

ОКЛЮ

М *Вечерний* **МУРМАНСК**



Издается
со 2 января 1991 г.

№ 1 (4176)

3 ЯНВАРЯ 2009, СУББОТА

**Счастья Вам, мира,
добра и любви,
мурманчане!**



Продлили срок оплаты

В связи с продолжительными новогодними праздниками срок оплаты мурманчанами жилищно-коммунальных услуг продлевается до 20 января, а начисление пени за несвоевременную оплату будет осуществляться с 21 января.

Пенсия своевременно

Мурманский филиал ФГУП "Почта России" сообщает, что пенсионеры могут не волноваться за своевременное получение положенных им денежных средств. Выплата пенсий и пособий будет осуществлена заранее, в преддверии новогодних и рождественских праздников. Доставка пенсий и пособий в период с 5 по 11 января 2009 года будет осуществляться в соответствии с графиком. Выплата пенсий за 7 января 2009 года будет произведена накануне - 5 и 6 января.

Если заболят зубы

3 января с 9.00 до 15.00 в Мурманске будет работать стоматологическая поликлиника № 1 (просп. Ленина, 78), с 22.00 до 6.00 будет работать стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП, расположенного по адресу: ул. Книповича, 4. **4 января** с 9.00 до 15.00 будет работать стоматологическая поликлиника № 2 (просп. Героев-североморцев, 56), а с 22.00 до 6.00 - стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **5 января** 9.00 до 15.00 будет работать стоматологическое отделение медсанчасти "Севрыба" (ул. Шмидта, 41/9), а с 22.00 до 6.00 - стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **6 января** с 9.00 до 18.00 будет организована работа кабинетов стоматологических поликлиник, а с 22.00 до 6.00 будет работать стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **7 января** с 10.00 до 6.00 будет работать стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **8 января** с 9.00 до 15.00 будет работать стоматологическое отделение городской поликлиники № 7, с 22.00 до 6.00 - стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **9 января** с 9.00 до 15.00 будет работать стоматологическое отделение городской поликлиники № 4 и Мурманская областная стоматологическая поликлиника, а с 22.00 до 6.00 - стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП. **10 января** с 9.00 до 18.00 будет организована работа кабинетов стоматологических поликлиник, с 22.00 до 6.00 будет работать стоматолог-хирург травмпункта МГКБСМП.

Куда пойти лечиться?

Длительные январские выходные внесли свои коррективы в работу мурманских поликлиник.

Так, с **3 по 5 января** мурманские поликлиники № 3 (ул. К. Маркса, 52), 4 (ул. Лобова, 65), 5 (ул. Морская, 9), 7 (Кольский просп., 149а), медсанчасть "Севрыба" работают с 9.00 до 15.00, прием вызовов на дом с 9.00 до 12.00. **6 января** поликлиники будут работать с 9.00 до 18.00, прием вызовов на дом с 9.00 до 15.00. **С 7 по 9 января** поликлиники будут работать с 9.00 до 15.00, прием вызовов на дом с 9.00 до 12.00. **10 и 11 января** поликлиники будут работать с 8.00 до 15.00, прием вызовов с 9.00 до 12.00. **С 3 по 5 января** детские поликлиники № 1 (ул. Полярные Зори, 36), 2 (ул. Папанина, 1), 4 (ул. Бочкова, 1), 5 (ул. Инженерная, 1а) будут работать с 10.00 до 15.00, прием вызовов с 10.00 до 12.00. **6 января** детские поликлиники будут работать с 9.00 до 16.00, прием вызовов с 9.00 до 15.00. Также **3 января** в детской поликлинике № 1 будет работать детский хирург, а в детской поликлинике № 4 - отоларинголог и зубной врач. **4 января** детский хирург, отоларинголог и зубной врач примут пациентов в детской поликлинике № 2, а **5 января** - в детской поликлинике № 5. **7 января** детские поликлиники будут работать с 10.00 до 15.00, прием вызовов с 10.00 до 12.00. **8, 10 января** детские поликлиники будут работать с 9.00 до 16.00, прием вызовов с 9.00 до 15.00. **9 января** - выходной. **11 января** детские поликлиники будут работать с 9.00 до 18.00, прием вызовов с 9.00 до 15.00.

Ветеринары на посту

Для оказания необходимой и своевременной помощи животным в выходные и праздничные дни мурманская ветеринарная лечебница (ул. Книповича, 51а) будет работать по следующему графику: 3, 5, 6, 8, 9 января - с 9.00 до 17.00, 11 января - с 9.00 до 19.00. А 4, 7 и 10 января - выходные. В указанные рабочие дни специалисты лечебницы будут работать в обычном режиме и оказывать следующие ветеринарные услуги: регистрацию, вакцинацию, оформление ветеринарных документов, оказание хирургической помощи, проведение УЗИ-диагностики, кардиологическое обследование животных. Справки по телефону 44-20-45.

Работа рынков и магазинов

7 января в магазинах Центра по обслуживанию инвалидов и участников ВОВ, участвующих в реализации городских социальных программ, № 1 (ул. Баумана, 18, тел. 53-78-53), № 2 (просп. Ленина, 84, тел. 45-25-97), № 5 (Театральный бульвар, 8, тел. 47-42-40), № 22 (ул. Гагарина, 49, тел. 43-17-51) не будут работать социальные отделы. 7 января общие отделы магазинов № 2, 5 и 22 откроются для посетителей в 11.00, а закроются в 19.00. Кроме этого 3 января будут закрыты рынки Ленинского округа (ул. Володарского, 26) и Первомайского округа (ул. Щербакова, 11). С 4 января рынки работают в обычном режиме.

Перекрытие дорог

В Мурманске в связи с проведением праздничных мероприятий, посвященных встрече Рождества Христова с нуля часов 6 января до 6.00 7 января будут освобождены от транспорта площадь перед Ледовым Дворцом спорта и площадь перед Центральным стадионом профсоюзов. 7 января с нуля часов до 17.00 будут освобождены от транспорта площадь перед городским деловым центром "Меридиан" и улица Ленинградская (от городского делового центра "Меридиан" до улицы Воровского). С 22.00 6 января до 6.00 7 января перекроют движение всех видов транспорта по улице Зеленой (от проспекта Кирова до прихода Свято-Никольского собора).

К депутатам на прием

10 января с 15.00 до 16.00 депутат Совета депутатов города Мурманска Сергей Иванов проведет прием избирателей. С Сергеем Ивановичем можно встретиться в офисе ОАО "Плаза Групп" (ул. Пушкинская, 5). 12 января с 15.00 до 17.00 в кабинете директора ММУ "Центр жилищных субсидий" (ул. Комсомольская, 10) посетителей будет принимать депутат горсовета Татьяна Петровна Усикова. В этот же день с 15.00 до 17.00 будет ждать избирателей заместитель председателя Совета депутатов Тамара Прямыкова. Пообщаться с Тамарой Ивановой можно будет в школе № 13 (Якорный переулок, 5).

Спецвыпуск "Вечерки"

30 декабря 2008 года вышел в свет специальный выпуск газеты "Вечерний Мурманск". В нем опубликованы проект Комплексного плана социально-экономического развития города Мурманска на 2009-2011 годы, проект Генерального плана муниципального образования город Мурманск, а также постановление администрации города Мурманска "Об установлении систем оплаты труда работников муниципальных учреждений, подведомственных комитету по культуре администрации города Мурманска". Спецвыпуск "Вечерки" можно приобрести в киосках МАРПИ, в редакции и в отделе доставки газеты (ул. Егорова, 17).

У почты свой график

3 января отделения Почты России № 10 и 38 будут работать с 9.00 до 18.00 без обеденного перерыва, отделения № 32, 34, 52 - с 8.00 до 14.00 без обеденного перерыва. **4 января** отделения № 10 и 38 будут работать с 8.00 до 18.00 без обеденного перерыва, отделения № 32, 34, 52 - с 8.00 до 14.00 без обеденного перерыва. **5, 8 и 9 января** все отделения почтовой связи будут работать в обычном режиме. **6 января** мурманские отделения № 10 и 38 будут работать с 8.00 до 21.00, а отделения № 8, 14, 17, 18, 25, 27, 31, 32, 34, 35, 36, 39, 40, 50, 52, 53, 70, 71, 72, 74 - с 8.00 до 14.00 без обеденного перерыва. **10 января** отделения № 10 и 38 будут работать с 9.00 до 18.00 без обеденного перерыва, а отделения № 32, 34, 52 - с 9.00 до 14.00 без обеденного перерыва. Отделения № 1, 8, 14, 17, 18, 25, 31, 35, 36, 39, 40, 50, 53, 70, 71, 72, 74 - с 9.00 до 18.00, с перерывом на обед. **11 января** отделения почтовой связи будут работать по субботнему режиму работы.

