

ВАРИАНТ

Мысковская городская газета



Выпуск № 15 (газета №№ 9624-9627) Пятница, 11 февраля 2011 г.

Газета "Вариант" распространяется в розницу в киосках "ЛИГА-ПРЕСС", расположенных напротив городского рынка, на автовокзале, рядом с детской больницей и магазином "Копейка", а также в киосках "ВестиЧ" - по пятницам.

Газета издается с 28 октября 1939 г.
Цена договорная



ФОТО Н. СИМОНОВА

«С любовью к Кузбассу»

Не ожидала директор Кемеровского областного краеведческого музея О. А. Феофанова, что передвижная выставка «С любовью к Кузбассу» пополнится в нашем городе новым экспонатом — работой мысковского самобытного художника П. М. Региды «Комсомольская юность. А. Г. Тулеев». Этот портрет молодого Амана Гумировича в солдатской гимнастерке Петр Матвеевич подарил Кемеровскому областному краеведческому музею.

На открытии выставки в городском историко-этнографическом музее портрет губернатора Кузбасса А. Г. Тулеева был представлен в экспозиции. Разместили

картину мысковского художника на стене перед входом в главный зал музея. И портрет встречал посетителей выставки. Это очень символично. Ведь более девяти экспонатов передвижной выставки «С любовью к Кузбассу» — это подарки А. Г. Тулееву от благодарных земляков, трудовых коллективов, выдающихся соотечественников, политических и государственных деятелей... Это разные вещи: редкие книги, живопись, скульптуры, медали, оружие и многое-многое другое. Все они имеют высокую художественную, культурную и историческую ценность, поэтому А. Г. Тулеевым было принято решение передать

их на хранение в музей и организовать выставку, чтобы каждый человек мог увидеть эту замечательную экспозицию.

История необычной коллекции началась в 1997 году, когда в знак признательности, уважения и внимания к Кузбассу в администрацию Кемеровской области губернатору А. Г. Тулееву стали поступать подарки. Сегодня в краеведческом музее находится более 1200 таких подарков — экспонатов. Они выставляются не только на постоянно действующей экспозиции в Кемеровском областном краеведческом музее. С 2002 года передвижные выставки принимают другие музеи области, каждый год — новый

город. С осени 2008 года осуществляется полномасштабный проект передвижной выставки, охватывающей 19 районов Кузбасса. За все минувшие годы ее посетили более миллиона человек.

В Мыски эта выставка приехала впервые. Ее торжественное открытие (на снимках) состоялось в 12 часов 8 февраля в городском историко-этнографическом музее.

— Для нашего города большая честь принимать такую известную, замечательную и популярную в Кузбассе выставку, — сказала начальник управления культуры г. Мыски Г. П. Ленгарт. — Она интересна и уникальна ценностью экспонатов, которые с любовью дарят люди. Мы рады видеть на открытии этой бесплатной выставки первых ее посетителей — представителей интеллиген-

ции города. Уверена, что многие взрослые и юные мысковчане побывают на выставке, увидят и оценят ее экспонаты. Недаром говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

В своем выступлении перед первыми посетителями директор Кемеровского областного краеведческого музея О. А. Феофанова (на снимке вверху слева) сказала, что она рада видеть таким ухоженным, с красивыми залами городской историко-этнографический музей. Передвижная выставка «С любовью к Кузбассу» впервые в городе, но планируется, что в дни празднования 55-летия Мысков другая тематическая передвижная выставка побывает в городском музее:

(Окончание на 14 стр.)

УВАЖАЕМЫЕ МЫСКОВЧАНЕ!

Ежедневно по телефону «прямая линия» вы можете обратиться с вопросами к руководителям исполнительных органов государственной власти Кемеровской области, иных органов и организаций.

С 15.00 до 17.00 часов в г. Кемерово вас ждут:

14 февраля — Гаммершmidt Андрей Альбертович — начальник департамента угольной промышленности и энергетики администрации Кемеровской области — тел. 58-21-08.

15 февраля — Сибиль Антон Валерьевич — заместитель губернатора Кемеровской области по строительству — тел. 36-82-40.

16 февраля — Остердаг Галина Васильевна — начальник департамента социальной защиты населения Кемеровской области — тел. 75-85-85.

17 февраля — Зауэрвайн Лариса Теодоровна — начальник департамента культуры и национальной политики Кемеровской области — тел. 36-33-42.

18 февраля — Исламов Дмитрий Викторович — заместитель губернатора Кемеровской области по экономике и региональному развитию — тел. 58-51-71.

Ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 8-30 до 17-30 часов работает телефон обращений к губернатору Кемеровской области: 58-41-97.

Сегодня в номере:

- 2-3 стр. — К 55-летию города: Мыски и мысковчане
- 3 стр. — В день влюбленных
- 4 стр. — ГТЗО на марше. По лестнице успеха
- 5-11 стр. — Программа телевидения
- 12 стр. — Ваше здоровье
- 13 стр. — О пенсиях и не только
- 14 стр. — В нашем музее
- 15 стр. — Безопасность движения
- 15-16 стр. — Реклама, объявления

К 55 - летию города: мысковчане - юбиляры

Память о трудном счастье



Сегодня мы хотим рассказать о человеке удивительной судьбы, старожиле Мысков, долгожительнице Дарье Федоровне Буйумовой, которой буквально на днях, 13 февраля исполнится 95 лет! А предыстория нашего рассказа будет такова.

Дарья Федоровна в 60-70-х годах прошлого века, будучи уже немолодой, работала в редакции нашей газеты «Путь к победе» (ныне «Вариант») курьером по доставке оригиналов для набора в типографию. В нашей же газете много лет работал и ее сын – известный в городе талантливый журналист Николай Андреевич Буйумов, ныне, к огромному сожалению, покойный. Однажды, а точнее осенью 1997 года, он решился написать о своей матери в газету – своеобразный сыновний поклон за все, что она для него значила, и одновременно его воспоминания о своем трудном военном детстве.

Накануне юбилея Дарьи Федоровны, нашей бабушки Даши, желая ей еще долго жить и здравствовать, мы решили опубликовать выдержки из тех давних воспоминаний ее сына и ее самой. Ведь лучше сына о матери никто не расскажет. И пусть эта публикация будет поздравлением, знаком уважения нашей бабушке Даше и данью памяти Николаю Андреевичу. Назывался материал «Нелегкое счастье Дарьи».

«Сколько ей пришлось испытать: тяжелый труд, радость первой любви, восторг, когда появился на свет первенец сын, а потом две дочки...

А родилась она в 1916 году в селе Павловка Солтонского района. Детство было нерадостным. Потом начали создавать колхозы, и она за мнимые трудодни с восхода солнца и до ночи работала на полях. Растила хлеб, а сама его не ела – он отправлялся в закрома государства.

В декабре 1937 года в их село приехал некто Кривов для вербовки людей на лесозаготовки. Страна строилась, возводились заводы, жилье, росли новые города, и нужен был строевой лес, пиломатериал. 60 человек изъявили желание поехать, в том числе и Дарья Кострюкова (девичья фамилия Дарьи Федоровны).

– На трех подводах везли наши пожитки, а у меня вещей-то – одна кофтенка да юбчонка.

Сами же шли пешком, – вспоминает она.

От железнодорожной станции Асман ехали уже на поезде. Прибыли в Абагур, где им сказали, что есть два лесозаготовительных участка – в Тутуясе и Мысках. Многие решили ехать в Мыски, потому что Тутуяс расположен за рекой.

Отправили их на второй лесозаготовительный участок, который в то время возглавлял Лушпаев.

Вскоре сюда пригнали спецпереселенцев из Новосибирска и Алтая. Из них создали две бригады лесорубов, одну возглавил Василий Торопов, вторую Петр Потапов. В последней вместе с Иваном Шилкиным работала и Дарья. Потапов валил тонкий лес лучком, а толстые кедры пилили двуручной пилой, затем обрубали сучки, обирали их и сжигали.

Законы были строгие. Пока не выполнишь норму, с лесосеки не уйдешь. За рабочую смену надо было заготовить тонких лесин 8 – 10 кубометров, а толстых – 14 – 16 кубов. Скучный паек дополняли дикоросами – ягодами, колбой...

Здесь Дарья познакомилась с Андреем Буйумовым. Поженились. Молодоженов поселили в маленькой комнатухе так называемого стахановского барака. Из мебели были кровать, один стул, из посуды – чугунок, чайник, чашка и две ложки.

Жили бедно, но надеялись на лучшее. И оно бы наступило, если бы не проклятая война.

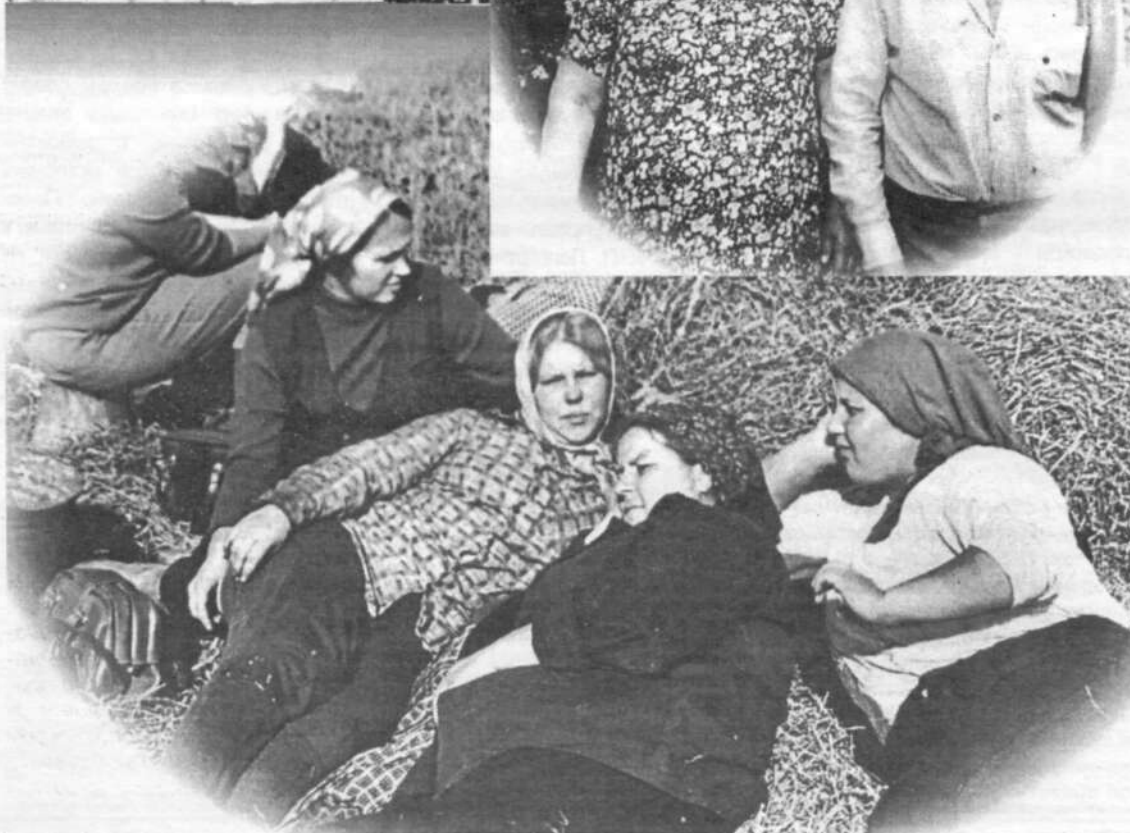
Грянул призыв: «Вставай, страна огромная, вставай на смертный бой!» И вставали. 24 июня 60 человек из Мысковского района ушли на защиту Родины. Они почти все погибли. Не вернулись домой рабочие второго лесозаготовительного участка Семен Попов, Александр Исаков, Василий Юрков, Александр Карпов, Владимир Черепанов, Захар Кутепов и начальник лесозаготовительного участка Василий Беляев. Вместо них пришли «похоронки». И рыдали вдовы, а с ними все женщины, мужья которых еще были живы. Каждая с тревогой ожидала, что и в ее дом придет страшная весть.

А утром надо было идти на работу, валить лес. Его все больше требовалось стране. Тонкостой, который раньше шел на крепь шахт, сейчас укреплял траншеи, окопы. Из березы, кедра делали приклады для автоматов и винтовок. Не хватало транспорта, и приклады отправляли сплавом по Мрассу и Томи. До города Сталинска, где их ловили в специальных кошелях.

Работали для Победы, и она пришла в светлый, радостный месяц май сорок пятого. В этот день, 9 мая, радовались, что закончилась война, и плакали по погибшим. Матери повезло: отец, раненный в бедро, хромым, вернулся домой.

В 1947 году наша семья переехала в поселок Осмачи, где открылся новый лесозаготовительный участок. Поселили в маленькой комнатухе. Было холодно и голодно. Отец работал конюхом, мать – в лесу. Я же нян-

Дорогие мои старики...



«Дорогие мои старики, дайте, я вас сейчас расцелую, молодые мои старики, мы еще, мы еще повоюем...» – поет в известной песне Игорь Саруханов.

Повод расцеловать наших дорогих родителей Ивана Александровича и Евдокию Григорьевну Казанцевых на этот раз очень важный. Сегодня, 11 февраля, у них 55-летие совместной жизни. Изумрудную свадьбу мы будем отмечать завтра, в субботу. В их дом по улице Полевой придут поздравить с юбилеем семейной жизни трое детей, трое внуков и многочисленные родственники.

В подарок отцу и маме на юбилейную свадьбу их старшая дочь, моя сестра Екатерина сделала родословное древо по материнской линии. У наших бабушки Александры Андреевны и дедушки Григория Александровича Бондаренко было десять детей. От них народилось 25 внуков, 36 правнуков и уже 16 праправнуков. Красиво оформленное, отпечатанное на принтере это родословное древо в виде плаката мы подарим родителям. А спустя время сделаем подобное древо и по отцовской линии. А потом объединим их. Главное – начать доброе дело, чтобы не только

мы помнили своих дедушек и бабушек, но и наши внуки и правнуки не были иванами, не помнящими родства.

Наша бабушка Александра Андреевна Бондаренко не раз рассказывала нам, как работали они в войну в колхозе деревни Верхняя Соза Солтонского района Алтайского края. Как она одна воспитывала и поднимала в военное лихолетье шестерых детей. И как на радостях после возвращения с войны домой мужа родила ему тройню, а потом еще и сына. Дед наш Григорий Александрович Бондаренко воевал, перенес тяготы фашистского плена.

Свою «половинку» Дусю Бондаренко Иван Казанцев присмотрел в родном селе. Но, когда парень уехал служить в армию, Евдокия отправилась к тете в Осинники – работать на шахте. Однако это обстоятельство не помешало молодым людям создать семью. Просто наш отец был настойчив. Он приехал к своей суженой в Осинники, где они и сыграли свадьбу 11 февраля далекого 1956 года.

В Мыски супруги Казанцевы переехали на постоянное место жительства в 1964 году. Тогда в семье было трое детей (две дочери и сын), все мал мала меньше. Наша мама



чилась с сестренками - трехлетней Надеждой и Валентиной, которой в то время был всего один год. Сколько хлопот они мне доставляли: хочется поиграть, а ты нянчишься.

Мужчин не хватало, а леса требовалось все больше и больше. И в поселок пригнали стройбатовцев, которых расселили по домам, в бараках.

Как я помню, мать была скорая на расправу. Отец нас пальцем не трогал, но мать лупила тем, что под руку попадет, чаще всего полотенцем — не больно, но обидно. Понять ее было можно: тяжелый труд в лесу, мы вечно голодные, потому что по карточкам получали мало хлеба, подсобное хозяйство еще не завели. Но в 1947 году отменили карточную систему, и мать принесла две двухкилограммовые булки белого хлеба.

— *Ешьте все!* — с радостью разрешила она.

Мы удивились, и через некоторое время хлеба не было. Наверное, впервые в жизни мы наелись.

Нелегкая жизнь была у матери. В 1955 году умер отец, и она осталась одна с тремя детьми. Но не сдалась. Худо ли бедно, с помощью соседей отремонтировала барак в поселке Нижний Рюм, где мы тогда жили. Вырастила, выучила нас, детей, и этим была счастлива...

Тут мы оборвем фразу, а вместе с ней подведем к концу и воспоминания Николая Андреевича, ибо дальнейшее будет касаться внуков и правнуков Дарьи Федоровны, бывших юными, но давно уже выросших. У каждого из них своя судьба, своя «повесть жизни».

А что же баба Даша? Она честно, без усталости работала до выхода на пенсию, помогала растить продолжателей рода. Сейчас, в свои почти уже вековые лета она любит гулять, общаться с людьми, и у нее светлая память, которая сохранила из прошлого так много горечи, но и так много счастья.

«— Сейчас я живу хорошо и хочу, чтобы мои potomki не знали горя, — говорит прародительница. Долгих лет тебе, мама!»

Такими словами заканчивался рассказ Николая Андреевича.

Пусть будет долгим Ваш век, дорогая Дарья Федоровна! — повторим мы слова вашего сына.

От имени коллектив редакции газеты «Вариант»
В. БАСОВ.

устроилась вместе с отцом работать на Томь-Усинский завод железобетонных конструкций. Но вскоре ей пришлось на некоторое время оставить работу, ведь рядом не было ни бабушек-дедушек, ни детского садика. Родители обзавелись собственным хозяйством. Потом мы подросли, и мама устроилась сначала техничкой во вспомогательную школу-интернат № 9, а потом в арматурный цех ТУ ЗЖБК.

Одно время наш отец И. А. Казанцев был плотником в СУ ТУ ГРЭС. Когда его старшая дочь Катя пошла в 1965 году в первый класс в новое здание средней школы № 2, отец очень гордился тем, что строил не только эту школу, но и Дворец культуры «Юбилейный». Вторая школа стала родной для меня, моего брата Николая, его детей Дмитрия и Натальи.

Наш отец считает родным предприятием ТУ ЗЖБК, где он отработал бетонщиком более двадцати лет. Ведущую заводскую специальность бетонщика выбрал и мой брат Николай. Он продолжает дело отца на производстве уже более четверти века.

В нашей семье традиция: мужчины служат в армии. Деды защищали Отечество в

военные годы, отец служил на границе. Служил в армии пограничником и Николай Казанцев. Теперь, после окончания Томь-Усинского горноэнерготранспортного колледжа, пойдет служить Дмитрий Казанцев, получив наказ от старших представителей рода.

Родительские наказания жить честно, трудиться, уважать людей — для нас общеприняты с детства. Трудолюбивыми мы выросли на жизненном примере отца и матери, дружными и уважительными. Двадцать лет назад все вместе мы построили родителям новый дом на месте старого. Соседи удивляются, как мы дружно помогаем нашим старикам сейчас. Например, побелить и сделать генеральную уборку, провести воду в дом. Несмотря на возраст (маме девятого марта исполнится 76 лет, а отцу в августе — 79), наши родители держатся. Мы повоюем вместе с ними с их болезнями и хворями, поддерживая и помогая друг другу.

Самая близкая родня супругов И. А. и Е. Г. Казанцевых живет в Мысках, а многочисленная дальняя — в разных городах Кузбасса и соседних областях. Наши старики рады, что дожили до славного 55-летнего юбилея своей семьи. Знают, что 8 мая будет

отмечаться такой же юбилей их родного города Мыски, на благо которого они работали, а сейчас работают их трое детей, а потом трудовую эстафету продолжат внуки и правнуки. На этом стоит и держится наша жизнь.

Завтра, за большим праздничным семейным столом мы будем чествовать и поздравлять своих родителей Ивана Александровича и Евдокию Григорьевну Казанцевых. Среди прочих угощений будут и любимые мамини вареники с творогом и зеленым луком. Это семейное фирменное блюдо.

Дорогие отец и мама!
У вас богатый юбилей,
Одни пятерки в нем!
И мы хотим вас поскорей
Поздравить с этим днем!
Пятерки рядышком стоят,
Как рядом в жизни вы.
Так будьте
счастливы стократ,
Что в чувствах вы верны,
Что разделили пополам
Все, что судьба дала!
Здоровья и сил духа вам!
Чтоб жизнь добрей была!
Совет вам да любви!

Надежда ЗЯТЬКОВА,
дочь.

На снимках: с молодых лет до седин — вместе; Евдокия Григорьевна с подругами на отдыхе после жаркого трудового дня.

Фото из семейного архива.

14 февраля - День святого Валентина

В подарок — нежность и любовь



День святого Валентина, или Валентинов день — праздник тонкий, нежный и справедливый. Это праздник для всех, кто любит, для всех, кто влюблен... В этот день люди чувствуют неумолимое приближение весны, и от этого День святого Валентина становится самым нежным, романтическим и счастливым праздником для всех влюбленных. Они стараются провести весь день вместе и дарить друг другу тепло и ласку. Поэтому неслучайно эту дату или приближенное к ней число влюбленные выбирают для празднования своей свадьбы или венчания.

Вот и влюбленные Елена Хмелева и Юрий Машкин (на снимке) 19 февраля будут праздновать свою долгожданную свадьбу. Молодые люди познакомились, как сейчас знакомятся многие пары, через Интернет. Им пришлось немало общаться друг с другом виртуально, потому что расстояние между ними было достаточно велико. Елена — коренная мысковчанка, Юрий — житель поселка Тяжин. Зато в этих разговорах они многое узнали друг о друге.

Впервые молодые встретились прошлой зимой. Юра приехал к Лене в гости и... решил остаться.

— Я очень волновалась при встрече, не знала, как себя вести, что говорить, — рассказывает будущая жена. — Конечно, видела его на фотографиях, но живу — это совсем другое. Юра вышел из автобуса, и мы встретились глазами. Помню до сих пор все, что происходило в этот день.

Юра и Лена вместе уже год. Он работает на разрезе «Сибиргинский», она — студентка Междуреченского филиала КузГТУ.

День святого Валентина влюбленные отметят вместе, подарят друг другу нежность, доброту и, конечно, любовь. А главное событие свершится в их жизни чуть позже — девятнадцатого числа. Многие уже готовы к близкой свадьбе, но не мало и предстоит в дальнейшем: создать дружный союз, обзавестись детьми...

В этот же день в Мысковском ЗАГСе соединятся узами брака еще одна пара — Александр Кулавский и Оксана Казанцева. А в преддверии Дня влюбленных в брак вступили две пары. Вообще же в феврале создадут семьи пятнадцать пар.

Ирина ЛУБИНА.
Фото Н. СИМОНОВА.

О ПРАЗДНИКЕ. День святого Валентина назван по имени двоих из многочисленных раннехристианских мучеников с именем Валентин. В России праздник носит светский характер.

Отмечающие этот праздник дарят любимым и дорогим людям цветы, конфеты, игрушки, воздушные шары и особые открытки (часто в форме сердечка), со стихами, любовными признаниями или пожеланиями любви — валентинки. Создание первой валентинки приписывается Чарльзу, Герцогу Орлеанскому (1415 год), сидевшему в это время в тюрьме в одиночной камере и решившему бороться со скукой путем писания любовных посланий собственной жене.

ГТЗО на марше



Совсем недавно в нашем городе прошли соревнования в рамках нового спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества».

Проект реализуется с начала нового учебного года по инициативе губернатора области Амана Гумировича Тулеева с целью развития массового спорта и привлечения детей к занятиям физкультурой. Он является аналогом советскому комплексу ГТО («Готов к труду и обороне»), который был очень популярен в обществе и принес большую пользу предыдущим поколениям. В 2010-2011 учебном году губернатор решил возродить комплекс физической подготовки.

Подробно о том, как сдавали нормативы физподготовки ученики мысковских школ, рассказал педагог физической культуры средней школы № 4 Андрей Васильевич Пашенко:

- Программа ГТЗО является в этом учебном году экспериментальной, поэтому поучаствовать в ней смогли только ученики 8 – 11-х классов.

На IV ступени учащиеся 8 – 9-х классов прошли одиннадцать испытаний, а старшеклассники (V ступень) – двенадцать испытаний, и нормативы у них выше. Но 8 и 9 классы имели возможность «сдать» восемь испытаний из одиннадцати на выбор, 10 и 11 классы – десять испытаний из двенадцати.

Обязательными видами стали метание мяча, бег на короткую дистанцию и лыжные гонки.

Сначала соревнования проводились в стенах каждой из школ города, которые принимали в них участие. Ребята, перевыполнившие нормы (44 школьника), участвовали в соревнованиях городского уровня. Они проводились на базе школы № 2.

Помимо физкультурно-оздоровительной практики ребята демонстрировали знания по основным разделам программы физвоспитания в виде тестирования.

В конце января в г. Кемерово прошел губернаторский прием по итогам реализации комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2010 году.

Ученики 8 – 11 классов, показавшие наивысшие результаты, получили значки «Отличник физической подготовки Кузбасса» и премии от 300 до 500 рублей.

Ученица девятого класса школы № 5 Ксения Митряева и старшеклассник школы № 4 Артем Расенко побывали на губернаторском приеме и тоже удостоились наград.

- Школьников, конечно, стимулировали награды, денежные премии. Кто-то из них желал просто получить долгожданный приз, а у кого-то проснулся спортивный интерес, – поделился Андрей Васильевич.

В прошедший вторник в Доме детского творчества состоялось награждение победителей городских соревнований. Награды вручал заместитель губернатора Кемеровской области Андрей Николаевич Малахов.

Значки «Отличник физической подготовки Кузбасса» и денежные премии получили 14 школьников. Среди них Владислав Карташов, Яна Кривогузова, Сергей Жирков, Станислав Кривель и другие.

Дипломов и премий удостоились тринадцать ребят. Из них 9 школьников, сдавшие нормы ГТЗО на «хорошо» и 4 – на «отлично».

Также грамоты и премии получили учителя физической культуры за результативную работу по подготовке обучающихся к сдаче ГТЗО: А. В. Пашенко и Л. В. Пашенко (школа № 4), В. Ю. Жмайлик (школа № 3), О. В. Пугач (школа № 4), А. Б. Федосеев (школа № 5) и многие другие.

