромностью и простотой, меня еще больше воодушевили на созидание новых образцов вооружения. Это такие образцы, которые будут способствовать победе Красной Армии, ее борьбе за нашу великую Родину, за социалистическую землю советского народа.

Желаю успеха в вашей боевой жизни.

Василий Алексеевич Дегтярев (1879-1949) - выдающийся советский конструктор стрелкового оружия, Герой Социалистического Труда, генерал-лейтенант инженерно-артиллерийской службы, доктор технических наук, член КПСС с 1941 года. Родился в рабочей семье в городе Туле. С 11 лет поступил на Тульский оружейный завод, где проработал много лет. С 1901 года - на военной службе в оружейной мастерской, а затем в мастерской полигона офицерской стрелковой школы. С 1914 года был мастером на Сестрорецком оружейном заводе.

Талантливый конструктор создал различные виды ручных пулеметов и автоматов, которые были приняты на вооружение Советской Армии.

Длительное время В. А. Дегтярев возглавлял конструкторское бюро по разработке стрелкового вооружения для Советской Армии. Он был трижды удостоен Государственной премии и награжден тремя орденами Ленина.

Герой Социалистического Труда
В. Дегтярев.

"Комсомольская правда",
4 ноября 1942 г.

Духовное пространство**Цитаты прп. Серафима Саровского**

- ✓ Рай и ад начинаются на земле.
- ✓ Суди себя сам, и Господь не осудит.
- ✓ Обрети мир в своей душе, и вокруг тебя спасутся тысячи.
- ✓ Отведи грех, и болезни отойдут, ибо они нам даются за грехи.
- ✓ Можно причаститься на земле и остаться непричастенным на Небе.
- ✓ Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она место подвига или даже более.
- ✓ На хлеб и воду еще никто не жаловался.
- ✓ Купи метелку, купи веник, да почаще мети келью, потому что как будет выметена твоя келья, так будет выметена твоя душа.
- ✓ Паче поста и молитвы - есть послушание, то есть труд.
- ✓ Нет хуже греха, и ничего нет ужаснее и пагубнее духа уныния.
- ✓ Истинная вера не может быть без дел: кто истинно верует, тот непременно имеет и дела.
- ✓ Если бы человек знал, что Господь приготовил ему в Царствии Небесном, он готов был бы всю жизнь просидеть в яме с червями.
- ✓ Смирение может весь мир покорить.
- ✓ Нужно удалить от себя уныние и стараться иметь радостный дух, а не печальный.
- ✓ От радости человек может что угодно совершить, от внутренней натуги - ничего.
- ✓ У игумена (а тем более у епископа) должно быть не только отеческое, но даже материнское сердце.
- ✓ Мир лежит во зле, мы должны знать об этом, помнить это, преодолевать насколько возможно.
- ✓ Живущих с тобой в мире пусть будет тысячи, но тайну свою открывай из тысячи одному.
- ✓ Если разрушится семья, то низвергнутся государства и извратятся народы.
- ✓ Как железо ковачу, так я передал себя и свою волю Господу Богу: как Ему угодно, так и действую; своей воли не имею, а что Богу угодно, то и передаю.
- ✓ Сей на благой земле, сей и на песке, сей на камне, сей при пути, сей в тернии: все где-нибудь да прозябнет и возрастет, и плод принесет, хотя и не скоро.
- ✓ Когда меня не станет, вы ко мне на гробик ходите! Как вам время, вы и идите, и чем чаще, тем лучше. Все, что есть у вас на душе, что бы ни случилось с вами, придите ко мне, да все горе с собой и принесите на мой гробик! Припав к земле, как живому все и расскажите, и я услышу вас, и вся скорбь ваша отляжет и пройдет! Как вы с живым всегда говорили, так и тут! Для вас я живой есть и буду вовеки!

* * *

- ✓ Ах, если бы ты знал, возлюбленный, какая радость, какая сладость ожидает праведного на Небе, то ты решился бы во временной жизни переносить скорби с благодарением. Если бы сама эта келья была полна червей и они бы всю нашу жизнь ели нашу плоть, то и тогда надо бы терпеть со всяким благодарением, чтобы только не лишиться той небесной радости...
- ✓ В стяжании Духа Божия и состоит истинная цель нашей жизни христианской, а молитва, бдение, пост, милостыня и другие, ради Христа делаемые, суть только средства к стяжанию Духа Божьего.