Режим работы загса

4, 7 и 10 января в отделе ЗАГС выходные дни. А 3, 5, 6 и 9 января в загсе будет работать только отдел регистрации смерти. 3, 5 и 9 января загс принимает посетителей с 9.30 до 17.15, перерыв на обед с 13.00 до 14.00. 6 января загс будет работать с 9.30 до 13.00. С 11 января загс будет работать по расписанию пятницы, а 12 января будет действовать субботнее расписание.

Уважаемые читатели!
Следующий номер "Вечернего Мурманска" выйдет 12 января.

Забота о детях и ветеранах

**Прежде всего именно им уделяет внимание
Фонд социально-экономического развития Мурманска**

Как "Вечерний Мурманск" уже сообщал, в Мурманске прошли общественные слушания бюджета города на 2009 год. На этих слушаниях выступил председатель мурманского Фонда социально-экономического развития Юрий Обухов.

- Сейчас в школах большое внимание уделяется безопасности учащихся, - пояснил Юрий Владимирович. - Например, в этом году в образовательных учреждениях Мурманска установили автоматическую пожарную сигнализацию. При этом с каждым годом доля бюджета, расходуемая на сферу образования в нашем городе, растет. В

2009 году она достигнет уже 48 процентов.

А ныне речь идет об оплате из бюджета услуг охранных фирм, работающих в учебных заведениях города. В год на обеспечение охраны в мурманских школах уходит около 12 миллионов рублей.

- На общественных слушаниях шел разговор и о ремонте фасадов школ города, - сказал Обухов. - Уверен, что власти Мурманска в скором времени найдут решение и по этому вопросу.

Но не только о серьезных проблемах хочется говорить в эти предновогодние дни.

- Фонд социально-экономического развития города Мурманска постарался подготовить несколько приятных сюрпризов для самых юных и самых заслуженных мурманчан, - сказал Юрий Владимирович. - При личной поддержке мэра Мурманска Михаила Савченко несколько детских садилов получили в подарок наборы замечательных компьютерно-фонографических игр.

Это интересные развивающие аппараты, которые помогают детям, к примеру, в изучении азбуки, запоминании цифр, тренировке памяти и абстрактного мышления.



Юрий Обухов с ветеранами Великой Отечественной войны Николаем Фокичем Довганюком и Николаем Федоровичем Поповым.

А для ряда мурманских школ подарком станут цветные принтеры.

Также мы не могли оставить без внимания и наших заслуженных ветеранов. Для них в первую очередь надо создать радостную атмосферу проходящих в эти дни праздников.

Поэтому для ветеранов подготовлены особые новогодние и рождественские подарки. И конечно, от всей души желаю им и всем мурманчанам успехов, здоровья и счастья!

Анна МАЛЫШЕВА.
Фото автора.

Кому доступна большая пенсия

В 2009 году вступили в силу новые законы

Страховка по-новому

В 2009 году вступает в силу упрощенная процедура выплат по ОСАГО.

Согласно новому закону в случае ДТП потерпевший будет обращаться не к страховщику причинителя ущерба, а в свою страховую компанию. Страховщик производит выплату, средства получает от своего коллеги через специальный клиринговый центр по системе взаиморасчетов. Такая система значительно упростит схему получения возмещения для потребителя, а также исключит проблему минимизации страховой выплаты, поскольку страховщик отныне в этом не заинтересован.

Кроме того, документом предусмотрена упрощенная процедура, при которой автовладельцы могут не ждать сотрудников ДПС, а самостоятельно оформить бумаги по ДТП в случае, если сумма ущерба не превышает 25 тысяч рублей.

По словам специалистов, страховщикам придется увеличить расходы на дополнительный сервис, а также увеличить штат сотрудников в 1,5 раза, что увеличит убыточность ОСАГО на 15-20 процентов. Поэтому мелкие страховщики будут вынуждены отказываться от этого вида страхования, что еще более очистит рынок от слабых и недобросовестных компаний.



Про материнский капитал

Госдума разрешила использование материнского капитала для погашения ипотеки. Разработанный российским правительством закон позволит матерям использовать “материнские деньги” для оплаты жилищного кредита уже с 1 января 2009 года, а не с 2010 года.

Материнский капитал разрешили использовать “независимо от срока, истекшего со дня рождения или усыновления второго, третьего и более детей, направив указанные средства на погашение основного долга и уплату процентов по кредитам или займам, в том числе ипотечным”.

Налоги за учебу

С 1 января 2009 года стоимость специального обучения, высшего и послевузовского, как в нашей стране, так и за рубежом, можно будет вносить в расходы организации, что позволит не платить за него единый социальный налог. Налог с этих сумм не нужно будет платить и работникам. Компания для этого должна будет заключить с образовательным заведением, имеющим лицензию, договор.



заинтересованы повышать квалификацию работников и смогут набирать даже среди начинающих курсов вузов будущих специалистов.

Затратами на учебу не могут считаться расходы на отдых, развлечения или лечение либо связанные с содержанием учебных заведений, а также с оказанием им услуг или выполнением каких-либо бесплатных работ.

Эта поправка позволит повысить качество человеческого фактора - работодатели будут

Софинансирование пенсий



С 1 января 2009 года:

- на 10 процентов увеличился размер ежемесячного пособия на ребенка;
- единовременное пособие при рождении (усыновлении, принятии под опеку, в приемную семью) на третьего, четвертого, пятого и последующих детей отныне составляет 10080 рублей;
- стоимость единого социального проездного билета составляет 300 рублей.

С 1 января 2009 года в России вступил в силу новый Закон “О дополнительных страховых взносах на накопительную часть трудовой пенсии и государственной поддержке формирования пенсионных накоплений”. Или, как его еще стали называть, о софинансировании пенсий.

Все просто: гражданин будет добровольно перечислять деньги в счет будущей пенсии на свой персональный счет, а государство добавит на этот счет столько же, но не более 12 тысяч рублей ежегодно при условии, что вклад человека в накопительную часть пенсии составит за тот же период не менее двух тысяч рублей.

Включиться в программу можно до 2013 года. В ней может участвовать любой человек с 14 лет независимо от трудового стажа и профессии. Для тех, кто достиг пенсионного возраста, но не оформил пенсию, предусмотрены особые условия: к их взносам будет добавляться сумма, в 4 раза превышающая размер взносов, правда, не более 48 тысяч рублей в год.

Деньги за жилье



Увеличена сумма, с которой граждане могут вернуть удержанный в пользу государства подоходный налог при покупке или строительстве жилья. Если раньше лимит составлял один миллион рублей, то сейчас речь идет о двух миллионах рублей.

Таким образом, приобретая жилье за два миллиона, граждане могут получить 260 тысяч рублей, в то время как ранее - лишь 130 тысяч. Отметим, что новая правовая норма имеет обратную силу: претендовать на вычет с двух миллионов могут все, кто приобрел жилье с 1 января 2008 года.

Вернуть подоходный налог можно как с двух миллионов, так и с процентов по кредиту - в случае, к примеру, если квартира или дом куплены по ипотеке. При этом на проценты лимит не установлен. Напомним, воспользоваться этим вычетом

гражданин может один раз в жизни.

Кроме того, для граждан изменились условия предоставления стандартного налогового вычета. Теперь налогом не облагается доход в размере 400 рублей до месяца, после которого доход с начала года превысит 40 тысяч рублей (было 20 тысяч). 1000 рублей (вместо 600) составит вычет на каждого несовершеннолетнего ребенка налогоплательщика до месяца, после которого доход с начала года превысит 280 тысяч рублей (было 40 тысяч).

Увеличился размер ограничения по социальным налоговым вычетам на лечение, обучение, негосударственное пенсионное обеспечение и добровольное пенсионное страхование. Если раньше лимит составлял 100 тысяч рублей в год, то с нового года он возрастет до 120 тысяч.

Сок без добавок

С 2009 года новым законом ужесточаются требования к сокам. Настоящий сок может обогатить наш организм витаминами, фруктозой, глюкозой, аскорбиновой кислотой и еще массой разных полезных веществ. В погоне за продажами производитель хитрит, добавляя всякие концентраты. Уже с этого года, только взглянув на название, потребитель будет знать, что содержится в красочной упаковке.

К примеру, сок в бутылках нельзя называть свежесжатым, это будет нарушением закона. Свежесжатый сок - только тот, который приготовили при вас. Назвать свой напиток соком смогут только те производители, которые не используют никаких добавок.

Материалы подготовил Юрий ЗАВЬЯЛОВ.



Рыба поворачивает к берегу

Глава Росрыболовства Андрей Крайний считает, что в этом году российские рыбаки выловят на 200-300 тысяч тонн рыбы больше, чем в 2008 году. Такой эффект даст новая норма закона о рыболовстве, которая обязывает рыбаков доставлять все уловы на российскую таможенную территорию. Она вступила в силу с 1 января 2009 года.