Грамоты и премии за организацию работы по физвоспитанию детей вручили отличившимся классным руководителям.

В следующем учебном году программа развития массового спорта и привлечения детей к занятиям физкультурой будет введена в обязательный порядок для всех школьников (с 1 по 11 классы).

Ирина ЛУБИНА.

На снимках: во время сдачи нормативов комплекса ГТЗО в средней школе № 4.

Фото Н. СИМОНОВА.

Нацпроект «Образование»

По «Лесенке успеха»

Успешным и победным стало участие педагога дополнительного образования ДОУ № 11 «Одуванчик» Е. К. Таировой в муниципальном этапе областного конкурса «Лесенка успеха».

Пятеро педагогов дошкольного образования из ДОУ № 11, 12, 15, 19, 22 стали участниками этого пятого, юбилейного городского этапа областного конкурса. Прошел он в один из последних дней января в ДОУ № 12 «Малыш». Строгое жюри во главе с заместителем председателя комитета по образованию Е. А. Игнатьевой оценивало творческие самопрезентации педагогов по следующим проблемам дошкольного образования: особенности современных образовательных программ и технологий дошкольного образования; специфика системы раннего развития детей от 0 до 3 лет; особенности преддошкольного образования; методы обеспечения ранней социализации детей дошкольного возраста.

По определению жюри, лучше других с заданиями конкурса справилась педагог дополнительного образования ДОУ № 11 «Одуванчик» Е. К. Таирова. Став победителем муниципальной «Лесенки успеха», Елена Константиновна будет представлять наш город на областном конкурсе, который пройдет в Кемерове в марте.

Самая молодая участница конкурса Е. К. Таирова, работая над проблемой особенности современных образовательных программ и технологий дошкольного образования, добилась хороших результатов в использовании нетрадиционных методов рисования дошкольниками. По ее мнению, эти методы можно применять как способ формирования универсальных учебных действий. О качестве проделанной работы педагога дополнительного образования можно судить по положительной динамике проведенных исследований. Интеллектуальная готовность к школе детей подготовительной группы возросла к концу учебного года на 28 процентов.

Е. К. Таирова в конце прошлого года была участницей городского конкурса «Воспитатель - 2010», где стала призером в номинации «Педагог – исследователь». Свою педагогическую компетентность Елена Константиновна показала на образовательном форуме «Образование Мысков - 2010», где успешно продемонстрировала методику ознакомления дошкольников с нетрадиционным способом рисования на кальке.

Профессионализм Е. К. Таировой позволяет ей успешно участвовать в работе муниципальной методического объединения воспитателей по изобразительной деятельности. После ее выступления с сообщением о проведении развивающих занятий с одаренными детьми опыт работы

педагога Е. К. Таировой получил одобрение коллег и рекомендован к распространению.

Свои творческие и коммуникативные способности педагог Таирова проявила и при организации и проведении городского смотроконкурса «Маленький художник». На нем она не только демонстрировала детские работы, но и выступила в качестве стендиста экспозиции выставки дошкольного учреждения.

Свою активную жизненную позицию Е. К. Таирова показала, в частности, также при организации и проведении городского конкурса детского рисунка «Сестра, ты помнишь...» в честь 65-летия Великой Победы.

В течение учебного года Елена Константиновна ведет кружок «Я рисую!». На его занятиях она регулярно использует нетрадиционные методы рисования, эффективно сотрудничает с родителями воспитанников, вовлекая взрослых в работу кружка, детского сада. Благодаря педагогу родители и дети проявили творческие способности при создании оригинальных работ из природного материала на выставке ДОУ «Природа и вдохновение», которые можно увидеть на сайте «Мой любимый детский сад» в Интернете.

Елена Константиновна Таирова творчески активна не только в своей профессии, но и в команде коллег на КВН, спартакиаде.

На различных конкурсах я видела артистичность Е. К. Таировой. Она может перевоплотиться и в обаятельного Емелю, и в очаровательную Снегурочку. Недаром коллеги называют ее Еленой Прекрасной, которая со временем наберется большего жизненного и профессионального опыта и станет Еленой Премудрой. А поможет ей в этом, прежде всего, старший воспитатель ДОУ № 11 «Одуванчик» Надежда Михайловна Колесникова.

По итогам муниципального этапа областного конкурса «Лесенка успеха» Е. К. Таирова награждена Почетной грамотой комитета по образованию. Дипломов участников конкурса удостоены воспитатели О. Н. Барабанова (ДОУ № 12), Е. В. Дурновцева (ДОУ № 15), Л. А. Северенова (ДОУ № 19), Е. В. Цапенко (ДОУ № 22).

Участников конкурса «Лесенка успеха» поздравила и вручила денежные премии на его закрытии председатель городской профсоюзной организации работников образования В. С. Шорина. Вера Сергеевна отметила важность преемственности дошкольного и школьного образования детей и пожелала Е. К. Таировой успеха и удачи в областном конкурсе «Лесенка успеха - 2011».

В. КОРНИЕНКО,
ведущий специалист по
дошкольному образованию
комитета по образованию.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 Доброе утро
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 22.30 Новости
08.05 Контрольная закупка
08.40 Жить здорово!
09.50 ЖКХ
10.45 Женский журнал
11.20 Модный приговор
12.20, 03.10 Детективы
13.00 Другие новости
13.20 Понять. Простить
14.20 Хочу знать
14.50 Т/с «Обручальное кольцо»
15.50 Федеральный судья
17.20 Т/с «След»
18.00 Давай поженимся!
19.00 Жди меня
20.00 Время
20.30 Т/с «Золотой капкан»
21.20 Спецрасследование: «Профессия - вымогатель»
22.50 Т/с «Следствие по телу»
23.40 Х/ф «Боксер» (Драма, 1997)
01.50 Х/ф «Правильный Дадли» (Комедия, США, 1999)

РОССИЯ 1

04.00 Утро России
04.05, 04.35, 05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 10.30, 13.30, 15.30, 19.30 Вести-Кузбасс
08.05 Д/ф «Неспетая песня Анны Герман»
09.00 О самом главном
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Вести
10.50 Т/с «Русский шоколад»
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»
12.45 Дежурная часть
13.50 Т/с «Кулагин и партнеры»
15.50 Т/с «Ефросинья»
16.55 Т/с «Всё к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Т/с «Вкус граната»
22.50 Вести+
23.10 Х/ф «Дорога» (Криминальная драма, Россия, 2002)

РОССИЯ 2

08.00, 10.30 Все включено
08.55 Top Gear
10.00, 12.00, 14.40, 20.00, 03.55 Вести-Спорт
10.15, 14.25, 00.45, 05.10 Вести.ру
11.25 Индустрия кино
12.10 Вести-Спорт. Местное время
12.20 Страна.ру
13.25 В мире животных
13.55, 04.05 Наука 2.0
14.55 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Суперкомбинация. Скоростной спуск. Мужчины. Прямая трансляция из Германии
16.20 Футбол Ее Величества
17.10 Х/ф «Время падения» (Боевик, США, 1994)
18.55 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Суперкомбинация. Слалом. Мужчины. Прямая трансляция из Германии
20.15 Биатлон. Кубок мира. Трансляция из США
22.55 Х/ф «Загнанный» (Боевик, США, 2003)
01.00, 07.10 Неделя спорта
01.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Фулхэм» - «Челси». Прямая трансляция
04.40, 05.25 Моя планета

РОССИЯ К

06.00 Канал «Евроныос»
09.00, 14.30, 18.30, 22.30 Новости культуры
09.15 Кто там...
09.40, 00.35, 01.50 Программа передач
09.50 Х/ф «Дон Кихот» (Киноповесть, СССР, 1957)
11.40 Провинциальные музеи
12.05 Линия жизни
13.00 Д/с «История произведений искусства», «Смерть Сарданапала»
13.30 Х/ф «Анна Павлова», 1 серия (Биографический, СССР-Великобритания-ГДР-Куба-Ф, 1983)
14.40, 14.50 Мультфильм
15.15 Т/с «Девочка из океана»
15.40 Д/с «Поместье сурикат»
16.00 Кумиры
16.30 Д/ф «Санта Мария делла Грация и «Тайная вечеря»
16.45 Звезды мировой оперы
17.35 Д/с «Метрополи»
18.45 Главная роль
19.00 Сати. Нескучная классика...
19.40 Д/ф «Неспетая песня Анны Герман»
20.25, 00.40 Academia
21.15 Монолог в 4-х частях
21.40 Тем временем
22.55 Х/ф «Мужчина рядом» (Мелодрама, Германия, 2008)
00.30 Д/ф «Роберт Фолкон Скотт»
01.30 Пять капризов Н.Паганини

НТВ

10 КАНАЛ
04:55 «НТВ УТРОМ»
05:00 «СЕГОДНЯ»
05:10 «НТВ УТРОМ»
06:00 «СЕГОДНЯ»
06:10 «НТВ УТРОМ»
07:00 «СЕГОДНЯ»
07:10 «НТВ УТРОМ»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:10 «НТВ УТРОМ»
08:35 Серил «ТАКСИСТКА-2»
09:35 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:25 «Семейный вечер»
10:35 «Формула здоровья»
10:45 «Мультфильмы»
11:00 «ДО СУДА»
11:55 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:35 Остро сюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ -4»
15:35 «Наши песни»
15:40 «Красота и здоровье»
15:50 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:35 Серил «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7»
18:35 «Личный рекорд» с Екатериной Югановой
18:50 «МедСовет»
19:00 «СЕГОДНЯ»
19:30 ПРЕМЬЕРА. Кирилл Сафонов, Ирина Ефремова, Дмитрий Матвеев в остро сюжетном сериале «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
20:30 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
21:15 «Жилье мое»
21:25 Остро сюжетный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
22:20 ПРЕМЬЕРА. Боевик «ЗВЕРОВОЙ-2»
23:15 «СЕГОДНЯ»
23:35 «Формула здоровья»
23:45 Боевик «ЗВЕРОВОЙ-2»

00:35 «ЧЕСТНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК»
01:25 «ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ». Ток-шоу Татьяны Толстой и Адюты Смирновой. Алексей Левинсон
02:15 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»
02:45 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
04:00 Серил «ДЕТЕКТИВ РАШ-6» /США/

СТС

06.00 Т/с «Купидон»
06.55, 07.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 05.20 Мультфильм
07.30, 15.30 Т/с «Папины дочка»
08.00 Доброе утро на СТС
09.00, 19.30 Т/с «Воронины»
09.30 Одна за всех
10.30 Х/ф «Стюарт Литтл - 2» (Комедия, США, 2002)
11.55 6 кадров
17.30 Галилео
18.30, 19.00 Т/с «Давешь молодежь!»
21.00 Х/ф «Терминатор - 2. Судный день» (Фантастический боевик, США, 1991)
23.30 Шоу «Уральских пельменей». Лучшее
00.00 Т/с «Теория большого взрыва»
00.30 Кино в деталях с Федором Бондарчуком
01.30 Х/ф «Первый ребенок страны» (Комедия, США, 1996)
03.25 Т/с «Легенда об искателе»
04.15 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.45 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 13.30, 00.00, 04.30 Энциклопедия заблуждений
09.30, 00.30 Вкус к жизни
10.20, 13.45, 18.35, 20.20, 04.45 Азбука здоровья
10.25, 01.20 Тело человека
10.55, 15.35, 06.35 Детская медицина
11.30, 02.30 Панацея
12.00, 03.00 Практика здоровья
12.40, 17.10, 21.00, 03.40, 08.10 Наболевший вопрос
13.50, 04.50 Клинический гипноз
14.30, 22.55, 05.30 Кабинет красоты
15.00, 06.00 Правила здоровья
16.00, 07.00 Большая пробежка
16.40, 07.40 История болезней
18.00 Познай себя
18.40 Внимание, еда!
19.20, 23.35 Ты - то, что ты ешь
20.25 Не выходя из дома
21.50 Я расту
22.30 Секреты здоровья
01.50 Издержки производства

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Проект мечты
09.40, 00.40 Цветы как чудо
10.10, 01.10 Нет проблем
10.50, 01.50 Антикварные превращения

11.30 Новый двор
12.00, 03.00 Особый вкус
12.35, 03.35 Зачарованные сады
13.00, 04.00 Дома архитекторов в Израиле
13.40, 18.00, 04.40 Бани
14.30 В саду у Марты
15.00, 06.00 Ручная работа
15.40, 06.40 Красиво жить
16.20, 07.20 Урожай
16.50 Райские сады
17.30, 08.30 Загородная жизнь
18.25 Зеленая аптека
18.55 Мой поселок
19.10 Мир цветов
19.35 Моя домашняя оранжерея
19.50 Сад за один день
20.30 Маленькие хитрости
21.00 Строить не перестроить
21.40 В доме звезды с Татьяной Пушкиной
22.25 Пейзаж под окнами
23.30 Русская усадьба
05.30 Домик в Америке

ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00, 09.00, 11.00, 13.00, 16.30, 19.30, 23.00 Сейчас
07.30 Д/с «Охота на охотников»
08.00 Д/с «Секреты производства»
09.30 Суд времени
10.25, 03.20 Д/с «Криминальные хроники»
11.30 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
12.05, 13.30 Х/ф «Белая стрела» (Детектив, Россия, 2007)
14.35 Т/с «Государственная граница»
16.00, 19.00 Место происшествия
17.00 Открытая студия
20.00 Т/с «Рожденная революцией»
21.00 Д/ф «Легенды МУРа»
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности»
23.30 Т/с «Богатство»
00.30 Шаги к успеху
01.30 Т/с «Шерлок»
03.55 Х/ф «Анискин: Деревенский детектив» (Комедийный детектив, СССР, 1969)
05.35 Д/с «Творцы бедствий»

МИР

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости Содружества
09.05 Миллион вопросов о природе
09.20, 19.20 Дом с историей
10.05 Тик-так
10.20 В гостях у Витаминки
11.05 Союзники
11.35 Общий рынок
12.05 Живая история
13.05 Вместе
14.05 Т/с «Волчица»
15.05, 16.05, 07.30 Х/ф «Секретный фаворит» (Приключения, СССР, 1987)
17.05 Мультфильм
17.30 Т/с «Старшеклассники»
18.05 Т/с «Люба, дети и завод»
18.30 Охота к перемене мест
20.05, 21.05, 04.05 Т/с «Исцеление любовью»
22.20 Акценты
23.30, 07.00 Общий интерес
23.00, 06.00 Т/с «Игра на выбывание»
23.50, 05.05 Слово за слово
00.45 XX век: величайшие моменты истории
01.20 Мир спорта
02.05, 03.05 Х/ф «Мои черничные ночи» (Мелодрама, Гонконг-Китай-Франция, 2007)

ДОМАШНИЙ

05.30 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 18.30, 22.00 Одна за всех
06.30 Городское путешествие с Павлом Любимцевым
07.00 По делам несовершеннолетних
08.00, 15.00 Дела семейные с Еленой Дмитриевой
09.00 Т/с «Фаворитка»
10.00, 17.30 Д/с «Моя правда»
11.00 Х/ф «Деревенская история» (Киноповесть, СССР, 1981)
12.40 Цветочные истории
13.00 Д/с «Суть вещей»
14.00 Женская форма
16.00, 20.00, 04.00 Скажи, что не так?!
17.00 Т/с «Наш домашний магазин»
19.00 Т/с «Дыши со мной»
21.00 Т/с «Доктор Хаус»
22.30 Х/ф «Жена ушла» (Драма, СССР, 1979)
00.20 Т/с «Лалопала»
00.20, 04.55 Музыка на «Домаш-

нем»
00.45 конец вещания
01.20 Т/с «Предательство»

LIFE AMAZING LIFE

07.00, 03.00 Секретная жизнь обычных вещей
08.00, 04.00 Города мира
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиничный двор
09.00, 05.00 Это полезно знать
10.00, 06.00 Рынки мира
11.00, 23.00 Т/с «Сага о семейном бизнесе»
13.00 Х/ф «Время для размышлений» (Драма, СССР, 1982)
15.00 Полоса прилива
15.30 Стрит-арт, или искусство улиц
17.00 Самые удивительные праздники мира
18.00 Проект Земля
19.00 Лесной Китай
20.00 Скромное обаяние современных технологий
21.00 Д/ф «Ледяные миры. Жизнь на краю земли»
22.00 Пальчики оближешь
00.00 Пляжи мира
01.00 Игры животного разума
02.00 Пейзажи сквозь время

РЕН ТВ

05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званный ужин
07.30, 21.00 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 Х/ф «Самоволка» (Боевик, США, 1990)
17.00 Давайте разберемся!
22.00 Дело особой важности
00.00 Х/ф «Ускользающий вирус» (Триллер, США, 2000)
01.45 Мошенники
03.00 Покер после полуночи
03.50 Проверено на себе

ТНТ

05.00 Секретные материалы. Не объяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 00.00 Комедия-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
15.15 Х/ф «Дети шпионов 3D: Игра окончена» (Приключенческая комедия, США, 2003)
17.00, 19.00 Т/с «Интерны»
17.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны»
20.00 Х/ф «Я ненавижу день Святого Валентина» (Комедийная мелодрама, США, 2009)
22.00, 03.50 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Секс с Анфисой Чеховой
00.55, 01.25 Т/с «Друзья»
01.50 Х/ф «Новый парень моей мамы» (Комедийный боевик, США-Германия, 2008)
04.50 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

05.00 Настроение
07.30 Х/ф «Не ходите, девочки, замуж!» (Музыкальная комедия, СССР, 1985)
08.50 Х/ф «Дамское танго» (Мелодрама, СССР, 1983)
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.45 События
10.45 Постскриптум
11.55 Культурный обмен
12.25 В центре событий
13.45 Деловая Москва
14.10, 16.50 Петровка, 38
14.35 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Порядок действий
20.00 Х/ф «Заза» (Романтическая комедия, Россия, 2008)
21.50 Линия защиты
23.20 Х/ф «Ночной визит» (Мелодрама, Россия, 1998)
00.35 Х/ф «Никита» (Боевик, Франция - Италия, 1990)
02.50 Х/ф «Мусульманин» (Драма, СССР, 1995)

ЗВЕЗДА

05.00 Д/с «Живая природа: прямой репортаж»
05.30 Д/с «Оружие XX века»
06.05 Х/ф «Даурия», 1 серия (Кинороман, СССР, 1971)
07.55 Обзор прессы
08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
08.15, 21.30 Т/с «Застава Жилина»
09.15, 18.30, 00.20 Д/с «Невидимый фронт»
09.55, 18.55 Т/с «Смерть шпионам. Крым»
12.15 Д/с «Тайны века»
13.15 Х/ф «День свадьбы придется уточнить» (Мелодрама, СССР, 1979)
15.15 Х/ф «Груз «300»» (Боевик, СССР, 1989)
17.30 Т/с «Ключи от бездны»
22.25 Х/ф «Служили два товарища» (Киноповесть, СССР, 1968)
00.45 Х/ф «Еще не вечер» (Мелодрама, СССР, 1974)
02.30 Х/ф «Дочки-матери» (Драма, СССР, 1974)
04.25 Д/с «Камера, мотор, животные»

ТВ 3

07.00 Мультфильм
07.30 Т/с «Альф»
08.00 Т/с «Третья планета от солнца»
08.30, 17.30 Как это сделано
09.00, 16.30 Разрушители мифов
10.00 Современные чудеса
11.00 Х/ф «Плезантвилль» (Комедия, США, 1998)
13.00 Х/ф «Ромео и Джульетта» (1996)
15.30 Далеко и еще дальше
18.00 Т/с «Воздействие»
19.00 Д/ф «Ген неравнодушия»
20.00 Т/с «Менталист»
21.00 Т/с «Кости»
22.00 Д/с «Загадки истории»
23.00 Х/ф «Апокалипсис Стоунхенджа» (Фантастика, США, 2010)
01.00 Т/с «Черная метка»
02.00 Т/с «Вавилон - 5»

TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 Х/ф «Мечты о Калифорнии» (Трагикомедия, Румыния, 2007)
15.40, 23.40, 07.40 Х/ф «Приходи на меня посмотреть» (Мелодрама, Россия, 2000)
17.30, 01.30, 09.30 Х/ф «Повести Франсуазы Саган: Здравствуй, грусть» (Драма, Франция, 1995)
19.10, 03.10, 11.10 Х/ф «Золотая молодежь» (Комедия, Великобритания, 2003)

TV 1000

07.20, 01.00 Х/ф «Париж, я люблю тебя» (Мелодрама, Лихтенштейн-Швейцария-Германия-Франция, 2006)
09.00 Х/ф «Просто вместе» (Мелодрама, Франция, 2007)
11.00 Х/ф «Шесть жен Генри Лефэя» (Комедия, США, 2009)
13.00 Х/ф «Продавщица» (Трагикомедия, США - Великобритания - Швейцария, 2005)
15.00 Х/ф «Становясь Джейн Остин» (Биографическая драма, Великобритания, 2007)
17.00 Х/ф «Сердцедедки» (Криминальная комедия, США, 2001)
19.10 Х/ф «Сенсация» (Детективная комедия, США, 2006)
21.00 Х/ф «Каждый Божий день» (Комедия, США, 2010)
23.00 Х/ф «Два дня в Париже» (Мелодрама, Франция, 2007)
03.10 Х/ф «Отстреливая собак» (историческая драма, Великобритания/Германия, 2005)
05.00 Х/ф «Жак-бедняк» (Франция, историческая драма, 2007 г. Жанр: Приключения/Драма)

EXPLORER

10.00, 16.00 Танковая мастерская
11.00, 17.00 Необычайные приключения отцов и сыновей
12.00, 18.00 Наука о невозможном
13.00, 19.00 Северное море
14.00, 20.00 История преступного мира
15.00, 21.00 Могучие корабли
22.00 Мегамашины
23.00 Военные ныряльщики
23.30 Соммер - экстремал
00.00 Наука о спорте
01.00 Скорая помощь Эвереста
02.00 Двойное убийство
03.00 Искусство грабежа

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 Доброе утро
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 22.30 Новости
08.05 Контрольная закупка
08.40 Жить здорово!
09.50 ЖЖЖ
10.45 Женский журнал
11.20 Модный приговор
12.20 Детективы
13.00 Другие новости
13.20 Понять. Простить
14.20 Хочу знать
14.50 Т/с «Обручальное кольцо»
15.50 Федеральный судья
17.20 Т/с «След»
18.00 Давай поженимся!
19.00 Пусть говорят
20.00 Время
20.30 Т/с «Золотой капкан»
21.30 Д/ф «Кладовщики»
22.50 Ежегодная церемония вручения премии «Грэмми»
00.40 X/ф «Река» (Драма, США, 1984)
03.00 Т/с «Грязные мокрые деньги»

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

04.00 Утро России
04.05, 04.35, 05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 10.30, 13.30, 15.30, 19.30 Вести-Кузбасс
08.05 Д/ф «Слово о настоящем командире. Виктор Дубынин»
09.00 О самом главном
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Вести
10.50 Т/с «Русский шоколад»
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»
12.45 Дежурная часть
13.50 Т/с «Кулагин и партнеры»
15.50 Т/с «Ефросинья»
16.55 Т/с «Всё к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Т/с «Вчера закончилась война»
22.50 Вести+
23.10 X/ф «Разборка в маленьком Токио» (Боевик, США, 1991)
00.40 Горячая десятка

РОССИЯ 2 РОССИЯ 2

08.00, 10.30, 18.00 Все включено
09.00 Там, где нас нет. Русский автотрип
09.30 Александр Зубков. Русские горки
10.00, 12.00, 15.00, 19.55, 01.15, 03.35 Вести-Спорт
10.15, 14.40, 01.00, 04.50 Вести.гу
11.30 Спортивная наука
12.15, 03.45, 05.05 Моя планета
13.40 Русский дом на берегах Тибра
14.10 Наука 2.0
15.15 Неделя спорта
16.10 X/ф «Загнанный» (Боевик, США, 2003)
19.00, 20.50 Биатлон. Кубок мира. Трансляция из США
20.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
22.55 X/ф «Альфа Дог» (Криминальная драма, США, 2006)
01.35, 07.05 Футбол России
02.30, 06.05 Top Gear

РОССИЯ К РОССИЯ К

05.30 Канал «Евроньюс»
09.00, 14.30, 18.30, 22.30 Новости культуры
09.15 Лето Господне. Сретение Господне
09.40, 00.50 Программа передач
09.50 X/ф «Накануне» (Драма, СССР, 1959)
11.20 Провинциальные музеи
11.50 Д/с «Метрополи» Афины. Правление народа
12.45 Пятое измерение
13.15 X/ф «Анна Павлова», 2 серия (Биографический, СССР-Великобритания-ГДР-Куба-Ф, 1983)
14.10 Д/ф «Бремен. Сокровищница вольного города»
14.40, 14.50 Мультфильм
15.15 Т/с «Девочка из океана»
15.40 Д/с «Поместье сурикат»
16.05, 21.15 Монолог в 4-х частях
16.30 Звезды мировой оперы
17.35 Д/с «Метрополи»
18.45 Главная роль
19.05 Власть факта
19.45 Д/ф «Под одним небом»
20.25, 00.55 Academia
21.45 Апокриф
22.55 X/ф «Госпожа» (Драма, США, 2006)
00.40 Музыкальный момент
01.40 Д/ф «Луненберг. Жизнь без трески»

