

Молодежная газета Республики Северная Осетия-Алания

С Л О В О

16+

27 января 2018 г. СУББОТА

№ 14 (12217)

Газета издается
с 4 июля 1920 года

В ЧАС ДОСУГА



Программа
телепередач

Цена 10 руб.



Дмитрий МАЛИКОВ:
*"Я не боец. Я сделан
из другого теста".* с. 23

Мудрость дня

Завистники
на что не взглянут,
Поднимут вечно лай;
А ты себе своей
дорогою ступай:
Полают
да отстанут.

Иван Крылов

Сегодня в номере:

- ✦ Ты и закон - с. 2
- ✦ "Златой телец" - с. 3
- ✦ ... из сатина - с. 4
- ✦ Касторка
для бровей - с. 5
- ✦ Гурман - стр. 6
- ✦ Путь к
выздоровлению - с. 7
- ✦ Женская парковка - с. 8
- ✦ Программа ТВ - с. 9-15
- ✦ Озлобленная
старость - с. 16
- ✦ Потерянный
ребенок - с. 17
- ✦ "Черный орел" - с. 18
- ✦ Крест накрест - с. 19
- ✦ Истории про
собак - с. 20
- ✦ Выкорчевывание
пней - с. 21
- ✦ Гороскоп
на февраль - с. 22

Ты и закон

Прокуратура информирует...

О полномочиях судебных приставов по административному задержанию и доставлению в суд злостных неплательщиков алиментов

10 ноября 2017 года вступил в законную силу Федеральный закон от 30.10.2017 № 309-ФЗ "О внесении изменений в статьи 27.2 и 27.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях".

Согласно внесенным изменениям судебным приставам предоставляются полномочия по административному задержанию и доставлению в суд злостных неплательщиков алиментов.

В случае выявления административного правонарушения, предусмотренного статьей 5.35.1 КоАП РФ "Неуплата средств на содержание детей или нетрудоспособных родителей", должностные лица службы судебных приставов России будут производить административное задержание и доставку в служебное помещение суда или органа внутренних дел (полиции) лиц, в отношении которых ведется производство по делам об административных правонарушениях, связанных с неуплатой алиментов.

Должные лица ФССП России ранее не могли применять такие меры обеспечения производства по делу об административных правонарушениях, как доставление и административное задержание, в связи с чем обращались за содействием к должностным лицам органов внутренних дел (полиции).

Вместе с тем задержки по данной категории дел об административных правонарушениях создают препятствия к возможному применению в отношении злостных должников по алиментам мер уголовного принуждения, поскольку к уголовной ответственности за совершение соответствующего преступления может быть привлечено только лицо, ранее привлеченное к административной ответственности за уклонение от уплаты алиментов и не уплачивающее алименты в период, когда оно считается подвергнутым административному наказанию.

Разрешение трудовых споров о восстановлении на работе

Трудовые споры работников о восстановлении на работе независимо от оснований прекращения трудового договора, об изменении даты и формулировки причины увольнения рассматривается только в судах (ст. 391 Трудового кодекса Российской Федерации).

Срок на обращение в суд по спорам об увольнении составляет один месяц со дня вручения работнику копии приказа об увольнении либо со дня выдачи трудовой книжки (392 ТК РФ).

Указанный срок при пропуске по уважительным причинам может быть восстановлен судом при заявлении соответствующего ходатайства и предоставлении подтверждающих уважительность причины пропуска документов. При этом работники, обратившиеся с иском о восстановлении на работе, освобождаются

от уплаты госпошлины (ст. 393 ТК РФ). При вынесении решения об удовлетворении требований на работу работнику причитаются выплаты за все время вынужденного прогула, а также компенсация морального вреда, если эти требования работником заявлялись в иске.

Решение суда о восстановлении на работе подлежит немедленному исполнению (ст. 394 ТК РФ).

В период вынужденного прогула работник вправе заключить трудовой договор с другим работодателем, или вступить в гражданско-правовые отношения, заключив договор возмездного оказания услуг, агентский договор или поступить в образовательное учреждение высшего профессионального образования на очное отделение и получать стипендию, может достигнуть пенсионного возраста и получать пенсию по старости или приобрести статус безработного и получать пособие по безработице.

В случае, когда к моменту вынесения решения суда о признании увольнения незаконным работник после оспаривания увольнения вступил в трудовые отношения с другим работодателем, дата увольнения изменяется на дату, предшествующую дню начала работы у этого работодателя (ч. 7 ст. 394 ТК РФ).



МУДРОтека

Библейские крылатые слова и выражения

“Златой телец” (золотой телец)

Все знают ядовитые куплеты, которые в известной опере “Фауст” распевает со зловещим “дьявольским” смехом всемогущий бес Мефистофель:

**На земле весь род людской
Чтит один кумир священный;
Он царит над всей Вселенной:
Тот кумир - телец златой!**

Нетрудно понять, что под этим “тельцом” подразумевается золото, деньги. Но почему деньги уподобляются именно тельцу, то есть молодому бычку, непонятно.

Чтобы разобраться в этом, вернемся снова в древние времена, к библейским легендам.

Пока пророк Моисей на вершине горы Синай тайне от всех беседовал с Богом, верующие решили изменить суровому вождю. Они отлили из золота идола в виде тельца и стали ему поклоняться. Само собой, Моисей вернулся, и “истинный Бог” жестоко наказал вероотступников.

Вас, наверно, удивляет, почему им пришлось в голову сделать своим божеством бычка, пусть даже золотого. Удивляться нечего: ведь и египтяне, среди которых израильтяне долго жили перед этим, поклонялись священному быку Апису. Для скотоводческих народов домашние животные такая ценность, что они постоянно олицетворяют то богов, то золото. Вспомним золотого барана, за руном которого плавали аргонавты. Вспомним и то, что латинское слово “пеку-ния” - “деньги” - одного корня со словом “пекус” - “скот”.

У нас слова “златой” или “золотой телец” выражают представление о власти денег, о слепой и отвратительной силе богатства в капиталистическом мире.

“Змий-искуситель”

Запретный плод остался бы спокойно висеть на древе познания добра и зла, если бы в раю жили только первые люди Адам и Ева. На беду, рассказывается в Библии, там жил еще и змий, то есть змея, в которую вселился дьявол. И он решил поссорить людей с их творцом. Он быстро заметил, что Адам во всем слушается советов жены, а Ева очень любопытна. Поняв это, змий, побуждаемый дьяволом, обвинил вокруг древа, на котором росли удивительные плоды, и начал искушать Еву, то есть уговаривать попробовать их на вкус, чтобы узнать, что такое добро и что такое зло. И тут Ева, как сказано в Библии, “увидела, что дерево хорошо для пищи и что оно приятно для глаз и желанно, потому что дает знание, и она взяла плодов его и ела и дала так же мужу, и он ел...”

Именно поэтому сатану, дьявола, стали звать “искусителем”, а мы, когда говорим “змий-искуситель”, упрекаем собеседника в том, что он соблазняет нас чем-то заманчивым, но недозволенным.

“Злоба дня”

Актуальная проблема данного времени. Пошло от выражения “Довольно для каждого дня своей заботы”, что по церковнославянски звучит как “Довлеет дневи злоба его”.

“Золотая середина”

Человек решительный и принципиальный всегда знает, какой путь он должен избрать, что должен считать хорошим и что плохим. Человек беспринципный, наоборот, старается во всем примирять крайности, занимать позицию “ни нашим, ни вашим”, чтобы “и овцы были целы и волки сыты”. О таких людях еще римский поэт Гораций верно сказал, что они во всем ищут “золотую середину”.

Правда, Гораций сам был поборником “золотой середины”, подразумевая под этим благоразумие, образ действий, чуждый крайностей и риска.



Ныне эти слова наполняются другим, явно ироническим смыслом, обозначая все робко-нерешительное, посредственное. Да ведь и само наше слово “посредственность” тоже связано с понятием “середины” - “посередине” - посредственность.

“Змею (на груди) пригреть”

Думают, что поговорка эта родилась после того, как мир узнал басню Эзопа “Крестьянин и Змея”. Некий земледелец пожалел очоченевшую от холода змею и добродушно положил ее себе за пазуху. Отогревшись, змея начала с того, что ужалила сострадательного человека...

Смысл басни - в предупреждении от излишней доверчивости, а слова “пригреть змею” стали иносказательным образом и такой доверчивости, и черной неблагодарности.

“Золотая молодежь”

Выражение “золотая молодежь” существует уже два века. Так во времена, последовавшие за Великой французской революцией, стали звать сынков “нуворишей” - разбогатевших мещан, которые разыгрывали из себя людей, уставших от политики и желающих одного - “наслаждаться жизнью”. “О принадлежности к “золотой молодежи”, - вспоминал потом не без отвращения

великий французский актер Тальма, - узнавали, во-первых, по щегольскому платью и франтоватому виду, затем по прическе... Букву “р” эти юнцы не произносили вовсе, выговаривая, например, “паоль” вместо “пароль” (“слово”).



ДОМОВОДСТВО

Выбираем постельное белье из сатина

Сатин как материал относится к одному из красивейших, очень крепких и приятных на ощупь текстилей, произведенных из природного сырья. Сатин смотрится богато и благородно. Недаром раньше он именовался "хлопковым шелком". Данный материал всегда обладал меньшей ценой, чем шелк, несмотря на то, что по своим внешним характеристикам он практически ему не уступает. Кроме этого, блеск сатина очень похож на атласный.

Вместе с тем этот материал обладает теплом хлопка. Необходимо заметить, что термин "сатин" характеризует текстиль не по примененному при его производстве сырью, а по виду плетения. В связи с этим к сатину можно отнести даже синтетику, обладающую сатиновым плетением, но традиционно сатином называют именно хлопковый текстиль.

Что собой представляет сатиновое плетение: каждая четвертая изнаночная нить переплетается с тонкой крученой лицевой. Такое непростое плетение гарантирует роскошный облик текстилю. К примеру, бязь, обладает достаточно не сложным плетением и по своему внешнему виду существенно проигрывает сатину.

Хотя и сатин также может быть разным. Отдельный сатиновый текстиль обладает более насыщенным блеском. Его называют - мерсеризованный сатин. Получают его путем обработки текстиля гидроксидом натрия, которая позволяет изделию приобрести стойкость цвета, крепость и повышенный блеск.

Еще усилить глянец сатина помогает каландрирование. Проще говоря, текстиль пропускают сквозь горячие каландровые валы. Этот процесс позволяет разгладить его и улучшить внешние характеристики. Сатин получает много блеска. Но данный блеск - явление временное. С каждой новой стиркой он станет значительно тусклее. Поэтому это необходимо учитывать при выборе сатиновой ткани.

Обычно сатин используют при производстве постельного белья. Такие изделия из сатина пользуются большой популярностью. Правда цена на него достаточно дорогая, однако, благодаря своим износостойким и прочностным характеристикам сатин вполне оправдывает свою стоимость. Итак, в этой статье мы бы хотели поговорить о сатиновом постельном белье, о его недостатках и достоинствах, а также что необходимо учитывать при выборе сатинового белья.

Достоинства и недостатки

Сатиновое постельное белье фактически не мнется. Грубо говоря, даже если вы проспите на нем целую неделю, довольно будет слегка подровнять простынь и



одеяло - и внешне ваша постель снова станет смотреться свежо и аккуратно, как будто ею совсем не пользовались. Такая особенность будет востребована у людей, которые не заправляют свое спальное место с покрывалом.

Постельное белье из сатина имеет красивый шелковый блеск. Вместе с этим по цене оно значительно выигрывает у шелкового белья.

Высококачественный сатин обладает продолжительным сроком службы. Он может выдержать огромное количество стирок, фактически не теряя при этом своего внешнего вида.

Лицевая поверхность сатина обладает гладкостью и роскошным блеском. Вместе с этим изнаночная поверхность - матовая и чуть-чуть шершавая. И данное свойство можно смело отнести к плюсам этого типа постельного белья. Поскольку сатин, в отличие от шелковой ткани, легко "сцепляется" с поверхностью дивана или кровати и не скользит.

Кроме этого, сатин отлично держит тепло, в связи с этим в зимнее время года лежать на сатиновом белье довольно приятно. Но в летнюю пору сатин может подойти не каждому - отдельные люди говорят, что спать на нем достаточно жарко. В этом плане шелк в летний зной, конечно, комфортней.

В случае, если сатин достаточно гладкий, ложиться на него в пижаме из шелка может быть не очень удобно, поскольку будет скользко.

Итак, к минусам данного материала можно отнести, пожалуй, только излишнее тепло и скользкость, хотя эти недостатки довольно условные и для многих совершенно не актуальные, поскольку не все ложатся спать в шелковом белье или не имеют кондиционера. В иных случаях сатин фактически лучший как текстиль для постельного белья.

Как выбрать?

Во-первых, необходимо пристально изучить справочную анотацию, написанную на упаковочном материале белья. Естественно, это обязан быть стопроцентный хлопок. Также нужно проверить плотность сатина. Она должна составлять от ста двадцати нитей на каждый квадратный сантиметр. С повышением этой характеристики увеличивается крепость и износостойкость материала. Обычно прочность сатинового постельного белья находится в пределах от ста десяти до ста восьмидесяти нитей на каждый сантиметр.

Также плотность текстиля может указываться в граммах на квадратный метр. Тут также необходимо выбирать самое максимальное значение.

Зрительно также можно оценить, насколько крепок сатин, с помощью которого изготовлено белье. Изучите текстиль на просвет. В случае, если вы различаете сквозь него предметы - это значит, что материал не очень плотный. Через качественный сатин вы сможете увидеть только лишь естественный или искусственный свет. Также желательно оценить на просвет и внутреннее плетение текстиля: структура обязана быть достаточно плотной, а на ощупь практически однородной.

Эстетика**Касторовое масло для бровей**

В настоящее время в моде снова густые, естественные брови. Чтобы улучшить рост волос, рекомендуем использовать касторовое масло для бровей.