Андрей Крайний не согласился с тем, что порты не готовы к этому. По его словам, мощности портов загружены не полностью, а в Мурманске - всего лишь на 10-15 процентов. “А докеров, если понадобится, мы наберем из банковских служащих”, - заявил руководитель Росрыболовства.

Наконец, он сослался на норвежских рыбаков, у которых аналогичная норма в их национальном законодательстве не вызывает никаких вопросов.

Андрей Крайний также напомнил, что в законодательстве есть статья, которая позволяет лишить права ловить рыбу компанию, если она нарушает правила рыболовства. Например, не доставляет уловы на отечественную таможню. Это сильная правовая норма в связи с тем, что теперь доли квот распределены между рыбопромышленными компаниями на 10 лет, а не на пять, как было прежде.

Министр обороны Анатолий Сердюков и начальник Генштаба Николай Макаров рассказали депутатам Госдумы и сенаторам Совета Федерации о предстоящих преобразованиях в армии.

Сокращения и увольнения

Николай Макаров рассказал и о сокращениях среди офицерского состава. По его словам, "в самое ближайшее время будет сокращены 100 тысяч офицеров".

Начальник Генштаба дал и примерную раскладку: сокращения коснутся первым делом уже выслуживших положенные сроки. Таких половина готовящихся к увольнению - 50 тысяч.

Еще 27 тысяч офицеров уйдут на пенсию по выслуге лет, заканчивающейся в будущем году, а около 10 тысяч завершат службу в 2009 году по причине окончания срока контракта.

Не останутся в рядах Вооруженных Сил и порядка 7,5 тысячи так называемых двухгодичников, призванных в армию после окончания военной кафедры. Николай Макаров пообещал, что с каждым офицером "кадровые органы будут работать персонально".

Начальник Генштаба подтвердил, что все, кому положена квартира, обязательно ее получат. Для решения жилищных проблем будущих отставников правительство дополнительно выделило 21 миллиард рублей.

В любом случае, по словам Макарова, Вооруженные Силы постараются "сохранить прежде всего тех офицеров, которые же-



лают служить, имеют опыт руководства воинскими подразделениями, а также боевой опыт". Макаров также напомнил о ликвидации института прапорщиков и мичманов, которых сегодня в войсках до 140 тысяч.

Вознаграждение за службу

25 миллиардов рублей пойдет на поощрение добросовестных военнослужащих. Премияльные деньги - от 35 тысяч до 150 тысяч рублей, которые будут выплачивать лучшим офицерам, - в 2012 году станут базовым денежным содержанием кадровых военнослужащих.

"Вознаграждение отличившегося командира мотострелкового взвода с 1 января 2009 года составит 35 тысяч рублей. Для летчиков и моряков - младших офи-

церов - до 60 тысяч. Комбаты будут получать 75 тысяч, а равные им командиры в ВВС и ВМФ - 100 тысяч рублей. Командиры мотострелковых дивизий могут рассчитывать на 110 тысяч, а командиры дивизий в ВМФ и ВВС - на 150 тысяч рублей ежемесячно в течение года", - уточнил генерал.

Новая структура управления

Более обстоятельно генерал рассказал о чисто военных аспектах реформы. По его словам, армии нужны офицеры, способные решать любые задачи. Служить они будут в трех видах воинских частей.

Бригады и батальоны, полностью состоящие из профессионалов, решено оставить в регионах, где, по мнению военных,

наиболее вероятно возникновение вооруженных конфликтов. Части смешанного типа - из контрактников и призывников - в основном сохранятся в центральных районах России.

Кроме этого будет пересматриваться и структура управления войсками. Командующие войсками военных округов или флотов получат полномочия руководить всеми воинскими частями на подведомственной им территории. Они будут "наделены правами оперативно-стратегического командования" всеми войсками, за исключением Ракетных войск стратегического назначения.

Что будет с вузами?

А вот судьба военных вузов еще не решена. "Система военного образования - это очень сложный вопрос, затрагивающий десятки и тысячи судеб людей", - посетовал Макаров.

Предполагается, что сокращение пройдет в три этапа. На первом этапе (2008-2009 годы) большинство существующих высших военных училищ и военных институтов будут на правах структурных подразделений включены в состав системообразующих вузов.

На втором этапе (2009-2012 годы) на базе трех высших учебных заведений - Общевойсковой академии ВС РФ, Военно-воздушной академии и Военно-морской академии - будут созданы научные центры. Военные академии и военный университет будут

укрупнены, а более мелкие вузы - ликвидированы.

Третий этап будет заключаться в "организации эффективной деятельности" созданных учреждений.

Основной причиной сокращения числа вузов стала их избыточная затратность. Анализ показал, что на содержание и ремонт объектов учебно-материальной базы ежегодно расходуется до 46 процентов от общего объема средств, выделяемых на военное образование.

Также уже решено, что с февраля нынешнего года в военных вузах начнут готовить не только курсантов, но и профессиональных сержантов. Группа из двух сотен человек будет осваивать программу, рассчитанную на 30 месяцев учебы. Все выпускники получат свидетельство о среднем специальном образовании и отправятся в войска в качестве дипломированных младших командиров.

Накладки

Понятно, что столь масштабные перемены не пройдут без накладок и просчетов. Чтобы свести их к минимуму, в Генштабе решили командировать в каждое соединение своего представителя.

Кроме того, проблемами военнослужащих и увольняемых в запас офицеров в регионах займутся выездные коллегии Минобороны.

Подготовила
Елена НАГАЕВА.

Обращение оргкомитета по подготовке и проведению публичных слушаний по проекту "Генеральный план муниципального образования город Мурманск"

Уважаемые жители города-героя Мурманска!

В газете "Вечерний Мурманск" от 18.12.2008 г. опубликовано постановление администрации города № 2002 от 15.12.2008 г. о проведении публичных слушаний по проекту "Генеральный план муниципального образования город Мурманск".

Решение о проведении публичных слушаний принято в целях соблюдения права человека на благоприятные условия жизнедеятельности, прав и законных интересов правообладателей земельных участков и объектов капитального строительства.

Публичные слушания будут проведены в целях обеспечения всем заинтересованным лицам равных возможностей для участия в публичных слушаниях с разбивкой территории городского округа г. Мурманска на части в соответствии со ст. 28 Градостроительного кодекса РФ и ст. 8 закона Мурманской области от 10.07.2007 г. № 867-01-ЗМО "О регулировании градостроительной деятельности на территории Мурманской области".

По Ленинскому административному округу:

- для жителей, проживающих на улицах Адмирала Лобова, Дежнева, Нахимова, Сафонова, Жуковского, Набережной, Нижняя Роста, Ростинской, Сивко, Адмирала Ушакова, Осипенко, Хлобыстова, Александра Невского, д. № 71, 75, 79, 83, 87, 89, 91, 95, Ивченко, Свердлова, д. № 24, 26, 26, к. 2, 28, 30, 30, к. 2, 40, к. 1, 40, к. 2, 40, к. 3, 40, к. 4, 40, к. 5, 42, к. 1, 42, к. 2, 42, к. 3, 44, к. 1, 44, к. 2, 44, к. 3, 46а, 48, 50, 54, 58, 66, 68, 70, 72, 74, 82, Гаджиева, Гагарина, д. № 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 25, к. 2, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 45, 47, к. 1, 47, к. 2, 49, Бредова, Миронова, Капустина, Подстаницкого;

проспекте Героев-североморцев, д. № 29, 31, 35, 37, 39, 43, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61/21, 62, 65, 66/19, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, к. 1, 76, к. 2, 78, к. 1, 78, к. 2, 78, к. 3, 78, к. 4, 79, 81, 83/1;

в Брянском, Арктическом переулках;

в Речном проезде;

публичные слушания состоятся 20.01.2009 г. в 11 часов в управлении Ленинского административного округа по адресу: просп. Героев-североморцев, 33 в актовом зале на первом этаже;

- для жителей, проживающих на улицах Александра Невского, д. № 69/51, 73, 80, 82, 88, 90, 92, 94, 96, 97/60, 98, Кирпичной, Николаева, 6-й Комсомольской Батареи, Гончарова, Инженерной, Аскольдовцев, Калинина, Чумбарова-Лучинского, С. Ковалева, Маяковского, Мурманской, Садовой, Успенского, Александрова, Оленегорской, Халатина, Гагарина, д. № 1, 1а, 3, 4, 5, 6, 8, 9, к. 2, 9, к. 3, 9, к. 4, 9, к. 5, 13, Свердлова, д. № 2, к. 1, 2, к. 2, к. 3, к. 2, к. 5, 2, к. 6, 4, к. 1, 4, к. 2, 6, к. 1, 6, к. 3, 8, к. 1, 8, к. 2, 8, к. 3, 8, к. 4, 8, к. 5, 8, к. 6, 10, к. 1, 10, к. 2, 10, к. 3, 12, к. 1, 12, к. 2, к. 3, 12, к. 4, 14, к. 1, 14, к. 3, 16/9, Загородной, Пищевиков, Туристов, Челюскинцев, д. № 18/20, 20, 30а, 32, 34, Боровой,

К. Либкнехта, д. № 21/22, 23, 25, 27, 30а, 31, 32/2, 33, 34/7, 34а, 40, 42, 44, 46/4, 54, Большой Ручьевой, Малой Ручьевой, Володарского, д. № 1, 2а, 26, 2/12, Октябрьской, д. № 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 40, 42, Коминтерна, д. № 16, 17, 18, 20, 22, 24, Привокзальной;

проспекте Героев-североморцев, д. 3, к. 1, 5, к. 1, 5, к. 3, 7, к. 1, 7, к. 2, 9, к. 1, 9, к. 2, 10, 11, к. 1, 11, к. 2, 12, 13, 14, 15, к. 1, 15, к. 2, 16, 17, к. 2, 18, 19, 20, 21, 22, 23/2, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 34, 48, 50, 56, 58;

в Водопроводном, Терском переулках;

публичные слушания состоятся 20.01.2009 г. в 15 часов в управлении Ленинского административного округа по адресу: просп. Героев-североморцев, 33 в актовом зале на первом этаже.