НТВ НТВ

10 КАНАЛ
04.55 «НТВ УТРОМ»
05.00 «СЕГОДНЯ»
05.10 «НТВ УТРОМ»
06.00 «СЕГОДНЯ»
06.10 «НТВ УТРОМ»
07.00 «СЕГОДНЯ»
07.10 «НТВ УТРОМ»
08.00 «СЕГОДНЯ»
08.10 «НТВ УТРОМ»
08.35 Сериал «ТАКСИСТКА-2»
09.35 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
10.00 «СЕГОДНЯ»
10.25 «Академия красоты»
10.35 «Красота и здоровье»
10.45 «Наши песни»
10.50 «ДО СУДА»
11.55 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
13.00 «СЕГОДНЯ»
13.35 Остроумный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ -4»
15.35 «Наши песни»
15.40 «Жилье мое»
15.50 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
16.00 «СЕГОДНЯ»
16.35 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ- 7»
18.35 «Наши песни»
18.40 «Цифра»
18.50 «Своя полоса»
19.00 «СЕГОДНЯ»
19.30 ПРЕМЬЕРА. Остроумный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
20.30 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
21.15 «На здоровье»
21.25 Остроумный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
22.20 ПРЕМЬЕРА. Боевик «ЗВЕРОБОЙ- 2»
23.15 «СЕГОДНЯ»
23.35 «Формула здоровья»
23.45 Боевик «ЗВЕРОБОЙ- 2»
00.35 Детективный сериал «СПЕДОПЫТ»
02.35 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
04.00 Сериал «ДЕТЕКТИВ РАШ- 6» /США/

СТС СТС

04:00 Сериал «ДЕТЕКТИВ РАШ- 6» /США/
06.00 Т/с «Купидон»
06.55, 07.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 05.20 Мультфильм
07.30, 15.30 Т/с «Папины дочки»
08.00 Доброе утро на СТС
09.00, 19.30 Т/с «Воронины»
09.30 Одна за всех
10.30 X/ф «Терминатор - 2. Судный день» (Фантастический боевик, США, 1991)
13.00, 23.00 6 кадров
17.30 Галилео
18.30, 19.00 Т/с «Даешь молодежь!»
21.00 X/ф «Терминатор - 3. Восстание машин» (Фантастический боевик, США-Германия-Великобритания, 2003)
23.30 Шоу «Уральских пельменей». Лучшее
00.00 Т/с «Теория большого взрыва»
00.30 Инфомания
01.00 X/ф «Этот ужасный кот» (Комедия, США, 1997)
02.45 Т/с «Легенда об искателе»
04.25 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.45 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 00.00 Познай себя
09.35, 11.20, 13.20, 16.50, 02.20, 04.20, 07.50 Азбука здоровья
09.40, 16.55, 07.55 Внимание, еда!
10.20, 13.25, 20.35, 01.20, 04.25 Ты - то, что ты ешь
11.25, 02.25 Не выходя из дома
12.00, 03.00 Нетрадиционная медицина
12.40, 03.40 Разоблачение продуктов
13.50, 04.50 Школа разума
14.30, 05.30 Курс лечения
15.00, 06.00 Как не потерять здоровье
15.40, 06.40 Женский журнал
16.20, 07.20 Сколько вам лет?
17.30, 08.30 Ребенок родился
18.00, 23.10 Наболевший вопрос
18.50 Я расту
19.30 Секреты здоровья
19.55 Кабинет красоты
21.00 Правила здоровья
21.35 Детская медицина
22.00 Большая пробежка
22.40 История болезней
00.40 Будем здоровы

УСАДЬБА УСАДЬБА

09.00, 00.00, 03.55 Бани
09.25, 00.25 Зеленая аптека
09.55, 12.40, 00.55, 03.40 Мой поселок
10.10, 01.10 Мир цветов
10.35, 01.35 Моя домашняя оранжевая
10.50 Сад за один день
11.30 Маленькие хитрости
12.00, 03.00 Все о цветах
12.55 Зачарованные сады
13.10, 04.10 Сделано с умом
13.55, 04.55 Нью-Йорк на крыше
14.35 Английские сады
15.00, 06.00 Хозяин
15.40, 06.40 Райские сады
16.20, 07.20 Строим дом
16.55 Садовые решения
17.30, 08.30 Проект мечты
18.00 Строить не перестроить
18.40 В доме звезды с Татьяной Пушкиной
19.25 Пейзаж под окнами
19.55 Садоводство с Марком Каленом
20.30 Русская усадьба
21.00 Ручная работа
21.40 Красиво жить
22.20 Урожай
23.30 Загородная жизнь
02.30 Домашний дизайн

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00, 09.00, 11.00, 13.00, 16.30, 19.30, 23.00 Сейчас
07.30 Д/с «Охота на охотников»
08.00 Д/с «Секреты производства»
09.30 Суд времени
10.25, 01.50 Д/с «Криминальные хроники»
11.30, 06.00 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
12.05, 13.30 X/ф «Одиноким один» (Комедия, СССР, 1974)
14.35, 00.30 Т/с «Государственная граница»
16.00, 19.00 Место происшествия
17.00 Открытая студия
20.00 Т/с «Рожденная революцией»
21.00 Д/ф «Судьбе назло»
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности»
23.30 Т/с «Богатство»
02.25 X/ф «Анискин и Фантомас» (Комедийный детектив, СССР, 1974)
05.00 Д/с «Творцы бедствий»

МИР МИР

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости Содружества
09.05, 13.35 Содружество Live
09.20, 19.20 Гений места с Петром Вайлем
10.05 Так-так
10.20 В гостях у Витаминки
11.05 Диаспоры
11.35 Т/с «33 квадратных метра»
12.05, 02.05 Живая история
13.05, 22.30, 07.00 Всюду жизнь
14.05 Т/с «Волчица»
15.05, 16.05, 07.30 X/ф «Секретный фарватер» (Приключения, СССР, 1987)
17.05 Мультфильм
17.30 Т/с «Старшеклассники»
18.05 Т/с «Люба, дети и завод»
18.30 Земля гениев
20.05, 21.05, 03.05, 04.05 Т/с «Исцеление любовью»
22.20 Акценты
23.00, 06.00 Т/с «Игра на выбывание»
23.50, 05.05 Слово за слово
00.45 XX век: величайшие моменты истории
01.20 Земля и люди

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

05.30 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 18.30, 22.00 Одна за всех
06.30 Городское путешествие с Павлом Любимцевым
07.00 По делам несовершеннолетних
08.00, 15.00 Дела семейные с Еленой Дмитриевой
09.00 Т/с «Фаворитка»
10.00, 17.30 Д/с «Моя правда»
11.00 X/ф «Жена ушла» (Драма, СССР, 1979)
12.45 Вкусы мира
13.00 Д/с «Суть вещей»
14.00 Живые истории
16.00, 20.00, 03.50 Скажи, что не так!
17.00 Т/с «Наш домашний магазин»
19.00 Т/с «Дыши со мной»
21.00 Т/с «Доктор Хаус»

22.30 X/ф «Тучи над Борском» (Драма, СССР, 1960)
00.10 Т/с «Лалолла»
01.10 Т/с «Предательство»
04.45 Музыка на «Домашнем»

LIFE AMAZING LIFE

07.00, 09.00, 03.00, 05.00 X/ф «Телетр», 1, 2 серии (Драма, СССР, 1978)
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиный двор
11.00, 23.00 Т/с «Сага о семейном бизнесе»
13.00 X/ф «Кое-что из губернской жизни» (Комедия, СССР, 1983)
15.00 Секретная жизнь обыкновенных вещей
16.00 Пляжи мира
17.00 Игры животного разума
18.00 Пейзажи сквозь время
19.00 Д/ф «Юкон - дух севера»
20.00 Улицы мира
21.00 Д/ф «Любовь на линии огня»
22.00 Тайны, что скрывает океан
00.00 Скрываемое обаяние современных технологий
01.00 Д/ф «Ледяные миры. Жизнь на краю земли»
02.00 Пальчики оближешь

РЕН ТВ РЕН ТВ

05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званный ужин
07.30, 21.00 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 X/ф «Ускользающий вирус» (Триллер, США, 2000)
17.00 Давайте разберемся!
22.00 Жадность
00.00 X/ф «Улицы крови» (Криминальная драма, США, 2009)
01.55 Военная тайна
03.00 Покер после полуночи
04.00 Дело особой важности

ТНТ ТНТ

05.00 Секретные материалы. Не объяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 00.25 Комеди-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
15.10 X/ф «Я ненавижу день Святых Валентина» (Комедийная мелодрама, США, 2009)
17.00, 19.00 Т/с «Интерны»
17.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны»
20.00 X/ф «Незванные гости» (Комедийная мелодрама, США, 2005)
22.25 Дом-2. Город любви
23.25 Дом-2. После заката
23.55 Секс с Анфисой Чеховой
01.25, 01.50 Т/с «Друзья»
02.20 X/ф «Декан Спэнли» (Комедия, Великобритания, Новая Зеландия, 2008)
04.15 Т/с «Саша + Маша»
04.45 Комедианты

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

05.00 Настроение
07.25 X/ф «Все начинается с дороги» (Мелодрама, СССР, 1960)
09.05, 10.45 Т/с «Разведчики. Последний бой»
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.35 События
13.45 Деловая Москва
14.10, 16.50 Петровка, 38
14.30 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10, 04.40 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Специальный репортаж «Мегабайты любви»
20.00 X/ф «Только вернись» (Мелодрама, Россия, 2008)
21.40 Доказательства вины
23.05 X/ф «Граф Монтенегро» (Приключения, Россия, 2006)
01.15 X/ф «Большая семья» (Киноповесть, СССР, 1954)
03.20 X/ф «Не ходите, девки, замуж!» (Музыкальная комедия, СССР, 1985)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.00 Д/с «Живая природа: прямой репортаж», «Оружие нападения и защиты»
05.30 Д/с «Оружие XX века»
06.05 X/ф «Даурия», 2 серия (Кинороман, СССР, 1971)
07.55 Обзор прессы
08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
08.15, 21.30 Т/с «Застава Жилина»
09.15, 18.30, 00.15 Д/с «Невидимый фронт»
09.50, 18.50 Т/с «Смерть шпионам. Крым»
12.15 Д/ф «Афганистан. 80 разведотрядов 20 лет спустя»
13.15 X/ф «Служили два товарища» (Киноповесть, СССР, 1968)
15.15 X/ф «Жаркое лето в Кабуле» (Политическая драма, СССР, 1983)
17.30 Т/с «Ключи от бездны»
22.25 X/ф «Вот моя деревня...» (Драма, СССР, 1985)

ТВ 3 ТВ 3

07.00 Мультфильм
07.30, 03.00 Т/с «Альф»
08.00, 03.30 Т/с «Третья планета от солнца»
08.30, 17.30 Как это сделано
09.00, 16.30 Разрушители мифов
10.00, 04.00 Современные чудеса
11.00, 20.00 Т/с «Менталист»
12.00, 21.00 Т/с «Кости»
13.00 Загадки истории
14.00 Городские легенды
14.30 X/ф «Апокалипсис Стоунхенджа» (Фантастика, США, 2010)
18.00 Т/с «Воздействие»
19.00 Д/ф «Доставка жизни»
22.00 Д/с «Загадки истории»
23.00 X/ф «Бегемот» (Фантастика, США, 2010)
01.00 Т/с «Черная метка»
02.00 Т/с «Вавилон - 5»
05.00 Т/с «Ангел»
06.00 Т/с «Таинственные пути»

TV XXI TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 X/ф «Горец - 2» (Фантастический боевик, США, 1990)
15.00, 23.00, 07.00 X/ф «Только не в гуды» (Комедия, Франция - Швейцария, 2003)
17.00, 01.00, 09.00 X/ф «Плетеный человек» (Мистический триллер, Германия - США, 2006)
18.45, 02.45, 10.45 X/ф «Вороны. Начало» (Триллер, Япония, 2007)

TV 1000 TV 1000

07.30, 01.00 X/ф «Дровосек» (Драма, США, 2004)
09.00 X/ф «Два дня в Париже» (Мелодрама, Франция, 2007)
11.00 X/ф «Сердцедедки» (Криминальная комедия, США, 2001)
13.10 X/ф «Сенсация» (Детективная комедия, США, 2006)
15.00 X/ф «Каждый Божий день» (Комедия, США, 2010)
17.00 X/ф «Смерть на похоронах» (Комедия, США-Германия-Великобритания-Нидерланды, 2007)
19.00 X/ф «О, или Отелло» (Драма, США, 2001)
21.00 X/ф «Американское преступление» (Триллер, США, 2004)
23.00 X/ф «Элли Паркер» (Комедия, США, 2005)
02.35 X/ф «Жак-Бендик» (Франция, историческая драма, 2007 г. Жанр: Приключения/Драма)
05.10 X/ф «Команда» (Гангстерская комедия, США, 2000)

EXPLORER EXPLORER

10.00, 16.00 Мегамашины
11.00, 17.00 Военные ныряльщики
11.30, 17.30 Соммер - экстремал
12.00, 18.00 Наука о спорте
13.00, 19.00 Скорая помощь Эвереста
14.00, 20.00 Двойное убийство
15.00, 21.00 Трагедия в Ле-Мане
22.00 Воздушные бои
23.00 Между нами спортсменами
00.00 Сумасшедшие изобретатели
00.30 Подопытный кролик
01.00 Марк и Олли в племени Мачигенга
02.00, 02.30 Нелегальная Новая Зеландия
03.00 Жизнь с сексомнией

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 Доброе утро
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 22.30
Новости
08.05 Контрольная закупка
08.40 Жить здорово!
09.50 ЖКХ
10.45 Женский журнал
11.20 Модный приговор
12.20 Детективы
13.00 Другие новости
13.20 Понять. Простить
14.20 Хочу знать
14.50 Т/с «Обручальное кольцо»
15.50 Федеральный судья
17.20 Т/с «След»
18.00 Давай поженимся!
19.00 Пусть говорят
20.00 Время
20.30 Т/с «Золотой капкан»
21.30 Среда обитания
22.50 Т/с «Обмани меня»
00.30 X/ф «Восход Меркурия»
(Острозюжетный фильм, США, 1998)
02.40 Д/ф «Ален Делон. Мужчина на все времена»

РОССИЯ 1

04.00 Утро России
04.05, 04.35, 05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 10.30, 13.30, 15.30, 19.30 Вести-Кузбасс
08.05 Д/ф «2012. Сбудутся ли пророчества майя?»
09.00 О самом главном
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Вести
10.50 Т/с «Русский шоколад»
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»
12.45 Дежурная часть
13.50 Т/с «Кулагин и партнеры»
15.50 Т/с «Ефросинья»
16.55 Т/с «Всё к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Т/с «Вчера закончилась война»
22.50 Вести+
23.10 X/ф «Специалист» (Боевик, США, 1994)
01.15 Честный детектив

РОССИЯ 2

08.00, 10.30, 15.15 Все включено
08.55, 02.05, 05.50 Top Gear
10.00, 12.00, 15.00, 21.20, 01.15, 03.10 Вести-Спорт
10.15, 14.40, 01.00, 04.30 Вести.ru
11.25 Александр Зубков. Русские горки
12.15, 03.20, 04.45 Моя планета
12.55 X/ф «Загнанный» (Боевик, США, 2003)
16.00 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Командный «Приз наций». Прямая трансляция из Германии
17.55 Технологии спорта
18.25 Футбол России
19.25 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Локомотив» (Новосибирск) - «Локомотив-Белогорье» (Белгород). Прямая трансляция
21.35, 07.25 Хоккей России
22.05 Основной состав
22.40 Хоккей. КХЛ. «Атлант» (Московская область) - «Авангард» (Омская область). Прямая трансляция
01.35 Рейтинг Тимофея Баженова
06.55 Спортивная наука

РОССИЯ K

05.30 Канал «Евроньюс»
09.00, 14.30, 18.30, 22.30 Новости культуры
09.15, 18.45 Главная роль
09.30, 00.50 Программа передач
09.40 X/ф «Евгения Гранде» (Драма, СССР, 1960)
11.20 Провинциальные музеи
11.50, 17.35 Д/с «Метрополи»
12.45 Легенды царского села
13.15 X/ф «Анна Павлова, 3 серия (Биографический, СССР-Великобритания-ГДР-Куба-Ф, 1983)
14.10 Д/ф «Фес. Лабиринт и рай»
14.40, 14.50 Мультфильм
15.15 Т/с «Девочка из океана»
15.40 Д/с «Поместье сурикат»
16.05, 21.15 Монолог в 4-х частях
16.30 Д/ф «Канди. Буддизм сегодня»
16.45 Звезды мировой оперы
19.05 Абсолютный слух
19.45 Генералы в штатском
20.10 Д/ф «Лион. Красота, висающая на шелковом шнуре»

20.25, 00.55 Academia
21.45 Магия кино
22.55 X/ф «Когда я был певцом»
(Музыкальная мелодрама, Франция, 2006)
00.45 Д/ф «Елена Блаватская»
01.40 Д/ф «Акко. Преддверие рая»

НТВ

10 КАНАЛ
04:55 «НТВ УТРОМ»
05:00 «СЕГОДНЯ»
05:10 «НТВ УТРОМ»
06:00 «СЕГОДНЯ»
06:10 «НТВ УТРОМ»
07:00 «СЕГОДНЯ»
07:10 «НТВ УТРОМ»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:10 «НТВ УТРОМ»
08:35 Сериал «ТАКСИСТКА-3»
09:35 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:25 «Жилье мое»
10:35 «Цифра»
10:45 «Формула здоровья»
10:55 «ДО СУДА»
11:55 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:35 Острозюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ - 4»
15:35 «Наши песни»
15:40 «На здоровье»
15:50 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:35 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ - 7»
18:35 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
19:00 «СЕГОДНЯ»
19:30 ПРЕМЬЕРА. Острозюжетный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
20:30 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
21:15 «Семейный вечер»
21:25 Острозюжетный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
22:20 ПРЕМЬЕРА. Боевик «ЗВЕРОБОЙ - 2»
23:15 «СЕГОДНЯ»
23:35 «Формула здоровья»
23:45 Боевик «ЗВЕРОБОЙ - 2»
00:35 Детективный сериал «СЛЕДОПЫТ»
02:25 ФУТБОЛ. ЛИГА ЧЕМПИОНОВ УЕФА. «АРСЕНАЛ» /Англия/ - «БАРСЕЛОНА» /Испания/

СТС

06.00 Т/с «Купидон»
06.55, 07.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 05.00 Мультфильм
07.30, 15.30 Т/с «Папины дочки»
08.00 Доброе утро на СТС
09.00, 19.30 Т/с «Воронины»
09.30 Одна за всех
10.30, 22.45 6 кадров
17.30 Галилео
18.30, 19.00 Т/с «Даешь молодежь!»
21.00 X/ф «Рэмбо. Первая кровь» (Боевик, США, 1982)
23.30 Шоу «Уральских пельменей». Лучшее
00.00 Т/с «Теория большого взрыва»
00.30 Инфомания
01.00 X/ф «Роковое влечение» (Психологический триллер, США, 1987)
03.15 Т/с «Легенда об искателе»
04.05 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.45 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 15.40, 20.10, 00.00, 06.40 Наболевший вопрос
09.50, 00.50 Я расту
10.30, 01.30 Секреты здоровья
10.55, 17.30, 01.55, 08.30 Кабинет красоты
11.35, 02.35 Ты - то, что ты ешь
12.00, 16.30, 03.00, 07.30 Энциклопедия заблуждений
12.30, 03.30 Вкус к жизни
13.20, 16.45, 07.45 Азбука здоровья
13.25, 04.20 Тело человека
13.55, 18.35 Детская медицина
14.30, 05.30 Панацея
15.00, 06.00 Практика здоровья
16.50, 07.50 Клинический гипноз
18.00 Правила здоровья
19.00 Большая пробежка
19.40 История болезней
21.00 Как не потерять здоровье
21.40 Женский журнал
22.20 Сколько вам лет?
22.50 Я победил эту боль
23.30 Ребенок родился
04.50 Издержки производства

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Строить не перестроить
09.40, 00.40 В доме звезды с Татьяной Пушкиной
10.25, 01.25 Пейзаж под окнами
11.30, 02.30 Русская усадьба
12.00, 23.30, 03.00 Проект мечты
12.40, 03.40 Цветы как чудо
13.10, 04.10 Нет проблем
13.50, 04.50 Антикварные превращения
14.30 Новый двор
15.00, 06.00 Особый вкус
15.35, 06.35 Зачарованные сады
16.00, 07.00 Дома архитекторов в Израиле
16.40, 07.40 Баня
17.30 В саду у Марты
18.00 Ручная работа
18.40 Красиво жить
19.20 Урожай
19.50, 21.40 Райские сады
20.30 Загородная жизнь
21.00 Хозяин
22.20 Строим дом
22.55 Садовые решения
08.30 Домик в Америке

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00, 09.00, 11.00, 13.00, 16.30, 19.30, 23.00 Сейчас
07.30 Д/с «Охота на охотников»
08.00 Д/с «Секреты производства»
09.30 Суд времени
10.25, 01.55 Д/с «Криминальные хроники»
11.30 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
12.25, 13.30 X/ф «Из жизни отдыхающих» (Мелодрама, СССР, 1980)
14.35, 00.30 Т/с «Государственная граница»
16.00, 19.00 Место происшествия
17.00 Открытая студия
20.00 Т/с «Рожденная революцией»
21.00 Д/ф «Воры в законе»
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности»
23.30 Т/с «Богатство»
02.25 X/ф «И снова Анискин» (Детективная комедия, СССР, 1978)

МИР

09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости Содружества
09.05, 13.35 Кыргызстан в лицах
09.20, 19.20 История создания
10.05 Тик-так
10.20 В гостях у Витаминки
11.05, 01.20 Секретные материалы
11.35 Т/с «33 квадратных метра»
12.05, 02.05 Живая история
13.05, 22.30, 07.00 Добро пожаловать
14.05 Т/с «Волчица»
15.05, 16.05, 07.30 X/ф «Секретный фарватер» (Приключения, СССР, 1987)
17.05 Мультфильм
17.30 Т/с «Старшеклассники»
18.05 Т/с «Разрешите войти»
18.30 Реальные истории
20.05, 21.05, 03.05, 04.05 Т/с «Исцеление любовью»
22.20 Акценты
23.00, 06.00 Т/с «Игра на выживание»
23.50, 05.05 Слово за слово
00.45 XX век: величайшие моменты истории

ДОМАШНИЙ

05.30 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 18.30, 22.00 Одна за всех
06.30 Городское путешествие с Павлом Любимцевым
07.00 По делам несовершеннолетних
08.00, 15.00 Дела семейные с Еленой Дмитриевой
09.00 Т/с «Фаворитка»
10.00, 17.30 Д/с «Моя правда»
11.00 X/ф «Тучи над Борском» (Драма, СССР, 1960)
12.40 Цветочные истории
13.00 Д/с «Суть вещей»
14.00 Дело Астахова
16.00, 20.00, 03.30 Скажи, что не так?!
17.00 Т/с «Наш домашний магазин»
19.00 Т/с «Дыши со мной»
21.00 Т/с «Доктор Хаус»
22.30 X/ф «Снегурочку вызывали?» (Комедийная мелодрама, СССР, 1985)
00.50 Т/с «Предательство»
04.30 Музыка на «Домашнем»

AMAZING LIFE

07.00, 20.00, 03.00 Полоса прилива
07.30, 03.30 Стрит-арт, или искусство улиц
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиный двор
09.00, 05.00 Самые удивительные праздники мира
10.00, 06.00 Проект Земля
11.00, 23.00 Т/с «Сага о семейном бизнесе»
13.00 Игры животного разума
14.00 Пейзажи сквозь время
15.00 Лесной Китай
16.00 Скромное обаяние современных технологий
17.00 Д/ф «Ледяные миры. Жизнь на краю земли»
18.00 Пальчики оближешь
19.00 Выжить в дикой природе: африканский взгляд
19.30 Д/ф «Русский парижанин»
21.00 Пункты назначения
21.30 Ювелирные короли
22.00 Проще простого
00.00 Улицы мира
01.00 Д/ф «Любовь на линии огня»
02.00 Тайны, что скрывает океан

РЕН ТВ

05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званный ужин
07.30 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 X/ф «Улицы крови» (Криминальная драма, США, 2009)
17.00 Давайте разберемся!
21.00 Т/с «Солдаты - 4»
22.00, 04.00 Гениальный сыщик
00.00 X/ф «Посланник» (Фантастический боевик, США, 1997)
01.55 Судьба человека
03.00 Покер после полуночи

ТНТ

05.00 Секретные материалы. Необъяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 00.20 Комеди-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
14.35 X/ф «Незванные гости» (Комедийная мелодрама, США, 2005)
17.00, 19.00 Т/с «Интерны»
17.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны»
20.00 X/ф «Мисс Конгениальность - 2: Прекрасна и опасна» (Комедийный боевик, США, 2005)
22.20 Дом-2. Город любви
23.20 Дом-2. После заката
23.50 Секс с Анфисой Чеховой
01.20, 01.45 Т/с «Друзья»
02.15 X/ф «В петле» (Комедия, Великобритания, 2009)
04.20 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

05.00 Настроение
07.30 Т/с «Каменская»
09.35 Доказательства вины
10.10, 14.10, 16.50 Петровка, 38
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.35 События
10.45 X/ф «Человек без паспорта» (Детектив, СССР, 1965)
12.40 Про жизнь
13.45 Деловая Москва
14.35 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Прогнозы
20.00 X/ф «Мы странно встретились» (Мелодрама, Россия, 2007)
21.40 Д/ф «Земля под ногами»
23.05 X/ф «Змеинный источник» (Триллер, Россия, 1997)
00.50 X/ф «Зазна» (Романтическая комедия, Россия, 2008)
02.45 X/ф «Дамское танго» (Мелодрама, СССР, 1983)
04.25 Марш-бросок

ЗВЕЗДА

Профилактика до 13.00
13.00 Д/с «Герои Великой войны»
13.15 X/ф «Дочки-матери» (Драма, СССР, 1974)
15.15 X/ф «Еще не вечер» (Мелодрама, СССР, 1974)
17.00, 21.00 Новости
17.30 «Воины мира. Сиохи»
18.30 Д/с «Оружие победы»
18.55 Т/с «Смерть шпионам. Крым»
21.30 Т/с «Застава Жилина»
22.25 X/ф «...и другие официальные лица» (Детектив, СССР, 1976)
00.10 X/ф «Родная кровь» (Мелодрама, СССР, 1963)
01.50 Т/с «Огнеборцы»
02.50 Т/с «Александровский сад»