- ✓ Душу надо снабждать Словом Божиим, ибо Слово Божие есть хлеб ангельский, им же питаются уши, Бога алчущия. Всего же более должно упражняться в чтении Нового Завета и Псалтири. От чтения Священного Писания бывает просвещение в разуме, который от того изменяется изменением Божественным. Надобно так обучить себя, чтобы ум как бы плавал в Законе Божием, по руководству которого должно устроить и жизнь свою. Очень полезно заниматься чтением Слова Божия и в уединении прочесть всю Библию разумно. За одно такое упражнение Господь не оставит человека Своею милостию, но исполнит дара разума.
- ✓ Жизнь наша есть море, Святая Православная Церковь - наш корабль, а Кормчий - Сам Спаситель.
- ✓ Истинно решившиеся служить Господу Богу должны упражняться в памяти

Божией, говоря умом: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного". Благодатные дарования получают только те, которые имеют внутреннее делание и бдят о душах своих.

- ✓ Как на свет ангела нам грешным нельзя взглянуть, так и бесов видеть ужасно, потому что они гнусны.
 - ✓ Когда в сердце умиление, то и Бог бывает с нами.
 - ✓ Когда мы в молчании пребываем, враг диавол ничего не успеет относящегося к потаенному сердца человеку: сие должно разуметь о молчании в разуме. Оно рождает в душе молчаливника разные плоды духа. От уединения и молчания рождаются умиление и кротость. В соединении с другими занятиями духа молчаливничество возводит человека к благочестию. Молчание приближает человека к Богу и делает его как бы земным ангелом. Ты только седи в келье своей во внимании и молчании, а Господь готов сделать тебя из человека ангелом: "На кого воззрю, токмо на кроткого и смиренного и трепещущего словес Моих" (см. Ис. 66, 2). Плодом молчания, кроме других приобретений, бывает мир духовный. Молчание учит безмолвию и постоянной молитве, а воздержание делает подвижника неразвлекаемым. Наконец приобретшего сие ожидает мирное состояние.
 - ✓ Молчание приближает человека к Богу и делает его как бы земным ангелом.
 - ✓ Радость моя, молю тебя, стяжи дух мирен, и тогда тысяча душ спасется около тебя...
 - ✓ Сердце человеческое открыто единому Господу и един лишь Бог Сердцеведец: а приступит человек, и сердце глубоко.
 - ✓ Страсти истребляются страданиями или произвольными, или посылаемыми Промыслом.
 - ✓ Только досыта ничего не вкушай, оставь место Святому Духу.
 - ✓ Царствие Божие заключено в сердце человека.
- Я, грешный Серафим, так и думаю, что я грешный раб Божий; что мне повелевает Господь как рабу Своему, то я и передаю требующему помощи. Первое помышление, явившееся в душе моей, и говорю, не зная, что у себя седника на душе, а только веруя, что так мне указывается воля Божия для его пользы. Как железо ковачу, так я предал себя и свою волю Господу Богу: как Ему угодно, так я и действую, своей воли не имею, а что угодно Богу, то и передаю.

Зоопарк

"Дух горной долины"**Скотч-терьер -
это большая собака
в маленькой упаковке**

Скотч-терьер относится к наиболее древней разновидности терьеров. Его предки - первые собаки с грубой шерстью - шотландские терьеры. В 1880-х годах в Беркшире (область в Шотландии) появилось первое поголовье представителей скотч-терьеров.

Хоть порода и не является самой древней в истории человечества, но она оставила заметный след в Английском Кэннел клубе, так как это одна из самых старых пород собак, которая там была зарегистрирована.



Любопытным является перевод слова "терьер" с латыни: "земля", именно поэтому раньше эту породу часто называли "Шотландской земляной собакой". Первоначальной задачей у скотчей была охота под землей на барсуков, грызунов и др.

Анализируя внешний вид и характер терьеров, чьей родиной является Шотландия, можно прийти к выводу об определенном сходстве. И действительно, у них есть что-то общее со скай-терьерами, вест хай-ленд-терьерами, керн-терьерами. Это свидетельствует о наличии общего предка. Тем не менее у этих пород много и различий. Это обусловлено и тем, что породы развивались на значительном расстоянии друг от друга. Скотчи были любимцами жителей северных районов Шотландии, особенно их ценили в Абердине, поэтому иногда этих собачек звали абердинскими терьерами.