По Октябрьскому административному округу:

- для жителей, проживающих на улицах Челюскинцев (дома с нечетными номерами), К. Либкнехта, Октябрьской, Володарского, Коминтерна (дома с нечетными номерами), К. Маркса (дома с № 29 и далее к западу), Профсоюзной, Ленинградской, Пушкинской, Воровского, С. Перовской, Папанина, Коммуны, Сомова, Буркова, "Полярной правды", Комсомольской, Самойловой, Егорова, Дзержинского, Книповича (дома с № 24 и далее к западу), Полярной Дивизии, Марата (дома № 18, 26, 28, 30), Шмидта, Заводской, Генерала Журбы, Полярные Зори (дома с четными номерами), Гвардейской, Тарана;

проспектах Ленина, Кирова (дома № 2, 38, 40, 42, 44, 50);

на Театральном бульваре;

в Рыбном, Флотском проездах;

публичные слушания состоятся 21.01.2009 г. в 11 часов в управлении Октябрьского административного округа по адресу: ул. Комсомольская, 10 в зале заседаний;

- для жителей, проживающих на улицах Кильдинской, Седова, Верхнеростинском шоссе, Старостина, Папанина (дома с нечетными номерами), Полярные Зори (дома с нечетными номерами), Мира, Скальной, Макалова, К. Маркса (дома с № 35 по 63), Трудовые Резервы, Сполохи, Новое Плато, Книповича (дома с № 27 и далее к востоку), Планерной, Радищева, Павлова, Пархоменко, Куйбышева, Шолохова, Серафимовича, Пономарева, Чапаева, Фурманова;

проспектах Ленина, Кирова (от пересечения с просп. Ленина и далее к востоку);

в проезде Связи, Северном проезде;

публичные слушания состоятся 21.01.2009 г. в 15 часов в управлении Октябрьского административного округа по адресу: ул. Комсомольская, 10 в зале заседаний.

По Первомайскому административному округу:

- для жителей, проживающих в микрорайонах Абрам-Мыс, Дровяное;

на улицах Бабинова, Баумана, Беринга, Бондарной, Бочкова, Героев Рыбачьего, Достоевского, Капитана Копытова, Крупской, Первомайской, Фадеев Ручей, Шабалина, Шевченко, Генерала Щербакова, Южной;

на Кольском проспекте (дома с № 91 по 173 и № 136-228);

в Якорном переулке;

в Ледокольном проезде;

публичные слушания состоятся 22.01.2009 г. в 11 часов в управлении Первомайского административного округа по адресу: Кольский просп., 129/1 в большом актовом зале на первом этаже;

- для жителей, проживающих

на улицах Владимирской, Генералова, Горького, Декабристов, Заречной, Зеленой, Каменной, Колхозной, Кооперативной, 3. Космодемьянской, Котовского, О. Кошевого, Ломоносова, Марата, Морской, Новосельской, Капитана Орликова, Огни Мурманска, Песочной, Печенгской, Подгорной, Полевой, Полярный Круг, Пономарева (дома с нечетными номерами), Пригородной, Советской, Спартака, Спортивной, Травовой, Фестивальной, Фрунзе, Халтурина, Шмидта (дома № 2, 4, 6, 8, 10);

на проспекте Кирова (дома с нечетными номерами), Кольский просп. (дома с № 1 по 69 и № 20-128);

в Автопарковом, Лыжном, Молодежном проездах;

в переулке Дорожном;

публичные слушания состоятся 22.01.2009 г. в 15 часов в управлении Первомайского административного округа по адресу: Кольский просп., 129/1 в большом актовом зале на первом этаже.

Проект "Генеральный план муниципального образования город Мурманск" опубликован согласно ч. 14 ст. 24 Градостроительного кодекса РФ в спецвыпуске газеты "Вечерний Мурманск" от 30.12.2008 г. и размещен на сайте администрации города www.city.murmansk.ru

Жители города, желающие участвовать в публичных слушаниях, подают свои заявки непосредственно в управления административных округов по месту жительства не позднее 7 (семи) дней до даты проведения публичных слушаний.

Жители города, которые не смогут принять участие в публичных слушаниях, подают аргументированные предложения по проекту "Генеральный план муниципального образования город Мурманск" непосредственно в оргкомитет (просп. Ленина, 77, приемная комитета по территориальному планированию и градостроительству) или в управления административных округов города не позднее 7 (семи) дней до даты проведения публичных слушаний.

Заявления жителей города, желающих участвовать в публичных слушаниях, будут приниматься в приемных управлений административных округов города и в приемной комитета по территориальному планированию и градостроительству с 10 до 17 часов ежедневно, кроме выходных и праздничных дней.

Участвовать в публичных слушаниях без права выступления, по усмотрению ведущего публичных слушаний, могут все заинтересованные жители, проживающие в административных округах города.

С имеющимся проектом "Генеральный план муниципального образования город Мурманск" можно дополнительно ознакомиться, начиная с 12 января 2009 года с 14 до 16 часов ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в зале заседаний комитета по территориальному планированию и градостроительству по адресу: просп. Ленина, 77.

Оргкомитет приглашает жителей города Мурманска принять активное участие в публичных слушаниях по проекту "Генеральный план муниципального образования город Мурманск".

1 5.50, 6.10 X/ф "В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ".
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
7.20 X/ф "СТЮАРТ ЛИТТЛ-2".
8.30 X/ф "УЛЬЗАНА".
10.10 Малахов +.
11.10 Модный приговор.
12.10 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
13.10 Детективы.
13.40 X/ф "КАК СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ".
15.30 Т/с "ОГОНЬ ЛЮБВИ".
16.20 Давай поженимся!
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Жди меня.
19.10 Т/с "СЛЕД".
20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".
21.00 Время.
21.15 Т/с "ШИРОКАЯ РЕКА".
22.20 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
23.10 X/ф "СЛЕПАЯ ЯРОСТЬ".
0.40 Фигурное катание. Чемпионат России. Показательные выступления.
1.30 X/ф "ЗУД СЕДЬМОГО ГОДА".
3.10 X/ф "20 30 40".
5.00 Интуиция. Знаки судьбы.

РОССИЯ 6.00 X/ф "ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ".
8.25 М/ф "Жил-был пес".
8.30 X/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО".
11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ТРК "МУРМАН"

11.20 Вести. Мурман.

11.40 М/ф "Ну, погоди!".
11.55 "Городок". Дайджест.
12.30, 14.15 Т/с "И ПАДАЕТ СНЕГ...".
16.10 Новогоднее "Кривое зеркало".
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ СТРАСТЬ".
20.25 Местное время. Вести.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "КАПКАН".
22.45 X/ф "СТРЕЛЯЙ НЕМЕДЛЕННО!".
0.35 X/ф "ГОНЩИК".
2.30 X/ф "ИЗГОНЯЮЩИЙ ДЬЯВОЛА".
4.30 Т/с "ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ".

НТВ 5.10 М/с "Приключения Гулливера".
5.40 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 "Живая легенда. Борис Гребенщиков".
9.00 Квартирный вопрос.
10.25 X/ф "СЕМЕЙНЫЙ ОТПУСК".
12.05 Суд присяжных.
13.25 X/ф "ЗЕРКАЛО ТРЕСНУЛО".

В ролях: Анджела Лэнсбери, Джеральдин Чеплин, Элизабет Тейлор. В 1950 г. в провинциальном английском городке торжественно встречали кинозвезду Марину Грэгг. С приема, устроенного в честь знаменитой актрисы, и начались трагические события. Выпив свой коктейль, умирает безобидная и милая болтушка Хизер Бэзкок, давняя поклонница кинозвезды. Любимая героиня Агаты Кристи мисс Марпл начинает расследование этого ужасного происшествия. Несмотря на то, что мисс Марпл повредила ногу и постоянно находилась дома, она сумела разгадать, кем был тот таинственный убийца.