ТВ 3

07.00 Мультфильм
07.30, 03.00 Т/с «Альф»
08.00, 03.30 Т/с «Третья планета от солнца»
08.30, 17.30 Как это сделано
09.00, 16.30 Разрушители мифов
10.00, 04.00 Современные чудеса
11.00, 20.00 Т/с «Менталист»
12.00, 21.00 Т/с «Кости»
13.00, 22.00 Д/с «Загадки истории»
14.00 Городские легенды
14.30 X/ф «Бегемот» (Фантастика, США, 2010)
18.00 Т/с «Воздействие»
19.00 Д/ф «Бросить курить»
23.00 X/ф «Приманка» (Ужасы, США, 2010)
01.00 Т/с «Черная метка»
02.00 Т/с «Вавилон - 5»
05.00 Т/с «Ангел»
06.00 Т/с «Таинственные пути»

TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 X/ф «Прости за любовь» (Комедия, Италия, 2008)
14.55, 22.55, 06.55 X/ф «Домби и сын», 1 серия (Драма, Франция, 2007)
16.40, 00.40, 08.40 X/ф «Свои» (Военная драма, Россия, 2004)
18.40, 02.40, 10.40 X/ф «Вороны. Продолжение» (Япония, Триллер, 2007)

TV 1000

07.00, 01.00 X/ф «Завтрак на Плуто» (Трагикомедия, Ирландия - Великобритания, 2005)
09.10 X/ф «Элли Паркер» (Комедия, США, 2005)
11.00 X/ф «Смерть на похоронах» (Комедия, США-Германия-Великобритания-Нидерланды, 2007)
13.00 X/ф «О, или Отелло» (Драма, США, 2001)
15.00 X/ф «Американское преступление» (Триллер, США, 2004)
17.00 X/ф «Мальчики и девочки» (Комедия, США, 2000)
19.00 X/ф «Золотая молодежь» (Комедия, Великобритания, 2003)
21.00 X/ф «Убийственные красотки» (Комедия, США, 1999)
23.00 X/ф «Сестричка Бетти» (Комедия, США - Германия, 2000)
03.15 X/ф «Команда» (Гангстерская комедия, США, 2000)
05.15 X/ф «Кэнди» (Драма, Австралия, 2006)

EXPLORER

10.00, 16.00, 22.00 Воздушные бои
11.00, 17.00 Между нами спортсменами
12.00, 18.00 Сумасшедшие изобретатели
12.30, 18.30 Подопытный кролик
13.00, 19.00 Марк и Олли в племени Мачигенга
14.00, 14.30, 20.00, 20.30 Нелегальная Новая Зеландия
15.00, 21.00 Жизнь с сексомнией
23.00 Военные ныряльщики
23.30 Соммер - экстремал
00.00 За пределами Бермудского треугольника. Море дьявола
01.00 Как стать мужчиной в Сибири
02.00 Интервью с серийным убийцей
03.00 Миллионы Макинтайра

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 Доброе утро
08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 22.30 Новости
08.05 Контрольная закупка
08.40 Жить здорово!
09.50 ЖЖХ
10.45 Женский журнал
11.20 Модный приговор
12.20 Детективы
13.00 Другие новости
13.20 Понять. Простить
14.20 Хочу знать
14.50 Т/с «Обручальное кольцо»
15.50 Федеральный судья
17.20 Т/с «След»
18.00 Давай поженимся!
19.00 Пусть говорят
20.00 Время
20.30 Т/с «Золотой капкан»
21.30 Человек и закон
22.50 Судите сами
23.50 Х/ф «Лицо со шрамом» (Драма, США, 1983)
03.00 Т/с «Грязные мокрые деньги»

РОССИЯ 1

04.00 Утро России
04.05, 04.35, 05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 10.30, 13.30, 15.30, 19.30 Вести-Кузбасс
08.05 Д/ф «Цена звездной роли»
09.00 О самом главном
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Вести
10.50 Т/с «Русский шоколад»
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»
12.45 Дежурная часть
13.50 Т/с «Кулагины и партнеры»
15.50 Т/с «Ефросинья»
16.55 Т/с «Всё к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Т/с «Вчера закончилась война»
21.50 Поединок
22.50 Вести+
23.10 Х/ф «Матрица» (Фантастический триллер, США, 1999)

РОССИЯ 2

08.00, 10.30, 20.05 Все включено
08.55, 02.10, 05.50 Top Gear
10.00, 12.00, 16.00, 19.50, 01.15, 03.15 Вести-Спорт
10.15, 13.40, 01.00, 04.30 Вести.ру
11.30, 06.55 Технологии спорта
12.15, 03.55 Моя планета
13.10 Рейтинг Тимофея Баженова
14.00 Горнолыжный спорт. Кубок Европы. Прямая трансляция из Сочи
16.15 Х/ф «Альфа Дог» (Криминальная драма, США, 2006)
18.25 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Гигантский слалом. Женщины. Прямая трансляция из Германии
21.05 М-1. Смешанные единоборства. Федор Емельяненко (Россия) против Антонио Сильвы (Бразилия). Трансляция из США
23.15 Х/ф «Скрытая угроза» (Триллер, США, 2001)
01.35 Лефортово
03.25 Наука 2.0
04.45 Страна.ру
07.25 Там, где нас нет. Русский автодизайн

РОССИЯ К

05.30 Канал «Евроньюс»
09.00, 14.30, 18.30, 22.30 Новости культуры
09.15, 18.45 Главная роль
09.30, 00.50 Программа передач
09.40 Х/ф «Отелло» (Драма, СССР, 1955)
11.25 Провинциальные музеи
11.50, 17.35 Д/с «Метрополи»
12.45 Век Русского музея
13.15 Х/ф «Анна Павлова», 4 серия (Биографический, СССР-Великобритания-ГДР-Куба-Ф, 1983)
14.10 Д/ф «Мавзолей Ахмеда Ходжи Яссаи. Паломничество в Туркестан»
14.40, 14.50 Мультфильм
15.15 Т/с «Девочка из океана»
15.40 Д/с «Поместье сурикат»
16.05, 21.15 Монолог в 4-х частях
16.30 Д/ф «Монастыри северной Молдавии. Оплот веры»
16.50 В вашем доме
19.05 Черные дыры, белые пятна
19.45 Д/ф «Один день Жоры Владимова»
20.25, 00.55 Academia
21.40 Культурная революция
22.55 Х/ф «Шеф-повар и пианист»

ка» (Драма, Германия, 2008)
00.30 Концерт Академического оркестра русских народных инструментов. Дирижер Н.Некрасов
01.40 Д/ф «Ламу. Магический город из камня»

НТВ

10 КАНАЛ
04:55 «НТВ УТРОМ»
05:00 «СЕГОДНЯ»
05:10 «НТВ УТРОМ»
06:00 «СЕГОДНЯ»
06:10 «НТВ УТРОМ»
07:00 «СЕГОДНЯ»
07:10 «НТВ УТРОМ»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:10 «НТВ УТРОМ»
08:35 Сериал «ТАКСИСТКА-3»
09:35 «ОБЗОР ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:25 «На здоровье»
10:35 «Своя полоса»
10:45 «Красота и здоровье»
10:55 «Наши песни»
11:00 «ДО СУДА»
11:55 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:30 Острозаключный фильм «МЕНТОВСКИЕ ВОИНЫ. ЭПИЛОГ»
15:35 «Наши песни»
15:40 «Семейный вечер»
15:50 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:30 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7»
18:35 «Прямой доступ», тел.: 994-110
19:00 «СЕГОДНЯ»
19:40 ПРЕМЬЕРА. Острозаключный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
20:30 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
21:15 «Академия красоты»
21:25 Острозаключный сериал «ПОГОНЯ ЗА ТЕНЬЮ»
22:40 ПРЕМЬЕРА. Боевик «ЗВЕРОБОЙ-2»
23:40 Детективный сериал «СЛЕДОПЫТ»
01:30 «Наши песни»
01:40 «ЛИГА ЧЕМПИОНОВ УЕФА. ОБЗОР»
01:50 ФУТБОЛ. ЛИГА ЕВРОПЫ УЕФА. «ЯНГ БОЙЗ» /Швейцария/ - «ЗЕНИТ» /Россия/. Прямая трансляция
04:00 «ЛИГА ЕВРОПЫ УЕФА. ОБЗОР»
04:30 «ОСОБО ОПАСЕН!»

СТС

06.00 Т/с «Купидон»
06.55, 07.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Мультфильм
07.30, 15.30 Т/с «Палыны дочки»
08.00 Доброе утро на СТС
09.00, 19.30 Т/с «Воронины»
09.30 Одна за всех
10.30 Х/ф «Рэмбо. Первая кровь» (Боевик, США, 1982)
12.15, 23.00 6 кадров
17.30 Галилео
18.30, 19.00 Т/с «Даешь молодежь!»
21.00 Х/ф «Багровые реки» (Триллер, Франция, 2000)
23.30 Шоу «Уральских пельменей». Лучшее
00.00 Т/с «Теория большого взрыва»
00.30 Инфомания
01.00 Х/ф «Карманные деньги» (Комедия, США, 1994)
03.00 Т/с «Легенда об искателе»
03.50 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.45 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 00.00 Правила здоровья
09.35, 00.35 Детская медицина
10.00, 01.00 Большая пробежка
10.40, 01.40 История болезней
11.10, 21.40, 02.10 Наболевший вопрос
12.00, 03.00 Познай себя
12.35, 14.20, 16.20, 19.50, 22.45, 05.20, 07.20 Азбука здоровья
12.40, 19.55 Внимание, еда!
13.20, 16.25, 04.20, 07.25 Ты - то, что ты ешь
14.25, 05.25 Не выходя из дома
15.00, 06.00 Нетрадиционная медицина
15.40, 06.40 Разоблачение продуктов
16.50, 07.50 Школа разума
17.30, 08.30 Курс лечения
18.00 Как не потерять здоровье
18.40 Женский журнал
19.20 Сколько вам лет?

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Ручная работа
09.40, 00.40 Красиво жить
10.20, 01.20 Урожай
11.30, 02.30 Загородная жизнь
12.00, 03.00, 06.55 Баня
12.25, 03.25 Зеленая аптека
12.55, 15.40, 03.55, 06.40 Мой поселок
13.10, 04.10 Мир цветов
13.35, 04.35 Моя домашняя оранжевая
13.50 Сад за один день
14.30 Маленькие хитрости
15.00, 06.00 Все о цветах
15.55, 21.35 Зачарованные сады
16.10, 07.10 Сделано с умом
16.55, 07.55 Нью-Йорк на крыше
17.35 Английские сады
18.00 Хозяин
18.40 Райские сады
19.20 Строим дом
19.55 Садовые решения
20.30 Проект мечты
21.00 Особый вкус
22.00 Дома архитекторов в Израиле
22.45 Как это сделать?
23.30 Цветы как чудо
05.30 Домашний дизайн

ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00, 09.00, 11.00, 13.00, 16.30, 19.30, 23.00 Сейчас
07.30 Д/с «Охота на охотников»
08.00 Д/с «Мега двигатели»
09.30 Суд времени
10.25, 01.50 Д/с «Криминальные хроники»
11.30 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
12.10, 13.30 Х/ф «Без свидетелей» (Драма, СССР, 1983)
14.35, 00.30 Т/с «Государственная граница»
16.00, 19.00 Место происшествия
17.00 Открытая студия
20.00 Т/с «Рожденная революцией»
21.00 Д/ф «Привет от Кобы»
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности»
23.30 Т/с «Богатство»
02.25 Х/ф «Третий человек» (Детектив, Великобритания, 1949)
04.35 Д/ф «Загадка черной мумии»
05.35 Д/ф «С камерой по Серенгети»

20.30 Ребенок родился
21.00 Практика здоровья
22.30 Энциклопедия заблуждений
22.50 Клинический гипноз
23.30 Кабинет красоты
03.40 Будем здоровы

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Ручная работа
09.40, 00.40 Красиво жить
10.20, 01.20 Урожай
11.30, 02.30 Загородная жизнь
12.00, 03.00, 06.55 Баня
12.25, 03.25 Зеленая аптека
12.55, 15.40, 03.55, 06.40 Мой поселок
13.10, 04.10 Мир цветов
13.35, 04.35 Моя домашняя оранжевая
13.50 Сад за один день
14.30 Маленькие хитрости
15.00, 06.00 Все о цветах
15.55, 21.35 Зачарованные сады
16.10, 07.10 Сделано с умом
16.55, 07.55 Нью-Йорк на крыше
17.35 Английские сады
18.00 Хозяин
18.40 Райские сады
19.20 Строим дом
19.55 Садовые решения
20.30 Проект мечты
21.00 Особый вкус
22.00 Дома архитекторов в Израиле
22.45 Как это сделать?
23.30 Цветы как чудо
05.30 Домашний дизайн

ПЕН ТВ

05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званый ужин
07.30 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 Х/ф «Посланный» (Фантастический боевик, США, 1997)
17.00 Давайте разберемся!
21.00 Т/с «Солдаты - 4»
22.00, 03.50 Секретные территории
00.00 Х/ф «Охотники за разумом» (Триллер, США, 2004)
02.00 Честно
03.00 Покер после полуночи

ТНТ

05.00 Секретные материалы. Не объяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 00.00 Комеди-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
14.35 Х/ф «Мисс Конгениальность - 2: Прекрасна и опасна» (Комедийный боевик, США, 2005)
17.00, 19.00 Т/с «Интерны»
17.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны»
20.00 Х/ф «История Золушки» (Комедия, США - Канада, 2004)
22.00, 03.35 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Секс с Анфисой Чеховой
00.55, 01.25 Т/с «Друзья»
01.50 Х/ф «Танец мертвецов» (Комедийные ужасы, США, 2008)
04.35 Комедианты
04.50 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

05.00 Настроение
07.25 Х/ф «Искатели» (Киноповесть, СССР, 1956)
09.20 Д/ф «Агния Барто. Читая между строк»
10.10, 14.10, 16.50 Петровка, 38
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.40 События
10.45 Х/ф «Неслужбное задание» (Военная драма, Россия, 2004)
12.40 Про жизнь
13.45 Деловая Москва
14.35 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10, 04.20 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Прогнозы
20.00 Х/ф «Ностальгия по будущему» (Мелодрама, Россия, 2008)
21.45 Хроники московского быта
23.15 Х/ф «Незаконное вторжение» (Триллер, США, 1992)
01.20 Х/ф «Все начинается с доро-

13.00 Д/с «Суть вещей»
14.00 Дело Астахова
16.00, 20.00, 03.55 Скажи, что не так!
17.00 Свадебное платье
19.00 Т/с «Дыши со мной»
21.00 Т/с «Доктор Хаус»
22.30 Х/ф «Оглянься» (Мелодрама, СССР, 1983)
00.15 Т/с «Лалопла»
01.15 Т/с «Предательство»
04.50 Музыка на «Домашнем»

AMAZING LIFE

07.00, 19.00, 03.00 Секретная жизнь обывателей
08.00, 04.00 Пляжи мира
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиница двор
09.00, 05.00 Игры животного разума
10.00, 06.00 Пейзажи сквозь время
11.00, 23.00 Т/с «Сага о семейном бизнесе»
13.00 Д/ф «Ледяные миры. Жизнь на краю земли»
14.00 Пальчики оближешь
15.00 Д/ф «Юкон - дух севера»
16.00 Улицы мира
17.00 Д/ф «Любовь на линии огня»
18.00 Тайны, что скрывает океан
20.00 Города мира
21.00 Это полезно знать
22.00 Рынки мира
00.00 Полоса прилива
01.00 Пункты назначения
01.30 Ювелирные короли
02.00 Проще простого

ПЕН ТВ

05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званый ужин
07.30 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 Х/ф «Посланный» (Фантастический боевик, США, 1997)
17.00 Давайте разберемся!
21.00 Т/с «Солдаты - 4»
22.00, 03.50 Секретные территории
00.00 Х/ф «Охотники за разумом» (Триллер, США, 2004)
02.00 Честно
03.00 Покер после полуночи

ТНТ

05.00 Секретные материалы. Не объяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 00.00 Комеди-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
14.35 Х/ф «Мисс Конгениальность - 2: Прекрасна и опасна» (Комедийный боевик, США, 2005)
17.00, 19.00 Т/с «Интерны»
17.30, 19.30 Т/с «Реальные пацаны»
20.00 Х/ф «История Золушки» (Комедия, США - Канада, 2004)
22.00, 03.35 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Секс с Анфисой Чеховой
00.55, 01.25 Т/с «Друзья»
01.50 Х/ф «Танец мертвецов» (Комедийные ужасы, США, 2008)
04.35 Комедианты
04.50 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

05.00 Настроение
07.25 Х/ф «Искатели» (Киноповесть, СССР, 1956)
09.20 Д/ф «Агния Барто. Читая между строк»
10.10, 14.10, 16.50 Петровка, 38
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.40 События
10.45 Х/ф «Неслужбное задание» (Военная драма, Россия, 2004)
12.40 Про жизнь
13.45 Деловая Москва
14.35 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10, 04.20 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Прогнозы
20.00 Х/ф «Ностальгия по будущему» (Мелодрама, Россия, 2008)
21.45 Хроники московского быта
23.15 Х/ф «Незаконное вторжение» (Триллер, США, 1992)
01.20 Х/ф «Все начинается с доро-

ги» (Мелодрама, СССР, 1960)
03.00 Х/ф «Ночной визит» (Мелодрама, Россия, 1998)

ЗВЕЗДА

05.00 Д/с «Живая природа: прямой репортаж»
05.30 Д/с «Оружие XX века»
06.00 Тропой дракона
06.35 Х/ф «Эсперанса», 1 серия (Кинороман, СССР, 1988)
07.55 Обзор прессы
08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
08.15, 21.30 Т/с «Застава Жилина»
09.15 Д/с «Невидимый фронт»
09.55, 18.50 Т/с «Смерть шпионам. Крым»
12.15, 17.30 Д/с «Кремль-9»
13.15 Х/ф «Вот моя деревня...» (Драма, СССР, 1985)
15.15 Х/ф «Родная кровь» (Мелодрама, СССР, 1963)
18.30 Д/с «Оружие победы»
22.25 Х/ф «Безотцовщина» (Мелодрама, СССР, 1976)
00.20 Х/ф «Не ставьте Лешему капканы...» (Героико-приключенческий, СССР, 1981)
01.50 Т/с «Огнеборцы»
02.50 Т/с «Александровский сад»

ТВ 3

07.00 Мультфильм
07.30, 03.00 Т/с «Альф»
08.00, 03.30 Т/с «Третья планета от солнца»
08.30, 17.30 Как это сделано
09.00, 16.30 Разрушители мифов
10.00, 04.00 Современные чудеса
11.00, 20.00 Т/с «Менталист»
12.00, 21.00 Т/с «Кости»
13.00, 22.00 Д/с «Загадки истории»
14.00 Городские легенды
14.30 Х/ф «Приманка» (Ужасы, США, 2010)
18.00 Т/с «Воздействие»
19.00 Д/ф «Привычка к безразличию»
23.00 Х/ф «Риф» (Триллер, Австралия, 2010)
01.00 Т/с «Черная метка»
02.00 Т/с «Вавилон - 5»
05.00 Т/с «Ангел»
06.00 Т/с «Таинственные пути»

TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 Х/ф «Три могилы» (США - Франция, 2005)
15.05, 23.05, 07.05 Х/ф «Домби и сын», 2 серия (Драма, Франция, 2007)
16.55, 00.55, 08.55 Х/ф «Игра по крупному» (Комедийный боевик, США, 2008)
18.45, 02.45, 10.45 Х/ф «Черная кошка, белый кот» (Фарс-комедия, Югославия-Франция-Германия, 1998)

TV 1000

07.00, 01.00 Х/ф «Стефани Дэли» (Драма, США, 2006)
09.00 Х/ф «Сестричка Бетти» (Комедия, США - Германия, 2000)
11.00 Х/ф «Мальчики и девочки» (Комедия, США, 2000)
13.00 Х/ф «Золотая молодежь» (Комедия, Великобритания, 2003)
15.00 Х/ф «Убийственные красотки» (Комедия, США, 1999)
17.00 Х/ф «Возвращение» (Драма, США - Великобритания, 2006)
19.00 Х/ф «Представь нас вместе» (Комедия, Германия - США - Великобритания, 2005)
21.00 Х/ф «На краю» (1997)
23.00 Х/ф «Постскриптум» (Романтическая драма, США, 2004)
03.00 Х/ф «Кэнди» (Драма, Австралия, 2006)
04.50 Х/ф «Лемминг» (Триллер, Франция, 2005)

EXPLORER

10.00, 16.00 Воздушные бои
11.00, 17.00 Военные ныряльщики
11.30, 17.30 Соммер - экстремал
12.00, 18.00 За пределами Бермудского треугольника. Море дьявола
13.00, 19.00 Как стать мужчиной в Сибири
14.00, 20.00 Интервью с серийным убийцей
15.00, 21.00 Нелегкие будни авианосца США
22.00 Мегамашины
23.00 Матч во имя мира
00.00 Сумасшедшие изобретатели
00.30 Подопытный кролик
01.00 Марк и Олли в племени Мачигенга
02.00 Год за решеткой
03.00 Новая мафия

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.00 Доброе утро
08.00, 11.00, 14.00, 17.00 Новости
08.05 Контрольная закупка
08.40 Жить здорово!
09.50 ЖКХ
10.45 Женский журнал
11.20 Модный приговор
12.20 Детективы
13.00 Другие новости
13.20 Понять. Простить
14.20, 03.55 Хочу знать
14.50 Т/с «Обручальное кольцо»
15.50 Федеральный судья
17.20 Поле чудес
18.10 Давай поженимся!
19.00 Пусть говорят
20.00 Время
20.30 Клуб Веселых и Находчивых. Высшая лига
22.40 Х/ф «Бубен, барабан» (Драма, Россия, 2009)
01.40 Х/ф «Чай с Муссолини» (Трагикомедия, Великобритания-Италия, 1999)

РОССИЯ 1

04.00 Утро России
04.05, 04.35, 05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 10.30, 13.30, 15.30, 19.30 Вести-Кузбасс
08.05 Мусульмане
08.15 Мой серебряный шар
09.10 О самом главном
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Вести
10.50 Т/с «Русский шоколад»
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»
12.45 Дежурная часть
13.50 Т/с «Кулагин и партнеры»
15.50 Т/с «Ефросинья»
16.55 Т/с «Всё к лучшему»
17.55 Т/с «Институт благородных девиц»
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Юрмала
21.50 Девчата
22.25 Х/ф «Мерцающий» (Боевик, США, 1996)
00.10 Х/ф «Как малые дети» (Мелодрама, США, 2006)

РОССИЯ 2

08.00, 10.30 Все включено
08.55, 01.55, 05.55 Top Gear
10.00, 11.30, 16.00, 20.10, 01.35, 04.10 Вести-Спорт
10.15, 13.40 Вести.ру
11.40 Х/ф «Альфа Дог» (Криминальная драма, США, 2006)
14.00 Горнолыжный спорт. Кубок Европы. Прямая трансляция из Сочи
16.15 Х/ф «И грянул гром» (Фантастика, США-Германия-Чехия, 2005)
18.25 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Гигантский слалом. Мужчины. Прямая трансляция из Германии
19.40 Технологии спорта
20.25 Лефортово
21.00 Х/ф «Скрытая угроза» (Триллер, США, 2001)
22.40 Хоккей. КХЛ. «Спартак» (Москва) - «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция
01.00, 05.25 Вести.ру. Пятница
01.50 Вести-Спорт. Местное время
03.00 Профессиональный бокс. Дмитрий Сухотский (Россия) против Алексея Кузнецкого (Польша). Александр Котлобай (Россия) против Ласло Хуберта (Венгрия). Трансляция из Санкт-Петербурга
04.20 Моя планета
06.55 Александр Зубков. Русские горки
07.30 Основной состав

РОССИЯ К

05.30 Канал «Евроньюс»
09.00, 14.30, 18.30, 22.30 Новости культуры
09.15 Главная роль
09.30, 01.50 Программа передач
09.40 Х/ф «Дядюшкин сон» (Трагикомедия, СССР, 1966)
11.05 Д/ф «Всё равно его не брошу»
11.50 Д/с «Метрополис», «Рим. Сердце империи»
12.45 Письма из провинции
13.15 Х/ф «Анна Павлова», 5 серия (Биографический, СССР-Великобритания-ГДР-Куба-Ф, 1983)
14.15 Д/ф «Куско. Город инков, город испанцев»
14.40 В музей - без поводка
14.50 Мультфильм
15.10 За семью печатями
15.40 Д/с «Поместье сурикат»
16.05 Монолог в 4-х частях

16.35 Д/ф «Древний портовый город Хойан»
16.50 Царская ложа
17.35, 00.55 Д/с «Дворцы Европы»
18.50 Д/ф «Оскар»
19.35 Д/ф «Дома Хорта в Брюсселе»
19.50 Т/с «Николя Ле Флок»
21.35 Линия жизни
22.50 Пресс-клуб XXI
23.45 Кто там...
00.10 Ночь в музее