Несколько слов о магическом действии касторового масла

Невозможно поверить, что всего в одном флаконе содержится большое количество 4-х видов кислот: олеиновая, линолевая, пальмовая и ретинолевая. Поэтому масло, хоть и густое, отлично впитывается и не оставляет даже жирного блеска!

В чем польза касторового масла

* Мелкие чешуйки приглаживаются, в результате волосы становятся не только гладкими, но еще и блестящими;

* масло заставляет "проснуться" каждый волосок. Именно поэтому после нескольких дней применения касторового масла вы увидите, как брови становятся гуще, потому что появилось много новых волосков;

* важное преимущество для тех, кто устал бороться с морщинками - используя флакончик недорогого средства, можно не только ускорить рост бровей и ресниц, но заодно и убрать мелкие морщинки. Ведь масло мы наносим на кожу, старательно втираем и даже не задумываемся, что одновременно избавляемся от нежелательных складочек;

* эффект лифтинга - не единственное, чем может гордиться касторовое масло. Регулярно смазывая пигментированные участки кожи, а также бородавки, можно избавиться от этих косметических дефектов.

Касторовое масло желательно применять постоянно, особенно тем барышням, которые любят декоративную косметику и регулярно выщипывают брови.

Как применять касторовое масло

Достичь лучшего эффекта можно, если втирать теплое масло подушечками пальцев в кожу в течение нескольких минут. За это время питательные вещества обогатят каждую волосинку и луковичку, а массажные действия помогут улучшить кровообращение в этой зоне.

Как правильно использовать масло

Наносят касторку только на сухое и чистое лицо. Даже если вы хотите подлечить только брови, не пренебрегайте этим правилом - очистить кожу от загрязнений, кожного сала, пота и пыли нужно обязательно. Итак, сначала очищаем лицо от макияжа, хорошенько смываем средство водой, можно промокнуть волосы полотенцем. Важно, чтобы брови были сухими.

Берем кисточку (для этих целей можно выделить специальный пузырек с чистой кисточкой или использовать отдельно кисточку). Удобнее всего наносить масло щеточкой для ресниц или использовать обычную ватную палочку. Кстати, мороки меньше, потому что мыть и сушить палочки не нужно. Каждый раз берем новые ватные палочки.

Наносим масло на брови и тщательно распределяем. Теперь можно доверить ответственную часть работы рукам - аккуратно и осторожно, чтобы не растянуть кожу, втираем масло кончиками пальцев (руки тоже нужно вымыть!).



Через час, максимум - полтора, можно удалить остатки масла косметической салфеткой.

Масло желательно наносить на брови вечером, но только не перед сном. Постарайтесь уделить процедуре 5 минут времени и выполнить ее за 30 минут до сна. Как раз за это время большая часть масла впитается. Утром необходимо умыться и можно приступать к нанесению макияжа.

Касторовое масло очень густое, чтобы его было легко наносить на кожу, можно взять флакончик в руки и подержать между ладонями хотя бы минуту.

Чтобы увидеть эффект от процедуры, необходимо каждый день наносить масло на брови. Длительность лечения индивидуальна - от 2 недель до месяца. Только важно сделать перерыв между курсами лечения (полмесяца) или использовать масло в целях профилактики 1 раз в неделю.

Рецепты красоты с касторовым маслом

В сочетании с другими компонентами касторка может усилить рост волосков. Например, если добавить в масло капельку жидкого витамина А, то можно усилить рост бровей. Важно, чтобы оба компонента были теплыми.

Для темноволосых девушек предлагаем простые рецепты: смешайте 2 капли касторового масла и 1 каплю камфорного. Смесь нанесите на брови, оставьте на 1 час. Или второй вариант: вместо камфорного масла можно использовать репейное. В результате через 2 недели после регулярного применения такого масляного коктейля ваши брови станут гуще и темнее.

Остановить выпадение волосков поможет такая маска:

Возьмите водку - 2 части.

Приготовьте 1 часть касторового масла. Оба компонента смешайте.

Втирайте средств в брови. Курс лечения - 1 месяц. Противопоказания: дети до года; беременность; период лактации; индивидуальная непереносимость.

Понять, помогло ли вам это масло, вы сможете только спустя несколько недель. А пока желательно запастись терпением, потому что восстановительный период длится гораздо дольше, чем нещадное выщипывание волосков пинцетом. Удачи!

mirsovetov.ru

ОТ РЕДАКЦИИ:

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

Гурман

Свекольные котлеты "К завтраку"

Изюм хорошо промыть и залить горячей водой. Сырую свеклу помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лишний сок отжать. Свеклу, изюм, немного сахара перемешать, добавить муку (столько, чтобы котлеты не расплывались), перемешать. Вылепить котлеты и обжарить на разогретом растительном масле с обеих сторон до готовности. Подавать горячими со сметаной или вареньем.



Котлеты "Сытные"

В равных пропорциях смешать тертые на мелкой терке сырую морковь и тыкву. Перемешать, чуть придавливая, чтобы образовался сок. Добавить манную крупу и дать постоять, чтобы манка, вбирая в себя сок, набухла. Добавить или сахар, или соль по вкусу. Если смесь по консистенции получилась недостаточной, чтобы котлеты хорошо панировались в муке, яйцо можно не добавлять. Если фарш суховат, то добавить яйцо. Сделать котлеты, запанировать и обжарить. Подавать горячими.

Овощные котлетки "с изюминкой"

Готовятся из свеклы или тыквы (можно 1:1). Изюминка в том, что соли нужно положить больше, чем обычно. Обязательно должно быть много чеснока. Сырую свеклу (тыкву) очистить и натереть на мелкой терке. Посолить. Взбить яйца, добавить измельченный чеснок, все хорошо перемешать. Овощной фарш должен быть такой консистенции, чтобы котлеты хорошо панировались в сухарях. Обжарить с двух сторон. В горячем виде хорошо подходят к отварному картофелю или фри. В холодном виде как самостоятельное блюдо.

Яхния из сельдерея с маслинами

Обжарить 3 луковицы в 4-5 ст. л. жира, добавить 2-3 очищенных и мелко нарезанных помидора или 1 ст. л. томатной пасты, 2 нарезанных ломтиками корня сельдерея, красный молотый перец и соль. Налить воды, чтобы сельдерей был закрыт, и варить на умеренном огне. Когда сельдерей станет мягким, добавить 15-20 шт. маслин. Как только яхния закипит, снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель с травами

500 г картофеля, 2 ст. л. топленого масла, сельдерей (целое растение), 1 чашка рубленой свежей зелени (майоран, чабер однолетний, шнитт-лук, тимьян, петрушка и немного любисток), молоко, вода, поджаренные хлебные крошки, соль по вкусу.

На сковороде, смазанную маслом, положить слой сырого, нарезанного тонкими ломтиками картофеля, затем слой мелко нарезанного сельдерея, кусочки масла, посолить, поперчить, посыпать нарезанными листьями вкусовых трав. Положить второй слой картофеля и сельдерея, посыпать той же смесью трав. Залить смесью из равных количеств молока и воды. Запекать в духовке в закрытой сковороде. Когда картофель будет почти готов, посыпать хлебными крошками, снова поставить в духовку и слегка подрумянить.



Спаржа по-итальянски

500 г спаржи разделить на порции, потушить в подсоленной воде, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочек сливочного масла и запечь в духовке при высокой температуре. Можно также запечь спаржу слоями в смазанной маслом кастрюле. Каждый слой спаржи посыпать тертым сыром. Все залить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.



Засахаренные листья мяты

Срезать крупные, хорошо развитые листья мяты, промыть и высушить, смазать с обеих сторон слегка взбитым яичным белком. Взять лист за корешок, обсыпать сахаром и осторожно положить на вощеную бумагу. Дать хорошо просохнуть. При однократном перевертывании засахаренные зеленые листья хранятся в течение года. Употреблять для приготовления чаев, квасов, различных напитков. Таким же способом засахариваются цветки мяты.

ВРАЧЕВАНИЕ

Путь к выздоровлению

Позавчера першило в горле, но вроде бы горячий чай помог. Вчера нос перестал дышать, но было столько работы, не хватило даже времени сходить за каплями в аптеку. Сегодня утром стало ясно, что все - болезнь захватила организм полностью. Нужно срочно принимать меры!



Так начинается череда ошибок, которые совершает большинство людей, вместо пути к выздоровлению выбирая дорогу к затяжной болезни и осложнениям. Мы расскажем о пяти основных заблуждениях и объясним, почему так делать не надо.

Ошибка первая: некогда болеть!

Все мы стали очень занятыми: у нас миллион дел и обязанностей. Болеть некогда, поэтому мы закидываем в себя на бегу лекарства, снимающие симптомы, глушим литрами горячий чай, и, кажется, что болезнь отступает. Часто, к сожалению, так действительно только кажется... Через несколько дней все может проявиться снова, и, скорее всего, в усиленном виде. Если снова не обращать на болезнь внимания, легко дойти до серьезных осложнений.

А надо было всего лишь остаться дома и вызвать врача. За 3-4 дня покоя и приема назначенных доктором лекарств, не слишком замученный жизнью организм обычно справляется с болезнью.

Ошибка вторая: сбивать невысокую температуру!

Да, мы понимаем: повышенная температура - это головная боль и мутное состояние. Поэтому большинство бросается пить жаропонижающие, как только видит на градуснике цифры 37 с хвостиком. А надо было бы радоваться повышению температуры тела. Ведь это признак того, что иммунитет работает, организм борется с болезнью. Запомните: не нужно сбивать температуру, если она ниже 38,5 градусов. Конечно, это не касается случаев, когда у больного сильная головная боль или есть склонность к судорогам.

Ошибка третья: укутаться и закрыть все окна!

При простуде или гриппе на больного часто нападает озноб, и его единственное желание - укутаться в десять одеял. Что он и делает, предварительно закрыв все окна в квартире. Не поступайте так! Оберни-

тесь одиннадцатым одеялом, но проветривайте обязательно! Это поможет снизить концентрацию вирусов и нормализовать микроклимат в комнате.

Ошибка четвертая: пить антибиотики!

Вы попробовали забить симптомы - все равно плохо... Полечились домашними средствами - не сильно лучше... "Да что ж такое!", - восклицаете вы и идете в аптеку за антибиотиками. Стоп! Разворачивайтесь домой. Врачи уже замучились объяснять, что антибиотики действуют против бактерий, а грипп и простуда - вирусные заболевания. Так что зря пропьете. Принимая антибиотики бездумно, вы приучите к ним бактерии, и те перестанут их бояться.

Ошибка пятая, и самая главная: само пройдет...

Этих четырех пунктов могло бы и не быть, если бы мы серьезнее относились к соблюдению правил гигиены, правильной профилактике и грамотному лечению любых заболеваний. И это не сложно. Воздушно-капельные вирусы попадают в наш организм через слизистую оболочку носоглотки. Если она ослаблена или повреждена, вирусы в ней закрепляются и начинают размножаться. Иммунитет не справляется и развиваются заболевания: от простых, как мы считаем, простуд до ангин, бронхитов, пневмоний. На самом деле, даже обычная простуда часто начало пути к более серьезным недугам. Именно поэтому так важно правильно укреплять иммунную систему и защищаться от вирусов.

Надеемся, что наши советы помогут вам укрепить здоровье, а если и болеть, то не часто и не тяжело!

**Э.Р.Цховребова,
ГБУЗ "Республиканский центр
медицинской профилактики"**

АВТОликбез

Женщина за рулем. Пусть это будет мужской проблемой

Они забывают о дорожных знаках или просто не видят их, включают не тот поворот, останавливаются в неполюженных местах. Они не слышат, когда им сигналият, из-за них создаются жуткие пробки на перекрестках и возникают аварии.

Над женщинами за рулем смеются все мужчины, даже те, которые ездят на работу на троллейбусе. Обидно? Скорее, несправедливо. Да, они красят губы, глядя в боковое зеркало, забывают о поворотах и часто нарушают правила. Они не могут поменять колесо и подобрать автомобильный аккумулятор. Вместе с тем, это не мешает женщинам быть хорошими водителями. Убеждать в этом мужчин бесполезно. Милые дамы, берегите свои нервы и не принимайте близко к сердцу несправедливые оскорбления. Почувствовать гордость за себя помогут следующие утверждения.



Женщина за рулем - это привлекательно

Ни один мужчина не осмелится оспорить это утверждение. Красивая женщина, управляющая шикарным авто, привлекает внимание, возбуждает и притягивает. Она чувствует себя уверенно и знает себе цену. Что самое главное - представительницы прекрасного пола смотрятся красиво за рулем любой машины. Согласитесь, маленькая худенькая барышня не будет выглядеть смешно, выходя из миниатюрного купе, чего не скажешь о мужчине. Огромный джип подчеркнет женственность, быстрый спорткар, как нельзя лучше, подойдет для "взбалмошных" натур. Строгий седан подчеркнет элегантность дамы. Ну, разве что за рулем КамАЗа женщину представить сложно. Оставим это для представителей сильного пола!

Женщина за рулем - это модно

Автомобиль подчеркивает индивидуальность женщины. Благо, современный рынок предлагает огромный выбор: одним нравятся маленькие и компактные авто, другим - великаны - внедорожники. Обеспеченные дамы меняют автомобили, как предметы гардероба, и неустанно следят за появлением новинок. Современные женщины знают об автомобилях многое, бывает, больше мужчин.

Женщина за рулем - это безопасно

Невнимательность и подкрашивание губ ничто по сравнению с вождением в пьяном виде и превышением скорости. Факт остается фактом - мужчины чаще женщин создают аварии, сбивают пешеходов и разбивают авто. Дамы очень ответственно относятся к своему здоровью. Они не будут гонять по улицам города на бешеной скорости, никогда не сядут за руль даже после бокала шампанского. Начинающие женщины-водители притормаживают перед каждым поворотом, тщательно соблюдают дистанцию, буквально до сантиметра высчитывают расстояние для парковки, чем, конечно, нервнируют "профессионалов". Но безопасность - прежде всего!

Женщины паркуются дольше

Сотрудники одного из университетов провели исследование, в ходе которого вскрылись следующие факты: женщины тратят на двадцать секунд больше времени, чем мужчины, стараясь припарковать автомобиль.