Длительное время шотландскими терьерами (скотч-терьерами) называли целую группу пород (вест хай-ленд-терьеров, керн-терьеров, скай-терьеров). Впервые в выставке в 1872 году они участвовали именно под этим названием. Однако вскоре круг сузился, и скотч-терьерами стали называть только тех собак, которые относились к абердинской разновидности. В 1875 году на выставке в Брайтоне скотчи впервые выступали под своим современным именем как самостоятельная порода. Описание стандарта породы было впервые приведено в документе под названием "Дух горной долины". Составил его Гордон Моррей при помощи других энтузиастов. С тех давних пор стандарты породы мало изменились.

Скотч-терьеры очень быстро "захватили" Европу, а потом и весь мир. Строгие англичане так полюбили серьезного скотти, что быстрее шотландцев организовали Клуб любителей скотч-терьеров, слу-

чилось это в 1883 году. Его отцом-основателем стал заводчик Ладлоу. Только спустя 9 лет - в 1892 году - этот старший любитель породы основал первый Клуб любителей скотч-терьера на родине собаки - в Шотландии.

Официально считается, что порода скотч-терьеров появилась в 1879 году. Именно тогда 13 скотч-терьеров впервые предстали как самостоятельная порода на лондонской выставке. В 1905 году родился первый пшеничный чемпион Монинг Нип.

Кстати, сначала признавали только скотч-терьеров с достаточно короткой и весьма жесткой шерстью. Вес скотч-терьера должен был находиться в диапазоне от 16 до 17 фунтов для кобелей и на 2-3 фунта меньше для сук. Делался акцент на том, что собака должна быть плотной, сильной и компактной. По окрасу собака могла быть серой или "седой". Самыми ценными считались скотчи красно-пегего окраса. Только в 30-е годы прошлого столетия популярность завоевали черные скотч-терьеры.

Скотч-терьер - очень популярная собака среди знаменитостей, владельцами собак этой породы были Чаплин, Эйнштейн, Рузвельт, Маяковский, Румянцев, академик Сахаров, многие актеры, режиссеры и культурные деятели России. Достаточно скотчей и в литературных произведениях, о них писали Р. Киплинг, Д. Даррел, Э. Бдайтон и др.

В СССР скотчи появились впервые в 1930-х годах. Знаменитый клоун Карандаш (Михаил Николаевич Румянцев) долгие годы выступал со скотч-терьером по имени Клякса (на самом деле собак было несколько).

В наше время эта удивительная порода популярна во всех странах мира.

6 соток**Полезный совет**

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.

Медведева А.

Как вырастить томаты в самодельном дешевом 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 протаптываю. 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. 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.

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.

Защитница для лука

Многие дачники жалуются на гибель лука. А у меня всегда лук на зависть всем соседям. Секрет прост: сажаю луковички, и как только появляются зеленые росточки, усыпаю всю грядку полынью, которая растет везде в изобилии, если полынь высохнет, рву новую, свежую и посыпаю вновь, так два-три раза посыпаю полынью, и лук спасен.

Ларина В.М.

**Посев моркови**

У нас почва очень быстро пропускает влагу, поэтому грядки не делаю высокими, а просто протаптываю 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.

Жижкина

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

Для хорошей приживаемости саженцев

При посадке деревьев для лучшей приживаемости саженцев я делаю так: на дно ямки высыпаю горсть зерна пшеницы или ячменя. Может быть, эту рекомендацию давали и другие читатели, но я хотел бы напомнить об этом, ведь впереди благоприятный период для посадки и пересадки деревьев.

Жданов А.В.
"1000 советов"

Звездные истории

Татьяна Михалкова о фонде "Русский силуэт". муже Никите Михалкове. детях и внуках

Татьяна Евгеньевна пригласила HELLO! на знаменитую дачу семьи Михалковых в Николиной горе и рассказала о том, с чего начиналось дело ее жизни, какие планы и мечты осуществились и что впереди. А также о личном - о знаменитом муже, талантливых детях, любимых внуках.

Обо всем этом Татьяна Евгеньевна рассказывает нам, уютно расположившись в кресле на легендарной семейной даче.