10 КАНАЛ
04:55 «НТВ УТРОМ»
05:00 «СЕГОДНЯ»
05:10 «НТВ УТРОМ»
06:00 «СЕГОДНЯ»
06:10 «НТВ УТРОМ»
07:00 «СЕГОДНЯ»
07:10 «НТВ УТРОМ»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:10 «НТВ УТРОМ»
08:35 Сериал «ТАКСИСТКА-3»
09:35 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:25 «СПАСАТЕЛИ»
10:55 «ДО СУДА»
11:55 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:35 «СУД ПРИСЯЖНЫХ: ГЛАВНОЕ ДЕЛО»
15:30 «Наши песни»
15:40 «Академия красоты»
15:50 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:40 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ- 7»
18:30 «Наши песни»
18:35 «Новости 10 канала», тел.: 994-100
19:00 «СЕГОДНЯ»
19:30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...»
20:30 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ. РАССЛЕДОВАНИЕ»
20:50 «НТВШНИКИ». Арена острых дискуссий
21:55 ПРЕМЬЕРА. Боевик «ЗВЕРОБОЙ- 2»
23:55 Алексей Серебряков и Екатерина Гусева в документальной драме Алексея Пивоварова «БРЕСТ. КРЕПОСТНЫЕ ГЕРОИ»
01:20 Даниэль Сэйвр в остроумном фильме «БУГИМЕН-2» / США/
03:05 Лекс Баркер в приключенческом фильме «ТАРЗАН В ОПАСНОСТИ» / США/
04:45 Сериал «ДЕТЕКТИВ РАШ- 7» / США/

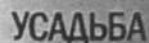


06.00 Т/с «Настоящий Арон Стоун»
06.55, 07.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 05.05 Мультфильм
07.30, 15.30 Т/с «Папины дочки»
08.00 Доброе утро на СТС
09.00, 19.30 Т/с «Воронины»
09.30 Одна за всех
10.30, 20.30 6 кадров
17.30 Галилео
18.30, 19.00 Т/с «Даешь молодежь!»
21.00 Х/ф «Васаби» (Боевик, Франция-Япония, 2001)
22.45 Случайные связи
23.30 Х/ф «Отчаянный» (Боевик, США, 1995)
01.30 Т/с «Легенда об искателе»
03.10 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.50 Музыка на СТС

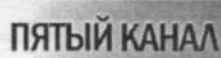


09.00, 00.00 Как не потерять здоровье
09.40, 00.40 Женский журнал
10.20, 01.20 Сколько вам лет?
10.50, 16.20, 19.45, 22.20 Азбука здоровья
10.55 Внимание, еда!
11.30, 02.30 Ребенок родился
12.00, 18.40, 03.00 Наболевший вопрос
12.50, 03.50 Я расту
13.30, 04.30 Секреты здоровья
13.55, 20.30, 04.55 Кабинет красоты
14.35, 22.25, 05.35 Ты - то, что ты ешь
15.00, 19.30, 06.00 Энциклопедия заблуждений
15.30, 06.30 Вкус к жизни
16.25, 07.20 Тело человека
16.55 Детская медицина
17.30, 08.30 Панацея
18.00 Практика здоровья
19.50 Клинический гипноз
21.00 Нетрадиционная медицина
21.40 Разоблачение продуктов
22.50 Шола разума
23.30 Курс лечения

01.50 Я победил эту боль
07.50 Издержки производства



09.00, 00.00 Хозяин
09.40, 00.40 Райские сады
10.20, 01.20 Строим дом
11.30, 15.00, 02.30, 06.00 Проект мечты
12.00, 03.00 Строить не перестроить
12.40, 03.40 В доме звезды с Татьяной Пушкиной
13.25, 04.25 Пейзаж под окнами
14.30, 05.30 Русская усадьба
15.40, 06.40 Цветы как чудо
16.10, 07.10 Нет проблем
16.50, 07.50 Антикварные превращения
17.30 Новый двор
18.00 Особый вкус
18.35 Зачарованные сады
19.00 Дома архитекторов в Израиле
19.40, 21.55 Баня
20.30 В саду у Марты
21.00 Все о цветах
21.40 Мой поселок
22.10 Сделано с умом
22.55 Нью-Йорк на крыше
23.35 Карибские сады
01.55 Садовые решения



07.00, 09.00, 11.00, 13.00, 16.30, 19.30 Сейчас
07.30 Д/с «Охота на охотников»
08.00 Д/с «Мега двигатели»
09.30 Суд времени
10.25 Д/с «Криминальные хроники»
11.30 Д/с «Подводная одиссея команды Кусто»
12.15, 13.30 Х/ф «Близнецы» (Комедия, СССР, 1945)
14.25, 01.00 Т/с «Государственная граница»
16.00, 19.00 Место происшествия
17.00 Открытая студия
20.00 Т/с «Рожденная революцией»
21.00 Д/ф «Купить бессмертие»
22.00 Т/с «Агент национальной безопасности»
03.55 Х/ф «Прохиндида, или бег на месте» (Комедия, СССР, 1984)
05.40 Д/с «100 лет ужаса»



09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 01.00, 04.00, 05.00 Новости Содружества
09.05, 13.35 Республика сегодня
09.20, 19.20 Путеводитель
10.05 Тик-так
10.20 В гостях у Витаминки
11.05 Здесь был я
11.35 Т/с «33 квадратных метра»
12.05 Живая история
13.05 Вкусный мир
14.05 Т/с «Волчица»
15.05, 16.05, 07.30 Х/ф «Сошедшие с небес» (Драма, СССР, 1986)
17.05 Мультфильм
17.30 Т/с «Старшеклассники»
18.05 Хит-экспресс
20.05, 21.05, 05.05 Т/с «Исцеление любовью»
22.20 Акценты
22.30, 07.00 Технология прорыва
23.00 Х/ф «Отель Ямайка» (Франция, Приключенческая мелодрама, 1995)
01.20 Звездная жизнь
02.20, 04.05 Х/ф «Свадьба» (Комедия, Франция-Россия, 2004)



05.30, 06.40 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 20.10, 22.00 Одна за всех
06.30 Улицы мира
07.10 По делам несовершеннолетних
08.10 Х/ф «Дикая любовь» (Мелодрама, СССР, 1993)
10.40 Х/ф «Время для размышлений» (Драма, СССР, 1982)
12.00 Мать и дочь
13.00 Х/ф «Женщины в игре без правил» (Мелодрама, Россия, 2004)
17.30 Д/с «Моя правда»
18.30 Х/ф «Пари на любовь» (Мелодрама, Россия, 2008)
21.00 Т/с «Доктор Хаус»
22.30 Х/ф «Забавы молодых» (Мелодрама, СССР, 1987)
00.05 Т/с «Лалолла»
01.05 Т/с «Предательство»
03.45 Скажи, что не так?!
04.45 Музыка на «Домашнем»



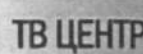
07.00, 03.00 Лесной Китай
08.00, 04.00 Скромное обаяние современных технологий
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиный двор
09.00, 05.00 Д/ф «Ледяные миры. Жизнь на краю земли»
10.00, 06.00 Пальчики оближешь
11.00, 23.00 Т/с «Сага о семейном бизнесе»
13.00 Д/ф «Любовь на линии огня»
14.00 Тайны, что скрывает океан
15.00 Выжить в дикой природе: африканский взгляд
15.30 Д/ф «Русский парижанин»
16.00 Полоса прилива
17.00 Пункты назначения
17.30 Ювелирные короли
18.00 Проще простого
19.00, 21.00 Х/ф «Красавец-мужчина», 1, 2 серии (Комедия, СССР, 1978)
00.00 Города мира
01.00 Это полезно знать
02.00 Рынки мира



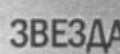
05.00, 06.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.30, 13.00 Званный ужин
07.30 Т/с «Солдаты - 3»
08.30, 20.00 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела»
09.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости «24»
10.00, 18.00 В час пик
11.00 Час суда
12.00, 16.00, 23.00 Экстренный вызов
14.00 Х/ф «Охотники за разумом» (Триллер, США, 2004)
17.00 Давайте разберемся!
21.00 Т/с «Солдаты - 4»
22.00 Тайны мира с Анной Чапман
23.30 Бункер News
00.30 Кто здесь звезда? Идеальное интервью
01.00 Х/ф «Весь этот секс» (Эротика, Швеция-США, 2003)
03.00 Покер после полуночи
03.50 Т/с «4400»



05.00 Секретные материалы. Необъяснимо, но факт
06.00, 06.25, 06.55, 10.40, 11.10, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильм
07.30, 20.00, 00.00 Комеди-клуб
08.30, 09.00, 18.00 Т/с «Универ»
09.30, 10.00, 13.00, 18.30 Т/с «Счастливы вместе»
13.30 Дом-2. Live
15.25 Х/ф «История Золушки» (Комедия, США - Канада, 2004)
17.00 Т/с «Интерны»
17.30 Т/с «Реальные пацаны»
19.00 Экстрасенсы ведут расследование
21.00 Comedy Баттл. Турнир
22.00 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Секс с Анфисой Чеховой
00.55, 01.25 Т/с «Друзья»
01.50 Х/ф «Мальшка на миллион» (Спортивная драма, США, 2004)
04.25 Т/с «Саша + Маша»



05.00 Настроение
07.25 Х/ф «Лицо на мишени» (Детектив, СССР, 1978)
10.10, 14.10, 16.50 Петровка, 38
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.55 События
10.45 Х/ф «Взрыв на рассвете» (Приключения, Россия, 2004)
12.35 Рго жизнь
13.45 Деловая Москва
14.30 Т/с «Золотые парни»
15.30 Врачи
17.10 Мультфильм
17.40 Д/с «Загадки истории»
18.05 Т/с «Формула стихии»
18.55 Прогнозы
20.00 Добрый вечер, Москва!
21.50 Народ хочет знать
23.30 Х/ф «Пришельцы» (Франция, 1993)
01.30 Х/ф «Ностальгия по будущему» (Мелодрама, Россия, 2008)
03.15 Д/ф «Вторжение микробов»

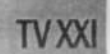


05.00 Д/с «Живая природа: прямой репортаж»
05.30 Д/с «Оружие XX века»

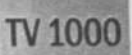
06.20 Х/ф «Эсперанса», 2 серия (Кинороман, СССР, 1988)
07.55 Обзор прессы
08.00, 12.00, 15.00, 17.00, 21.00 Новости
08.15 Т/с «Застава Жилина»
09.15 Д/с «Невидимый фронт»
09.50 Т/с «Смерть шпионам. Крым»
12.15, 17.30 Д/с «Кремль-9»
13.15 Х/ф «Мать и мачеха» (Киноповесть, СССР, 1964)
15.15 Х/ф «...и другие официальные лица» (Детектив, СССР, 1976)
18.30 Большой репортаж
19.05 Х/ф «У опасной черты» (Героико-приключенческий, СССР, 1983)
21.30 Х/ф «Выкуп» (Боевик, СССР, 1994)
23.15 Х/ф «Забятая мелодия для флейты» (Мелодрама, СССР, 1987)
01.50 Д/ф «Министр супердержавы»
02.50 Т/с «Александровский сад»



07.00 Мультфильм
07.30, 03.30 Т/с «Альф»
08.00, 04.00 Т/с «Третья планета от солнца»
08.30, 17.30 Как это сделано
09.00, 16.30 Разрушители мифов
10.00, 04.30 Современные чудеса
11.00 Т/с «Менталист»
12.00 Т/с «Кости»
13.00 Д/с «Загадки истории»
14.00 Городские легенды
14.30 Х/ф «Риф» (Триллер, Австралия, 2010)
18.00 Т/с «Воздействие»
19.00 Д/ф «Совесть»
20.00 Т/с «Мерлин»
22.00 Х/ф «Спиди гонщик» (Приключенческий фильм, США - Германия, 2008)
23.00 Х/ф «Дневники памяти» (Мелодрама, США, 2004)
01.00 Европейский покерный тур
02.30 Т/с «Вавилон - 5»
05.30 Т/с «Ангел»
06.30 Т/с «Таинственные пути»



13.00, 21.00, 05.00 Х/ф «Придел ангела» (Мелодрама, Россия, 2009)
14.40, 22.40, 06.40 Х/ф «Возврат» (Комедия, Великобритания, 2006)
16.30, 00.30, 08.30 Х/ф «Путь Карлито» (Криминальная драма, США, 1993)
19.00, 03.00, 11.00 Х/ф «Тайные страсти» (Драма, Франция, 2002)



07.00 Х/ф «Смертельные соперники» (Черная комедия, США, 1992)
09.00 Х/ф «Постскриптум» (Романтическая драма, США, 2004)
11.00 Х/ф «Возвращение» (Драма, США - Великобритания, 2006)
13.00 Х/ф «Представь нас вместе» (Комедия, Германия - США - Великобритания, 2005)
15.00 Х/ф «На краю» (1997)
17.00 Х/ф «Осторожно, двери закрываются!» (Мелодрама, США, 1998)
19.00 Х/ф «Золотая молодежь» (Комедия, Великобритания, 2003)
21.00 Х/ф «Умники» (Драма, США, 2008)
23.00 Х/ф «Игры дьявола» (Триллер, США, 2007)
01.00 Х/ф «Внутренняя империя» (Драма, Франция - Польша - США, 2006)
04.00 Х/ф «Лемминг» (Триллер, Франция, 2005)



10.00, 16.00 Мегамшины
11.00, 17.00 Матч во имя мира
12.00, 18.00 Сумасшедшие изобретатели
12.30, 18.30 Подопытный кролик
13.00, 19.00 Марк и Олли в племени Мачигена
14.00, 20.00 Год за решеткой
15.00, 21.00 Строители федеральных автодорог
22.00 Боевые будни авианосца США
23.00 Рыбак-путешественник
00.00 Наука о спорте
01.00 Северное море
02.00 Отпетые мошенники
03.00 Искусство грабежа

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

04.25, 05.10 X/f «Дикий мед» (Драма, СССР, 1966)
05.00, 09.00, 11.00 Новости
06.20 Играй, гармонь любимая!
07.10 Мультфильм
08.00 Умники и умницы
08.40 Слово пастыря
09.15 Смак
09.50 Вкус жизни
11.15 Среда обитания
12.10 Д/ф «Олег Митяев. Фантазии завтрашнего дня»
13.20 X/f «Ведьмина гора» (Приключения, США, 2009)
15.10 Россия от края до края
16.10 Кто хочет стать миллионером?
17.10 Д/ф «Джон Ф. Кеннеди. Убийство в прямом эфире»
19.00 Минута славы
20.00 Время
20.15 Минута славы. Продолжение
21.00 Прожекторперисхилтон
21.40 Детектор лжи
22.40 Д/ф «Верушка: Жизнь перед камерой»
00.05 X/f «Напролом» (Боевик, Канада, 2004)
02.15 X/f «Прекрасные создания» (Великобритания, 2000)
03.50 Т/с «Грязные мокрые деньги»

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

04.10 X/f «Неподсуден» (Драма, СССР, 1969)
05.45 Вся Россия
05.55 Сельское утро
06.25 Диалоги о животных
07.00, 10.00, 13.00 Вести
07.10, 10.10, 13.20 Вести-Кузбасс
07.20 Военная программа
07.45 Субботник
08.30 Городок
09.05 Телемагазин
09.10 Урожайные грядки
09.20 Полит-чай
09.25 Колхоз «Вишневский». 30 лет
09.30 Азбука здоровья
09.40 Медсовет
09.50 Красота и здоровье
10.20 Дежурная часть
10.45 Честный детектив
11.20, 13.30 Т/с «Судьбы загадочное завтра»
15.10 Субботний вечер
17.10 Десять миллионов с Максимом Галкиным
18.15, 19.40 X/f «Темные воды» (Мелодрама, Россия, 2011)
19.00 Вести в субботу
22.45 X/f «Альпинист» (Драма, Украина, 2008)
00.35 X/f «Столкновение» (Криминальная драма, США - Германия, 2004)

РОССИЯ 2 РОССИЯ 2

08.00, 10.45, 04.30 Моя планета
09.45 Рыбалка с Радищевским
10.00, 12.00, 15.30, 20.25, 01.00, 03.50 Вести-Спорт
10.10 Вести.ru. Пятница
11.30 В мире животных с Николаем Дроздовым
12.10, 01.15 Вести-Спорт. Местное время
12.20, 04.00 Индустрия кино
12.50 X/f «Скрытая угроза» (Триллер, США, 2001)
14.30, 16.00 Бобслей. Чемпионат мира. Мужчины. Двойки. Прямая трансляция из Германии
17.00 Норвегия. Вход без лыж воспрещен!
17.30 Профессиональный бокс. Дмитрий Сухотский (Россия) против Алексея Кузнецкого (Польша), Александр Котлобай (Россия) против Ласло Хуберта (Венгрия). Трансляция из Санкт-Петербурга
18.25 Футбол. Кубок Англии. «Челси» - «Эвертон». Прямая трансляция
20.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Динамо» (Краснодар). Прямая трансляция
22.45 X/f «Проклятый сезон» (Триллер, США - Германия, 2002)
01.25 Профессиональный бокс. Виталий Кличко (Украина) против Кевина Джонсона (США). Трансляция из Швейцарии
02.40 Профессиональный бокс. Владимир Кличко (Украина) - Сэмюэла Питера (США). Трансляция из США
05.45 Страна.ru

РОССИЯ K РОССИЯ K

05.30 Канал «Евронобс»
09.00, 00.50, 01.50 Программа пере-

дач
09.10 Библийский сюжет
09.40, 23.05 X/f «Большая руда» (Драма, СССР, 1964)
11.05, 00.55 Личное время
11.35 X/f «О тех, кто украл Луну» (Сказка, Польша, 1962)
12.45 Заметки натуралиста с Александром Хабургаевым
13.15 Очевидное-невероятное
13.45 Игры классиков с Романом Виктюком
14.35 Д/ф «Три персонажа в поисках любви. Любовь Орлова»
15.10 Спектакли «Странная миссис Сэвидж»
17.50 Романтика романа
18.35 Ночь в музее
19.20 X/f «Гранатовый браслет» (Мелодрама, СССР, 1964)
20.50 Д/ф «Человек на проволоке»
00.35 Мультфильм
01.25 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым

НТВ НТВ

10 КАНАЛ
05:30 Детективный сериал «МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ»
07:25 «СМОТР»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:25 Лотерея «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ»
08:50 «ИХ НРАВЫ»
09:25 «ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:20 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»
10:55 «КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК»
11:55 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:25 «Своя полоса»
13:35 «Личный рекорд» с Екатериной Юргановой
13:50 «Формула здоровья»
14:00 «Наши песни»
14:05 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ: ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ. ЧУДОВИЩЕ ПО-СОСЕДСТВУ?»
15:00 «СВОЯ ИГРА»
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:25 «ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО»
17:30 «ОЧНАЯ СТАВКА»
18:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»
19:00 «СЕГОДНЯ»
19:25 ПРОФЕССИЯ - РЕПОРТЕР
19:55 «ПРОГРАММА МАКСИМУМ. Расследования, которые касаются каждого»
21:00 «РУССКИЕ СЕНСАЦИИ»
21:55 «ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!»
22:55 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ РИНГ НТВ». СУПЕРБИТВА: Анита Цой против Вики Цыгановой
00:15 Николай Валуев в фильме «КАМЕННАЯ БАШКА»
02:10 «НАКАЗАНИЕ. РУССКАЯ ТЮРЬМА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ»
03:15 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»
04:15 Сериал «ДЕТЕКТИВ РАШ-7» /США/

СТС СТС

06.00 Т/с «Собащее дело»
08.00, 08.20, 08.30, 09.00, 05.25 Мультфильм
09.15 X/f «Васаби» (Боевик, Франция-Япония, 2001)
11.00 Это мой ребенок!
12.00 Т/с «Воронины»
14.00 Т/с «Новости»
16.00, 19.00 6 кадров
16.30, 18.30 Т/с «Даешь молодежь!»
17.00, 23.00 Шоу «Уральских пельменей»
21.00 X/f «Двое: я и моя тень» (Комедия, США, 1995)
00.30 X/f «Вечеринка вампиров» (Комедийный фильм ужасов, Франция, 2008)
02.10 X/f «Лето напрокат» (Комедия, США, 1985)
03.50 Т/с «Легенда об искателе»
05.50 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 00.00 Практика здоровья
09.40, 14.10, 00.40, 05.10 Наболевший вопрос
10.30, 21.00, 01.30 Энциклопедия заблуждений
10.45, 15.35, 17.20, 19.20, 01.45, 08.20 Азбука здоровья
10.50, 01.50 Клинический гипноз
11.30, 02.30 Кабинет красоты
12.00, 03.00 Правила здоровья
12.35, 03.35 Детская медицина
13.00, 04.00 Большая пробежка
13.40, 04.40 История болезней
15.00, 06.00 Познай себя
15.40 Внимание, еда!
16.20, 19.25, 07.20 Ты - то, что ты ешь
17.25, 08.25 Не выходя из дома
18.00 Нетрадиционная медицина
18.40 Разоблачение продуктов

19.50 Школа разума
20.30 Курс лечения
21.30 Вкус к жизни
22.20 Тело человека
22.50 Издержки производства
23.30 Панацея
06.40 Будем здоровы

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Особый вкус
09.35, 18.55, 00.35 Зачарованные сады
10.00, 01.00 Дома архитекторов в Израиле
10.40, 15.00, 06.00 Баня
11.30 Домик в Америке
12.00, 03.00 Ручная работа
12.40, 03.40 Красиво жить
13.20, 04.20 Урожай
14.30, 05.30 Загородная жизнь
15.25, 06.25 Зеленая аптека
15.55, 18.40, 06.55 Мой поселок
16.10, 07.10 Мир цветов
16.35, 07.35 Моя домашняя оранжевая
16.50 Сад за один день
17.30 Маленькие хитрости
18.00 Все о цветах
19.10 Сделано с умом
19.55 Нью-Йорк на крыше
20.35 Английские сады
21.00 Проект мечты
21.40 Огородные страсти
22.10 Нет проблем
22.50 Антикварные превращения
23.30 Новый двор
01.45 Как это сделать?
02.30 Цветы как чудо
08.30 Домашний дизайн

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00 Д/с «Таинство истории»
08.00 Д/с «Город собак»
09.00 Мультфильм
09.30 X/f «Огонь, вода и медные трубы» (Сказка, СССР, 1968)
11.00, 19.30 Сейчас
11.10, 05.25 Д/с «Наедине с природой»
12.00 Личные вещи
13.00 Исторические хроники с Николаем Сванидзе
14.00 В нашу гавань заходили корабли...
15.05, 17.15 Т/с «Чисто английские убийства»
19.55 X/f «Будни уголовного розыска» (Детектив, СССР, 1973)
21.30 X/f «Собачее сердце» (Экранизация, СССР, 1988)
00.00 Т/с «Шерлок»
01.55 X/f «Эмма и ягуар» (Драма, Германия, 2000)
04.25 Д/ф «Затонувшие сокровища Китая»

МИР

09.00, 16.50 Т/с «Комиссар Мегрэ»
09.50 О чем не принято говорить
10.20 Д/ф «История гигантских рыб»
11.30 Мультфильм
11.55 Т/с «Легенда о Вильгельме Телле»
12.20 Экспериментаторы
12.40 Миллион вопросов о природе
13.00, 19.00 Новости Содружества
13.10 Мечтай, действуй, будь!
13.40 Вкусный мир
14.10 Реальные истории
14.40 Любимые актеры
15.00 X/f «Потрясающий Берендеев» (Комедия, СССР, 1975)
17.50, 05.10 Доказательства вины
18.30, 05.50 Союзники
19.10, 03.10 X/f «Невпопад» (Комедия, Франция, 1982)
21.00 Путеводитель
21.35 Новости Содружества. Культура
22.20, 06.20 X/f «Челябумбия» (Комедия, Россия, 2002)
00.00 По волне моей памяти
01.00 X/f «Еще не вечер» (Мелодрама, СССР, 1974)
02.20 Личные вещи с Андреем Максимовым

ДОМАШНИЙ

05.30 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 16.40, 21.45, 22.00 Одна за всех
06.30 Т/с «Ремингтон Стилл»
08.30 Д/ф «Город женщин»
09.00 X/f «Тэсс» (Франция-Великобритания, 1979)
12.30 Свадебное платье
13.00 Спросите повара
14.00 Женская форма
15.00 X/f «Пари на любовь» (Мелодрама, Россия, 2008)
17.00 Т/с «Она написала убийство»
18.00 Т/с «Коломбо»
22.30 X/f «Курица» (Трагикоме-

дия, Россия, 1991)
23.50 Т/с «Лалопла»
00.45 Т/с «Предательство»
03.25 Скажи, что не так?!
04.25 Музыка на «Домашнем»

LIFE AMAZING LIFE

07.00, 03.00 Д/ф «Юкон - дух север-
ра»
08.00, 04.00 Улицы мира
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиный двор
09.00, 05.00 Д/ф «Любовь на линии огня»
10.00, 06.00 Тайны, что скрывает океан
11.00 Выжить в дикой природе: африканский взгляд
11.30 Д/ф «Русский парижанин»
12.00, 19.00 Полоса прилива
13.00 Пункты назначения
13.30 Ювелирные короли
14.00 Проще простого
15.00 Секретная жизнь обывателей
16.00 Города мира
17.00 Это полезно знать
18.00 Рынки мира
19.30 Стрит-арт, или искусство улиц
21.00 Самые удивительные праздники мира
22.00 Проект Земля
23.00, 01.00 X/f «Красавец-мужчина», 1, 2 серии (Комедия, СССР, 1978)

РЕН ТВ

05.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.00 Т/с «Пантера»
09.00 Я - путешественник
09.30, 18.00 В час пик
10.30 Несправедливость
11.30 Честно
12.30 Новости «24»
13.00 Военная тайна
14.00 Т/с «Сверхъестественное»
15.40 Мошеники
17.00 Судьба человека
19.00 Неделя
20.00 Концерт Михаила Задорнова «Задорные заколебалки»
22.00 X/f «День радио» (Комедия, Россия, 2008)
00.00 Д/ф «Стивен Сигал: Человек закона»
01.00 X/f «Пять ключей к удовольствию» (Эротика, Швеция-США, 2003)
03.00 Покер. Русская схватка
03.50 Т/с «4400»