Сталкиваясь с такой проблемой, многие барышни пытаются найти более удобное место для маневра или вовсе бросают свой автомобиль как получится.

Проводился конкретный тест, где 65 участникам следовало припарковать "Ауди А6" на парковочное место. Необходимо было выполнить следующие маневры: парковка передом, парковка задом, параллельная парковка. Какие-либо советы исключались.

Все действия оценивались по следующим параметрам: время, затраченное на реализацию маневра, а также его точность. Другими словами, следили, не были ли задеты соседние машины, насколько верной была траектория и т.д.

Ожидалось, что женщины будут делать все заметно лучше мужчин, стараясь более аккуратно подойти к поставленной задаче, но факты удивили всех - аккуратность не повлияла на "чистоту" исполнения.

Результаты подтвердили предыдущие исследования и показали, что у мужчин дела с пространственным мышлением и координацией обстоят значительно лучше, чем у женщин.

Интересно отметить, что каждая пятая из опрошенных женщин призналась, что вообще не умеет парковаться.

"Автовладелец"

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 29 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
12.15, 17.00 "ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ" (16+)
15.15 "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!" (16+)
16.00 "МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ" (16+)
18.45 "НА САМОМ ДЕЛЕ" (16+)
19.50 "ПУСТЬ ГОВОРЯТ" (16+)
21.00 "ВРЕМЯ"
21.30 Т/С "ИКРА" (16+)
23.30 "ПОЗНЕР" (16+)
00.30 Т/С "НАЛЕТ" (16+)

РОССИЯ-1

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

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

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

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

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

НТВ

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

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
05.10-15.10 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)
16.05, 16.45, 17.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
17.55-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-04.05 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-4" (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: ЛЕВ КУЛЕШОВ (16+)
07.05 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНЕМ". "РОЖДЕНИЕ ГОСУДАРСТВА" (16+)
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.10 Х/Ф "НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ..." (16+)
09.40 Д/Ф "САН-МАРИНО. СВОБОДНЫЙ КРАЙ В АПЕННИНАХ" (16+)
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10 Д/Ф "НЕВОЗМОЖНЫЙ БЕСКОВ". "ЭКРАН" (16+)
12.15 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)
12.55 Д/Ф "БРУ-НА-БОЙН. МОГИЛЬНЫЕ КУРГАНЫ В ИЗЛУЧИНЕ РЕКИ" (16+)
13.10 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)
13.50 Д/Ф "ДА, СКИФЫ - МЫ!" (16+)
14.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)
15.10, 01.40 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. КОНЦЕРТ ЕЛЕНЬ ОБРАЗЦОВОЙ И АЛЬГИСА ЖУРАЙТИСА (16+)
15.55 Д/Ф "ХАМБЕРСТОН. ГОРОД НА ВРЕМЯ" (16+)
16.15 "НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ... 100 ЛЕТ НАЗАД. НЕФРОНТОВЫЕ ЗАМЕТКИ" (16+)
16.40 "АГОРА" (16+)
18.45 ОСТРОВА. ОЛЕГ МЕНЬШИКОВ (16+)
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
20.45 Д/Ф "НЕСОКРУШИМЫЙ НЕБЕСНЫЙ ЗАМОК МОН-СЕН-МИШЕЛЬ" (16+)
21.40 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
22.20 Т/С "КАРТОННЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
23.15 "АВТОР ТЕАТРА" (16+)
00.05 ОТ АВТОРА. ПОЛИНА БАРСКОВА (16+)
00.40 Д/Ф "НЕВОЗМОЖНЫЙ БЕСКОВ". "ЭКРАН" (16+)
02.25 Д/Ф "И ОГЛЯНУЛСЯ Я НА ДЕЛА МОИ..." (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
07.00, 08.55, 10.00, 11.35, 14.15, 16.20, 19.55 НОВОСТИ
07.05, 11.45, 17.25, 20.00, 23.00 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ОДИНОЧНАЯ СМЕШАННАЯ ЭСТАФЕТА
10.05 БИАТЛОН. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. СМЕШАННАЯ ЭСТАФЕТА
12.25 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. РОССИЯ - НОРВЕГИЯ
14.20 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "РОМА" - "САМПДОРΙΑ"
16.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. АСВ 79. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ГРОЗНОГО (16+)
17.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ЦСКА (РОССИЯ) - "ПЯСТ" (ПОЛЬША)
20.30 "ОЛИМПИАДА БЕЗ НХЛ" (12+)
21.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ СУПЕРСЕРИЯ. 1/2 ФИНАЛА. МАЙРИС БРИЕДИС ПРОТИВ АЛЕКСАНДРА УСИКА (16+)
23.40 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. МУЖЧИНЫ. "ЗЕНИТ" (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) - "НОВА" (НОВОКУЙБИШЕВСК)
01.35 Х/Ф "ДВОЙНОЙ ДРАКОН" (12+)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.10 Х/Ф "ЯБЛОКО РАЗДОРА" (12+)
10.05 Х/Ф "SOS НАД ТАЙГОЙ" (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)

11.50 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
12.55 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
13.55 "ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ" (12+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
17.45 Т/С "ЧУДОТВОРЕЦ" (12+)
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "С БОТОМ ПО ЖИЗНИ" (16+)
23.05 БЕЗ ОБМАНА. "КОВАРНОЕ ФИЛЕ" (16+)
00.35 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)
02.05 Т/С "ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАГОВОР" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ У СЕБЯ ДОМА" (16+)
07.30, 18.00, 23.45 "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 "ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ..." (16+)
22.45 "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "ЛЮБКА" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 11.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ"
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00, 23.25 "ЗАГДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 Х/Ф "В ОСАДЕ" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "САМОЛЕТ ПРЕЗИДЕНТА" (16+)
22.20 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
00.30 Х/Ф "ВЫХОДА НЕТ" (18+)
02.20 Х/Ф "СВОЙ РЕБЕНОК" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.25 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ"
07.15 М/Ф "БАЛЕРИНА" (6+)
09.00, 09.30, 23.15, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
11.00 Х/Ф "ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2" (12+)
13.30, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
21.00 Х/Ф "ВОЙНА МИРОВ З" (12+)
23.30 "КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ" (18+)
01.00 Х/Ф "МЕСТЬ ПУШИСТЫХ" (12+)

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 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
21.00 "ГДЕ ЛОГИКА?" (16+)
22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
01.00 "ТАКОЕ КИНО!" (16+)
01.30 Х/Ф "ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ" (12+)

ВТОРНИК, 30 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ-1

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

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
09.00 АЕРМДЗЭФ (12+)
09.20 АЕРТХУРОН (12+)
09.46 НЕ "ВЗАГ - С/Е ХЕЗНА (12+)
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

19.00 ВЕСТИ
19.10 ФЫДЫБ/ЕСТ/Е ХЪАХЪХЪ/ЕНДЖЫТ/Е
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 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД" (16+)
10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)
13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ"
14.00, 16.30, 01.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ"
17.00, 19.40 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР" (16+)
21.35 Т/С "ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА"
23.40 "ИТОГИ ДНЯ"
00.10 Т/С "СВИДЕТЕЛИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
05.10, 06.05, 07.00 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-4" (16+)
08.00-15.15 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)
16.10, 16.50, 17.25 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-04.05 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-5" (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: ГРЕТА ГАРБО
07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ЕКАТЕРИНИНСКАЯ
07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.05 Т/С "КАРТОЧНЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
09.00 Д/Ф "ШЕЛКОВАЯ БИРЖА В ВАЛЕНСИИ. ХРАМ ТОРГОВЛИ" (16+)
09.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИС-КАРИДЗЕ" (16+)
09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10, 00.45 Д/Ф "МОНОЛОГ. ЕЛЕНА КАМБУРОВА". "ЭКРАН" (16+)
11.55 Д/Ф "БОРДО. ДА ЗДРАВСТВУЕТ БУРЖУАЗИЯ" (16+)
12.15, 02.15 Д/Ф "МОЛНИИ РОЖДАЮТСЯ НА ЗЕМЛЕ. ТЕЛЕВИЗИОННАЯ СИСТЕМА "ОРБИТА" (16+)
12.55 "САТИ. НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА..." (16+)
13.35 Д/Ф "НЕСОКРУШИМЫЙ НЕБЕСНЫЙ ЗАМОК МОН-СЕН-МИШЕЛЬ" (16+)
14.30 Д/С "ВЛЮБИТЬСЯ В АРКТИКУ"
15.10, 01.25 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. КОНЦЕРТ ИЕГУДИ МЕНУХИНА И ВИКТОРИИ ПОСТНИКОВОЙ (16+)
16.05 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ (16+)
16.30 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
17.30 Д/Ф "РЕГЕНСБУРГ. ГЕРМАНИЯ ПРОБУЖДАЕТСЯ ОТ ГЛУБОКОГО СНА" (16+)
18.45 ОСТРОВА. СВЕТЛАНА КРЮЧКОВА (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
20.45 Д/Ф "САДЫ НАСЛАЖДЕНИЙ ДРЕВНИХ ПОМПЕЕВ" (16+)
21.30 Д/Ф "ВИЛЬГЕЛЬМ РЕНТГЕН" (16+)
21.40 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР (16+)
22.20 Т/С "КАРТОЧНЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
23.15 "АВТОР ТЕАТРА" (16+)
00.05 "ТЕМ ВРЕМЕНЕМ"

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
07.00, 08.55, 11.50, 14.45, 16.45, 18.50, 22.30 НОВОСТИ
07.05, 11.55, 14.50, 19.00, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ПОРТРЕТЫ СОПЕРНИКОВ (16+)
09.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. VELLATOR. ЛОРЕНЦ ЛАРКИН ПРОТИВ ФЕРНАНДО ГОНСАЛЕСА (16+)
11.20 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
12.25 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. РОССИЯ - ФИНЛЯНДИЯ
14.15 "ОЛИМПИАДА БЕЗ НХЛ" (12+)
15.20 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ОТОБРАННЫЕ ПОБЕДЫ (16+)
16.50 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. РОНАЛДО СОУЗА ПРОТИВ ДЕРЕКА БРАНСОНА. РЕВАНШ (16+)
19.35 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ СУПЕРСЕРИЯ. 1/4 ФИНАЛА. ДМИТРИИ КУДРЯШОВ ПРОТИВ ЮНИЕРА ДОРТИКОСА (16+)
20.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ СУПЕРСЕРИЯ. 1/4 ФИНАЛА. МУРАТ ГАССИЕВ ПРОТИВ КШИШТОФА ВЛОДАРЧИКА
21.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ПОРТРЕТЫ СОПЕРНИКОВ (16+)
22.00 Д/Ф "УТОМЛЕННЫЕ СЛАВОЙ" (16+)
22.40 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. РОССИЯ - ПОЛЬША
01.10 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. СЛОВЕНИЯ - СЕРБИЯ

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.10 "ДОКТОР И..." (16+)
08.45 Х/Ф "СПОРТЛОТО-82" (6+)

10.35 Д/Ф "ЛЕОНИД ГАЙДАЙ. НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС" (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА. 38"
12.05, 02.15 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": ВЕРА АЛЕНТОВА (12+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
17.45 Т/С "ЧУДОТВОРЕЦ" (12+)
16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
17.45 Т/С "ЧУДОТВОРЕЦ" (12+)
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ! СОСЕДИ-ВРЕДИТЕЛИ" (16+)
23.05 "ПРОЩАНИЕ. ЮРИЙ АНДРОПОВ" (16+)
00.30 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ТРАГЕДИИ ЗВЕЗДНЫХ МАТЕРЕЙ" (12+)
01.25 Д/Ф "РОКОВЫЕ РЕШЕНИЯ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ У СЕБЯ ДОМА" (16+)
07.30, 18.00, 23.45 "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"
20.50 "ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ..." (16+)
22.45 Т/С "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ" (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 "САМОЛЕТ ПРЕЗИДЕНТА" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00, 02.20 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "НОЧНОЙ БЕГЛЕЦ" (16+)
22.00 "ВОДИТЬ ПО-РУССКИ" (16+)
00.30 Х/Ф "СИГНАЛ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
07.05 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
09.00, 23.05, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
09.45 Х/Ф "ВОЙНА МИРОВ 2" (12+)
12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
21.00 Х/Ф "ХРОНИКИ РИДДИКА. ЧЕРНАЯ ДЫРА"
01.00 Х/Ф "ПАРАНОЯ" (12+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
11.30-14.00, 20.00, 20.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)
19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
21.00 "ИМПРОВИЗАЦИЯ" (16+)
22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
01.00 Х/Ф "ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ-2" (12+)

СРЕДА, 31 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ-1

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

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО
 06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
 09.00 ЗЕРДЕЛЕМЕ ФЛЕНДАГ (12+)
 09.30 ФЫДЕЛЛТЫ УЭЗЭГМЕ (12+)
 09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
 11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
 14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

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

НТВ

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

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ"
 05.10-15.15 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)
 16.05, 16.45, 17.20 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
 17.50-23.20 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.30-04.05 Т/С "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-5"