Меньше всего эта дача походит на помещичью усадьбу, как почему-то рисовало воображение. Два больших современных дома. Обстановка богатая, уютная, спокойная. Красоты много, но без излишеств. Это пространство явно предназначено не для великосветских приемов, а для отдыха большой дружной семьи, члены которой и телевизор с удовольствием смотрят, и на рояле играют. Даже участок - не с цветущим вишневым садом, а с европейскими лужайками. Вместо липовой аллеи - жасминовая. Вообще дача утопает в зелени, в цветах. Из атрибутов помещичьей усадьбы, известных по книгам, пожалуй, лишь клетка с канарейкой в гостиной (младшие Михалковы зовут птичку Никитос - в честь деда) да большая светлая терраса с видом на пруд, на которой наверняка приятно пить кофе солнечным летним утром.

- Молодым поколением дизайнеров Вы довольны?

- У нас очень талантливая молодежь. И уровень наших дизайнеров высок. Но мы слабы в менеджменте, не умеем грамотно вести бизнес. Ведь в годы советской власти нас от этого отучали, за предпринимательство наказывали. Поэтому мы сейчас учимся. Помню, когда мы только начинали, наши девочки из Сибири получили стажировку в Германии в известном модном доме. Мы поехали, чтобы снять об этом фильм. А у меня еще была цель посмотреть, как эта раскрученная марка делает свои миллиарды. Какое у них производство. И что я увидела? Небольшие ангары... Их успех - просто умелый менеджмент. Теперь и наши дизайнеры видят, что не боги горшки обжигают, потому что ездят стажироваться по всему миру благодаря нашей программе. И их там ценят. Вот во Франции, я вам скажу, очень любят фильм Никиты "Урга - территория любви".

Потому что там много исконного, естественного, природного. И к такому - и в кино, и в моде - в Европе большой интерес. Когда мы возили в Канны Августину Филиппову из Якутии, был бешеный восторг. Она использует национальные материалы: перья, бисер, шкуры, рыбу чешую - то, что дает природа. Французы, которые видели уже все, были поражены. Наши дизайнеры работают развивая свое, не имитируя европейское.

- 20 лет назад, когда Вы только начинали, нашей стране определенно было не до моды, не до дизайнеров...

- То, как мы начинали, - это слезы! Идея создания фонда "Русский Силуэт" появилась у нас с Александром Митрошенковым, его учредителем, в 90-е годы. В стране все менялось. Общесоюзный Дом моделей, где я работала много лет, исчезал, дизайнеры демонстрировали свои коллекции в подвалах. В Манеже - в культурном центре - стояли очереди не за искусством, а за джинсами. И было непонятно, как все будет существовать, и будет ли? Мы начали с того, что составили своего рода энциклопедию - кто и где в нашей стране вообще есть. Опирались на ведущих дизайнеров и учебные заведения в регионах. Нам надо было убедить в своей нужности губернаторов, мэров. Помогло то, что мы вошли в "Программу третьего тысячелетия". Сейчас мы чувствуем себя, конечно, намного увереннее. К нам на показы и конкурсы съезжается полмира. У нас финал конкурса проходит в Гостином Дворе. Каждые полтора года проводим конкурс, снимаем фильмы. Отсматриваем 3000 дизайнеров в год и скольким помогли: стажировки, телепроекты, участие в показах по всему миру... И видим, что уже есть заинтересованные люди, которые будут жить здесь, которые хотят, чтобы их дети жили здесь, а значит, надо развивать то, чем страна может гордиться. И у нас есть чем удивить мир, поверьте.



Звездные истории

- Кстати, о моделях. Требования к ним не меняются? По-прежнему - худоба и рост за метр восемьдесят?