ТНТ

05.00, 05.30, 06.00, 06.25, 06.55 Мультфильм
07.30, 08.00, 08.30 Т/с «Друзья»
09.00 Ешь и худей!
09.30, 03.35 Школа ремонта
10.30 Женская лига
11.00 Comedy Баттл. Турнир
12.00, 18.10, 18.30 Комеди-клуб
13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Т/с «Универ»
16.00 X/f «Золото дураков» (Приключенческая комедия, США, 2008)
19.00 X/f «Остров» (Фантастический боевик, США, 2005)
22.00, 02.35 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Ху из Ху
00.00 X/f «Сумеречная зона» (Фантастика, США, 1984)
02.00 Секс с Анфисой Чеховой
04.35 Комедианты
04.50 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

04.30 X/f «Только вернись» (Мелодрама, Россия, 2008)
06.10 Марш-бросок
06.40 АБВГДейка
07.10 День аиста
07.30 Православная энциклопедия
07.55 Д/ф «Наука о зиме»
08.40 Мультфильм
09.00 X/f «Садко» (Сказка, СССР, 1952)
10.30, 16.30, 23.05 События
10.45 Городское собрание
11.30 Сто вопросов взрослому
12.20 Д/ф «Алла Ларионова. Сказка о советском ангеле»
13.05 Клуб юмора
13.55 X/f «Железная маска» (Приключения, Франция - Италия, 1961)
16.45 Петровка, 38
17.05 Михаил Танич. Легенды «Лесоповала»
18.05 X/f «Фото моей девушки» (Комедийная мелодрама, Украина-Россия, 2007)
20.00 Постскриптум
21.10 X/f «Парадиз» (Криминальная драма, Россия, 2006)
23.25 X/f «Алмазы шаха» (Детективная комедия, Украина, 1994)

01.40 X/f «Неслужбное задание» (Военная драма, Россия, 2004)
03.35 X/f «Взрыв на рассвете» (Приключения, Россия, 2004)

ЗВЕЗДА

05.00 X/f «Не ставьте Лешему капканы...» (Героико-приключенческий, СССР, 1981)
06.30 X/f «Ослиная шкура» (Сказка, СССР, 1982)
08.00, 16.05 Д/с «Как создавалась Земля»
09.00 Воины мира
10.05 X/f «Безотцовщина» (Мелодрама, СССР, 1976)
12.00, 17.00 Новости
12.15, 13.20, 14.20 Д/с «Крылья России»
17.15, 20.40 Т/с «Битва за Москву»
00.15 X/f «У опасной черты» (Героико-приключенческий, СССР, 1983)
02.05 X/f «Зеркало для героя» (Притча, СССР, 1987)

ТВ 3

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Мультфильм
10.00 Т/с «Удивительные странствия Геракла»
12.00 Т/с «Мерлин»
14.00 Д/с «Неразгаданный Египет»
15.00 Далеко и еще дальше
16.00 X/f «Спида гонимый» (Приключенческий фильм, США - Германия, 2008)
19.00 Т/с «Звездный войны: Войны клонов»
20.00 X/f «Эволюция» (Фантастическая комедия, США, 2001)
22.00 X/f «Взрыв из прошлого» (Комедийная мелодрама, США, 1999)
00.00 Т/с «Пси-фактор»
01.00 X/f «Участь Салема» (Триллер, США, 2004)
03.00 X/f «Барабунта» (Ужасик, США, 1997)
05.00 X/f «Карающий» (США, 2001)

TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 X/f «Тайна мистера Райса» (Приключенческая драма, США, 2000)
14.40, 22.40, 06.40 X/f «Гойя», 5 серия (Биографический фильм, Испания, 1985)
15.45, 23.45, 07.45 X/f «Другой» (Триллер, США-Канада, 2004)
17.30, 01.30, 09.30 X/f «Длинный уикенд» (Комедия, Канада-Великобритания-США, 2005)
19.05, 03.05, 11.05 X/f «Океан» (Драма, Россия-Куба, 2008)

TV 1000

07.00, 01.00 X/f «Дикая грация» (Драма, США, Франция, Испания, 2007)
09.00 X/f «Игры дьявола» (Триллер, США, 2007)
11.00 X/f «Осторожно, двери закрываются!» (Мелодрама, США, 1998)
13.00 X/f «Семейное дело» (Комедийная мелодрама, США-Канада, 2000)
15.00 X/f «Умники» (Драма, США, 2008)
17.00 X/f «Странные родственники» (Комедия, США, 2006)
19.00 X/f «Перемотка» (Комедия, США, 2008)
21.00 X/f «Секс, наркотики и рок-н-ролл» (Биографическая драма, Великобритания, 2010)
23.00 X/f «Другой мужчина» (Триллер, США-Великобритания, 2008)
03.00 X/f «Несколько дней в сентябре» (Драма, Италия - Франция - Португалия, 2006)
05.00 X/f «Держи дистанцию» (Триллер, США, 2005)

EXPLORER

10.00, 16.00 Боевые будни авианосца США
11.00, 17.00 Рыбак-путешественник
12.00, 18.00 Наука о спорте
13.00, 19.00 Северное море
14.00, 20.00, 02.00 Ответы мошенники
15.00, 21.00 Наука - о лете и зиме
22.00 Австралийские дорожные поезда
23.00 Необычайные приключения отцов и сыновей
00.00, 00.30 Супернаука
01.00 Летчики Конго: полет над джунглями
03.00 Искусство грабежа

1 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 11.00 Новости
05.10 X/f «Личные счета» (Мелодрама, СССР, 1982)
06.50 Служу Отчизне!
07.20 Мультфильм
08.10 Здоровье
09.15 Непутевые заметки
09.30 Пока все дома
10.20 Фазенда
11.15 КВН. 50 виртуальных игр
12.10 Т/с «Апостол»
16.00 Юбилейный концерт Вячеслава Добрынина «Ни минуты покоя...»
18.10 X/f «Не надо печалиться» (Комедия, Россия, 2010)
20.00 Время
21.00 Большая разница
22.00 Шоу ни бе ни ме нехило
22.30 Познер
23.30 Тихий дом
00.05 X/f «Сыграй мне «Туманно» (Триллер, США, 1971)
02.05 Т/с «Грязные мокрые деньги»

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

04.50 X/f «Не забудь... станция Луговая» (Мелодрама, СССР, 1966)
06.35 Смехопанорама
07.00 Сам себе режиссер
07.55 Утренняя почта
08.30 Сто к одному
09.20 Вести-Кузбасс. События недели
10.00, 13.00 Вести
10.10, 13.30 Т/с «Судьбы загадочное завтра»
13.20 Вести-Кузбасс
14.15 Смеяться разрешается
16.10 Танцы со звездами
19.00 Вести недели
20.05 X/f «Дорогая моя доченька» (Мелодрама, Россия, 2011)
22.00 Специальный корреспондент
23.00 Д/ф «Геннадий Хазанов. Повторение пройденного»
23.30 X/f «Пункт назначения - 2» (Ужастик, США, 2003)

РОССИЯ 2 РОССИЯ 2

07.55 Футбол. Кубок Англии. «Челси» - «Эвертон»
10.00, 11.20, 15.15, 19.40, 00.25, 03.30 Вести-Спорт
10.15, 03.40 Моя планета
10.45 Рейтинг Тимофея Баженова
11.30, 00.40 Вести-Спорт. Местное время
11.40 Страна спортивная
12.05 X/f «Проклятый сезон» (Триллер, США - Германия, 2002)
14.20 Магия приключений
15.25 Первая спортивная лотерея
15.30, 17.00 Бобслей. Чемпионат мира. Мужчины. Двойки. Прямая трансляция из Германии
16.30 Александр Зубков. Русские горки
18.00 Горнолыжный спорт. Чемпионат мира. Слалом. Мужчины. Прямая трансляция из Германии
19.55 Хоккей. КХЛ. «Локомотив» (Ярославль) - «Авангард» (Омская область). Прямая трансляция
22.25 Футбол. Кубок Англии. «Лейтон» - «Арсенал». Прямая трансляция
00.50 Смешанные единоборства. Кубок содружества наций. Трансляция из Украины
02.40 Футбол Ее Величества
04.45 Страна.ru
05.55 Футбол. Кубок Англии. «Лейтон» - «Арсенал»

РОССИЯ K РОССИЯ K

05.30 Канал «Евроныс»
09.00, 00.50, 01.50 Программа передач
09.10 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным
09.40 X/f «Анна на шее» (Драма, СССР, 1954)
11.00 Легенды мирового кино
11.30, 00.30 Мультфильм
13.30, 00.55 Острова
14.20 Что делать?
15.05 Генералы в штатском
15.35 X/f «Раба любви» (Трагикомедия, СССР, 1976)
17.10 Д/ф «Олег Басилашвили. Послесловие к сыгранному»
17.50 Балет «Спартак»
20.15 Дом актера
21.00 Итоговая программа «Контекст»
21.40 X/f «Андерсен. Жизнь без любви» (Биографическая драма, Россия, 2006)

НТВ НТВ

10 КАНАЛ
05:10 Детективный сериал «МЕ-СТО ПОД СОЛНЦЕМ»
07:00 Детское утро на НТВ. Мультфильм «ТАЙНА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЫ»
08:00 «СЕГОДНЯ»
08:20 Лотерея «РУССКОЕ ЛОТО»
08:45 «ИХ ПРАВЫ!»
09:25 «ЕДИМ ДОМА!»
10:00 «СЕГОДНЯ»
10:20 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА»
10:55 «ДЕЛО ТЕМНОЕ». Исторический детектив с Вениамином Смеховым. «КАМЕННАЯ ЗОЯ: ПРАВДА ИЛИ МИФ?»
11:55 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ»
13:00 «СЕГОДНЯ»
13:20 Татьяна Догилева в фильме «БОМЖИХА-2»
15:10 «СВОЯ ИГРА»
16:00 «СЕГОДНЯ»
16:25 «РАЗВОД ПО-РУССКИ»
17:25 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!»
18:20 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ. ОБЗОР ЗА НЕДЕЛЮ»
19:00 «СЕГОДНЯ. ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА»
20:00 «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ»
20:50 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ»
21:55 ПРЕМЬЕРА. Андрей Соколов и Юлия Меньшова в остросюжетном фильме «СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА»
23:50 «НЕРЕАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА»
00:20 «АВИАТОРЫ»
00:55 Жан Рено в криминальной комедии «ОТПЕЧЕ МОШЕННИКИ» /Франция/
02:55 «НАКАЗАНИЕ. РУССКАЯ ТЮРЬМА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ»
04:00 Сериал «ДЕТЕКТИВ РАШ-7» /США/

СТС

06.00 Т/с «Собачье дело»
08.00, 08.20, 08.30, 10.45, 04.55 Мультфильм
09.00 Самый умный
11.00 Галилео
12.00 Снимите это немедленно!
13.00 X/f «Двое: Я и моя тень» (Комедия, США, 1995)
15.00, 16.00, 16.30 6 кадров
17.00 Т/с «Даша молодёжь!»
18.25 Смех в большом городе
19.25 Анимационный фильм «Подводная братва»
21.00 X/f «Код да Винчи» (Детектив, США, 2006)
23.45 Украинский квартал
01.15 X/f «Курьер» (Комедия, Франция, 2010)
03.05 Т/с «Легенда об искателе»
03.55 Т/с «Кремлевские курсанты»
05.40 Музыка на СТС

ЗДОРОВОЕ ТВ

09.00, 00.00 Нетрадиционная медицина
09.40, 00.40 Разоблачение продуктов
10.20, 13.50, 19.20, 23.20, 01.20 Азбука здоровья
10.25, 17.35, 22.20, 01.25, 08.35 Ты - то, что ты ешь
10.50, 01.50 Школа разума
11.30, 02.30 Курс лечения
12.00, 03.00 Как не потерять здоровье
12.40, 03.40 Женский журнал
13.20, 04.20 Сколько вам лет?
13.55 Внимание, еда!
14.30, 05.30 Ребенок родился
15.00, 06.00 Наболевший вопрос
15.50, 06.50 Я расту
16.30, 07.30 Секреты здоровья
16.55, 07.55 Кабинет красоты
18.00 Энциклопедия заблуждений
18.30 Вкус к жизни
19.25 Тело человека
19.55 Детская медицина
20.30 Панацея
21.00 Познай себя
21.40 Будем здоровы
23.25 Не выходя из дома
04.50 Я победил эту боль

УСАДЬБА

09.00, 00.00 Все о цветах
09.40, 21.55, 00.40 Мой поселок
09.55, 21.00, 00.55 Баня
10.10, 01.10 Сделано с умом
10.55, 01.55 Нью-Йорк на крыше
12.00, 03.00 Хозяин

12.40, 03.40 Райские сады
13.20, 04.20 Строим дом
14.30, 18.00, 05.30 Проект мечты
15.00, 06.00 Строить не перестать
15.40, 06.40 В доме звезды с Татьяной Пушкиной
16.25, 07.25 Пейзаж под окнами
17.30, 08.30 Русская усадьба
18.40 Цветы как чудо
19.10 Нет проблем
19.50 Антикварные превращения
20.30 Новый двор
21.25 Зеленая аптека
22.10 Мир цветов
22.35 Моя домашняя оранжерея
22.50 Сад за один день
23.30 Домашний дизайн
02.35 Карибские сады
04.55 Садовые решения

5 ПЯТЫЙ КАНАЛ

07.00 Д/с «Тайны истории»
08.00 Д/с «Город собак»
09.00 Мультфильм
09.20 Клуб знаменитых хулиганов
09.45 X/f «Денискины рассказы» (Детский, СССР, 1970)
11.00 Сейчас
11.10, 05.45 Д/с «Наедине с природой»
12.00 Шаги к успеху
13.00 Истории из будущего с Михаилом Ковальчуком
14.00 В нашу гавань заходили корабли...
15.20 X/f «Зверобой» (Приключения, СССР, 1990)
18.30, 02.45 Место происшествия. О главном
19.30 Главное
20.30 Т/с «Богатство»
00.25 X/f «Макс Манус» (Военная драма, Германия - Дания - Норвегия, 2008)
03.45 X/f «Плохой хороший человек» (Драма, СССР, 1973)

МИР

09.00, 16.50 Т/с «Комиссар Мегрэ»
09.50 Путеводитель
10.20, 06.20 Д/ф «Атлантический оазис»
11.30 Мультфильм
11.55 Берилляка учится читать
12.20 Давайте рисовать!
12.40 Спроси у Всезнамоса
13.00, 19.00 Новости Содружества
13.10 Знаем русский
14.10 Охота к перемене мест
14.40 Любимые актеры
15.00 X/f «Еще не вечер» (Мелодрама, СССР, 1974)
17.50, 04.00 Доказательства вины
18.30, 04.40 Диаспоры
19.10 Т/с «Закон Мерфи»
22.10, 07.20 X/f «Лулу навсегда» (Комедия, Германия - США, 2000)
00.00 Вместе
01.00 Полуночники
01.30 X/f «Жизнь с детьми» (Драма, Италия, 1990)
03.10 Живая история
05.10 Новости Содружества. Культура

ДОМАШНИЙ

05.30 Джейми: Обед за 30 минут
06.00, 06.30, 22.00 Одна за всех
07.10 X/f «Курица» (Трагикомедия, Россия, 1991)
08.30 Города мира
09.00 Сладкие истории
09.30 Д/с «Фамильный дом»
10.00 X/f «Визит дамы», 1 и 2 серии (Драма, СССР, 1989)
12.50 Д/ф «Обижать не рекомендуется»
13.50 Дело Астахова
14.50 X/f «С днём рождения, королева!» (Комедия, Россия, 2005)
17.00 Т/с «Она написала убийство»
18.00, 20.00 Т/с «Шерлок Холмс»
22.30 X/f «Шик» (Драма, Россия - Франция - Италия - Германия, 2003)
00.25 Т/с «Лалопла»
01.25 Т/с «Предательство»
04.05 Скажи, что не так?!
05.00 Музыка на «Домашнем»

AMAZING LIFE

07.00, 03.00 Выжить в дикой природе: африканский взгляд
07.30, 03.30 Д/ф «Русский парижанин»
08.00, 23.00, 04.00 Полоса прилива
08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Гостиный двор

09.00, 05.00 Пункты назначения
09.30, 05.30 Ювелирные короли
10.00, 06.00 Проще простого
11.00, 19.00 Секретная жизнь обычных вещей
12.00 Города мира
13.00 Это полезно знать
14.00 Рынки мира
15.00, 17.00 X/f «Красавец-мужчина», 1, 2 серии (Комедия, СССР, 1978)
20.00 Пляжи мира
21.00 Игры животного разума
22.00 Пейзажи сквозь время
23.30 Стрит-арт, или искусство улиц
01.00 Самые удивительные праздники мира
02.00 Проект Земля

РЕН ТВ

05.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело
06.00, 07.50 Т/с «Наваждение»
07.00 Мультфильм
09.00 Карданный вал
09.30, 18.00 В час пик
10.30 X/f «День радио» (Комедия, Россия, 2008)
12.30 Новости «24»
13.00 Неделя
14.00 Репортерские истории
14.30 В час пик. Подробности
15.00 Концерт Михаила Задорнова «Задорные заколебалки»
17.00 Приговор
19.00 X/f «Константин» (Боевик, США - Германия, 2005)
21.30 X/f «На гребне волны» (Боевик, США - Япония, 1991)
23.50 Т/с «Последняя минута»
01.00 X/f «Ибица - остров секса» (Эротика, Швеция-США, 2007)
03.00 Покер после полуночи
03.50 Т/с «4400»

ТНТ

05.00, 05.30, 06.00, 06.25, 06.55 Мультфильм
07.20, 08.00, 08.25 Т/с «Друзья»
07.55 Лото «Спорт Супер»
08.50 Лотерея: «Первая Национальная» и «Фабрика удачи»
09.00 Школа ремонта
10.00 Экстрасенсы ведут расследование
11.00 Д/ф «За что готовы драться парни»
12.00 X/f «Золото дураков» (Приключенческая комедия, США, 2008)
14.05, 14.40, 15.10 Т/с «Интерны»
15.40 X/f «Остров» (Фантастический боевик, США, 2005)
18.30, 21.20 Комеди-клуб
19.00 X/f «Рок-н-ролщик» (Боевик/комедия/криминал, Великобритания, 2008)
22.00, 03.25 Дом-2. Город любви
23.00 Дом-2. После заката
23.30 Comedy Woman
00.30 X/f «Отсчет убийств» (Триллер, США, 2002)
02.55 Секс с Анфисой Чеховой
04.25 Т/с «Саша + Маша»

ТВ ЦЕНТР

05.10 X/f «Мы странно встретились» (Мелодрама, Россия, 2007)
06.50 Фактор жизни
07.20 Крестьянская застава
07.55 Д/с «Живая природа»
08.40 Наши любимые животные
09.15 Смех с доставкой на дом
09.55 Барышня и кулинару
10.30, 23.05 События
10.45 Д/ф «Нонна Мордюкова. Как на свете без любви прожить»
11.35 X/f «Простая история» (Киноповесть, СССР, 1960)
13.15 Приглашает Борис Ноткин
13.50 Московская неделя
14.20 Концерт группы «Доктор Ватсон»
15.20 Реальные истории
15.55 Т/с «Разведчики»
20.00 В центре событий
21.00 Т/с «Каменская»
23.25 Временно доступен
00.25 X/f «Лицо на мишени» (Детектив, СССР, 1978)
03.10 X/f «Змеиный источник» (Триллер, Россия, 1997)

ЗВЕЗДА

05.00 X/f «Мать и мачеха» (Киноповесть, СССР, 1964)
06.40 X/f «Золотые рога» (Сказка,

СССР, 1972)
08.00, 16.05 Д/с «Как создавалась Земля»
09.00 Служу России
10.15 Тропой дракона
10.55, 12.15, 17.15 Т/с «Александровский сад»
12.00, 17.00 Новости
19.15 X/f «Акция» (Героико-приключенческий, СССР, 1987)
21.00 Большой репортаж
21.45 Т/с «Жизнь как приговор»
23.25 X/f «Серко» (Историко-приключенческий фильм, Франция-Россия, 2006)
01.25 X/f «Собака на сене» (Музыкальная мелодрама, СССР, 1977)
04.00 Д/с «Кремль-9»

ТВ 3

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30 Мультфильм
10.00 Т/с «Удивительные странствия Геракла»
12.00 X/f «Эволюция» (Фантастическая комедия, США, 2001)
14.00 Д/с «Неразгаданный Египет»
15.00 Как это сделано
15.30 Т/с «Мертвые, как я»
17.00 X/f «Взрыв из прошлого» (Комедийная мелодрама, США, 1999)
19.00 Т/с «Звездный войн: Войны клонов»
20.00 X/f «Нечего терять» (Комедия, США, 1997)
22.00 X/f «На расстоянии удара» (Детектив, США, 1993)
00.00 Т/с «Пси-фактор»
01.00 X/f «Участь Салема» (Ужасы, США, 1979)
02.00 X/f «Семь смертных грехов» (Драма, США, 2010)
03.00 X/f «Квантовый апокалипсис» (Фантастика, США, 2009)
05.00 X/f «Вульфсбейн: Проклятие веков» (Фантастика, США, 2009)

TV XXI

13.00, 21.00, 05.00 X/f «Первая любовь» (мелодрама, Италия, 2004)
14.45, 22.45, 06.45 X/f «Гойя», 6 серия (Биографический фильм, Испания, 1985)
15.50, 23.50, 07.50 X/f «Встреча с отцом» (Комедия, США, 2000)
17.25, 01.25, 09.25 X/f «Вдали от нее» (Мелодрама, Канада, 2006)
19.20, 03.20, 11.20 X/f «Нас не догонит» (Триллер, Россия, 2007)

TV 1000

07.00, 01.00 X/f «Игра по-крупному» (Комедийный боевик, США, 2008)
09.00 X/f «Другой мужчина» (Триллер, США-Великобритания, 2008)
11.00 X/f «Странные родственники» (Комедия, США, 2006)
13.00 X/f «Перемотка» (Комедия, США, 2008)
15.00 X/f «Секс, наркотики и рок-н-ролл» (Биографическая драма, Великобритания, 2010)
17.00 X/f «Певец» (Музыкальная драма, США, 2006)
19.00 X/f «Женские тайны» (США, 1999)
21.00 X/f «Частная жизнь Пиппы Ли» (Драма, США, 2009)
23.00 X/f «Новый парень моей мамы» (Комедийный боевик, США-Германия, 2008)
03.00 X/f «Держи дистанцию» (Триллер, США, 2005)
05.00 X/f «Крип» (Германия - Великобритания, 2004)

EXPLORER

10.00, 16.00 Австралийские дорожные поезда
11.00, 17.00, 23.00 Необычайные приключения отцов и сыновей
12.00, 12.30, 18.00, 18.30 Супернаука
13.00, 19.00 Летчики Конго: полет над джунглями
14.00, 20.00 Ответные мошенники
15.00, 21.00 Наука - о лете и зиме
22.00 Танковая мастерская
00.00 Наука об ураганах
01.00 Северное море
02.00 Охота за Кэмденским Потрошителем
03.00 Человек-змея



Ваше здоровье зимой

ЧТО зависит от нас

Почему во время простудных эпидемий (как правило, зимой) одни люди не выходят с больничного, а другие хоть бы что. «У них иммунитет такой», - отвечают окружающие. Но иммунитет это величина не постоянная, а такое состояние организма, которое во многом зависит от нас. Мы расскажем о наиболее эффективных путях его укрепления.

Диета для иммунитета
Организовать нормальное питание - сбалансированный зимний рацион, содержащий достаточное количество веществ, необходимых для нормальной работы иммунной системы.

В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения - при общем количестве белка 100 г в день (в пересчете на чистый белок).

Для формирования иммунитета необходимы жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов - клеток, которые спасают организм от нашествия врагов-патогенов - состоят из липидов, в том числе холестерина, которого боится и пытаются начисто убрать из еды.

Холестерин должен присутствовать в еде - но в умеренных количествах. Поэтому не исключайте из рациона полностью яйца и животные жиры и не садитесь зимой на «обезжиренные» диеты. Зимой ежедневно можно потреблять 10 г животного жира плюс 20 г растительного масла. В качестве животного жира можете есть сливочное масло или сало.

Сало - это не такой уж вредный продукт, и не надо его избегать. Именно в сале высокое содержание арахидоновой кислоты (полиненасыщенная жирная кислота), из которой в организме синтезируются медиаторы иммунного ответа. Так что беда не в сале, а в его количестве.

Для нормального обеспечения организма белком нужно съедать в день примерно 300 г мяса/рыбы/птицы/творога/сыра (60 г белка), 100 г круп (15 г белка) и 350 г хлеба (30 г белка). Остальные 5 г белка «доберете» овощами. Ещё добавьте чистые жиры - лучше и растительные (20 г растительного масла - 170-180 ккал) и животные (10 г сливочного масла - 70-80 ккал).

На состояние иммунной системы огромное влияние оказывает состояние микрофлоры кишечника, в котором при нарушении нормального баланса бактерий возникает нависший всем оскомину дисбактериоз. А это состояние не преминет сказаться на снижении защитных сил организма в целом. Употребление кисломолочных продуктов, содержащих натуральные бифидо- и лактокультуры, оказывает неоценимую помощь в восстановлении нормальной микрофлоры кишечника, а соответственно, и повышении иммунитета.

Без витаминов - никуда

Главный враг всех гриппов и респираторно-вирусных инфекций - витамин С. В больших дозах он может превратить течение гриппа. Недаром он входит в состав «Антигриппина». Правда, экспериментировать не советуем: большая доза аскорбиновой кислоты может негативно повлиять на слизистую желудка. Вообще же иммунную систему нельзя подстегнуть каким-либо одним витамином, лучше всего они работают вместе. Для исправной работы иммунной системы нужны минералы. Для нормального кроветворения необходимы железо и медь, а для передачи нервных импульсов нужны магний и кальций. Цинк, селен - мощные антиоксиданты, то есть вещества, препятствующие вредному действию в организме неблагоприятных внешних факторов, в том числе различных вредных микроорганизмов. Восполнить недостаток и витаминов, и минералов помогут многочисленные витаминно-минеральные комплексы.