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

06.35 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО: ВЛАДИМИР ДРУЖНИКОВ (16+)
 07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ПОМЕЩИЧЬЯ (16+)
 07.35, 20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.05 Т/С "КАРТОННЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ"
 09.00 Д/Ф "ГАВАЙИ. РОДИНА БОГИНИ ОГНЯ ПЕЛЕ" (16+)
 09.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИС-КАРИДЗЕ" (16+)
 09.40, 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.15, 17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
 11.10, 00.05 XX ВЕК. "БЕНЕФИС ЛАРИСЫ ГОЛУБКИНОЙ". РЕЖИССЕР Е.ГИНЗБУРГ. 1975 Г. (16+)
 12.55 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "ФЕДОР ДОСТОЕВСКИЙ. "КРОТКАЯ" (16+)
 13.40 Д/Ф "САДЫ НАСЛАЖДЕНИЙ ДРЕВНИХ ПОМПЕЕВ" (16+)
 14.30 Д/С "ВЛЮБИТЬСЯ В АРКТИКУ" (16+)
 15.10, 01.45 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. ДАНИИЛ ШАФРАН, МАРИС ЯНСОНС И АКАДЕМИЧЕСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ФИЛАРМОНИИ
 15.55 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ЛИТЕРАТУРНАЯ (16+)
 16.25 "БЛИЖНИЙ КРУГ ИГОРЯ ЗОЛОВОТВИЦКОГО" (16+)
 17.15 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ" (16+)
 18.45 ОСТРОВА. ЛЕОНИД КУРАВЛЕВ
 20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
 20.45 Д/Ф "ТРИ ПЬЕТЫ МИКЕЛАНДЖЕЛО" (16+)
 21.30 Д/Ф "ФЕНИМОР КУПЕР" (16+)
 21.40 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ (16+)
 22.20 Т/С "КАРТОННЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
 23.15 "АВТОР ТЕАТРА" (16+)
 02.30 Д/Ф "ДОМ ИСКУССТВ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ"
 07.00, 08.55, 11.30, 14.45, 17.25, 18.50, 21.25, 22.20 НОВОСТИ
 07.05, 11.46, 14.55, 18.55 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 Д/Ф "ЖЕСТОКИЙ СПОРТ"
 09.30 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ХАДДЕРС-ФИЛД" - "ЛИВЕРПУЛЬ"
 12.25 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. РОССИЯ - ШВЕЦИЯ.
 14.15 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)
 15.25 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ЛОКОМОТИВ" (РОССИЯ) - "ШОМОН" (ФРАНЦИЯ)
 17.30 Д/Ф "УТОМЛЕННЫЕ СЛОВОЙ" (Т6+)
 18.00 "ДЕСЯТКА!" (16+)
 18.20 "В КОРЕЮ ЗА ЗОЛОТОМ. ХОККЕЙНАЯ СБОРНАЯ РОССИИ НА ОЛИМПИАДЕ-2018" (12+)
 19.25 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "СПАРТАК" (РОССИЯ) - ЦСКА (СОФИЯ, БОЛГАРИЯ)
 21.30 "34 ПРИЧИНЫ СМОТРЕТЬ ПРИМЕРУ" (12+)
 22.00 "ЧЕРЫШЕВ ПРОТИВ ЧЕРЫШЕВА" (12+)
 22.25 ЖУРНАЛ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ (12+)
 22.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ТОТТЕН-ХЭМ" - "МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД"
 00.55 ВСЕ НА ФУТБОЛ! ТРАНСФЕРЫ
 01.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "ЯШТЕМБЕСКИ" (ПОЛЬША) - "ЗЕНИТ-КАЗАНЬ" (РОССИЯ)
 03.45 ВОЛЕЙБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. МУЖЧИНЫ. "СКРА" (ПОЛЬША) - "ДИНАМО" (МОСКВА, РОССИЯ)

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
 08.15 "ДОКТОР И..." (16+)
 08.50 Х/Ф "РОДНАЯ КРОВЬ" (12+)
 10.35 Д/Ф "НАДЕЖДА РУМЯНЦЕВА. ВО ВСЕМ ПРОШУ ВИНИТЬ ЛЮБОВЬ" (12+)
 11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
 11.50, 20.00 "ПЕТРОВКА. 38"

12.05 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
 13.35 "МОЙ ГЕРОЙ": МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)
 16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
 17.45 Т/С "ЧУДОТВОРЕЦ" (12+)
 20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
 22.30 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ" (16+)
 23.05 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. НЕДЕТСКАЯ РОЛЬ" (12+)
 00.30 "ДИКIE ДЕНЬГИ. ВАЛЕНТИН КОВАЛЕВ" (16+)
 01.25 Д/Ф "РАКЕТЫ НА СТАРТЕ"
 02.15 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ У СЕБЯ ДОМА" (16+)
 07.30, 18.00, 23.45 "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 "ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ..." (16+)
 22.45 Т/С "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ВКУС УБИЙСТВА" (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 09.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
 11.00 "ВСЯ ПРАВДА О ВАНГЕ" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112"
 13.00 "ВСЯ ПРАВДА О ВАНГЕ" (16+)
 14.00, 17.00 "ВАНГА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" (16+)
 18.00 "НАСЛЕДНИЦА ВАНГИ" (16+)
 20.00 Х/Ф "ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА" (16+)
 22.00 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
 23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
 00.30 Х/Ф "СКОРОСТЬ: АВТОБУС 6571" (18+)
 02.10 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 09.00, 23.15, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 09.55 Х/Ф "ХРОНИКИ РИДДИКА. ЧЕРНАЯ ДЫРА" (16+)
 12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 Х/Ф "ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ. БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС" (16+)
 01.00 Х/Ф "СМЕШНОЙ РАЗМЕР"
 02.35 "ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ. ТРЕТИЙ СЕЗОН"

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.15, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30-14.00, 20.00, 20.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 14.30-18.30 Т/С "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+)
 19.00, 19.30 "УЛИЦА" (16+)
 21.00, 22.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ"
 01.00 Х/Ф "ЧЕСТНАЯ ИГРА" (16+)

ЧЕТВЕРГ, 1 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ-1

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

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

05.07, 05.35, 07.07, 07.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ, ВЕСТИ-ИРЫСТОН. УТРО
06.07, 06.35, 08.07, 08.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. УТРО
09.00 ФЫДЫБЕСТАЕ ХЪАХЪХЪАЕНДЖЫТЪЕ (12+)
09.15 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ (12+)
09.40 ИРЫ ХЪЭЗНА (12+)
09.55 КАНАЛ "РОССИЯ-1"
11.40, 17.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-ИРЫСТОН
14.40, 20.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

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

НТВ

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

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 22.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
05.10-08.00 Т/С "УБОЙНАЯ СИЛА" (16+)
09.25-15.15 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5" (16+)
16.10, 16.50, 17.25 Т/С "ДЕТЕКТИВЫ" (16+)
18.00-23.15 Т/С "СЛЕД" (16+)
00.30-04.20 Т/С "ЛЮТЫЙ" (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: ДАНИЕЛЬ ДАРЬЕ (16+)
07.05 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ШОКОЛАДНАЯ (16+)
07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
08.05 Т/С "КАРТОННЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
09.00 Д/Ф "ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЕРА. ВОДНЫЙ КРАЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ХОРВАТИИ" (16+)
09.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ ЦИС-КАРИДЗЕ"(16+)
09.40 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
10.15 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
11.10, 00.45 XX ВЕК. "ПРИЕЗД В СССР И ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ МСТИСЛАВА РОСТРОПОВИЧА И ГАЛИНЫ ВИШНЕВСКОЙ". 1990 Г. (16+)
12.00 Д/Ф "ВИНОГРАДНИКИ ЛАВО В ШВЕЙЦАРИИ. ДИТЯ ТРЕХ СОЛЦ" (16+)
12.15 Д/Ф "СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ" (16+)
13.00 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ. АЛЬМАНАХ ПО ИСТОРИИ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ (16+)
13.40 Д/Ф "ТРИ ПЬЕТЫ МИКЕЛАНДЖЕЛО" (16+)
14.30 Д/С "ВЛЮБИТЬСЯ В АРКТИКУ"
15.10, 01.30 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. КОНЦЕРТ ЭМИЛЯ ГИЛЕЛЬСА (16+)
15.55 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК. "ТАТАРСКИЙ ТЮЛЬПАН" (16+)
16.25 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. АЛЕКСАНДР ПАШУТИН (16+)
17.15 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "ПАР ВСЕМОГУЩИЙ" (16+)
17.45 "НАБЛЮДАТЕЛЬ" (16+)
18.45 ОСТРОВА. ЕЛЕНА ЯКОВЛЕВА (16+)
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
20.05 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
20.30 "СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!" (0+)
20.45 Д/Ф "ФЛОРЕНЦИЯ И ГАЛЕРЕЯ УФИЦИ"
22.20 Т/С "КАРТОННЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
23.15 "АВТОР ТЕАТРА" (16+)
00.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА (16+)
02.15 Д/Ф "ЛЮСЬЕНА ОВЧИННИКОВА. МОТЫЛЕК" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ"
07.00, 08.55, 12.00, 16.10, 18.50 НОВОСТИ
07.05, 12.05, 16.20, 19.00, 22.10 ВСЕ НА МАТЧ!
09.00 "ЕГО ПРОЩАЛЬНЫЙ ПОКЛОН?" (12+)
09.30 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. БИАТЛОН. ЭСТАФЕТА. МУЖЧИНЫ
12.35 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. МАСС-СТАРТ. МУЖЧИНЫ
15.50 "КОРОЛЬ ЛЫЖ" (12+)
16.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "МАНЧЕСТЕР СИТИ" - "ВЕСТ БРОМВИЧ"
19.30 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ. ЦСКА (РОССИЯ) - "РЕАЛ" (ИСПАНИЯ)
23.45 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. СЕРБИЯ - ИТАЛИЯ
01.50 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ЧЕЛСИ" - "БОРНМУТ"

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (16+)
08.00 "ДОКТОР И..." (16+)
08.35 Х/Ф "ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ"
10.20 Д/Ф "ГЕОРГИЙ ЮМАТОВ. О ГЕРОЕ БЫЛЫХ ВРЕМЕН..." (12+)
11.30, 14.30, 19.40, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ (16+)
11.50 Х/Ф "КОЛОМБО" (12+)
13.40 "МОЙ ГЕРОЙ": ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ (12+)
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
15.05 Х/Ф "ОТЕЦ БРАУН" (16+)

16.55 "ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР" (12+)
17.45 Т/С "ЧУДОТВОРЕЦ" (12+)
20.00 "ПЕТРОВКА, 38"
20.20 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)
22.30 "ВСЯ ПРАВДА" (16+)
23.05 Д/Ф "ПО СЛЕДУ ОБОРОТНЯ" (12+)
00.35 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. "ЛЕВЫЕ" КОНЦЕРТЫ" (12+)
01.25 Д/Ф "СТАЛИНГРАД. БИТВА МИРОВ" (12+)
02.15 Х/Ф "ПРИТВОРЩИКИ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ У СЕБЯ ДОМА" (16+)
07.30, 18.00, 23.45 "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 "ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ..." (16+)
22.45 Т/С "НЕРАВНЫЙ БРАК" (16+)
00.30 Х/Ф "ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
06.00, 09.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 "НОВОСТИ" (16+)
12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112" (16+)
13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
14.00 Х/Ф "ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА" (16+)
17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)
20.00 Х/Ф "ДЕЖАВЮ" (16+)
22.20 "СМОТРЕТЬ ВСЕМ!" (16+)
23.25 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ ШИШКИНЫМ" (16+)
00.30 Х/Ф "МИСТЕР КРУТОЙ" (12+)
02.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
09.00 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ" (16+)
09.40 Х/Ф "ИНОПЛАНЕТНОЕ ВТОРЖЕНИЕ. БИТВА ЗА ЛОС-АНДЖЕЛЕС" (16+)
12.00, 20.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
13.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
21.00 Х/Ф "ВОЙНА МИРОВ" (16+)
23.15, 00.30 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"
01.00 Х/Ф "ЗАРАЖЕННАЯ" (16+)

ТНТ

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

ПЯТНИЦА, 2 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 "ДОБРОЕ УТРО"
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 НОВОСТИ
 09.15 "КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА"
 09.50 "ЖИТЬ ЗДОРОВО!" (12+)
 10.55 "МОДНЫЙ ПРИГОВОР"
 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"
 21.30 "ГОЛОС. ДЕТИ"
 23.15 "ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ" (16+)
 00.10 "ГОРОДСКИЕ ПИЖОНЫ". ЮБИЛЕЙНАЯ
 ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИИ "ГРЭММИ"
 02.15 X/Ф "ОН, Я И ЕГО ДРУЗЬЯ" (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 КОР-
 ЧЕВНИКОВЫМ" (12+)
 13.00, 19.00 "60 МИНУТ" (12+)
 15.00 Т/С "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" (12+)
 18.00 "АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ ЭФИР"
 (16+)
 21.00 "ЮМОРИНА" (12+)
 23.15 X/Ф "ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР" (12+)
 02.50 X/Ф "СТАЛИНГРАДСКАЯ БИТВА" (16+)

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

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

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

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

НТВ

05.00, 06.05 Т/С "СУПРУГИ" (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "СЕГОДНЯ"
 07.00 "ДЕЛОВОЕ УТРО НТВ" (12+)
 09.00 Т/С "МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД"
 10.25 Т/С "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ" (16+)
 13.25 "ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕ-
 СТВИЕ"
 14.00 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)
 16.30 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
 17.00, 19.40 Т/С "НЕВСКИЙ" (16+)
 21.35 Т/С "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ
 ВРАГ" (16+)
 23.40 "ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО"
 00.10 "МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ" (12+)
 01.10 "МЕСТО ВСТРЕЧИ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
 05.10-07.05 Т/С "ЛЮТЫЙ" (16+)
 08.00-11.10 Т/С "КРЕМЕНЬ-1" (16+)
 12.00-15.10 Т/С "КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ"