ПРОГРАММА ТВ

По не зависящим от редакции причинам возможны изменения в программах телеканалов.

5 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

15.30 Премьера. "Чудо-люди".
16.25 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
17.15 Т/с "МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ".
19.25 Т/с "ПАУТИНА".
21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
23.05 Ты смешной!
23.55 X/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3. ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ".
1.25 Главная дорога.
2.05 X/ф "ЧУЖОЙ".
3.25 "Просто цирк".
3.55 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".
4.35 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

КУЛЬТУРА 7.00 Евроньюс.
10.00 Новости культуры.
10.30 X/ф "СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ".

12.25 "Родное лицо". Татьяна Пельцер.
13.10 Куклы и еще двое...
13.50 М/ф "Гадкий утенок".
14.40 Док. фильм "Дикие животные: в кадре и за кадром".
15.30 Вензеля на паркете.
16.25 X/ф "ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОССКАЯ".
18.35 Док. фильм "Фонтенбло. Прекрасный источник французских королей".
18.55 X/ф "УБИЙСТВО НА СЕМЕЙНОМ ВЕЧЕРЕ".
20.25 Евгений Дятлов. Песни из кинофильмов.
21.20 Чему смеетесь? или Классики жанра.
22.25 X/ф "КАЛЛАС НАВСЕГДА".
0.10 Док. фильм "Философия стиля от Джорджо Армани".
1.00 Концерт джазового пианиста Гонзало Рубалкабы.
1.40 Док. фильм "Дикие животные: в кадре и за кадром".
2.35 Док. фильм "Фонтенбло. Прекрасный источник французских королей".

21 8.30, 16.00, 23.00 Телегазета "ТВ-21".

9.00, 20.00 Т/с "РЫБАЯ".
10.00, 23.30 6 кадров.
11.00 X/ф "НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...".
13.30, 16.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".
14.00 X/ф "ЗОЛОТОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ СИНДБАДА".

В руки знаменитого морехода и искателя приключений Синдбада попадает часть магической карты в виде золотой таблицы, тайну которой он жаждет раскрыть. На пути к цели герой и его друзья станут свидетелями великих чудес и столкнутся с ужасными монстрами: шестирукой живой статуей, гигантским грифоном, од-

ноглазым циклопом. Но ни жестокие бури, ни злые чары не остановят Синдбада. Чем закончится для него это магическое путешествие?

17.30 X/ф "ДОМ КУВЫРКОМ".
В ролях: Алексей Мясников, Юрий Квятковский, Михаил Полицеймако. Андрей Тихомиров - отец-одиночка. Поначалу воспитывать троих маленьких дочерей-детей и заниматься хозяйством Андрею помогала его мама, Клара Семеновна, но затем он решил справиться со всем сам. Не выдержав, Андрей вызвал на помощь друзей, Диму и Жору. Теперь мужчинам нужно взвалить на себя ответственность за троих детей и самим наконец повзрослеть.
19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
21.00 М/ф "Черепашки-ниндзя".
23.30 Смешнее, чем кролики.
0.00 Слава Богу, ты пришел!

5 6.00, 6.30 Т/с "НЕ ТАКАЯ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".

7.55 М/с "Жизнь и приключения робота-подрустка".

8.15 Телерынок.

9.00, 21.00 Дом-2. Город любви.
10.00 Док. фильм "Рисковые девчонки".
11.00, 11.30, 18.00, 19.30, 20.00 Т/с "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".
12.00, 12.30, 18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".
13.00, 13.50, 16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
14.40 Дом-2. Live.
19.00 Женская лига: парни, деньги и любовь.
22.00 Комеди Клаб.
23.00 Наша Russia.
23.35 Т/с "ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ".
0.00 Made in women.
1.00 Дом-2. После заката.
1.30 X/ф "ВЕЧЕРИНКА НА ИБИЦЕ".
3.05 Дом-2. Новая любовь!
3.55, 4.45 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
5.30 Т/с "САША + МАША".

У 5.45 X/ф "ИГРУШКА".
7.25 Док. фильм "Москва Первопрестольная".

7.55 М/ф "Аленький цветочек", "Когда загибаются елки".
9.00 Док. сериал "Подводная одиссея команды Кусто".
9.45 М/ф "Бабушка удава".
9.50 X/ф "БОЛЬШОЙ АТТРАКЦИОН".

В ролях: Наталья Варлей, Гунар Цилинский, Майя Менглет. Веселый музыкальный фильм о цирке и о талантливой девушке, которая мечтает стать артисткой. И хотя на ее пути будет немало препятствий и забав-

ных недоразумений, неунывающая героиня все-таки исполнит свой фантастический номер "Полет к звездам".

11.30, 14.30, 21.00, 23.05 События.
11.45 X/ф "ТЕНЬ У ПИРСА".
13.25 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая Рождество".
14.45 Смех с доставкой на дом.
15.25 Т/с "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА".
16.15 М/ф "Ну, погоди!".
16.30 X/ф "ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ". 1-я и 2-я серии.
19.10, 21.20 X/ф "ПУЛЯ-ДУРА".
23.20 Момент истины.
0.15 Владимир Спиваков приглашает...
0.55 X/ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ".
2.45 "Вспоминая Рождество". 5-я часть.
3.40 Закон есть закон.

5 7.00 Док. сериал "Цирк "Солстром".
8.00 М/ф "Шайбу! Шайбу!", "Ивашка из двора пионеров", "Боцман и попугай".

8.55 Клуб знаменитых хулиганов.
9.35 X/ф "12 РОЖДЕСТВЕНСКИХ ПСОВ".
11.25 X/ф "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ".
14.00 X/ф "МОДЕСТИ БЛЕЙЗ".
16.10 "Встречи на Моховой". Дмитрий Нагиев.
17.00 Культурный слой.
17.35, 3.05 Живая история. "Советские фе-тиши. Джинсы".
18.30 Сейчас.
18.45 X/ф "ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА".
20.30 X/ф "НЕЖНАЯ ИРМА".
23.20 "Музыкальный ринг". "Машина времени", 1987 г.
0.45 Пятое колесо.
2.00 Телекурьер.
2.30 Культурный слой.
4.00 X/ф "ВЛАСТЬ ЛУНЫ".
5.05 М/с "Ну, погоди!".

СПОРТ 5.00 Футбол. Кубок УЕФА. ЦСКА - "Депортиво".

7.00 Зарядка с чемпионом.
7.15 М/с "Огги и тараканы".
7.40 М/ф "Малыш и Карлсон", "Карлсон вернулся", "Пингвины".
8.35 Путь Дракона.
9.05 Мисс Бильярд-2009.
10.50 Футбол. Лига чемпионов-1995/1996. "Русенборг" - "Спартак" (Москва).
12.45, 20.30 Вести-спорт.
12.55 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".
13.35 Прыжки на лыжах с трамплина. "Турне 4-х трамплинов".
14.55 Хоккей. КХЛ. "Металлург" (Магнитогорск) - "Металлург" (Новокузнецк). Прямая трансляция.
17.15 Хоккей. КХЛ. "Локомотив" (Ярославль) - "Динамо" (Москва).
19.25 Самый сильный человек.
20.40 Прыжки на лыжах с трамплина. "Турне 4-х трамплинов".
21.55 Мисс Бильярд-2009.
23.45 Покер клуб.
1.00 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".
1.35 Биатлон. Индивидуальная гонка.

04_077 РЕКЛАМА

Автомобильная прагматика

«Человек получает удовольствие не только от траты денег, но и от их экономии», – заметил английский литератор XVIII века Сэмюэл Джонсон. Не все наши современники соглашались с этим утверждением, но среди тех, кто его разделяет, немало очень богатых людей. Заработать, сэкономить, вложить – по такому принципу живут состоятельные, уважаемые, практичные. Кому как не им знать, что минимум средств, сэкономленных сегодня, приносит хорошие дивиденды завтра. Особенно приятно сохранить существенную сумму денег, причем там, где совершенно не ожидаешь – при покупке полиса каско для автомобиля.

Впрочем, наличие скидки на товары или услуги нередко вызывает вопросы. Увидев сниженную цену, мы начинаем искать подвох. И не безосновательно: многие не раз сталкивались с ситуацией, когда неполная информация об условиях «выгодного» кредита оборачивалась непредвиденными тратами, а купленная в результате акции годовая карта в фитнес-клуб включала ограниченный набор услуг.