Тут важно не заблудиться в аптечном многообразии. Не надо думать, что «чем дороже, тем лучше». В основном все фирмы делают препараты из одних и тех же субстанций. Просто кто-то больше тратит на рекламу и дизайн, а кто-то меньше. Так, в препаратах Центрум и Витрум более тридцать витаминов и минералов. Однако такой коктейль вряд ли эффективно усвоится: многие элементы блокируют всасывание друг друга. К примеру, гораздо сбалансированнее Дуовит, в котором в голубых таблетках содержатся витамины, а в красных минералы. Принимаются они поочередно, «не мешая» друг другу. Супрадин, Компливит, Олиговит вполне приемлемые по цене и составу препараты.



Не забывайте также про адаптогены. Бальзамы, сиропы на основе шиповника, лимонника китайского, мелиссы, каркаде и многих целебных растений можно найти в аптеке.

Главное - спокойствие

Стрессы сильно бьют по иммунитету, снижают количество защитных антител в крови, а потому смотрите проще на многие вещи, не раздражайтесь по пустякам, избегайте излишних волнений и выяснений отношений с коллегами или родными. Ну а если стресс начинает вас одолевать, расслабьтесь, подумайте о чём-нибудь приятном, погрузитесь в свои заветные мечты, глядишь, и проблемы сами собой куда-то улетучатся, а былые неурядицы покажутся несущественными, что сразу же отразится на состоянии вашей иммунной системы.

Мысленно здоров

Один из принципов гласит: энергия следует за мыслью. Так, если представлять себя в полном здравии, шанс, что действительно будешь здоров, достаточно высок. Если же воображать, что скоро заболеешь, то тем самым увеличите вероятность болезни.

Ребенок, которому слишком часто говорят: «Не промочи ноги, оденься теплее, а то простудишься», действительно болеет чаще других. Происходит это потому, что у него постоянно формируется «образ себя» как очень уязвимого и подверженного простуде, а вскоре и он сам начинает беспокоиться, не промочил ли ноги, не схватил ли насморк, то есть занимается «самопрограммированием».

Если вы считаете, что что-то должно произойти, вы сознательно или бессознательно способствуете осуществлению ожидаемого события.

А прививка лучше

Отношение к прививкам всегда было неоднозначным, а ведь только они позволяют создать иммунитет к конкретному недугу. Вакцины, по сути, являются иммунными препаратами, а сама вакцинация - иммунокоррекцией. И в большинстве случаев прививки не вызывают никаких проблем, а в будущем могут спасти жизнь и здоровье. Из всех простудных заболеваний - вакцина существует только против гриппа.

В серьезных случаях - к врачу

Витамины, адаптогены, закалывающие и другие полезные процедуры, безусловно, укрепляют здоровье, но когда иммунная система не может справиться с какой-то серьезной проблемой, этого недостаточно. Чтобы не навредить организму и добиться хорошего результата, подбором иммунных препаратов должен заниматься врач.

О снижении иммунитета и необходимости проконсультироваться у иммунолога свидетельствуют частые ОРЗ (более 4 раз в год у взрослых и детей старше 5 лет, более 6 раз у младших детей); длительные простуды (более двух недель); хронические или повторяющиеся инфекции (фурункулез, ангина, отит, гайморит, кишечные инфекции); постоянная субфебрильная (от 37 до 38 градусов) температура. Однако даже эти признаки не стоит интерпретировать самостоятельно. Только врач на основе лабораторных исследований и наблюдения может сделать какие-либо выводы. Кроме анализов на исследование общего состояния иммунной системы врач может рекомендовать проверить иммунный ответ на конкретных возбудителей.

MEDMEDIA.RU

Почему микробы «прорывают» фронт

Сезонные инфекции, прием антибиотиков, погодные перепады ослабляют иммунную систему. Она состоит из нескольких органов: костного мозга, селезенки, вилочковой железы (тимуса), лимфоузлов и кишечных пластинок Пейера.

Все они производят или накапливают наши главные клетки-защитники - лимфоциты (белые кровяные тельца).

Как только в кровь проникают болезнетворные бактерии, микробы, вирусы, то лимфоциты начинают вырабатывать антитела. Эти белки и есть оружие нашего иммунитета - они набрасываются на «захватчиков» и вступают с ними в бой.

Но если лимфоцитов и клеток-киллеров вырабатывается недостаточно, то микробы «прорывают» защитный фронт и устремляются в различные внутренние органы и ткани.

Потому люди с ослабленным иммунитетом чаще подхватывают любые инфекции, даже банальной простудой болеют дольше, и после выздоровления чувствуют себя вялыми и разбитыми.

Что мешает

иммунитету работать

! Простудные и инфекционные заболевания, сезонные авитаминозы.

! Хронический стресс.

! Неправильное питание, слишком жесткие ограничения в пище.

! Резкая смена климата, переход на другой тип питания.

! Злоупотребление алкоголем.

! Курение.

! Долгий прием антибиотиков или гормональных препаратов.

Вкусно и с пользой!

Ни для кого не секрет, что некоторые продукты, например яблоки, являются прекрасным источником сильнейших питательных веществ, минералов и органических соединений, необходимых для укрепления иммунной системы и профилактики различных заболеваний. Обеспечьте организм достаточным количеством этих веществ - и можете забыть дорогу в больницу в то время, когда вокруг свирепствует эпидемия гриппа. Эти продукты способствуют активизации защитных сил иммунной системы и ее укреплению, благодаря чему организм лучше и быстрее справляется с инфекцией.

Чеснок

Чеснок содержит аллицин, ахион и тиосульфаты - три сильнейших соединения, которые помогают защитить иммунную систему организма от инфекции и бороться с ней. Действие веществ, содержащихся в чесноке, настолько сильно, что сырой чесночный сок по эффективности воздействия можно сравнить с неоспорином, который прекрасно дезинфицирует небольшие раны. В качестве топического антибактериального средства чеснок по эффективности превосходит даже такие известные кремы, как тинактин и другие противогрибковые средства (например, при лечении грибковых заболеваний ног).

Существуют доказательства того, что потребление чеснока в большом количестве на начальной стадии простудного заболевания помогает сократить время продолжительности течения болезни и уменьшить ее симптомы.

Как правильно использовать: добавьте немного чеснока в соус для спагетти или рагу. Старайтесь включить чеснок в ежедневное меню, каждую неделю съедайте хотя бы несколько зубчиков чеснока, однако не забывайте: чеснок обладает сильным и устойчивым специфическим запахом. Важно помнить, что в измельченном состоянии чеснок полезнее (и имеет чуть более сильный запах).

Оригинальная закуска с чесноком

Взять два плавящихся сыра или пачку творога, полторы столовых ложки подсолнечного масла, 3-4 дольки чеснока, петрушку и укроп. Салат перемешать. Плавящийся сыр или творог провернуть через мясорубку и взбить с маслом. Растереть чеснок, измельчить петрушку и укроп. Смешать все компоненты, хорошо перемешать, заправить солью и перцем по вкусу.

Морковь

Морковь содержит огромное количество бета-каротина - сильнейшего фитонутриента, стимулирующего выработку иммунной системой антител, натуральных клеток-киллеров, которые борются с инфекцией, и цитотоксических Т-лимфоцитов. Эти здоровые клетки «нападают» на микробы-переносчики болезни и полностью уничтожают их. Кроме того, морковь также содержит фалькаринол - супер-соединение, которое врачами считается очень перспективным при лечении рака. Ученые факультета сельского хозяйства и сельскохозяйственного развития Университета Newcastle недавно обнаружили, что крысы, которых некоторое время кормили сырой морковью, в три раза меньше подвергались опасности заболевания колоректальным раком.

Чтобы максимально эффективно использовать полезные природные свойства моркови, ее нужно употреблять в сыром виде. Приготовленная морковь (отваренная или жареная) также полезна для здоровья, однако в процессе термообработки пропадает бета-каротин, а также некоторая часть фалькаринола. Сколько моркови следует съесть, чтобы почувствовать ощутимое улучшение здоровья?.. Что ж, замените печенье или булочку, которые вы обычно съедаете между основными приемами пищи, морковью. Старайтесь есть в день не менее стакана тертой моркови.

Морковь, тушенная в сметане

Морковь натереть на крупной терке. На разогретую сковороду налить подсолнечное масло - совсем каплю. Морковь посолить и высыпать на сковороду. Жарить на среднем огне не более 2-3 минут. На сковороду положить 2 ст. ложки сметаны и размешать. Добавить черный молотый перец и пару капель лимонного сока. Все перемешать и потушить около 2 минут. Снять с плиты и добавить свежий чеснок. Оставить остывать.

От читателей

Запас витаминов в организме можно пополнять с помощью такого вкусного и полезного напитка:

Столовую ложку смеси плодов рябины и шиповника залить кипятком (200 мл), настоять эту смесь в течение часа, после чего процедить. Пить 3-4 раза в день после еды.

Вот такую вкусную и полезную смесь можно принимать для поддержания организма:

Сок двух лимонов смешать со 100 г меда, добавить 200 г измельченных грецких орехов и сока алоэ 1 столовую ложку. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке.

...

И еще:

Залить 2 стакана пшеничных отрубей литром горячей воды, довести до кипения и варить на медленном огне 1 час. Отвар остудить, добавить по вкусу мед и лимонный сок.

Принимать 2 раза в день за час до еды. Курс лечения 7-14 дней. Вкусно и очень просто!!! Никаких забот. Поправляйтесь!

...

А вот несколько полезных рецептов, которые благополучно можно принимать при авитаминозах и упадке сил.

Витаминная смесь: растолките ядра грецких орехов и смешайте с равным количеством (1:1) меда. Употребляйте как общеукрепляющее средство около 100 г смеси в день в 3-4 приема.

Целебный напиток: 50 г сухих измельченных корневищ девясила залейте 1 л воды и кипятите 20 мин, процедите, добавьте 1/2 стакана ягодного сока или фруктового сока и 100 г сахара или меда. Принимайте эту вкусную смесь как общеукрепляющее средство.

Ванна с душицей: 400-500 г сухой измельченной травы душицы обыкновенной надо залить одним ведром крутого кипятка, настоять 30-60 мин, процедить - и в ванну с водой (температура воды 35-36 градусов)



Пенсионный фонд информирует

Пресс-конференция



Что, кому и сколько

Сегодня изменение пенсионного законодательства, а также увеличение пенсий с 1 февраля, пожалуй, одна из самых обсуждаемых тем. И не случайно именно 1 февраля начальник управления Пенсионного фонда в г. Мыски Елена Акимовна Бражкина, ее заместитель Наталья Маратовна Шлома, руководитель клиентской службы Наталья Николаевна Якунина провели пресс-конференцию на эту актуальную тему.

Вначале собравшимся в 13 часов в депутатской комнате администрации Мысков представителям городского Совета ветеранов войны и труда, председателям первичных организаций пенсионеров, представителям общественных организаций, городского общества инвалидов, пенсионерам, а также журналистам Елена Акимовна Бражкина подробно рассказала об увеличении пенсий с 1 февраля 2011 г.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 26.01.2011 № 21 с 1 февраля 2011 года трудовые пенсии, в том числе и фиксированные базовые, увеличиваются на 8,8%. В результате февральской индексации трудовые пенсии по городу Мыски увеличились в среднем на 577,57 руб. и составили 7969,39 руб.

Средний размер трудовой пенсии по старости после повышения в г. Мыски составил 8634,93 руб. (увеличение на 694,29 руб.); трудовой пенсии по инвалидности – 5807,6 руб. (увеличение на 465,51 руб.); трудовой пенсии по случаю потери кормильца – 5064,34 руб. (увеличение на 407,88 руб.).

В целом по Кемеровской области размеры трудовых пенсий вырастут более чем у 741 тысячи пенсионеров, в Мысках – у 12331 человека. Для увеличения размеров трудовых пенсий с 1 февраля 2011 г. в Кузбассе дополнительно потребуется 507,2 млн. руб. ежемесячно. А для нашего города – дополнительно 8 млн. 494 тыс. руб.

Индексация размеров трудовых пенсий не коснется получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению (социальные пенсии, пенсии военнослужащих и членов их семей и т. д.). Им в феврале 2011 года выплатят пенсии в прежнем размере.

Далее на пресс-конференции выступила Н. М. Шлома. Наталья Маратовна рассказала о планируемых индексациях. Увеличение размеров «государственных» пенсий запланировано с 1 апреля 2011 года в общей сложности на 9,1%, в том числе с 1 апреля 2011 г. на 8%. Увеличение размеров ЕДВ планируется с 1 апреля 2011 г. на 6,5%.

Пособие на погребение с 1 января 2011 года проиндексировано на 6,5% и составляет 5538 рублей.

С 1 января 2011 года вступил в силу Федеральный закон от 10.05.2010 № 84-ФЗ «О дополнительном социальном обеспечении отдельных категорий работников организаций и членов их семей». На сегодняшний день по области принято более 12 тысяч заявлений от

неработающих шахтеров, имеющих право на установление доплаты к пенсии. В управлении Пенсионного фонда в г. Мыски приняты такие заявления от 27 человек.

В Кузбассе насчитывается 301655 федеральных льготников, в г. Мыски – 5274 человек. Стоимость набора социальных услуг с 1 января 2011 года – 705 рублей.

С 1 января 2011 года одна из составляющих набора социальных услуг (лекарственное обеспечение и санаторно-курортное лечение) разделена на лекарственное обеспечение (стоимость 543 рубля) и санаторно-курортное лечение (стоимость 84 рубля). Гражданам, подавшим до 1 октября 2010 года заявления об отказе от получения или возобновления получения данной услуги, предоставляется право уточнить свой выбор до 1 апреля 2011 года. Таким образом, стало возможным выбрать только лекарства или только санаторно-курортное лечение. На сегодняшний день 468 граждан подали заявления на уточнение своего выбора в Кемеровской области, в Мысках – 11 человек.

Руководитель клиентской службы Н. Н. Якунина рассказала на пресс-конференции о материнском (семейном) капитале. Стоимость сертификата на материнский (семейный) капитал с 1 января 2011 года составляет 365698,40 рублей.

В области выдано более 56 тысяч сертификатов, а в нашем городе – 1098.

Принято заявлений на распоряжение средствами материнского (семейного) капитала на улучшение жилищных условий от 276 человек. Им перечислено средств на сумму 8,5 млн. рублей. Два человека решили потратить средства на получение образования детей, в образовательные учреждения перечислено 23 тыс. рублей. На формирование накопительной части пенсии заявлений не подано.

Единовременную выплату за счет средств материнского (семейного) капитала в 2010 году получил 751 человек. На данную выплату перечислено свыше 8 млн. рублей.

Участники пресс-конференции поблагодарили представителей управления Пенсионного фонда в г. Мыски за предоставленную информацию и задали им ряд вопросов.

В ходе встречи было дано разъяснение, что на все интересующие мысковских пенсионеров вопросы по поводу увеличения пенсий с 1 февраля 2011 г. можно получить ответы по телефонам: 2-57-12, 2-60-01, 2-27-65. А у дежурного – по тел. 2-09-35. Можно заказать необходимую справку и на другой день, придя с паспортом, получить ее.

В работе пресс-конференции приняла участие руководитель общественной приемной губернатора Кемеровской области А. Г. Тулеева в г. Мыски Н. А. Мелешенко.

НАШ КОРР.

На снимках: во время пресс-конференции.

Фото Н. СИМОНОВА.

Нет ни дня, чтоб не начислялась пеня

Не позднее 1 марта текущего года каждый индивидуальный предприниматель обязан представить в управление ПФР сведения об уплате страховых взносов. За непредставление в этот срок расчета по начисленным и уплаченным взносам будет взыскиваться штраф.

Ведущий специалист-эксперт УПФР в городе Мыски Светлана Николаевна Никифорова напоминает всем «забывчивым» предпринимателям, что страховые взносы устанавливаются исходя из стоимости страхового года, которая определяется расчетным путем – как произведение минимального размера оплаты труда и тарифа страховых взносов, увеличенное в 12 раз. При этом уплата взносов не связывается с наличием или отсутствием дохода у гражданина, возрастом плательщика, достижением им пенсионного возраста и фактом назначения пенсии, пока этот гражданин зарегистрирован как предприниматель. Размер страховых взносов за 2010 год составляет: для лиц 1966 года рождения и старше – 10392 рубля на финансирование страховой части трудовой пенсии; для лиц 1967 года рождения и моложе – 7274 рубля на страховую часть и 3118 рублей – на накопительную часть будущей трудовой пенсии. Размер взносов в федеральный Фонд обязательного медицинского страхования – 561,56 рубля, в территориальный ФОМС – 1039,2 рубля.

Страховые взносы необходимо было уплатить до 31 декабря прошедшего года. Те из предпринимателей, кто не сделал этого, а такие имеются, должны поторопиться: уже начиная с 1 января начисляется пеня за каждый календарный день просрочки платежа.

У каждого предпринимателя есть возможность увеличения своей накопительной части будущей пенсии путем вступления в программу софинансирования пенсионных накоплений.

Ставка – 34%

С 1 января 2011 в регионах Российской Федерации изменились тарифы страховых взносов. Общая ставка возросла до 34%. Из них 26% страхователи будут платить в Пенсионный фонд РФ. Остальные средства распределяются между Фондом социального страхования РФ, Федеральным и территориальными фондами обязательного медицинского страхования.

Страховые взносы в Пенсионный фонд РФ за граждан 1967 года рождения и моложе начисляются и уплачиваются на страховую часть трудовой пенсии (20 % от размера зарплаты) и накопительную часть трудовой пенсии (6 % от размера зарплаты). Платежи в ПФР за граждан, родившихся до 1967 года, полностью (26 %) уплачиваются на страховую часть трудовой пенсии.

В измененном законодательстве предусмотрены пониженные тарифы страховых взносов для отдельных категорий плательщиков в переходный период 2011-2019 гг. Для резидентов технико-внедренческих особых экономических зон; организаций, осуществляющих деятельность в области информационных технологий, а также хозяйственных обществ при образовательных учреждениях общая ставка страховых взносов установлена на уровне 14 %.

С 2011 по 2014 годы льготные тарифы страховых взносов предусмотрены и для сельхозпроизводителей, для организаций и индивидуальных предпринимателей, применяющих единый сельскохозяйственный налог, а также для плательщиков, производящих выплаты инвалидам, и общественных организаций инвалидов. Для них общая ставка страховых взносов в 2011 году составит 20,2 %.

Если вы – правопреемник

Напомним, что с 2008 года Пенсионным фондом РФ выплачиваются средства пенсионных накоплений правопреемникам умершего гражданина в случае, если смерть застрахованного лица наступила до достижения им возраста, дающего право на получение трудовой пенсии по старости.

Выплата средств пенсионных накоплений осуществляется Пенсионным фондом РФ правопреемникам умерших застрахованных лиц, формировавших накопительную часть трудовой пенсии на дату смерти через Пенсионный фонд РФ. Если средства пенсионных накоплений переданы в негосударственный пенсионный фонд, то тогда выплаты производятся в рамках постановления Правительства РФ от 03.11.2007 № 742 и правопреемникам следует обращаться за выплатой в негосударственный пенсионный фонд.

Если при жизни человек не подавал в территориальное управление ПФР заявление, в котором определил конкретных правопреемников, то средства по закону выплачиваются правопреемникам первой очереди, к которым относятся дети, родители, супруг (супруга) умершего, или правопреемникам второй очереди – внукам, дедушкам, бабушкам, братьям и сестрам.

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 августа 2010 г. № 635 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации по вопросам выплаты средств пенсионных накоплений правопреемникам умершего застрахованного лица», если гражданин является участником Программы софинансирования пенсионных накоплений и умирает до назначения ему накопительной части трудовой пенсии, то в составе пенсионных накоплений все средства финансирования переходят его правопреемнику: взносы, которые перечислил он сам, средства софинансирования от государства, а также страховые взносы, которые перечислил работодатель, если он выступал третьей стороной софинансирования.

Если гражданин перевел свои пенсионные накопления в негосударственный пенсионный фонд, то эти выплаты правопреемнику осуществит соответствующий НПФ.

Обратиться в Пенсионный фонд РФ с заявлением о выплате средств пенсионных накоплений правопреемникам необходимо до истечения 6 месяцев со дня смерти застрахованного лица. В случае если данный срок обращения нарушен, то срок обращения с заявлением о выплате средств пенсионных накоплений может быть восстановлен в судебном порядке по заявлению правопреемника.

Справка. В управление Пенсионного фонда в г. Мыски с заявлениями о выплате средств пенсионных накоплений с 2008 года обратились 317 правопреемников.

С возникающими вопросами следует обращаться по адресу: г. Мыски, ул. Пушкина, 5а, 1 этаж, кабинет № 6. Справки по телефону 2-39-58.

«С любовью к Кузбассу»

Глубокоуважаемого Амана Гумировича

Тулеева я знаю с 1994 на форуме посвящен-

но му

свое

проект

завод

виз.

О ком

На к

Ар



(Окончание. Начало на 1 стр.)

У нас есть, в частности, актуальная в Год космоса передвижная выставка экспонатов на космическую тему. Немало их подарили Кузбассу наш земляк прославленный космонавт А. А. Леонов и другие.

Все экспонаты выставки ценны и уникальны. Таких больше нигде не увидишь. Их объединяют чувства дарителей. Каждый экспонат выставки – дар сердечный, радостный и теплый оберег. Поэтому у выставки особое пространство с неповторимой, «живой» энергетикой.

В каждой семье самым большим богатством считаются семейные реликвии, которые часто передаются из поколения в поколение. Есть на выставке такие экспонаты, которые дорого стоят. Выставка подарков – это способ сказать правду о нашей истории. Коллекция предметов, созданных руками современников и возведенных в ранг экспонатов, дает возможность каждому остро почувствовать собственную причастность к истории.

Подарок губернатору – это не только свидетельство уважения к первому лицу области, но и факт причастности признанного лидера Кузбасса к личной победе или коллективному движению. Выставка «С любовью к Кузбассу» – убедительное свидетельство конкретных производственных успехов и эффективности Кемеровской области в целом, которая через два года будет отмечать 70-летний юбилей.

Очень интересную, познавательную экскурсию профессионально провела по выставке в

мысковском музее главный хранитель Кемеровского областного краеведческого музея Любовь Пантелеевна Смакотина. По ее словам, в мире есть музеи подарков, но такой, с теплотой дара от всего сердца, нет. Порой дарители даже не называют своего имени.

Интересен цикл работ мастера из Таштагола Я. Д. Пепелова. Его картины – резьба по дереву – как уголки природы родного края и ее обитателей. Эти три работы не серийные вещи, как и другие экспонаты. Губернатору Кузбасса часто дарят предметы одежды. На выставке представлены халат мужской киргизский с национальным головным убором из войлока, а также бурка и папах от представителя Кабардино-Балкарии.

В областном краеведческом музее есть три мантии и головных убора профессора высшего учебного заведения. (Та, что представлена в нашем городе, – дар учеников швейного профессионального училища областного центра.) Как известно, профессор А. Г. Тулеев отмечает День ученых, облачившись в эту одежду.

Есть в экспозиции бронзовые и деревянные скульптуры, тульский самовар-шар конца XIX века, альбом «Геральдика России XVIII-XX века».

Привлекают внимание посетителей две скульптуры из дерева (одна из них «Зерно истины») томского мастера Л. А. Усова. Кстати, ряд его работ приобрели известные мировые музеи.

Среди экспонатов выставки есть и предметы спортивной тематики. Это макет олимпийского стадиона «Птичье гнездо» в Пекине (КНР), коллаж «Наши спортивные победы во славу Кузбасса» и другие.

После завершения экскурсии в музее по просьбе Галины Петровны Ленгарт мысковский художник П. М. Регида рассказал, почему он решил написать портрет А. Г. Тулеева:

– Мне посчастливилось дважды встречаться с губернатором Кемеровской области. И воспоминания об этом самые теплые и добрые. Однажды я прочитал в газете заметку о комсомольской юности Амана Гумировича. Была там напечатана небольшая фотосграфия, с нее я и нарисовал большой портрет. Есть у меня еще портрет Дмитрия Хворостовского. Как и портрет А. Г. Тулеева, я готов его подарить губернатору.

В знак благодарности О. А. Феофанова под аплодисменты посетителей вручила П. М. Региде подарочный фотоальбом экспонатов выставки Кемеровского областного музея «С любовью к Кузбассу».

Начальник управления культуры администрации города Г. П. Ленгарт поблагодарила начальника департамента культуры и национальной политики Кемеровской области Л. Т. Зауэрвайна, О. А. Феофанову, директора Мысковского историко-этнографического музея А. А. Васильева, всех, кто посдействовал тому, чтобы в наш город приехала передвижная выставка «С любовью к Кузбассу». Она будет работать до начала апреля.

Л. РУСАНОВА.

На снимках: художник П. М. Регида и подаренный им областному краеведческому музею портрет губернатора А. Г. Тулеева; экспонаты передвижной выставки.

Фото Н. СИМОНОВА.

Православный календарь

Сретение Господне

15 февраля

В праздник Сретения Церковь вспоминает, как в 40-й день по рождению Богомладенец был впервые принесен в Иерусалимский храм. По закону Моисееву, женщине в продолжение 40 дней было запрещено входить в храм, после чего мать приходила в храм с младенцем, чтобы принести Господу благодарственную и очистительную жертву. Пресвятая Богородица и Иосиф принесли в храм младенца Иисуса и двух горлиц в жертву. При входе их встретили святой Симеон, которому было предсказано, что он не умрет, пока не увидит Спасителя Мира, и святая старица Анна. Святой Симеон, взяв Богомладенца на руки, сказал: «Ныне отпускаеши раба Твоего, Владыка, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои Спасение Твое...» (Лк. 2).

84-летняя вдовица Анна – пророчица, «которая не отходила от храма, постом и молитвой служа Богу день и ночь. И она в то время, подойдя, славилась Господом и говорила о Нем (Богомладенце) всем, ожидавшим избавления в Иерусалиме» (Лк. 2).