16.10-23.25 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.25-04.00 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: НИКОЛАЙ
 ЧЕРКАСОВ (16+)
 07.05 "ПЕШКОМ..." МОСКВА ЖИЛЯРДИ (16+)
 07.35 "ПРАВИЛА ЖИЗНИ" (16+)
 08.05 Т/С "КАРТОЧНЫЙ ДОМИК. ОКОНЧАТЕЛЬ-
 НОЕ РЕШЕНИЕ" (16+)
 09.00 Д/Ф "НАСКАЛЬНЫЕ РИСУНКИ В ДОЛИНЕ
 ТВИФЕЛФОНТЕЙН. ЗАШИФРОВАННОЕ ПОСЛА-
 НИЕ ИЗ КАМНЯ" (16+)
 09.15 "МОНОЛОГ В 4-Х ЧАСТЯХ. НИКОЛАЙ
 ЦИСКАРИДЗЕ" (16+)
 09.40 ГЛАВНАЯ РОЛЬ (16+)
 10.20 X/Ф "ЧЛЕН ПРАВИТЕЛЬСТВА" (16+)
 11.55 Д/Ф "ВЕРА МАРЕЦКАЯ" (16+)
 12.55 Д/Ф "О ЧЕМ МОЛЧАТ ХРАМЫ..." (16+)
 13.40 Д/Ф "РАФАЭЛЬ. ПУТЬ В РОССИЮ" (16+)
 14.20 Д/Ф "БЕНЕДИКТ СПИНОЗА" (16+)
 14.30 Д/С "ВЛЮБИТЬСЯ В АРКТИКУ"
 15.10 ИСТОРИЧЕСКИЕ КОНЦЕРТЫ. ДЖАНСУГ
 КАХИДЗЕ И ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕ-
 СКИЙ ОРКЕСТР СССР (16+)
 16.05 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ. УРАЛ (16+)
 16.35 Д/Ф "ЛЮСЬЕНА ОВЧИННИКОВА. МОТЫ-
 ЛЕК" (16+)
 17.15 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ. "СРЕЗ
 БЕЗ РАЗРЕЗА" (16+)
 17.45 Д/С "ДЕЛО Н. ПОЛИТИЧЕСКИЙ БРЕТЕР
 АЛЕКСАНДР ГУЧКОВ" (16+)
 18.15 X/Ф "ДЕНЬ АНГЕЛА" (16+)
 19.45 75 ЛЕТ СО ДНЯ РАЗГРОМА НЕМЕЦКО-ФА-
 ШИСТСКИХ ВОЙСК В СТАЛИНГРАДСКОЙ БИ-
 ТВЕ.
 "ЧИСТАЯ ПОБЕДА. СТАЛИНГРАД" (16+)
 20.30 ЛИНИЯ ЖИЗНИ. МИХАИЛ КАЗИНИК (6+)
 21.25 X/Ф "ДЖЕЙН ЭЙР" (16+)
 23.05 "НАУЧНЫЙ СТЕНД-АП" (16+)
 00.05 "2 ВЕРНИК 2" (16+)
 00.50 X/Ф "НЕ ПРОМАХНИСЬ, АССУНТА" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 Д/Ф "ЗАКЛЯТЫЕ СОПЕРНИКИ" (12+)
 07.00, 08.55, 11.50, 14.15, 16.20 НОВОСТИ
 07.05, 11.55, 16.25, 21.55, 00.25 ВСЕ НА МАТЧ!
 09.00 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ
 ЗИМНИЕ ИГРЫ. БОБСЛЕЙ И СКЕЛЕТОН
 10.15 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ
 ЗИМНИЕ ИГРЫ. ШОРТ-ТРЕК
 11.30 "ДЕСЯТКА!" (16+)
 12.25 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА.
 1/4 ФИНАЛА
 14.20 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ
 ЗИМНИЕ ИГРЫ. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ
 15.20 "СОЧИ-2014. ДРУГАЯ ЖИЗНЬ" (12+)
 15.50 "В КОРЕЮ ЗА ЗОЛОТОМ. ХОККЕЙНАЯ
 СБОРНАЯ РОССИИ НА ОЛИМПИАДЕ-2018"
 (12+)
 17.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АФИША (12+)
 17.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЛОКО-
 МОТИВ" (РОССИЯ) - "ОСИЕК" (ХОРВАТИЯ)
 19.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. ЦСКА
 (РОССИЯ) - "НОРШЕЛЛАНН" (ДАНИЯ)
 22.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ГЕРМАНИИ.
 "КЕЛЬН" - "БОРУССИЯ" (ДОРТМУНД)
 00.55 БАСКЕТБОЛ. ЕВРОЛИГА. МУЖЧИНЫ.
 "ХИМКИ" (РОССИЯ) - "УНИКАХА" (ИСПАНИЯ)
 02.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ.
 РУМЫНИЯ - УКРАИНА

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 "НАСТРОЕНИЕ" (6+)
 08.10, 11.50, 15.05 Т/С "ПЕТРОВКА, 38. КОМАН-

ДА СЕМЕНОВА" (16+)
 11.30, 14.30, 22.00 СОБЫТИЯ
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ (16+)
 15.45 X/Ф "ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК"
 (16+)
 17.40 X/Ф "ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ" (12+)
 19.30 "В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ" (16+)
 20.40 "КРАСНЫЙ ПРОЕКТ" (16+)
 22.30 "ПРИЮТ КОМЕДИАНТОВ". ЛЕВ ЛЕЩЕНКО
 (12+)
 00.25 Д/Ф "ЕКАТЕРИНА САВИНОВА. ШАГ В
 БЕЗДНУ" (12+)
 01.15 X/Ф "КОЛОМБО" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.45 "6 КАДРОВ" (16+)
 07.55 "ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ"
 (16+)
 10.55 X/Ф "ПРОВИНЦИАЛКА" (16+)
 19.00 X/Ф "ГАДКИЙ УТЕНОК" (16+)
 22.40 Д/Ф "МОСКВИЧКИ" (16+)
 00.30 X/Ф "ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ
 ПРОКОПЕНКО" (16+)
 06.00, 09.00, 10.00 "ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРО-
 ЕКТ" (16+)
 07.00 "С БОДРЫМ УТРОМ!" (16+)
 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 "НОВОСТИ" (16+)
 12.00, 16.00, 19.00 "ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРО-
 ГРАММА 112" (16+)
 13.00 "ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА С ОЛЕГОМ
 ШИШКИНЫМ" (16+)
 14.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. САМЫЕ
 СТРАШНЫЕ" (16+)
 17.00 "ТАЙНЫ ЧАПМАН" (16+)
 18.00 "САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ"
 (16+)
 20.00 "ЗОЛОТО ГИТЛЕРА" (16+)
 21.00 "САМОЕ БЕЗУМНОЕ ОРУЖИЕ" (16+)
 23.00 X/Ф "АРМАГЕДДОН" (16+)
 01.50 X/Ф "МАРС АТАКУЕТ" (16+)

СТС

06.00 М/С "СМЕШАРИКИ" (0+)
 06.20 М/С "НОВАТОРЫ" (6+)
 06.40 М/С "КОМАНДА ТУРБО" (0+)
 07.30 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 07.45 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 08.35 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 09.00, 19.00 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ"
 (16+)
 09.45 X/Ф "ВОЙНА МИРОВ" (16+)
 12.00 Т/С "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 13.00, 18.00 Т/С "ВОРОНИНЫ" (16+)
 15.00 "СУПЕРМАМОЧКА" (16+)
 16.00 Т/С "ОТЕЛЬ "ЭЛЕОН" (16+)
 21.00 X/Ф "МОРСКОЙ БОЙ" (12+)
 23.30 X/Ф "ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО"
 (18+)
 01.55 X/Ф "ШОКОЛАД" (12+)

ТНТ

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

СУББОТА, 3 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.55 Х/Ф "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" (12+)
 06.00, 09.00, 12.00, 18.00 НОВОСТИ
 06.10 Х/Ф "ГОРЯЧИЙ СНЕГ" (12+)
 07.00 "СМЕШАРИКИ. СПОРТ"
 07.15 "ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!"
 08.00 "УМНИЦЫ И УМНИКИ" (12+)
 08.45 "СЛОВО ПАСТЫРЯ"
 09.15 "ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН" (16+)
 10.20, 23.00 К 95-ЛЕТИЮ ЛЕОНИДА ГАЙДАЯ. "БРИЛ-
 ЛИАНТОВЫЙ ВЫ НАШИ!" (12+)
 11.20 "СМАК" (12+)
 12.10 КОМЕДИЯ "12 СТУЛЬЕВ"
 15.10 Х/Ф "НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГО-
 ДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ"
 (16+)
 17.00 "КАК ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЛ ПРОФЕС-
 СИЮ" (12+)
 18.15 "КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?"
 19.50 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)
 21.00 "ВРЕМЯ"
 21.20 "СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ" (16+)
 23.55 Х/Ф "ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК" (16+)
 02.20 Х/Ф "НАПАДЕНИЕ НА 13 УЧАСТОК" (16+)

РОССИЯ-1

04.40 Т/С "СРОЧНО В НОМЕР! НА СЛУЖБЕ ЗАКОНА"
 (12+)
 06.35 МУЛЬТУТРО: "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 "ЮМОР! ЮМОР! ЮМОР!!!" (16+)
 14.00 Х/Ф "ИСЦЕЛЕНИЕ" (12+)
 18.00 "ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!" (12+)
 21.00 Х/Ф "ВЫБОР" (16+)
 01.00 Х/Ф "ХОЧУ ЗАМУЖ" (12+)
 03.00 Т/С "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" (16+)

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

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

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 МОБИЛЬНЫЙ РЕПОРТЕР
 18.05 ЗЕРДАЕМ/Е ФЕНДАГ (12+)
 18.40 БРЕЙН-НОВОСТИ (12+)
 18.55 ФАРНЫ ХАБЕРТТ/Е (12+)
 19.30 ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.00 "ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ" (16+)
 05.35 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)
 07.25 "СМОТР"
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
 08.20 "ИХ НРАВЫ"
 08.40 "ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ"
 09.15 "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?" (16+)
 10.20 "ГЛАВНАЯ ДОРОГА" (16+)
 11.00 "ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ" (12+)
 12.00 "КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС"
 13.05 "ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!"
 14.00 "ЖДИ МЕНЯ" (12+)
 15.05 "СВОЯ ИГРА"
 16.20 "ОДНАЖДЫ..." (16+)
 17.00 "СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН": АЛЕКСАНДР СЕРОВ
 19.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)
 20.00 Х/Ф "ЧАС СЫЧА" (16+)

23.40 "МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА" (18+)
 00.35 "КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА". ГРУППА
 "КРУИЗ" (16+)
 01.55 Х/Ф "РУССКИЙ БУНТ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
 09.00, 00.00 "ИЗВЕСТИЯ" (16+)
 09.15-23.10 Т/С "СЛЕД" (16+)
 00.55 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ"
 (16+)
 02.00 Х/Ф "БЕЛАЯ СТРЕЛА" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ (16+)
 07.05 Х/Ф "СЕРГЕЕВ ИЩЕТ СЕРГЕЕВА" (16+)
 08.10 М/Ф "МАЛЕНЬКИЙ РЫЖИК", "РОБИНЗОН КУ-
 ЗЯ" (16+)
 09.10 Д/С "СВЯТЫНИ КРЕМЛЯ" (16+)
 09.35 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ
 ЭФИРОВЫМ" (16+)
 10.10 Х/Ф "ДЕНЬ АНГЕЛА" (16+)
 11.20 ВЛАСТЬ ФАКТА. "КОНСЕРВАТОРЫ И САМО-
 ДЕРЖАВИЕ" (16+)
 12.00 Д/Ф "ОСТРОВ ЛЕМУРОВ" (16+)
 12.55 ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ (16+)
 13.25 Х/Ф "НЕ ПРОМАХНИСЬ, АССУНТА!" (16+)
 15.05 Д/Ф "ФЛОРЕНЦИЯ И ГАЛЕРЕЯ УФИЦИ"
 (16+)
 16.35 "ИГРА В БИСЕР" С ИГОРЕМ ВОЛГИНЫМ. "ПО-
 ЭЗИЯ ДАВИДА САМОЙЛОВА" (16+)
 17.15, 02.00 ИСКАТЕЛИ: "ЗАОКЕАНСКАЯ ОДИССЕЯ
 ВАСИЛИЯ ПОЛЕНОВА" (16+)
 18.05 Д/Ф "ЧТО НА ОБЕД ЧЕРЕЗ СТО ЛЕТ" (16+)
 18.45 К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЛЕОНИДА
 ГАЙДАЯ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ. ЛЕОНИД ГАЙДАЙ
 И НИНА ГРЕБЕШКОВА (16+)
 19.25 Х/Ф "ЗА СПИЧКАМИ" (16+)
 21.00 "АГОРА" (16+)
 22.00 Х/Ф "ФАУСТ" (16+)
 00.15 КОНЦЕРТ ОРКЕСТРА ГЛЕННА МИЛЛЕРА (16+)
 01.10 Д/Ф "ОСТРОВ ЛЕМУРОВ" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30, 12.55, 14.25, 17.30, 21.55 ВСЕ НА МАТЧ! (12+)
 07.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ
 СУПЕРСЕРИЯ. 1/4 ФИНАЛА. ДМИТРИЙ КУДРЯШОВ
 ПРОТИВ ЮНИЕРА ДОРТИКОСА (16+)
 07.55 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ
 СУПЕРСЕРИЯ. 1/4 ФИНАЛА. МУРАТ ГАССИЕВ ПРО-
 ТИВ КШИШТОФА ВЛОДАРЧИКА (16+)
 08.55 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. 1/2
 ФИНАЛА
 10.45, 12.45, 14.15 НОВОСТИ
 10.55 "АВТОИНСПЕКЦИЯ" (12+)
 11.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ! АДИША (12+)
 11.55 ФУТБОЛ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР "КУБОК
 ЛЕГЕНД-2018". РОССИЯ - СБОРНАЯ ЗВЕЗД
 13.25 "КОРОЛЬ ЛЫЖ" (12+)
 13.45 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ПОРТРЕТЫ СО-
 ПЕРНИКОВ (16+)
 14.55 ФУТБОЛ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР "КУБОК
 ЛЕГЕНД-2018". РОССИЯ - ИТАЛИЯ
 15.45 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
 16.15 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ЛУЧШИЕ ПОЕ-
 ДИНКИ АЛЕКСАНДРА ВОЛКОВА (16+)
 17.00 МУРАТ ГАССИЕВ. НА ПУТИ К ФИНАЛУ СУПЕР-
 СЕРИИ (16+)
 17.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "СПАРТАК"
 (РОССИЯ) - "ЧАЙНА ФОРЧУН" (КИТАЙ)
 19.55 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. РОС-
 СИЯ - КАЗАХСТАН
 22.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ
 СУПЕРСЕРИЯ. 1/2 ФИНАЛА. МУРАТ ГАССИЕВ ПРО-
 ТИВ ЮНИЕРА ДОРТИКОСА
 02.15 ГАНДБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. ЖЕНЩИНЫ.
 "РОСТОВ-ДОН" (РОССИЯ) - "КРИМ МЕРКАТОР"
 (СЛОВЕНИЯ)
 04.00 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. ИТА-
 ЛИЯ - СЛОВЕНИЯ
 06.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ЛИОТО
 МАЧИДА ПРОТИВ ЭРИКА АНДЕРСА. ВАЛЕНТИНА
 ШЕВЧЕНКО ПРОТИВ ПРИСЦИЛЫ КАШОЭЙРЫ