- У Славы Зайцева девушки всегда под метр восемьдесят. У меня роста не хватало, когда я пришла в Дом моделей. Но, знаете, все зависит от дизайнера. Многие считают, что самое стабильное - метр семьдесят пять. В годы моей молодости я была среди моделей нетипичной: у меня был "юный образ", я была слишком худая - 47 килограммов при росте метр семьдесят два. А на советском подиуме всегда царила женщина крепенькая, ладненькая, воплощение русской красавицы - зрелой, работающей, способной позволить себе купить наряд. И даже 17-летняя модель показывала всегда женщину за 30. То же самое было и в искусстве. А сейчас образ манекенщицы очень помолодел во всем мире. И с весом. Как ни борются с худобой, особенно после того, как кто-то из моделей умирает от анорексии, как ни говорят, что женщины и на подиуме должны быть разные, дизайнеры и художники все равно хотят видеть худых. Этому есть объяснение: подиум зрительно прибавляет несколько килограммов. А вне его женщины действительно должны быть разные. И мужчины любят разных женщин, слава Богу. И вообще - любят не из-за модельной внешности. В России не так давно был период, когда модно было богатому мужчине иметь жену или подругу модель, всюду с ней появляться. Но, кажется, это веяние прошло.

- Как Вы нашли свой стиль? Был ли у Вас в молодости бунтарский период? Имею в виду одежду.

- Бунтарский? Конечно. В школе, помню, какой-то фартук немислимый сделала. У всех сверху, от плеч, к талии - две полоски из ткани, а у меня - что-то вроде пелерины и большие карманы. Но во время учебы я все-таки много не форсила. А вот когда попала в Общесоюзный Дом моделей, к ведущим дизайнерам страны, началась совсем другая жизнь. Потрясающие показы; я могла себе позволить любую вещь, ведь на тебя целый Дом моделей шьет и ты можешь по любому лекалу любую вещь исполнить, сделать копию еще до того, как эту вещь покажут у нас, в России, и за границей. К нам ведь приходили одеваться и актеры, и чиновники, и члены Правительства, и жены первых лиц, и те, кому просто предстояла поездка за границу.

- А свой самый экстравагантный наряд вспомните?

- Таких много было. И Никита сильно не любил, когда я так экстравагантно одевалась. Говорил: "Здесь - закрыть, этот разрез - зашить!" (Смеется.) Самый экстравагантный - это, наверное, кожаные шорты, в которых я впервые приехала на эту дачу. Мы с Никитой еще не были женаты, у нас была общая компания. А в Советском Союзе тогда вообще не знали, что такое шорты. Тем более дело было осенью. Я не понимала, куда отправляюсь, что здесь - Наталья Петровна Кончаловская, Андрон... Он даже, помню, спросил, увидев меня: "Кто это?!" (Улыбается.) А Наталья Петровна, как сейчас понимаю, была немного обескуражена моим видом и успокоилась, только когда выяснила у Саши Адабашьяна, что у меня есть образование, что я девушка серьезная. (Смеется.) Это теперь все знают, что Михалковы - одна из известнейших семей. Тогда об этом не говорили. Сергей Владимирович свое дворянство скрывал. Наталья Петровна о своей семье рассказала мне, только когда я ехала рожать Аню. Дала мне книгу про Суриковых и Кончаловских. В общем, да, шорты - это было круто. Теперь понимаю.

- Как Вы воспитывали вкус и чувство стиля в дочерях, и даете ли им советы сегодня?

- Это же были другие годы, когда они росли. Того, что есть сейчас, - миллионов советов в глянцевах журналах, как, что и с чем носить, - раньше не было. Но все как-то само собой получилось. В том, что касается стиля, одежды, я давно над детьми



не довлею. Они сами уже родители. Уж в чем в чем, а в этом разберутся. Вообще считаю, что в моде каждый может самостоятельно разобраться. Единственное, что я сегодня делаю, - внукам привожу из поездок какие-то вещи. Я знаю, что им подходит.

- Ваши старшие внуки - подростки 16, 15 и 14 лет. Ребятм такого возраста трудно угодить.

- Вы правы. Чувствую, наступает такой период, когда я уже не совсем понимаю, чему они обрадуются. Раньше знала: вот эта футбольная команда победила, значит, футболки с ее логотипом или с изображением кого-то из игроков они наденут. Теперь у двух внуков и внучки свои заморочки, свои певцы, актеры, фильмы. Новое поколение! Уже надо разбираться во всех этих тонкостях. Лучше привозить подарки малышам - вот они всемоу рады.

- Трудно ли быть женой и музой человека такого масштаба, как Никита Михалков? Где истоки той мудрости, которая наверняка ведет вас по жизни, а результат - крепкая семья?