Стоит ли удивляться, что в страховом продукте «Автопрофи», разработанном компанией Ингосстрах, практические автовладельцы первым делом принимают искать скрытые «подводные камни». Однако условия новинки просты и прозрачны. Полис создан специально для аккуратных водителей, и те, кто таковыми себя считает, могут сэкономить на страховой защите 20% по риску «Ущерб». Предоставляя зна-

чительную скидку, Ингосстрах сразу подчеркивает, что полис «Автопрофи» предусматривает франшизу – сумму ущерба, возмещение которой автовладелец берет на себя. Ее размер равен 10 тысячам рублей для Москвы и Московской области, 15 тысяч рублей для других регионов России, но самое главное – она начинает действовать при втором обращении в страховую компанию. А после первого случая Ингосстрах полностью компенсирует убытки собственника машины.

«Автопрофи» – беспримысленный вариант для внимательных водителей, которые предпочитают европейский спокойный стиль вождения и, по статистике, попадают в аварии один раз в два года. Безусловно, учитывая состояние российских дорог и наличие неадекватных участников дорожного движения, аккуратный водитель за год



легко может попасть в аварию и дважды, и трижды. Однако и в этом случае преимущества «Автопрофи» трудно переоценить.

Например, произошло ДТП. Размер ущерба составил 30 тысяч рублей. Происшествие признано страховым случаем. Если это произошло впервые, страхователь ничего не оплачивает, а все расходы по ремонту Ингосстрах берет на себя. Если он уже второй раз за период действия договора обращается за возмещением, Ингосстрах готов выплатить 20 тысяч рублей (вычитается франшиза в 10 тысяч рублей) в Москве или 15 тысяч рублей (вычитается франшиза в 15 тысяч рублей) в других городах. Страхователь может забрать деньги и починить автомобиль самостоятельно. Если же ему удобнее поручить ремонт Ингосстраху, то он может доплатить в компанию недостающую сумму (равную размеру франшизы), и его автомобиль будет направлен на ремонт, в том числе на станции официальных дилеров мировых автопроизводителей.

Еще одно достоинство «Автопрофи» – объем страховой защиты. Являясь полноценным полисом каско, он обезопасит автовладельца от крупных и внезапных финансовых расходов. Ведь Ингосстрах выплачивает компенсацию, если машина угнана или повреждена во время ДТП, а также если она получила ущерб в результате пожара, урагана, града, наводнения, сосулек, действий злоумышленников или даже животных. Таким образом, Ингосстрах добавил к полису еще один плюс – экономию. А качество услуг и ваша уверенность в завтрашнем дне, как и прежде, остались на самом высоком уровне.

Как у любого страхового продукта, у «Автопрофи» есть свои особенности. Подробнее о них можно узнать на корпоративном сайте или в представительстве Ингосстраха.

Игорь СВИРИДОВ.

Филиал ОСАО «Ингосстрах»
в г. Мурманске
ул. Заводская, 6. Тел. 23 99 74

1 5.20, 6.10 X/ф "ПИТЕР ПЭН".
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
7.10 X/ф "ПРИНЦ ЕГИПТА".
8.40 X/ф "ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО".
10.10 Малахов +.
11.10 Модный приговор.
12.10 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
13.10 Детективы.
13.50 X/ф "ТАКСИ".
15.20 Т/с "ОГОНЬ ЛЮБВИ".
16.10 Давай поженимся!
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Пусть говорят.
19.10 Т/с "СЛЕД".
20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".
21.00 Время.
21.15 Т/с "ШИРОКА РЕКА".
22.20 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
23.10 X/ф "ГОЛУБАЯ ПАГУНА".
1.00 X/ф "ОСОБОЕ МНЕНИЕ".
3.10 X/ф "ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК".
4.40 Т/с "АКУЛА".
5.20 Детективы.

РОССИЯ 6.15 X/ф "Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА".
9.05 М/ф "Золушка".
9.20 X/ф "МОСТ В ТЕРАБИТУ".
11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ГТРК "МУРМАН"

11.20, 20.30 Вести. Мурман.

11.40 М/ф "Ну, погоди!".
12.00 "Городок". Дайджест.
12.25, 14.15 Т/с "БАТЮШКА".
16.05 Юбилейный вечер А. Арканова.
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ СТРАСТЬ".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "КАПКАН".
22.45 X/ф "ПОЛЕТ ФАНТАЗИИ".
0.40 X/ф "ДЕНЬГИ РЕШАЮТ ВСЕ".
2.20 X/ф "ПЕРЕВАЛ КАССАНДРЫ".
4.25 Т/с "АНГЕЛЫ В АМЕРИКЕ".

НТВ 5.10 М/с "Приключения Гулливера".
5.40 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Живая легенда. Андрей Вознесенский.
9.05 М/ф "Двенадцать месяцев".
10.25 X/ф "КАНИКУЛЫ В ЛАС-ВЕГАСЕ".

В ролях: Чеве Чейз, Бевебли Д'Анджело, Рэнди Кудид. Получив премию за отличную работу, Кларк Грисвуд решает провести каникулы с семьей в Лас-Вегасе. Его семья - это жена Элен и двое детей-подростков Одри и Раста. Хотя Кларк и Элен вместе уже двадцать лет, жизнь сложилась так, что он не прочь жениться на Элен во второй раз. Вегас встретил семейство Грисвудов огнями рекламы, завлекающей казино и, конечно, всеобщим азартом у игровых столов. Странно, но голову потерял первым именно Кларк. Он умудрился за несколько дней спустить все накопления. Совсем по-другому повел себя сын Раста. Ему посчастливилось выиграть... четыре шикарных авто. Элен очаровала певца и шоумена Уэйна Ньютона, а из дочки Одри получилась весьма сносная танцовщица. Удивительно, но, проигравшись в пух и прах, Кларк понял: деньги - не главное! И в этом его поддержало все дружное семейство.

12.00 Суд присяжных.

13.25 X/ф "НАЗАД В БУДУЩЕЕ-3".

В ролях: Майкл Джей Фокс, Кристофер Ллойд, Мэри Стинберген. С помощью машины времени, изобретенный гениальным ученым доктором Эмметом Брауном, он и его друг подросток Марти путешествуют во времени. В XIX веке Марти получает послание от Дока с просьбой не приезжать к нему в XIX век. Но из газет 1955 года Марти узнает о смерти Дока в 1855 году и решает спасти ему жизнь. Таким образом, он вынужден отправиться в XIX век. Другой преследует банда преступников, и им с трудом удается избежать гибели. Док влюбляется в учительницу местной школы. Другая решает забрать ее с собой в настоящее. Из-за стечения обстоятельств влюбленные не успевают сесть в отправляющуюся машину времени. Прибыв в настоящее, Марти понимает, как ему не хватает друга. Но в один прекрасный момент Док появляется перед ним, прибыв на паровозе времени, да еще и не один, а вместе с женой и двумя сыновьями. Марти уговаривает их остаться, но Док отказывается, потому что в прошлом он счастлив и имеет семью. Герои расстаются друзьями.

15.30 Чудо-люди.
16.25, 3.10 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
17.15 Т/с "МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ".
19.25 Т/с "ПАУТИНА".
21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
23.05 Ты смешной!
23.55 X/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5. ЗАДАНИЕ В МАЙАМИ".
1.35 Так недавно и давно...
3.10 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
4.00 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".
4.40 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

КУЛЬТУРА 6.30 Евроньюс.
10.00 Новости культуры.
10.30 "Глазами клоуна". Мимы.
11.00 X/ф "ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА".
12.25 Док. фильм "Леонид Гайдай. И смех, и слезы...".
13.10 Док. фильм "Святые скалы Метеоры".
13.25 X/ф "РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА".
15.00 Док. фильм "История обезьян. Ромео и Джульетта".
15.50 X/ф "ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН".
18.05 Ваш М. Жванецкий.
18.45 Терем-квартет.
19.40 X/ф "РАЗВРАТ: ИСТОРИЯ МЭРИ УАЙТ-ХАУС".
21.10 Док. фильм "Марчелло Мастроянни".
22.10 X/ф "СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ".
1.00 Док. фильм "Невероятная история чечетки".
1.55 Док. фильм "История обезьян. Ромео и Джульетта".
2.40 Музыкальный момент.

8.30, 16.00, 1.15 Телегазета "ТВ-21".

21 9.00, 20.00 Т/с "РЫЖАЯ".
10.00, 17.30 Т/с "ДОМ КУВЫРКОМ".
11.00 X/ф "СПАРТАК".
14.45 "Обитаемый остров". Фильм о фильме.
16.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".
19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".

21.00 X/ф "МАСКА ЗОРРО".

В ролях: Энтони Хопкинс, Антонио Бандерас, Катрин Зета-Джонс. Старейший мститель в маске, защитник мексиканских крестьян, отдавший все силы борьбе за справедливость, проводивший десятилетия в темнице, потерявший жену и дочь, передает свои знания, умения и черную маску молодому отчаянному бойцу, который отныне и будет сражаться с теми, кто вершит зло. Каждый раз после набега герои оставляют знак "Z", первую букву своего имени.

23.30 Смешнее, чем кролики.