ТВЦ-КЛАССИКА

05.40 "МАРШ-БРОСОК" (12+)
 06.15 "АБВГДЕЙКА" (16+)
 06.40 Х/Ф "ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕ-
 НИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО" (16+)
 08.30 "ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ" (6+)
 09.00 Х/Ф "ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА ЛЮБВИ" (12+)
 10.55, 11.45 Х/Ф "ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУП-
 НИК" (16+)
 11.30, 23.40 СОБЫТИЯ (16+)
 13.00, 14.45 Х/Ф "ТРИ ДОРОГИ" (12+)
 14.30 СОБЫТИЯ (16+)
 17.20 Х/Ф "ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА" (12+)
 21.00 "ПОСТСКРИПТУМ" (16+)
 22.10 "ПРАВО ЗНАТЬ!" (16+)
 23.55 "ПРАВО ГОЛОСА" (16+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.05 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.25 Х/Ф "СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА" (16+)
 10.15 Х/Ф "КОГДА МЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ" (16+)
 14.15 Х/Ф "КОГДА ЗАЦВЕТЕТ БАГУЛЬНИК" (16+)
 19.00 Х/Ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
 00.30 Х/Ф "ДУДОЧКА КРЫСОЛОВА" (16+)

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ
 ПРОКОПЕНКО" (16+)
 08.15 Х/Ф "МИСТЕР КРУТОЙ" (12+)
 09.55 "МИНТРАНС" (16+)
 10.40 "САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА" (16+)
 11.40 "РЕМОНТ ПО-ЧЕСТНОМУ" (16+)
 12.30, 16.35 "ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКО-
 ПЕНКО" (16+)
 16.30 "НОВОСТИ" (16+)
 17.00, 02.30 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГО-
 РЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 19.00 "ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ. ЭТУ СТРАНУ НЕ
 ПОБЕДИТЬ!" (16+)
 21.00 Х/Ф "2012" (16+)
 00.00 Х/Ф "АПОКАЛИПСИС" (16+)

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+)
 07.25 М/С "СЕМЕЙКА КРУДС. НАЧАЛО" (6+)
 07.50 М/С "ТРИ КОТА" (0+)
 08.05 М/С "ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ" (6+)
 09.00, 16.00 "УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ЛЮБИМОЕ"
 (16+)
 09.30 "ПРОСТО КУХНЯ" (12+)
 10.30 "УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА" (16+)
 11.30 "ВОКРУГ СВЕТА ВО ВРЕМЯ ДЕКРЕТА" (12+)
 12.00 М/С "ТОМ И ДЖЕРРИ" (0+)
 12.35 "СКУБИ-ДУ" (12+)
 14.10 "СКУБИ-ДУ-2. МОНСТРЫ НА СВОБОДЕ" (12+)
 16.45 Х/Ф "МОРСКОЙ БОЙ" (12+)
 19.10 "ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ" (12+)
 21.00 Х/Ф "ПОСЛЕЗАВТРА" (12+)
 23.20 Х/Ф "СМЕРЧ" (0+)
 01.30 Х/Ф "МАЧЕХА" (12+)

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 08.00 "ТНТ MUSIC" (16+)
 09.00 "АГЕНТЫ 003" (16+)
 09.30, 10.30, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.30 "БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ" (16+)
 13.00-18.30 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 19.00, 19.30 "ЭКСТРАСЕНСЫ ВЕДУТ РАССЛЕДОВА-
 НИЕ" (16+)
 20.00 "ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ"
 (16+)
 21.15 Х/Ф "ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН" (16+)
 01.00 Х/Ф "СМЕРТЕЛЬНАЯ БИТВА-2: ИСТРЕБЛЕ-
 НИЕ"

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.30 X/Ф "ПРОСТО САША" (16+)
 06.00, 09.00, 12.00 НОВОСТИ
 06.10 X/Ф "ПРОСТО САША" (16+)
 07.10 "СМЕШАРИКИ. ПИН-КОД"
 07.25 "ЧАСОВОЙ" (12+)
 07.55 "ЗДОРОВЬЕ" (16+)
 09.15 "ПОЛЕ ЧУДЕС"
 10.20 "В ГОСТИ ПО УТРАМ"
 11.10 К 85-ЛЕТИЮ ИГОРЯ КВАШИ. "ДАР СЕРДЕЧНЫЙ" (12+)
 12.15 "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА" (16+)
 13.10 X/Ф "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ"
 15.10 "СТРАНА СОВЕТОВ. ЗАБЫТЫЕ ВОЖДИ" (16+)
 17.15 "Я МОГУ!"
 19.15 "ЗВЕЗДЫ ПОД ГИПНОЗОМ" (16+)
 21.00 ВОСКРЕСНОЕ "ВРЕМЯ"
 22.30 ЧТО? ГДЕ? КОГДА?
 23.40 X/Ф "АНЖ И ГАБРИЕЛЬ" (16+)
 01.25 X/Ф "ХИЧКОК" (16+)

РОССИЯ-1

04.55 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, 20.00 ВЕСТИ (16+)
 11.20 "СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ" (16+)
 14.00 X/Ф "ЧУЖИЕ ДЕТИ" (12+)
 16.05 X/Ф "ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ" (12+)
 22.00 "ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ" (16+)
 00.30 "ДОПИНГ" (12+)
 01.50 Т/С "ПРАВО НА ПРАВДУ" (12+)

ГТРК "АЛАНИЯ"

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-1"

08.45 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-АЛАНИЯ. СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ

"АЛАНИЯ" - КАНАЛ "РОССИЯ-24"

18.00 ЧЫНДЗДЗОН ЧЫЗГ (12+)
 18.20 ПРОСТЫЕ ИСТОРИИ
 18.45 ЛЕРТУРОН (12+)
 19.15 ФАРНЫ ХАБЕРТТЭ (12+)
 19.50 ОБЪЯВЛЕНИЯ
 20.00 КАНАЛ "РОССИЯ-24"

НТВ

05.15 X/Ф "34-Й СКОРЫЙ" (16+)
 07.00 "ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ" (16+)
 08.00, 10.00, 16.00 "СЕГОДНЯ"
 08.20 "ИХ НРАВЫ"
 08.30 "МАЛАЯ ЗЕМЛЯ" (16+)
 09.25 "ЕДИМ ДОМА"
 10.20 "ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА" (16+)
 11.00 "ЧУДО ТЕХНИКИ" (12+)
 11.55 "ДАЧНЫЙ ОТВЕТ"
 13.00 "НАШПОТРЕБНАДЗОР" (16+)
 14.00 "У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!" (12+)
 15.05 "СВОЯ ИГРА"
 16.20 "СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ..." (16+)
 18.00 "НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ" (16+)
 19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
 20.10 "ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!" (16+)
 21.10 "ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ" (16+)
 23.00 X/Ф "ЗИМНЯЯ ВИШНЯ"
 00.50 X/Ф "РЕКВИЕМ ДЛЯ СВИДЕТЕЛЯ" (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ (0+)
 08.00 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ!" (0+)
 08.35 "ДЕНЬ АНГЕЛА" (0+)
 09.00 "ИЗВЕСТИЯ. ГЛАВНОЕ" (16+)
 10.00 "ИСТОРИИ ИЗ БУДУЩЕГО" (0+)
 10.50 Д/Ф "МОЯ ПРАВДА. ИРИНА АЛЛЕГРОВА" (12+)
 11.50 X/Ф "ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ"
 13.30-00.20 Т/С "БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ" (16+)
 01.20-04.05 Т/С "КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ" (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 X/Ф "ОСЕННИЕ УТРЕННИКИ" (16+)
 08.50 МУЛЬТФИЛЬМЫ (16+)
 09.40 "ОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ С ЭДУАРДОМ ЭФИРОВЫМ" (16+)
 10.10 "МЫ - ГРАМОТЕИ!" (16+)
 10.55 X/Ф "ЗА СПИЧКАМИ" (16+)
 12.30 "ЧТО ДЕЛАТЬ?" (16+)
 13.15, 01.45 Д/Ф "ЕСТЬ ЛИ БУДУЩЕЕ У ПОЛЯРНЫХ МЕДВЕДЕЙ?" (16+)
 14.10 Д/С "КАРАМЗИН. ПРОВЕРКА ВРЕМЕНИ". "ПЕРВЫЙ РУССКИЙ САМОДЕРЖЕЦ" (16+)
 14.35 ОПЕРА П.МАСКАНЬИ "СЕЛЬСКАЯ ЧЕСТЬ" (16+)
 16.00 Д/Ф "КОРОЛЕВА ВОСКА. ИСТОРИЯ МАДАМ ТЮССО" (16+)
 16.55 "ПЕШКОМ...". МОСКВА ОБНОВЛЕННАЯ
 17.25 85 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ИГОРЯ КВАШИ. ЛИНИЯ ЖИЗНИ (16+)
 18.15 X/Ф "ПРОСТО САША" (16+)
 19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
 20.10 "РОМАНТИКА РОМАНСА". ПЕСНИ ИЗ КИНОФИЛЬМОВ ЛЕОНИДА ГАЙДАЯ (16+)
 21.05 Д/С "АРХИВНЫЕ ТАЙНЫ". "1972 ГОД. РИЧАРД НИКСОН В КИТАЕ" (16+)
 21.35 X/Ф "ЧАРУЛАТА" (16+)
 23.45 Д/Ф "КОРОЛЕВА ВОСКА. ИСТОРИЯ МАДАМ ТЮССО" (16+)
 00.40 X/Ф "СЕРГЕЕВ ИЩЕТ СЕРГЕЕВА" (16+)

МАТЧ-ТВ

06.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ЛИТО МАЧИДА ПРОТИВ ЭРИКА АНДЕРСА. ВАЛЕНТИНА ШЕВЧЕНКО ПРОТИВ ПРИСЦИЛЫ КАШОЭЙРЫ
 08.00 Д/Ф "ВСЯ ПРАВДА ПРО..." (12+)
 08.30, 18.55, 21.25, 00.40 ВСЕ НА МАТЧ!
 08.55 ХОККЕЙ С МЯЧОМ. ЧЕМПИОНАТ МИРА. ФИНАЛ
 10.45, 13.50, 15.20, 16.45, 22.00 НОВОСТИ
 10.50 АВТОСПОРТ. "ГОНКА ЧЕМПИОНОВ-2018"
 11.20 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ВСЕМИРНАЯ СУПЕРСЕРИЯ. 1/2 ФИНАЛА. МУРАТ ГАССИЕВ ПРОТИВ ЮНИЕРА ДОРТИКОСА
 13.20 "СИЛЬНОЕ ШОУ" (16+)
 14.00 "СОЧИ-2014. ДРУГАЯ ЖИЗНЬ" (12+)
 14.30 НАШИ ПОБЕДЫ. XXII ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ
 15.25 ВСЕ НА ФУТБОЛ!
 15.55 ФУТБОЛ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР "КУБОК ЛЕГЕНД-2018". ФИНАЛ
 16.55 ФУТБОЛ. ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. "ЗЕНИТ" (РОССИЯ) - "СЛОВАН" (СЛОВАКИЯ)
 19.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ. "ЛИВЕРПУЛЬ" - "ТОТТЕНХЭМ"

21.55 "РОССИЯ ФУТБОЛЬНАЯ" (12+)
 22.10 ОБЗОР ЧЕМПИОНАТА ИСПАНИИ (12+)
 22.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. "АТЛЕТИКО" - "ВАЛЕНСИЯ"
 01.10 МИНИ-ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
 03.15 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. "БЕНЕВЕНТО" - "НАПОЛИ"

ТВЦ-КЛАССИКА

06.00 X/Ф "ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ" (12+)
 07.45 "ФАКТОР ЖИЗНИ" (16+)
 08.15 "ПЕТРОВКА, 38"
 08.25 X/Ф "ПРИТВОРЩИКИ" (12+)
 10.20 Д/Ф "НИКОЛАЙ И ЛИЛИЯ ГРИЦЕНКО. ОТВЕРЖЕННЫЕ ЗВЕЗДЫ" (12+)
 11.30, 23.50 СОБЫТИЯ (16+)
 11.45 X/Ф "БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ" (16+)
 13.50 "СМЕХ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ" (12+)
 14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ (16+)
 15.00 "ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА. ВСЕ МЫ ТАМ НЕ БУДЕМ" (12+)
 16.40 "90-Е. МАЛИНОВЫЙ ПИДЖАК" (16+)
 17.30 X/Ф "ВТОРАЯ ЖИЗНЬ" (16+)
 21.00, 00.05 X/Ф "ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ" (12+)
 01.00 X/Ф "ВЛЮБЛЕННЫЙ АГЕНТ" (12+)

ДОМАШНИЙ-ВИЗАВИ

06.30 "ДЖЕЙМИ: ОБЕД ЗА 15 МИНУТ" (16+)
 07.30, 18.00, 23.00 "6 КАДРОВ" (16+)
 08.20 X/Ф "ЛЮБИМЫЙ РАДЖА" (16+)
 10.55 X/Ф "ТРИ ПОЛУГРАЦИИ" (16+)
 14.20 X/Ф "ГАДКИЙ УТЕНОК" (16+)
 19.00 X/Ф "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК" (16+)
 00.30 X/Ф "КОГДА ЗАЦВЕТЕТ БАГУЛЬНИК"

РЕН-ТВ

05.00 "ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО" (16+)
 08.20 X/Ф "АРМАГЕДДОН" (16+)
 11.10 X/Ф "2012" (16+)
 14.00 Т/С "ИГРА ПРЕСТОЛОВ" (16+)
 23.00 "ДОБРОВ В ЭФИРЕ" (16+)
 00.00 "СОЛЬ" (16+)
 02.00 "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 ШОУ "УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ" (16+)
 10.00 X/Ф "МОЛОДЕЖКА" (16+)
 14.00 X/Ф "ЛЕМОНИ СНИКЕТ. 33 НЕСЧАСТЬЯ" (12+)
 16.50 X/Ф "ПОСЛЕЗАВТРА" (12+)
 19.10, 01.40 X/Ф "ПУТЕШЕСТВИЕ-2. ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ" (12+)
 21.00 X/Ф "ОБЛИВИОН" (16+)
 23.25 X/Ф "ЗЕЛЕНый ШЕРШЕНЬ" (12+)

ТНТ

07.00-08.30 "ТНТ. BEST" (16+)
 09.00, 10.00, 23.00, 00.00 "ДОМ-2" (18+)
 11.00 "ПЕРЕЗАГРУЗКА" (16+)
 12.00-15.00 Т/С "САШАТАНЯ" (16+)
 15.30 X/Ф "ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН"
 17.15 X/Ф "ЛЕГОК НА ПОМИНЕ" (12+)
 19.00, 19.30, 20.00 "КОМЕДИ КЛАБ" (16+)
 21.00 "ОДНАЖДЫ В РОССИИ" (16+)
 22.00 "STAND UP" (16+)
 01.00 X/Ф "ВЫШИБАЛЫ" (12+)

Личная жизнь

Озлобленная старость

Среди окружающих нас пожилых людей мы редко видим позитивные, радостные лица.