- Ох!.. Вы знаете, сегодня вообще трудно быть женой. Любого человека. Времена такие. Всегда будут загадкой отношения мужчины и женщины, как бы ни пытались философы, поэты, писатели да и каждый из нас найти этому объяснение. Магия или есть, или нет. Я люблю семью, мужа, детей, внуков и свое дело. Мне нравится в Никите его масштаб, его мышление; он талантливый режиссер, актер, блистательный педагог, его мастер-классы удивительны, он редкостный труженик. Может, все в нашей семье сложилось именно так еще потому, что я сама всегда была самодостаточной. В том смысле, что мужу не надо было что-то из меня делать. Никита понимает - мои стремления серьезны, и с уважением относится к моему делу. Он с удовольствием приезжает и на финалы Международного конкурса "Русский Силуэт", и на наши показы в рамках Московского Международного кинофестиваля, с интересом смотрит лекции молодых дизайнеров, поддерживает их. На наши вечера приходили Джина Лоллобриджида, Шон Пенн, Джек Николсон, Пьер Ришар, Эмир Кустурица, Жан-Жак Анно, Жаклин Биссет и многие другие мировые звезды.

- Значит - никаких секретов?

- Мне кажется, все зависит от того, кто как устроен. Один человек спланирован в этой жизни только получать. Другой - отдавать, дарить, не требуя ничего взамен. Наверное, я человек больше второго типа. Главный секрет - любить и прощать! Я даже не знаю, как так получилось, что мы вместе, что у нас действительно большая и дружная семья. (Смеется.) Я вам признаюсь: мне кажется, что мы с Никитой вообще недавно познакомились. Потому что все всегда меняется. И он меняется, и я меняюсь, и столько событий!

Калейдоскоп

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.**



**Ответы на сканворд,
опубликованный 29 декабря**

По горизонтали: Золовка. Гимн. Пара. Клад. Омар. Бриг. Катала. Мусс. Оскар. Таро. Кряж. Голос. Мешок. Очерк. Атос. Кока. Град. Канат.

По вертикали: Опока. Ламарк. Оратор. Сва-ра. Такса. Габес. Сидр. Снегурочка. Имаго. Ло-же. Охота. Сборка. Яма. Леон. Скат. Шар. Код.

Сканворд

Разбитая лошадь	Самая длинная река Франции	Двух-сложная стихо-творная стопа	Неприят-ный яблочный «гость»	↓	Поврежде-ние в тканях тела	↓	Рукоятка холод-ного оружия	↓	Дом кочев-ника
→	↓	↓	↓		Плотный снег на ледниках	→			
Навык	→						Буйно поме-шанный		Складная линейка плотника
→					Дурацкая реклама	→	↓		↓
Рыбье легкое		Отверстие для пчел в улье		Показная удаля	↓	Потеря, ущерб		Аромат-ная подушечка	
Беско-рыстный человек	→	↓				↓		↓	
Без-заботная пора в жизни	Клиент святой инквизи-ции		Твердая оболочка яйца	Родоначальник домашних овец	→				
→	↓		↓				Громкий шум		Закрыва-ющееся отверстие
Судьба и музыка	→			Посред-ник между Богом и людьми	→		↓		↓
→						Госу-дарство в Азии		Очерта-ние пред-мета контур	
Его побили, а все в восторге		Пещера с широким входом		Единица деления земли	→	↓		↓	
Нако-нечник шприца	→	↓			Драго-ценный камень	↓	Река в Красно-ярском крае		Партия в теннисе
→					Прохла-дитель-ный напиток	→	↓		↓
Единица деления земли в Болгарии	Пред-чувствие опас-ности	→							
Состав сотру-дников	→				Корка на снегу	→			

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.gztslovo.ru
Выпуск подготовила Ж. Мамсурова
 Материалы на коммерческой основе помечены буквой - R-

Телефоны редакции:

приемная/факс - 25-63-12; бухгалтерия - 25-91-96;
 корректорская - 25-64-17.
 Индекс 53900. Тираж 1600 экз.
 Заказ № 17. Печать офсетная.
Отпечатано в АО "Осетия-Полиграфсервис"
 Подписано в печать по графику - 18.00,
 фактически - 18.30, 11.01.2018 г.

Корректоры Л. Черджиева, З. Качмазова

При перепечатке материалов ссылка на газету "Слово" обязательна.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РСО-А.

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