Славянское слово «Сретение» переводится на современный язык как «встреча». Сретение – это встреча человечества в лице старца Симеона и пророчицы Анны с Богом, встреча Старого и Нового заветов, Закона Божия, данного еврейскому народу, и нового, высшего закона Божественной любви, принесенного миру Иисусом Христом.

Тропарь праздника: «Радуйся, Благодатная Богородице Дево, из тебе бо возсия Солнце правды Христос Бог наш, просвещая сущия во тьме. Веселися и ты, старче праведный, приемый во объятия Свободителя душ наших, дарующего нам воскресение».

К 122 годовщине со дня рождения Е. И. Рерих

В огнях жизни

Елена Ивановна Рерих родилась 12 февраля 1879 г. в семье архитектора, академика И. И. Шапошникова. Ее мать – внучатая племянница прославленного полководца М. И. Голенищева-Кутузова. С малых лет девочка интересовалась живописью, тайком уносила к себе огромный том Библии с иллюстрациями Доре, самоучкой выучилась читать. Потом, непомерно рано, брала из отцовских шкафов философские сочинения. С юных лет увлекалась индийской философией. Книги Вивекананды, Рамакришны, Тагора были ее любимым чтением. Она получила обширное образование, овладела несколькими иностранными языками, занималась живописью. Была одаренной пианисткой. Жила в Петербурге, вела светский образ жизни, но не погружалась в него, а всегда имела вид наблюдательной жизни, ищущей чего-то другого, более глубокого.

Летом 1899 г. она гостила у своей тетки в усадьбе вблизи станции Бологое и там встретила с Николаем Рерихом, приехавшим к ее дяде по делам археологических раскопок, производившихся в этой местности. Познакомились. Через два года после знакомства она вышла за него замуж.

Через сорок лет после свадьбы Н. К. Рерих писал: «Сорок лет – немалый срок. В таком дальнем плавании могут быть извне встречены многие бури и грозы. Дружно проходили всякие препоны. И препятствия обращались в возможности. Посвящал я книги мои: «Елене, жене моей, другине, спутнице, вдохновительнице». Каждое из этих понятий было испытано в огнях жизни».

Расскажем очень кратко, что же происходило за эти сорок лет, как жила, трудилась и творила Елена Ивановна Рерих все эти годы, вплоть до своего ухода в 1955 году.

Вскоре после замужества Елена Ивановна с мужем посетила более 40 старинных русских городов с целью изучения архитектурных памятников, сказаний, обычаев, ремесел, народной музыки. В результате этих поездок Н. К. Рерихом была создана большая серия архитектурных эпизодов, которые должны были «запечатлеть

грандиозную каменную летопись страны, в которой увенчались величие духа и характер ее народа – строителя».

В семье было два сына – Юрий и Святослав. Первый – блестящий ученый востоковед, второй – известный художник и общественный деятель. Все четверо составляли единое целое в своем стремлении служить общему благу, на пользу человечества и отдать плоды своих трудов родной стране.

С 1920 по 1922 годы они живут в Америке, где проводят выставки и разворачивают художественно-просветительскую деятельность.

Борясь за сближение народов, создают в Нью-Йорке Институт объединенных искусств. «Искусство объединит человечество», – утверждал Николай Рерих. А в Чикаго им было учреждено объединение художников «Соч. Ardens» («Пылающее Сердце») и немного позже возник Международный культурный центр «Corona Mundi» («Венец Мира»), призванный осуществлять сотрудничество деятелей науки и искусства разных стран. С 1923 г. по 1928 г. состоялась легендарная пятилетняя Трансгималайская экспедиция.

Вся жизнь Елены Ивановны Рерих прошла в неустанных трудах. Она написала огромное количество писем в многочисленные общества имени Рериха во всех странах. Эти письма обнаруживают ее огромные знания, эрудицию. В них ответы на многочисленные вопросы ее корреспондентов. Она записала четырнадцать книг Учения Живой Этики, написала ряд книг. Была блестящей переводчицей труднейших текстов по восточной философии «Тайной Доктрины» Е. П. Блаватской.

После смерти Елены Ивановны осталось огромное количество еще не изданных ее рукописей.

Е. И. Рерих была талантлива, жизнедеятельна и активна. Она участвовала в борьбе за женское равноправие, помогала прогрессивным культурным организациям, отстаивала принципы международного сотрудничества, предупреждала о надвигающейся угрозе войны, осуждала акты фашистской агрессии...

Из статьи «Ведущая»

Н. Д. Спириной,

подготовила

Н. И. БУТУРЛАКИНА.

К СВЕДЕНИЮ РАБОТОДАТЕЛЕЙ, использующих труд иностранцев

Департамент труда и занятости населения Кемеровской области доводит до сведения работодателей, заказчиков работ (услуг), в том числе иностранных граждан, зарегистрированных в качестве индивидуальных предпринимателей (далее - работодатели), что начата заявочная кампания по определению потребности в рабочей силе для замещения вакантных и вновь создаваемых рабочих мест иностранными работниками на 2012 год и на корректировку установленного объема квоты на 2011 год.

В связи с этим работодателям, предполагающим привлечение иностранной рабочей силы в 2011-2012 годах, необходимо подготовить и направить в срок до 1 мая 2011 года в департамент труда и занятости населения Кемеровской области (650060, Кемерово, проспект Ленина, 141 «Г») соответствующие заявки.

Формы заявок о потребности в рабочей силе для заполнения вакантных рабочих мест иностранными работниками можно получить в Государственном учреждении - Центре занятости населения города Мыски (каб. № 5) или скачать с сайта департамента труда и занятости населения Кемеровской области (www.ufz-keмеровo.ru).

Телефоны для справок: ГУ ЦЗН - 2-25-90, 2-20-78, департамент труда и занятости населения Кемеровской области - (8-3842) 35-40-64, 53-96-09.

ВНИМАНИЮ РАБОТОДАТЕЛЕЙ!

Филиал № 9 Государственного регионального отделения Фонда социального страхования Российской Федерации проводит 14 февраля 2011 г. в 11-00 часов в актовом зале администрации города семинар на тему «Внесение изменений в законодательство Российской Федерации по оплате пособий на случай временной потери трудоспособности и в связи с материнством» для бухгалтеров организаций, финансируемых за счет средств бюджетов различных уровней, в том числе местного.

Администрация города.

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ!

ООО «Научно - исследовательский институт охраны труда» в г. Иваново при поддержке Департамента труда и занятости населения Кемеровской области, в целях реализации приказа Минздравсоцразвития России от 31 августа 2007 года № 569 «Об утверждении Порядка проведения аттестации рабочих мест по условиям труда» проводит в г. Кемерово с 28 февраля по 4 марта 2011 года семинар по теме «Методы оценки травмобезопасности рабочих мест на производственных объектах и подготовка членов аттестационных комиссий по аттестации рабочих мест по условиям труда».

По окончании семинара слушателям выдаются свидетельства, дающие право на оценку травмобезопасности рабочих мест по условиям труда и участие в работе комиссий по аттестации рабочих мест в организациях.

За справкой об условиях проведения и участия в семинаре следует обращаться по адресу: г. Кемерово, ул. Тухачевского, 226, каб. 404, ООО «Центр сертификации работ по охране труда». Телефоны: 8(3842) 56-16-56, 56-16-55.

Администрация города.

Безопасность



Движения

Профилактика на пассажирском транспорте

С начала 2011 года на территории Кемеровской области участились случаи дорожно-транспортных происшествий с участием пассажирских транспортных средств, в том числе произошедших по вине водителей автобусов.

В целях пресечения нарушений Правил дорожного движения, совершаемых водителями автобусов, и предупреждения дорожно-транспортных происшествий с участием пассажирского транспорта на территории г. Мыски в период с 1 по 10 февраля 2011 г. проводится оперативно-профилактическое мероприятие на пассажирском транспорте в строгом соответствии с «Порядком проведения оперативно-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение аварийности на автомобильном и наземном городском электрическом транспорте», утвержденным Департаментом обеспечения безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации, от 14.04.2009 г. № 13/5-69.

С. АМБАРЦУМОВ,
ст. госинспектор ТН ОГИБДД
ОВД по г. Мыски,
ст. лейтенант милиции.

Дорога и ДТП

Влияние дорожных условий на концентрацию дорожно-транспортных происшествий

В январе 2011 года на территории г. Мыски произошло 4 дорожно-транспортных происшествия, в результате которых 1 участник погиб и 4 ранено. Было выявлено 6 мест концентрации дорожно-транспортных происшествий. Основное количество мест концентрации ДТП приходится на областную трассу Л.- Кузнецкий - Междуреченск. Самыми опасными участками на областной трассе являются: два Бородинских поворота - 191 км; п. Подобас - 183 км; п. Ключевой - 189 км; ГМЗ - 188 км; Карчит - 201 км; ул. Советская. Именно в этих местах чаще всего страдают участники дорожного движения. При анализе ДТП выясняются основные причины: 1) несоблюдение водителями скоростного режима; 2) несоблюдение ими дорожных разметок, дорожных знаков; 3) водители не учитывают метеорологические дорожные условия; 4) невнимательность пешеходов и незнание ими правил поведения на дороге.

Как сказано выше, одним из мест концентрации ДТП в городе является ул. Советская. Именно здесь большое количество ДТП с пострадавшими.

Для того, чтобы в 2011 г. таких мест стало меньше, водителям и пешеходам необходимо соблюдать определенные правила.

Пешеходам:

- пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а если такового поблизости нет, то пересекать проезжую часть, убедившись, что слева и справа нет транспортных средств;
- при движении вдоль дороги двигаться по тротуару, движение по проезжей части не рекомендуется.

Водителям:

- соблюдать скоростной режим, т. е. двигаться со скоростью не больше 60 км/ч в населенном пункте, а где дорожные знаки предписывают меньшую скорость, то со скоростью, обозначенной на дорожном знаке;
- в зимний период учитывать состояние дорожного покрытия;
- в любое время года при метеорологических условиях (в туман, дождь, снег), ограничивающих видимость, выбирать скорость таким образом, чтобы водитель мог остановиться в любой момент, не прибегая к экстренному торможению.

А. РУДЕНКО,
инспектор ПБДД ОГИБДД
ОВД по г. Мыски,
лейтенант милиции.

ВНИМАНИЮ МЫСКОВЧАН!

Отдел военного комиссариата объявляет отбор граждан с 1993 по 1986 г. р., не проходивших службу в РА, годных по состоянию здоровья для обучения на водителей категории «С». Обучение **БЕСПЛАТНОЕ**. Срок обучения - 2,5 месяца.

Справки: в г. Междуреченске по адресу: ул. Гули Королевой, 6, каб. 9; тел. 8 (38475) 2-10-84; в г. Мыски: ул. Рембазовская, 3; тел. 2-02-48.

Хочешь водить автомобиль?

Не знаешь, куда
пойти учиться?

АВТОШКОЛА ДОСААФ:

- * Приемлемые цены и рассрочка платежа
- * Опытные педагоги
- * Комфортные условия обучения
- * Современное оборудование
- * Учебные классы
- * Использование компьютеров, мультимедийных установок, автотренажеров в обучении.

За справками обращаться:
ул. Рембазовская, 3.
Тел. 2-02-48.

АФИША

СПОРТУПРАВЛЕНИЯ
13 февраля в КСК «Юбилейный» будет проходить XXIX открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2011».

Программа проведения:
10-00 - 11-30 - регистрация участников.
11-45 - 12-00 - официальная церемония открытия.
12-00 - старт VIP пробега на 2014 метров.
12-30 - старт на дистанцию 3 км юноши и девушки 1993 г. р. и младше и женщины 1992 г. р. и старше.
13-30 - старт на дистанции 5 км мужчин 1992 г. р. и старше.
14-30 - церемония награждения и закрытия.

Приглашаем любителей спорта принять участие в соревнованиях!

Фотосалон

«Советский»

Все виды фотоуслуг.
Мы работаем:
с понедельника по субботу
с 10.00 до 19.00.
Ул. Советская, 31;
тел.: 8 (923) 623-7946.

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО:

сахар, мука, окорочка, крупы, отруби, комбикорма. Хотите сэкономить - звоните нам! Качество гарантируем!
Тел. 8-960-933-0152, 2-40-44.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, город

межгород. Услуги грузчиков, наличный, безналичный расчет.
Тел. 2-35-54, 8-905-078-2850

Открылся новый магазин "Интерьер"!

- У нас вы можете:
- Приобрести мебельную фурнитуру, наполнение для шкафов-купе и кухонь;
 - Заказать: купели, шкафы-купе, горки, детские, стальные гарнитуры и другую мебель по индивидуальным размерам с использованием разнообразных материалов;
 - Заказать раскрой: ЛДСП, ДВП, столешницы, мебельные щиты по вашим размерам, а также кроеноближенную торцов деталей, изготовление фасадов и раздвижных дверей;
 - Придать своим стенам изысканный вид с использованием декоративных красок и штукатурок.

Создайте свой неповторимый интерьер!

наш адрес: г. Мыски, ул. Пушкина, 2.

Комитет по управлению муниципальным имуществом муниципального образования «Мысковский городской округ» принимает заявления о предоставлении в аренду земельных участков на землях категории - земли населенных пунктов, вид разрешенного использования - для индивидуального жилого дома, по адресам:

- г. Мыски, ул. Привокзальная, 58, площадью 1500 кв.м;
- г. Мыски, ул. Связистов, 11, площадью 1500 кв.м;
- г. Мыски, пос. Чувашка, ул. Глухарина, 9, площадью 1500 кв.м;
- г. Мыски, пос. Чувашка, ул. Глухарина, 2, площадью 1500 кв.м (с учетом соблюдения красной линии);
- г. Мыски, пос. Тетенза, ул. Малиновая, 13, площадью 1500 кв.м (с учетом соблюдения красной линии).

Площадь земельных участков будет уточнена при их формировании. Заявления подавать в Комитет по управлению муниципальным имуществом по адресу: г. Мыски, ул. Советская, 42, телефон для справок: 2-27-43. Заявления принимаются в течение одного месяца после опубликования объявления в печати.

изготовление * печать * изготовление

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО "ТВ"

ВИЗИТКИ
0,80 копеек

г. Мыски, (м-он ГРЭС),
ул. Мира-5, второй этаж
Тел: 8-903-068-7272

изготовление * печать * изготовление

услуги полиграфии * услуги полиграфии

“Транспортное ТВ”
Объявляет конкурс
“САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО”

Работы приносите по адресу:
г. Мыски, ул. Мира-5, офис 203
или присылайте на эл. адрес:
OOOTSK.tv@mail.ru

И смотрите себя в телевизорах,
установленные в автобусах
г. Мыски

Дорогую, любимую Дарью Федоровну БУЙМОВУ от всей души поздравляем с прекрасным Юбилеем – 95-летием!

Родная наша! Считать не надо годы, хоть их немало. Все они полны трудом, любовью и заботой о нас! Как низко поклониться мы должны тебе за доброту и ласку! Тебя, наша милая, мы ценим и бережем! И твоё сердце чутко, нежно, нас согревая, освещает наш дом! Желаем счастья тебе земного, радости, чтоб не счесть, и здоровья желаем много – не терялось бы то, что есть!

С любовью – дочери, сноха, внуки, правнуки и все родные.

Городской совет ветеранов поздравляет с замечательным Юбилеем – 95-летием труженицу тыла, ветерана труда Дарью Федоровну БУЙМОВУ!

Пусть берегут Вас судьба и случай, пусть детям светит свет Вашей любви, как музыка, как стих певучий! Пусть Ваша жизнь, как чаша, будет полна здоровья и тепла! Пусть Ваше сердце добрым будет, не зная бури и дождя!

Дарью Федоровну БУЙМОВУ поздравляем с – 95-м, Юбилейным годом жизни!

Желаем не болеть, не унывать, побольше отдыхать, покрепче спать! Чтоб потихоньку спорились дела. И чтоб судьба была щедра и берегла!

Коллектив редакции газеты «Вариант».

Поздравляем с 50-летием совместной жизни - с Золотой свадьбой Валерия Ефимовича и Людмилу Григорьевну ДОРОФЕЕВЫХ!

Желаем, чтоб всегда под счастливой звездой Вас судьба по дороге вела! В доме чтоб полноводной рекою жизнь спокойно и мирно текла! Пусть Ваш дом лишь друзья посещают, стороною обходят ненастья! От души мы добра Вам желаем! Долгой жизни, здоровья и счастья!

Совет ветеранов гормолзавода.

Поздравляем с Юбилеем Людмилу Викторовну СИДОРОВУ!

Желаем, чтоб жизнь никогда не кончалась, беда и печаль на пути не встречались! Огромного счастья и верных друзей, здоровья, успехов и солнечных дней!

Муж, дети, внуки.

Поздравляем с Юбилеем Алексея Ильича БЕЛОУСОВА!

Наш самый любимый! Мы в твой Юбилей спешим пожелать: никогда не болей! Будь добрым, веселым, счастливым всегда, и пусть не страшны тебе будут года! Тебя уважают и ценят друзья и искренне любят дочь, внуки, жена!

Поздравляем с Юбилеем Галину Петровну ГРЯЗНОВУ!

Мы тебе желать не будем много. Твоих достоинств всех не счесть. Так оставайся, ради Бога, всегда такой, какая есть: веселой, молодой, красивой и, конечно же, счастливой!

Родственники.

Любимую доченьку Юленьку ВОЛКОВУ поздравляю с Днем рождения!

Будь счастлива, доченька моя! Всегда и везде пусть сопровождает тебя только добро!

С любовью – МАМА.

Поздравляем с Днем Рождения дорогого внука Илью ДРОБОВОУ!

12 лет – это классно! Всех на свете лучше ты! Пусть, как будто в доброй сказке, сбудутся твои мечты!

Баба и дед БЕЛОУСОВЫ.

«Красная кнопка»

Уважаемые граждане!

С 1 января 2011 года в органах внутренних дел действует услуга по приему заявлений и сообщений от граждан в электронном виде, посредством официального сайта ГУВД по Кемеровской области www.guvd-kuzbass.ru, раздел «Красная кнопка». Войдя в раздел, нужно выбрать подраздел «Подать заявление». После этого действия открываются перечень органов внутренних дел по городам и районам Кузбасса. Вы выбираете интересующую вас ссылку. Для жителей города Мыски – это «Межмуниципальный ОВД «Междуреченский» - г. Мыски. Затем открываете страницу с информацией о порядке подачи заявления

в милицию. Приводится инструкция по порядку оформления. Ознакомившись с этой информацией, вы соглашаетесь с предложенными вам условиями и ставите галочку в конце страницы. Далее открывается бланк заявления. Вы заполняете защитный код и нажимаете кнопку «отправить». В ответ приходит сообщение «Ваше заявление принято».

Воспользовавшись «красной кнопкой», вы можете подать заявление в любой ОВД, находящийся на территории Кузбасса. Исключение составляют лишь случаи, когда необходима экстренная помощь милиции. В такой ситуации следует незамедлительно звонить по телефону «02».

ВНИМАНИЮ МЫСКОВЧАН!

С 15 февраля 2011 года изменится график приема заявителей в Мысковском отделе Управления Росреестра по Кемеровской области:

понедельник – прием не ведется;
вторник – 8-30 – 18-00;
среда – 8-30 – 17-30;
четверг – 8-30 – 18-00;
пятница – 8-30 – 16-00;
суббота – 9-00 – 17-00;
воскресенье – выходной день.

ООО «Инвестиционно-строительная компания «Томь-Усинский завод железобетонных конструкций» продает 3-х комнатные квартиры в новом жилом доме № 1 квартал 18 г. Мыски и 1-но-, 2-комнатные во вновь построенном жилом доме № 8 по ул. Олимпийская в г. Мыски.

Информация по телефонам: 4-43-28, 4-41-38, 8-905-963-4398.

МЫ ОТКРЫЛИСЬ! Магазин «Семицветик»

Большой ассортимент: семена, удобрения, рассады, грунты, кашпо, лук-севок.

Всегда рады вас обслужить с 9-30 до 18-00; в субботу и воскресенье – с 9-30 до 16-30. Ул. Первомайская, 26.

Рудоустройство

Междуреченская автошкола примет на работу инструкторов с личным автомобилем. Тел. 8-923-462-7645.

Требуются охранники для работы в г. Междуреченск. Тел. 8 (38475) 4-73-64.

Куплю:

1-комнатную квартиру в центре. Или 2-комнатную здесь же (можно с задолженностью). Тел. 8-908-943-5985, 8-951-180-8500.

АВТО, 1995-2011 г. Дорого. Тел. 8-904-575-5865.

Крупно-рогатый скот. Тел. 8-960-924-1646.

Меняю:

1-комнатную квартиру в центре (5-й этаж) на 1-комнатную на 1-й этаж здесь же. Варианты. Тел. 2-26-52, 8-906-983-1431.

3-комнатную квартиру ул. Горького, дом 6 (1-й этаж, есть лоджия) на 2-комнатную малогабаритную. С доплатой. Тел. 2-15-25, 8-906-931-0259.

Кап. гараж на 2-м р-не на кап. гараж в м-не ГРЭС. Или ПРОДАМ. Тел. 8-905-919-5112.

ОКНА для ПЕНСИОНЕРОВ 33

Только один месяц! до 50% СНИЖЕНИЕ ЦЕН заказа БЕСПЛАТНО!

БАЛКОНЫ ПЛАСТИКОВЫЕ АЛЮМИНИЕВЫЕ СТАЛЬНЫЕ

- рассрочка, без %, до 6 мес.
- квалифицированный монтаж,
- бесплатный замер,
- гарантия 10 лет.

Честная цена от 7500

ОКНА Честная цена от 6900

Работаем без выходных и праздников!

Тел: 2-55-97

8-902-759-7439

EXPROF® Novotex GEALAN WINDOR WINDOR BENTU

Продам:

1-комнатную квартиру в центре по ул. Советская, 37 (5-й этаж). Тел. 8-923-626-0924, 8-923-465-1074.

2-комнатную квартиру по ул. Олимпийская, 5 (2-й этаж, комнаты изолированные, балкон застеклен, ванная, туалет раздельные). 780 т. р. Тел. 3-12-31, 8-909-521-3513.

Срочно – 2-комнатную квартиру на 2-м р-не (4-й кв-л, ул.ч. план., 5-й этаж). Тел. 8-960-904-6587.

2-комнатную квартиру в м-не ГРЭС (17-й квартал, ул.ч. план., 1-й этаж). Тел. 8-903-916-3136.

3-комнатную квартиру в центре (кирп. дом, 4-й этаж, балкон). Или ПОМЕНИЮ на 1-комнатную с доплатой. Тел. 2-26-15, 8-909-512-4509.

Коттедж 2-этажный в м-не ГРЭС (общ. пл. 200 кв. м, без внутренней отделки). Тел. 8-903-984-5695.

Дом на 2-м р-не (2 этажа, 116 кв. м; 11 соток огород; баня; слив; окна пластик; вода в доме; душевая кабина; гараж в доме). Тел. 8-960-931-6050.

А/м «Мазда-Демео», 2007 г. в., б/п по РФ. ОБМЕН. Тел. 8-904-575-5865.

Новую центрифугу на 4 кг. М-н ГРЭС, ул. Вокзальная, 11-3; тел. 8-908-952-3611.

Металлопрокат (арматура, уголок). Тел. 8-923-468-4244.

Поросят, 2 мес.; сено. Тел. 3-31-33, 8-905-963-4608.

Сено. Тел. 8-923-474-8515.

Картофель, морковь. Тел. 8-905-995-9912.

ArtПласт WINDOR Novotex EXPROF® GEALAN 28

ОКНА Стальные - от 7500р. Пластиковые - от 15000р. Алюминиевые - от 13000р.

Балконы

РАССРОЧКА, первый взнос от 10% без %, на бмес., без банка

-Квалифицированный монтаж -Гарантия 10 лет
-Бесплатный замер -12 лет на рынке

от 7300р. "под ключ"

Работаем без выходных и праздников!

•Подробности по горячей линии: (3843) 945-000

Тел. 2-55-67, 8-902-759-7592

СКИДКА ЗИМОЙ до 50%

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ от 2 ДНЕЙ



Следующий номер газеты выйдет в пятницу, 18 февраля.

	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Температура	Ночь: - 21 День: - 9	Ночь: - 16 День: - 7	Ночь: - 20 День: - 8	Ночь: - 14 День: - 11	Ночь: - 29 День: - 13	Ночь: - 19 День: - 4	Ночь: - 19 День: - 13
Ветер	2 м/с (В)	2 м/с (Ю)	1 м/с (С)	2 м/с (СЗ)	1 м/с (СВ)	2 м/с (ЮЗ)	ШТИЛЬ
Облачность							
Осадки							
Число, месяц	11.02	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	17.02

Учредители газеты - администрация г. Мыски и редакция газеты "Вариант"

Газета зарегистрирована Сибирским окружным межрегиональным управлением МПТР России. Свидетельство о регистрации № ПИ 12-1272 от 26 июня 2002 г.

Газета отпечатана в Новокузнецком полиграфкомбинате, 654011, г. Новокузнецк, ул. Ордженикидзе, 11. Адрес редакции: 652840, Кемеровская обл., г. Мыски, ул. Серфимовича, 4. Редактор - 2-04-28; выпускающий редактор (С. П. Адамсон) - 2-25-57; зав. отделом городской жизни (А. И. Комаров) и корреспондент (И. В. Лубина) - 2-11-25; зав. отделом информации (Л. И. Русанова) - 2-01-44; гл. бухгалтер (Т. С. Коваленко), корректор (Л. В. Басова) и рекламист (М. А. Мельникова) - 2-12-07. E-mail: ppvariant@mail.ru www.gazeta-variant.ru

Объем: Пятница - 4 печатных листа. Печать офсетная. Индекс 51917. Тираж 3030

Дизайн и верстка Д. В. Сидоров, А. А. Смирнов.

Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов статей.

Гл. редактор В. И. Басов

Всю ответственность за рекламные объявления несет рекламодатель