Принято считать, что старость ассоциируется с мудростью, мягкостью, добротой. Именно такие образы пожилых людей культивирует реклама, где добрые бабушки угощают внуков блинами, а заботливые дедушки ведут малышей на прогулку. Но в жизни мы чаще встречаем другое: нахмуренных старушек у подъезда, недовольных всем и вся, агрессивных стариков, толкающихся в метро и требующих уступить им место. Пожилые люди, как правило, редко улыбаются. Почему? Об этом - наша беседа с доктором медицинских наук, врачом-психотерапевтом, действительным членом Профессиональной психотерапевтической лиги Андреем Стрельченко.

- Андрей Борисович, почему наши пожилые люди так часто бывают озлоблены?

- Чаще всего люди проявляют злость, когда они чего-то опасаются, боятся, в чем-то не уверены. Это обычная защитная реакция, доставшаяся нам от наших далеких предков из каменного века. Злость - признак повышенной уязвимости, а

стариками, как известно, наиболее уязвимый слой общества, особенно в нашей стране. Но злость может быть связана не только со страхом. Это еще и один из наиболее простых и действенных способов привлечь к себе внимание. Для человека любого возраста важно, чтобы его видели, замечали, принимали во внимание. Более всего, когда тебя игнорируют.

- А может, источник злобы - возрастные изменения, которые, как известно, не делают характер человека лучше?

- Увы, природа не терпит пустоты. Если какая-то одна функция в организме ослабевает, возрастает значение другой. С годами у человека, помимо замедления физиологической активности, снижается эмоциональная экспрессия, скорость реакции, острота восприятия нового.

Кора головного мозга хуже снабжается кровью, и, в частности, поэтому у пожилых плохо развита мимика, их лица становятся статичными, на них не так четко отражаются эмоции.

Вместе с тем с годами повышается рассудительность, появляются опыт, мудрость и пронизательность. Неспорно во многих национальных традициях так почитается старость. Основное отличие пожилых людей от молодых заключается в том, что люди старшего поколения имеют большой жизненный опыт, наличие которого, с одной стороны, делает их защищенными, с другой стороны - уязвимыми перед реалиями жизни.

Во многом степень уязвимости пожилого человека определяется тем, в какой цвет окрашен этот жизненный опыт, в пользу негатива или позитива он в течение всей своей жизни делал выбор. Позитивно относиться к жизни труднее. Это требует от человека определенной работы над собой, личностного роста. Но для того, чтобы быть счастливым, не нужно ничего сверхъестественного.

Надо просто чаще "включать голову" и стараться во всем находить что-то хорошее.

- Что Вы могли бы порекомендовать людям старшего поколения для того, чтобы их взгляд на мир стал более дружелюбным?

- Я бы посоветовал им увеличить физическую активность. Ведь движение способствует выработке гормонов удовольствия - эндорфинов. Пускай это будут посильные и приятные нагрузки: прогулки в парке с собакой или во дворе с внуками, посещение клубов, танцплощадок или кружка хорового пения, катание на лыжах и т.д. Также очень важно найти какой-то интерес в жизни.

Например, один мой хороший знакомый, бывший врач-хирург, очень активный и любознательный человек, на пенсии устроился работать киоскером. И через какое-то время вокруг его киоска организовался импровизированный клуб по интересам, куда приходили пенсионеры обсудить последние новости и поговорить "за жизнь". Если искать новую работу пожилому человеку не хочется, он может увлечься чем-то еще. Например, домашним хозяйством. Взяв на себя часть домашних дел, он будет ощущать свою необходимость и востребованность в семье.

Е. Нечаенко,
aif.ru

Родительский час

Развод глазами ребенка

В советские времена считалось постыдным быть в разводе и семьи старались сохранять искусственным образом. В наше время развод входит в понятие "нормы". Партнеры не готовы приносить в жертву свою жизнь, а стремятся к своему благополучию и счастью.

Как правило, к этому времени в семьях уже рождаются дети.

Задача родителей в этот критический для них момент, несмотря на злость, обиду друг к другу - позаботиться о психике ребенка.

Не нужно скрывать факт развода от ребенка. Это только разовьет в нем тревогу. Необходимо ставить его в известность о предстоящем разводе. Объяснять причины по мере возраста и понимания ребенка. Информировать о ходе развода и последствиях.

Дети могут реагировать на эту ситуацию по-разному. Могут злиться, печалиться, уйти в себя, испытывать чувство вины, а кто-то будет вести себя "как ни в чем не бывало". Конечно же, это не так. Никакой ребенок не останется равнодушным. Ведь для него мама и папа - самые дорогие люди на свете. Они оба значимы для ребенка, и он не готов ни с кем из них расставаться.

Проявляться чувства ребенка могут в его поведении. Он может "скатиться" в учебе, стать более агрессивным, плаксивым, у него может начаться энурез, страхи, депрессия и т.д.

Ребенок получит большую психологическую травму в том случае, когда развод для него стал полной неожиданностью. В отличие от ребенка, который жил в ситуации конфликта и уже успел выработать необходимую психологическую защиту.

Справиться с нахлынувшими чувствами ему помогут разговоры по душам, разыгрывание ситуации при помощи игрушек или рисова-

ние. Где ребенок сможет отреагировать свои чувства, разыграть ситуацию и понять, что мир не рухнул. Что мама и папа не перестали для него существовать. Что он по-прежнему любим ими.

Но ситуация может разворачиваться и в противоположном направлении. Родители полагают, что это ребенка не касается, что он еще мал, чтобы что-то понимать, а поймет, когда вырастет. Они начинают манипулировать ребенком. "Перетаскивать" его на свою сторону, обливая грязью бывшего супруга.

При этом наносится непоправимый вред психике ребенка.



Очень важным является период после развода. Он может длиться больше года. Необходимо наблюдать за чувствами и поведением ребенка и правильно реагировать. И не упустить это время для оказания необходимой психологической помощи.

Если ребенок будет изолирован от одного из родителей, он будет чувствовать себя брошенным, нелюбимым, никчемным, ничтожеством. У него могут развиваться различного рода комплексы неполноценности. И это не сможет не сказаться на дальнейшей его жизни во всех отношениях.

Но бывает и другая ситуация, когда родители договариваются между собой и ребенок беспрепятственно может общаться с обоими. Больше шансов сохранить психику ребенка, если оба родителя будут в курсе всех сфер его жизни. Когда он сможет проводить с каждым из них каникулы, отпуск и т.д. И родители будут вести полноценную жизнь со своими интересами.



Истоки

В этом году исполняется 75 лет прорыва Блокады Ленинграда. В освобождение Ленинграда большой вклад внесли партизаны Ленинградской области, в чьих рядах сражалось более ста отважных сынов Северной Осетии, одним из которых был уроженец Алагирского района Михаил Дмитриевич Цидаев.

Михаил Цидаев родился в 1917 г. в пос. Садон Алагирского района. В 1939 г. он был призван в ряды Красной Армии, участвовал в Финской войне, после служил авиамехаником в 15-м истребительном авиационном полку в г. Каунасе. Когда началась Великая Отечественная война, Михаил был назначен командиром взвода разведки особого истребительного партизанского полка Северо-Западного фронта. У смелого партизанского разведчика было подпольное имя "Черный орел". По заданию командования 2-ой партизанской бригады М.Д. Цидаев был переброшен в тыл противника для развертывания партизанского движения и организации партизанских отрядов на территории Ленинградской и Калининской областей. Михаил, про-

"Черный орел"

явив мужество и отвагу, выполнил это задание.

Михаил Дмитриевич обладал большой смекалкой и недюжинной силой, ему всегда удавалось выходить победителем из самых сложных ситуаций, которые складывались в период боевых операций.

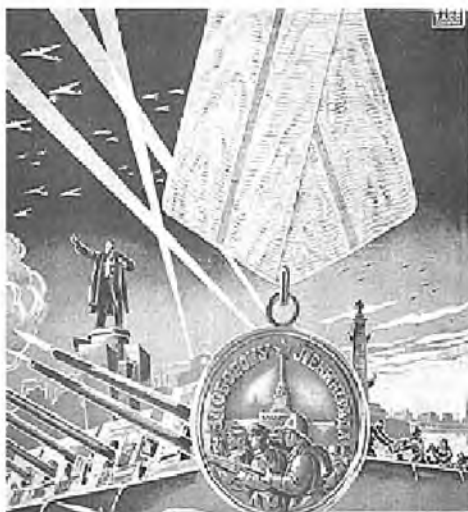
С апреля 1942 г. по февраль 1943 г. Цидаев М.Д. был командиром 2-ого партизанского отряда 2-ой Ленинградской бригады. Фашисты стремились любой ценой захватить г. Ленинград. Они проводили карательные операции, в ходе которых ленинградские партизанские отряды и подпольные группы несли тяжелые потери. В этот тяжелый период отряд под командованием Михаила Цидаева в боях уничтожил более 650 фашистов, подорвал 40 автомашин с грузами, пустил под откос три железнодорожных эшелона, уничтожил девять предателей Родины, подорвал десять мостов на шоссе на дорогах.

В начале января 1943 г. Цидаев М.Д. получил задание подорвать воинский эшелон врага. Он с двумя товарищами отправился в сторону населенного пункта

Кипино, чтобы установить время и порядок прохождения эшелона. Михаил, оставив товарищей наблюдать за железной дорогой, отправился в расположение соседнего партизанского отряда. Добравшись до места, Цидаев М.Д. в штабе отряда не нашел никого, но уйти он не смог. К сторожке, где находился Михаил, цепью двигались две группы противника. Отважному командиру пришлось вступить в бой. Когда враг приблизился на сто метров, Михаил открыл огонь из пулемета: первая группа фашистов отступила; подпустив на 50 метров вторую группу, Михаил, переменяя позицию, открыл огонь из автомата. Противник отступил. На следующий день подпольщики сообщили, что на месте боя фашисты подобрали 21-ого убитого.

В феврале 1943 г. была сформирована 5-я партизанская бригада под командованием К.Д. Карицкого. Цидаев М.Д. был назначен командиром 4-го партизанского полка этой бригады. В ноябре 1943 г. в деревне Лишница, недалеко от населенного пункта Струги Красные Ленинградской области, гитлеровцы согнали жителей для угона в Германию. 10 крестьян сумели убежать, им удалось добраться до 4-го партизанского отряда. Партизанам они рассказали о готовящейся фашистами расправе. 27 ноября 1943 г. партизанский отряд под командованием Цидаева М.Д. окружил деревню, но враги успели ее поджечь. Партизаны вступили в бой. В тяжелом кровопролитном бою карательный отряд противника был разгромлен. Жители деревни были спасены от угона на фашистскую каторгу. 80 крестьян вступили в партизанский отряд.

Против 5-й партизанской бригады действовала дивизия СС "Мертвая голова". Группа партизан во главе с Цидаевым М.Д. направилась в расположение врага. Разведчики установили, что фашисты находятся в доме, окруженном с двух сторон огневыми



Медаль за оборону Ленинграда



точками. Разведчики атаковали огневые точки, в это время Михаил сумел проникнуть в дом, в рукопашной схватке ему удалось уничтожить трех гитлеровцев, а 4-го ранить и взять в плен. Цидаев М.Д. вместе с товарищами выполнил задание: документы и пленного доставили в штаб 5-ой партизанской бригады. Об этом случае писала партизанская газета в статье "Один против четырех".

Партизанское командование Ленинградской области так характеризовало Михаила Дмитриевича: "За время пребывания в партизанском отряде т. Цидаев проявил себя в боях храбрым, стойким, выдержанным командиром. Неоднократно участвовал в диверсиях и боях с немецкими захватчиками. Пять раз ранен. На своем личном счету имеет более 40 взорванных железнодорожных рельсов, более 150 убитых гитле-

ровцев, 10 подорванных автомашин..." (из кн. "Сыны Осетии в Великой Отечественной").

За умелое командование, за храбрость и мужество Цидаев М.Д. был награжден орденом Красного Знамени, медалями "Партизаны Отечественной войны" 1 ст., "За оборону Ленинграда".

После войны Михаил Цидаев вернулся в Осетию, жил и работал в с. Михайловском. Активно участвовал в общественной жизни, много сил отдавал патриотическому воспитанию молодежи. Вся свою жизнь Михаил Дмитриевич Цидаев посвятил служению Отечеству и своему народу.

Л. Касимова, историк



Изучите “язык” четвероногого

Подрагивающий хвост, прижатые уши, громкий лай - если у вас есть питомец, все эти сигналы вам наверняка знакомы. Но что они означают?

Кошки

Уши. Хотите определить, в каком настроении ваш питомец, посмотрите на уши. У довольного животного они устремлены вперед. Если коту что-то не нравится, уши разворачиваются в стороны или прижимаются к затылку.