0.00 Слава Богу, ты пришел!

СТС 6.00, 6.30 Т/с "НОЙ ЗНАЕТ ВСЕ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
7.55 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".

8.15 Телерынок.

9.00, 21.00 Дом-2. Город любви.
10.00 Док. фильм "Жизнь после славы". 1-я серия.
11.00, 11.30, 18.00, 19.30, 20.00 Т/с "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".
12.00, 12.30, 18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".
13.00, 13.50, 16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
14.40 Дом-2. Live.
19.00 Женская лига: парни, деньги и любовь.
22.00 Комеди Клуб.
23.00 Наша Russia.
23.35 Т/с "ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ".
0.00 Made in women.
1.00 Дом-2. После заката.
1.30 X/ф "МИЛЛИОНЫ".
3.15 Дом-2. Новая любовь!
4.05, 4.55 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
5.45 Т/с "САША + МАША".

У 6.30 X/ф "СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА".
8.05 М/с "Приключения в Изумрудном городе".

9.00 Док. сериал "Подводная одиссея команды Кусто".
9.45 М/ф "Умка ищет друга".
9.55 X/ф "АРТИСТ ИЗ КОХАНОВКИ".

В ролях: Э. Бредун, И. Бункина, Г. Вичин, Андрей Ярчук, бригады колхозной строительной бригады, уезжает в город вслед за Маринкой, которую колхоз посыл учиться в сельскохозяйственный институт. Узнав, что односельчане насмеяются над Андреем, Маринка переводится на заочное отделение и возвращается в село. Однако гордость не позволяет Андрею вернуться. Множество приключений доведет пережить влюбленным, прежде чем они встретятся в родной Кохановке.

11.30, 14.30, 21.00, 23.05 События.
11.45 X/ф "ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!".
13.30 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая Рождество".

14.45 Реальные истории. "Ирония судьбы, или..."

Иллюзионисты братья Сафроновы мечтали о славе и получили ее, став жертвой экстрасенсов. Знаменитый актер Вилле Хаапаласо мечтал об Англии, а уехал в Россию. Певец Влад Сташевский после многочисленных романов наконец-то удачно женился, но, став счастливым мужем и отцом, утратил прежнюю популярность.

15.25 Т/с "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА".

16.15 Док. фильм "Увидеть Париж или умереть".

17.05 X/ф "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА".

19.20 X/ф "ПАРИ НА ЛЮБОВЬ".

21.15 X/ф "ЧАСОВОЙ МЕХАНИЗМ".

23.20 Народ хочет знать.

0.30 X/ф "ХОЧУ В ТЮРЬМУ".

0.15 Вспоминая Рождество.

3.10 X/ф "ВЕРНУТЬ ВЕРУ".

4.35 X/ф "СЛЕДЫ НА СНЕГУ".

Б 7.00 Док. сериал "Цирк "Солстром".
8.00 Клуб знаменитых хулиганов.
8.40 X/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАНДЫ".

10.10 Живая история. "Фильм "Звезда пленительного счастья".

11.05 X/ф "ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ". 1-я и 2-я серии.

14.20 X/ф "КЭТ БЭЛЛУ".

16.10 "Встречи на Моховой". Светлана Крючкова.

17.00, 2.35 Культурный слой.

17.35, 3.10 Живая история. "Прохладная война. Москва - Петербург".

18.30 Сейчас.

18.45 X/ф "ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ".

20.25 X/ф "ПРИГОРШНЯ ЧУДЕС".

23.05 "Музыкальный ринг". Лариса Долина и Ирина Отиева.

0.45 Пятое колесо.

1.55 Телекурьер.

4.05 Мюзикл "ОЛИВЕР!".

СПОРТ 5.00 Футбол. Кубок УЕФА.
"Нанси" - ЦСКА.
7.00 Зарядка с чемпионом.

7.15 М/с "Огги и тараканы".

7.40 М/ф "Приключения капитана Врунгеля", "Когда зажигаются елки".

8.35 Хоккей. Обзор Лиги чемпионов.

9.05 Мисс Бильярд-2009.

10.35 Футбол. Лига чемпионов-2003/2004.

"Локомотив" - "Интер".

12.30 Точка отрыва.

13.00, 20.55 Вести-спорт.

13.10 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".

13.45 Самый сильный человек.

14.45 Биатлон. Эстафета. Женщины.

16.25 Хоккей. Обзор Лиги чемпионов.

16.55 Хоккей. КХЛ. "Ак Барс" - ХК МВД. Прямая трансляция.

19.15 Биатлон. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция.

21.05 Скоростной участок.

21.35 Мисс Бильярд-2009.

23.30 Бокс. Мэнни Пакьяо против Давида Диаса.

0.30 Точка отрыва.

1.00 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".

1.35 Биатлон. Эстафета. Мужчины.

3.15 Прыжки на лыжах с трамплина. "Турне 4-х трамплинов".

6.00, 10.00, 12.00 Новости.

6.10 X/ф "АПАЧИ".

В ролях: Гойко Митич, Глеба Раута, Милан Бели. Улызана из племени апачей объявляет войну беднолюбивым, безжалостно уничтожившим почти всех его соплеменников в погоне за золотом, медью и скальпами.

7.40 Играй, гармонь любимая!

8.20 Дисней-клуб: "Новая школа императора", "Доброе утро, Микки!".

9.10 Слово пастыря.

9.20 Здоровье.

10.10 Несколько жизней Семена Фарады.

11.10 Модный приговор.

12.10 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".

13.10 Детективы.

13.50 X/ф "ТАКСИ-2".

15.20 Т/с "ОГОНЬ ЛЮБВИ".

16.10 Давай поженимся!

17.10 Федеральный судья.

18.00 Вечерние новости.

18.20 Пусть говорят.

19.10 Т/с "СЛЕД".

20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".

21.00 Время.

21.15 Т/с "ШИРОКА РЕКА".

22.20 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".

23.10 X/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ В ГОЛУБУЮ ПАГУНУ".

В ролях: Мила Йовович, Брайан Краузе, Лиза Пэликен. Двухлетний Ричард чудом остался жив. Его спас проходивший мимо корабль. Вдова Сара Харгроув, находящаяся на судне вместе с годовалой дочкой Лили, взяла малыша к себе. Но внезапно вспыхнувшая эпидемия холеры вынудила их переехать на остров. И Сара с детьми оказалась на необитаемом острове. Она умерла, когда детям было по восемь лет. Они остались совсем одни среди бескрайних океанских просторов. Время шло, их жизнь текла спокойно и счастливо. Но однажды к их райскому уголку причалил чужеземный корабль. И все изменилось.

1.00 X/ф "ЛЕДЯНОЙ УРОЖАЙ".

2.20 X/ф "ЭКС-ЛЮБОВНИК".

3.40 X/ф "КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ-2".

5.20 Детективы.

РОССИЯ 6.00 М/ф "Тайна Третьей планеты".
6.45 Вся Россия.

7.00 Сельский час.

7.30 Диалоги о животных.

8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ГТРК "МУРМАН"

8.10, 14.20 Вести. Мурман.

8.20 Военная программа.

8.45 Субботник.

9.20 М/ф "В стране невыученных уроков".

9.40 X/ф "ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА".

ГТРК "МУРМАН"

11.10 Лейтенантский бал.

11.25 Образ Норвегии.

11.30 Депутатские встречи.

11.50 Фамилия.

12.05 "366 дней одного года".

Вести. Мурман.

12.20, 14.30 X/ф "САШКА, ЛЮБОВЬ МОЯ".
16.15 Анишлаг и Компания.
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ СТРАСТЬ".
20.20 X/ф "КОЛЕЧКО С БИРЮЗОЙ".
23.50 X/ф "СФЕРА".
2.25 Горячая десятка.
3.20 Т/с "АНГЕЛЫ В АМЕРИКЕ".
5.10 Городок.

НТВ 5.10 М/с "Приключения Гулливера".
5.40 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.

8.15 Живая легенда. Кастро: человек и миф.

09.20 М/ф "Аленький цветочек".

10.25 Главная дорога.

11.05, 13.25, 16.20 Т/с "ТАМБОВСКАЯ ВОЛЧИЦА".

19.25 Т/с "ПАУТИНА".

21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".

23.05 Ты смешной!

23.45 X/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-6. ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД".

1.25 Наша тема.

1.55 X/ф "ДОЛИНА ЛАВИН".

3.25 "Просто цирк".

3.50 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".

4.35 Т/с "БЕЗ СЛЕДА-5".

КУЛЬТУРА 6.30 Евроньюс.
10.00 Новости культуры.
10.30 "Глазами клоуна". Маски.

11.05 X/ф "ЛЕГЕНДА О СУРАМСКОЙ КРЕПОСТИ".

12.25 Дон Сезар де Базан. "Я умер в детстве. Сергей Параджанов".

13.25 X/ф "ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ". 1-я серия.

14.30 М/ф "Дед Мороз и Серый Волк", "Варежка".