Глаза. Если глаза широко распахнуты и кошка смотрит на вас, значит, она внимательно вас слушает. У рассерженной кошки зрачки становятся просто огромными, глаза словно стекленеют (это объясняется тем, что вместе со зрачком расширяется отражательная поверхность глазного дна). Когда же кошка не просто моргает, а плавно и томно прикрывает глаза, это признак настоящего блаженства.

Усы. У охотящейся кошки усы развернуты широким веером. Они шевелятся, когда кошка заинтересована, что-то ищет и приноживается. Расслабленное положение усиков - признак умиротворения.

Хвост. Кошка вертит хвостом, когда ей что-то не нравится или она рассержена. Если шевелится кончик хвоста, значит, кошку что-то не устраивает. Быстрый взмах или удар хвостом означает испуг.

Поза. Воинственно настроенное животное изо всех сил пытается казаться больше размером - так и получается классическая поза рассерженной кошки: спина выгнута, хвост трубой, шерсть дыбом. Испуганная кошка, наоборот, прижимает уши.

Поведение

Первейший признак того, что с кошкой что-то происходит или она нервно реагирует на изменения в доме, - резкая смена привычек. А признак настоящего блаженства - это когда кошка словно “месит тесто” передними лапами, запрыгнув вам на колени или на грудь.



Собачьи истории



Есть известная поговорка: “Когда людям не о чем поговорить, они говорят о животных”. Не самая плохая тема! Истории и анекдоты про собак станут спасением для заскучавшей компании. У каждого найдется что вспомнить.

* * *

Жили мы на даче. Почти в каждом дворе были собаки. Были и кошки. И вот однажды появился в поселке бездомный котенок, маленький и никому не нужный. Мы его подкармливали, не обижали. Тут я заметила, что мой ротвейлер после завтрака стал быстро уходить на улицу. Забеспокоилась, может быть, что-то с желудком. Утром пес поел и сразу к дверям! Я за ним. Смотрю: стоит у забора, в щель пропихивает что-то. Подошла ближе - а он косточку под забор сует. Обошла забор - там котенок - “сын полка” - ждет!

* * *

Гуляю с немецкой овчаркой по парку. Перед нами идет девушка с чихуахуа на руках. На девушке вся одежда розовая, собачка с розовым бантиком - фу! Тут ветерок подул, собачка затряслась, девушка ее в сумочку положила. Думаю, вот это собака, в сумке ее носят, как косметичку! Подходим к ларьку, встаем в очередь за газетой. Розовая девушка тоже там стоит. Вдруг - шум, гам, лай, крик. А это чихуахуа воровку за руку цапнула, когда она в сумку за чужим кошельком полезла! Никто же не подумает, что в дамской сумке зубастый сторож сидит! Все начали проверять свое имущество. Я хватился телефона. Мой “немец”,

кстати, даже не зарычал за все это время!

* * *

Прихожу домой с работы. Дома ждут собака, кошка, жена и дочь. Захожу, начинаю приговаривать: “А где моя девочка? Где моя Кисонька?” Угадайте, кто первым прибежал? - Конечно, собака.

* * *

Наша семья состоит из 5 членов: я, жена, две дочери и собака. Каждое утро спор: кто идет гулять с собакой. Однажды договорились - кто первый скажет слово, тот и гуляет. Сразу после этого младшая дочка с недовольным лицом, молча, идет собираться, одевается, обувается, берет поводок и идет к дверям. Мы с облегчением, почти хором: “Молодец, Алина”. Дочка - поводок в угол и стаскивать ботинки: “Вот и попались!”...

Выкорчевывание пней

При освоении дачного участка очень часто приходится проводить выкорчевывание пней, так как важным моментом в создании сада является подготовка почвы. Почва готовится путем расчистки участка, в том числе удаляются и пни. Пни на участке не всегда вписываются в общий ландшафт, мешают работам по благоустройству, корни от пней могут мешать росту соседних растений.

Корни спиленных растений часто дают новые побеги, потому что отсутствие ствола дерева стимулирует корни. Если вы собираетесь сажать на участке новые растения, то необходимо пни удалять. Удалять также необходимо и толстые корни от вырубленных деревьев, чтобы можно было обрабатывать грунт и сажать новый сад.

Проводить выкорчевывание пней возможно различными способами. Но прежде чем провести очередное выкорчевывание пня, хорошо подумайте, может быть, это вообще не нужно делать, и пень лучше оставить и использовать его для оформления своего сада. Если пень все-таки следует удалить, то **первый способ** - это выкопать его с корнями.

Такой способ прежде всего подходит для небольших деревьев. **Второй способ** подходит для удаления пней диаметром от 45 см. Такие пни вытягивают из

грунта при помощи тяжелой цепи и грузового автомобиля или трактора. Предварительно пень следует окопать, чтобы освободить корни, а затем опоясать его цепью и медленно вытягивать.

Третий способ для выкорчевывания пней заключается в использовании дробильного инструмента, например электрического отбойного молотка или перфоратора. С помощью этого инструмента пень разрушают, а затем поочередно вытягивают цепью толстые корни. Этот способ лучше подходит для больших и хорошо укоренившихся деревьев.

В некоторых случаях можно использовать для вытаскивания пней автомобильную лебедку. Для облегчения выкорчевывания пня нужно почву вокруг него обильно поливать водой в течение нескольких часов. Вода должна увлажнить грунт на глубину до 40 см.



При выкорчевывании пней не следует забывать про технику безопасности. При использовании дробильной техники, топора, лопаты следует надеть защитные очки, шлем, рукавицы. Длинная одежда должна закрывать руки и ноги от летящих щепок. Нелишним будет надеть респиратор от опилок и наушники для защиты от возможного шума механизмов.

Погода может оказаться вашим помощником в разрушении пней на участке. Замерзающая зимой вода может ускорить разрушение пня. Перед заморозками просверлите сверлом диаметром 2,5 см в пне множество отверстий и заполните их водой. Воду нужно проверять и при необходимости доливать. В морозы вода будет замерзать и, расширяясь, разрушать пень. Это позволит облегчить процесс выкорчевывания пня.

После выкорчевывания пней следует несколько недель проверять поблизости новые побеги от возможно оставшихся корней. Место это следует проверять и удалять молодую поросль, препятствуя росту нового дерева.

Выкорчевывать пни приходится не только при освоении дачного участка. Следует выкорчевывать деревья, которые погибли зимой. Также приходится удалять больные деревья и кустарники, которые являются рассадником болезней. Но не стоит делать выкорчевывание пней самоцелью, так как часто пни в садоводстве дают кров многим животным и украшают сад живописным видом.

“Домашняя энциклопедия”



Звезды говорят

Гороскоп на февраль

Овен

Февраль для Овнов продолжится как месяц активных действий и работы над новыми проектами. Все дела, которые будут начаты в этом месяце, почти всегда будут актуальны и успешно завершены, принеся должные результаты. Середина месяца будет временем, когда вам будет казаться, что все по вашим силам.

Телец

Начало месяца для Тельцов будет временем, когда они будут видеть только собственное мнение и не захотят замечать идеи других людей. Вы можете чрезмерно беспокоиться о своих потребностях, нанося ущерб близким вам людям. С другой стороны, вы получите полный контроль над своей жизнью, и, конечно, если все пойдет не так, виноваты будете только вы.

Близнецы

Февраль для Близнецов - это месяц большой личной силы. Вы сможете найти в себе силы, чтобы переделать всю свою жизнь, как вы мечтали. Вы можете не принимать никакие условия, и вольны строить жизнь для себя, как этого хотели. Не соглашайтесь на меньшее!

Рак

Для Раков месяц станет благоприятным временем в карьерных успехах. Это время некоторого торможения, когда может быть не самое лучшее время для резких и стремительных перемен в работе. Поэтому, прежде чем принимать какие-либо важные решения, постарайтесь изучить рабочие вопросы тщательней.

Лев

Львам в начале февраля лучше всего сосредоточиться на поддержании своего физического здоровья. Следует более внимательно отнестись к потребностям своего тела. Начало месяца также принесет романтику и социальную активность, которая продлится до середины месяца.

Дева

Начало месяца наполнит вас физической силой и энергией, вы почувствуете себя сильнее и ярче, чем это было ранее. Это очень романтический месяц для вас. Любовь будет вдохновлять и тянуть вас к противоположному полу. Если у вас уже есть отношения, то вы станете ближе друг к другу.

Весы

В феврале Весов ожидает огромное количество социальных контактов. Это время, когда вы можете стать центром внимания. Ваши творческие навыки настолько сильны, что это приносит счастье, радость и личное удовольствие. Вы будете чувствовать себя абсолютно прекрасной и это лучшее лекарство от любых недугов.

Скорпион

В этом месяце вы будете ощущать необычайное здоровье. Можно поэкспериментировать с новыми физическими упражнениями и диетами. Во второй половине месяца ваш энергетический уровень несколько снизится: это нормально, вам тоже нужен отдых и релаксация. После этого отдыха вы почувствуете резкое увеличение энергии и здоровья в целом.

Стрелец

Февраль для Стрельцов - месяц общественной деятельности и романтики. Со второй половины вам будет все сложнее изменить условия в свою пользу, и лучше всего плыть по течению. Делайте все возможное, чтобы приспособиться к данной ситуации, ведь ваше чувство собственной независимости будет несколько ослаблено.

Козерог

Семейные заботы и эмоциональное благополучие - главные темы этого месяца. Есть вероятность неопределенности в личных отношениях. Следует делать все возможное, чтобы уделять больше внимания своей семье, старайтесь не вносить какие-либо важные решения.

Водолей

Если в прошлом месяце духовный рост доставлял Водолеям не мало удовольствия, то Февраль - это месяц плотских удовольствий, таких, как еда, питье, любовные удовольствия. В начале месяца вы будете ощущать самое высокое наслаждение. Это все хорошо, однако следует не забывать о своей работе и обязанностях.

Рыбы

Духовная жизнь всегда была важной частью в вашей жизни. За последние два месяца вы продвинулись далеко в познании себя и этого мира, и эти тенденции будут продолжаться и в феврале. В этом месяце вас могут ожидать восхитительные прозрения, в сравнении с которыми повседневная жизнь не идет ни в какие сравнения.

Звездные истории

Дмитрий МАЛИКОВ: "Спроси у своей мамы, кто ее кумир"

У него масса хитов и поклонников. Он много лет на сцене, много лет женат на одной женщине и многое сделал для современной российской музыки. При этом он ни разу не был замечен ни в одном скандале. У некоторых его фанатов уже есть внуки, а он по-прежнему выглядит, как романтический юноша. А сейчас Дмитрий Маликов переживает новую волну популярности. Его новая песня "Спроси у своей мамы, кто ее кумир" бьет вершины всевозможных хит-парадов.



Спорт и музыка

Певец, композитор и пианист Дмитрий Маликов родился 29 января 1970 г. в Москве в творческой семье. Его папа Юрий Маликов - создатель и руководитель ВИА "Самоцветы", а мама в прошлом была балериной. Родители Димы были постоянно на гастролях, поэтому мальчика воспитывала бабушка Валентина Феоктистова.

В детстве Дима обожал спорт, играл в футбол, мечтал стать хоккеистом, но параллельно с этим с пяти лет занимался музыкой. Первый свой концерт в качестве пианиста он дал еще в школе. А свою первую песню "Железная душа" он сочинил в 14 лет. После успехов на музыкальном поприще мысли о спортивной карьере постепенно отошли на второй план.

Успех

После школы Дима поступил в музыкальное училище и начал делать первые шаги на эстраде. Он играл на клавишных в ансамбле своего отца. А песни молодого композитора вошли в репертуар "Самоцветов".

В 1986 г. у Дмитрия состоялся теледебют. Он выступил в программе "Шире круг", а через год - в передаче "Утренняя почта". Первыми хитами Димы стали песни "Лунный свет" и "Ты моей никогда не будешь". Эти композиции возглавили вершины всевозможных хит-парадов. В "Новогоднем огоньке-1989" Дмитрий представил свою песню "До завтра", которая по сей день считается его визитной карточкой. Так пришел настоящий успех, появились толпы поклонников, концерты Маликова собирали полные залы. Слушателям пришлось по душе красивые мелодии, легкие оптимистичные тексты песен Дмитрия.



После музыкального училища Дмитрий поступил на фортепианное отделение Московской государственной консерватории. Занятия классической музыкой он продолжил совмещать с гастролями и успешными выступлениями на эстраде. А консерваторию музыкант окончил с отличием.

За 30 лет успешной эстрадной карьеры Дмитрий создал более ста песен, многие из которых полюбили миллионы.

Параллельно с карьерой эстрадного певца Маликов занимается классической и инструментальной музыкой. Как пианист он сольно выступал с симфоническими оркестрами "Виртуозы Москвы" Спивакова, "Солисты Москвы" Юрия Башмета. За свои заслуги на музыкальном поприще Дмитрию Маликову присвоено звание народного артиста России.

Личная жизнь

Жена Дмитрия Маликова Елена считается одной из самых красивых женщин российского бомонда. Пара оформила отношения в 2000 г., когда у них родилась дочь Стефания. В прошлом году певец обрадовал поклонников новостью о том, что стал дедушкой. Старшая дочка Елены от первого брака Оля родила Дмитрию и Елене внука. Образцовая семья Дмитрия Маликова не только украшает весь наш шоу-бизнес, но и все наше общество.

Вторая волна популярности

Дмитрий Маликов оказался не зазнавшейся звездой, а человеком, который не ставит себя выше других людей. Пару лет назад он открыл в себе талант блогера и таким образом снова стал кумиром миллионов. В Интернете он сам читает все адресованные ему вопросы, сам на них охотно отвечает. Маликов активно обсуждает состояние дел в мире со своей аудиторией, дает собственные комментарии происходящим событиям. Это вызвало шквал его популярности среди интернет-пользователей. Они в восторге от искренних записей Маликова.

Один из подписчиков Дмитрия пишет: "Маликов в Твиттере - это как мама. В мире, полном ненависти и лжи, он один тебя пожалеет, спросит, кушал ли ты сегодня и как твои дела".

Сам Дмитрий шутит: "Я, похоже, самый крутой чел в Твиттере! Наконец-то слава пришла!"

"1000 советов"