15.00 Док. фильм "Мимикрия".

15.50 X/ф "ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ".

18.10 Александр Иванов. Избранное.

18.55 Док. фильм "Ив Монтан".

19.50 X/ф "ДАМЫ В ЛИЛОВОМ".

21.35 Рене Флеминг и Брин Терфель. "Вечер на Бродвее".

22.35 X/ф "РОККО И ЕГО БРАТЬЯ".

1.30 М/ф "Большой подземный бал".

1.55 Док. фильм "Мимикрия".

8.30, 16.00, 1.15 Телегазета "ТВ-21".

21 9.00, 20.00 Т/с "РЫЖАЯ".
10.00, 17.30 Т/с "ДОМ КУВЫРКОМ".
11.00 М/ф "Ловушка для кошек-3".
12.40 X/ф "ВОЛШЕБНИК ЗЕМНОМОРЬЯ".

Целеустремленный юноша, способный сравниться с магами с самыми могущественными волшебниками. Прекрасная юная жрица, которой предстоит встреча с силами Зла. Король-воин, с одинаковым изысканием владеющий и словом, и оружием. Острова, драконы, маги, заклинания, пророчества, выпущенное на свободу Зло и утраченное Равновесие. Все это - магический мир Земноморья.

16.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".

19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".

21.00 X/ф "ЛЕГЕНДА ЗОРРО".

В ролях: Антонио Бандерас, Кетрин Зета-Джонс, Рупус Сеулз. Алехандро де ла Вега обещает своей жене Елене расстаться с маской Зорро, вечными приключениями и защитить спокойной жизнью дворянина. Однако сдержать обещание он не может, так как над всей Америкой нависла угроза... Разрубить пути тайного общества способен только Зорро!

23.30 Смешнее, чем кролики.

0.00 Слава Богу, ты пришел!

СТС 6.00, 6.30 Т/с "НОЙ ЗНАЕТ ВСЕ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
7.55 М/с "Покемоны".

8.15 Телерынок.

1 6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 X/ф "Маленькая принцесса".
8.00 Служу Отчизне!
8.30 Дисней-клуб: "Умелец Мэнни", "Доброе утро, Микки!".
9.20 Умницы и умники.
10.10 Смак.
10.40 Пока все дома.
11.30 Фазенда.
12.10 Т/с "ДУРНУШКА".
13.50 X/ф "ТАКСИ-3".
15.20 Т/с "ОГОНЬ ЛЮБВИ".
16.10 Давай поженимся!
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Пусть говорят.
19.10 Т/с "СЛЕД".
20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".
21.00 Время.
21.15 Т/с "ШИРОКАЯ РЕКА".
22.20 X/ф "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
23.10 X/ф "СНЕЖНЫЕ ПСЫ".
0.50 X/ф "ЭТО МОГЛО СЛУЧИТЬСЯ С ТОБОЙ".
2.20 X/ф "ГИНДЕНБУРГ".
4.20 Детективы.

РОССИЯ
5.50 X/ф "ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ".
8.00 Сам себе режиссер.
8.45 Утренняя почта.
9.20 М/ф "Серая шейка".
9.40 М/ф "Взлтант. Пернатый спецназ".
11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ТРК "МУРМАН"
11.10, 14.20 Вести. Мурман.

11.50 "Городок". Дайджест.
12.20 Сто к одному.
13.15 Последняя роль. Георгий Юматов.
14.30 X/ф "ХОРОШО СИДИМ!".
15.50 Юбилейный вечер "60 лет в обед".
19.00 Т/с "КАРЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ СТРАСТЬ".
20.20 X/ф "МЫ СТРАННО ВСТРЕТИЛИСЬ".
22.00 X/ф "СКАЛОПАЗИКА И ПОСЛЕДНИЙ ИЗ СЕДЬМОЙ КОЛЫБЕЛИ".
23.55 X/ф "РАЗРУШИТЕЛЬ".
1.55 X/ф "ВЫШИБАЛЫ".
3.30 Т/с "АНГЕЛЫ В АМЕРИКЕ".

НТВ
5.15 М/с "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГУЛЛИ-ВЕРА".
6.00 X/ф "СУПЕРМЕН-2".
В ролях: Кристофер Рив, Марго Кидлер, Джин Хакман. Продолжение приключения Супермена. Оказывается, он не единственный уцелевший житель погибшей планеты. На Землю попадают три криптонианца-злodeя. Они обладают такими же силами, как и Супермен, и собираются уничтожить человечество. Супермену предстоит сразиться с безжалостными врагами и встретить свою любовь в лице Луис Лэйн. Но любовь любовью, а человечество в опасности! Супермен вновь приходит людям на помощь.
8.00, 10.00, 13.00, 19.00 Сегодня.
8.20 Лотерея "Золотой ключ".
8.45 М/ф "Конек-Горбунок".
10.25 Quattroruote.
11.00 Кулинарный поединок.
Артистка Людмила Сенчина и актер Иван Шабалтас сразятся в "рыбной" дуэли. Продукты - кефаль, ананас, бекоп, морковь, яблоки, томаты. Людмила приготовит рыбу под маринадом, Иван - кефаль в ананасах, салат из морепродуктов а также "Лукошко" - закуску по оригинальному рецепту.
12.00 Квартирный вопрос.
13.25 Особо опасен!
13.55, 18.00, 19.25 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
15.55 Хоккей. Матч звезд КХЛ на Красной площади. Прямая трансляция.
21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
23.05 X/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-7: МИССИЯ В МОСКВЕ".
В ролях: Джордж Гейнс, Давид Граф, Майкл Уинслоу. Предполагаемый глава российской мафии Константин Каналья завоевал мировой рынок новой компьютерной игрой. Требуется срочно принять кардинальные меры по пресечению деятельности Канальи. И тогда по просьбе российского правительства в Москву отправляется группа выпускников полицейской академии во главе с ректором Лассардом. Последний терпясь в аэропорту. И его подопечным приходится самим нейтрализовать мафиози. Им это удается. Правда, не без приключений, свойственным "академикам".
0.35 X/ф "КРЕСТОВЫЙ ПОХОД В ДЖИН-САХ".

10 ЯНВАРЯ, СУББОТА

В ролях: Джо Флинн, Стефани Леонидас, Эмили Уотсон. Юноша Дольф попадает в XIII век и становится участником детского крестового похода в Иерусалим Армии чистых душ под предводительством провидца Николаса. Но примкнувший к нему алчный монах Ансельму намеревается продать детей работородам. Дольф спасает детей и влюбляется в девушку Жанну, с которой намерен вернуться в настоящее. Но этого не случается, и Дольф вновь отправляется в прошлое.
2.45 Дас ист фантастиш.
3.10 X/ф "НАРУШИТЕЛЬНИЦА".
4.35 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".
5.15 Т/с "БЕЗ СЛЕДА-5".

КУЛЬТУРА
6.30 Евроньюс.
10.00 Новости культуры.
10.30 "Глазами клоуна". Экс-центрики.
11.00 X/ф "ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ".
12.20 Док. фильм "Георгий Вичин".
О замечательном артисте, сыгравшем более 80 ролей в кино, озвучившем десятки мультфильмов и радиопередач. Георгий Вичин - непревзойденный мастер эксцентрики и гротеска, создавший в советском кино образ-маску - Труса в комедиях Леонида Гайдая. "Смех - это великое... Смеяться - естественная потребность нормального человека. Отсутствие чувства юмора - это болезнь... ненормального человека", - говорил актер.
13.05 Док. фильм "Венеция и ее лагуна".
13.25 X/ф "ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ". 2-я серия.
14.40 М/ф "Мисс Новый год", "Веселая карусель".
14.55 Док. фильм "Микрокосмос. Жители травы".
Простая поляна в один из дней на земле. Но на самом деле на обычной поляне спрятан целый мир, в котором трава превращается в джунгли, камни становятся горами, а лужицы приобретают размеры океана.
16.10 Док. фильм "От первого лица".
Основатель и художественный руководитель Московского государственного академического камерного хора Владимир Минин - один из наиболее ярких музыкантов России. "Мне хотелось создать хор, который бы составляли не хористы, а артисты, - говорит Владимир Николаевич. - Чтобы это был не столько в общепринятом смысле слова хор, сколько ансамбль солистов. И самое главное, хотелось бы этому искусству вернуть его древнейшую духовную значимость, его истинное место не только в нашей культуре, но и в повседневной жизни". Фильм-монолог "От первого лица", это попытка показать неизвестного зрителям Минина в разных жизненных обстоятельствах.
16.55 X/ф "СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА".
19.05 Док. фильм "Луи де Фюнес, или Искусство смешить".
Этот невысокий, но поистине великий человек очень долго шел к своей славе, шел упрямо и достиг цели - добился популярности и процветания. Совершенно фантастическая пластика и неподражаемая мимика сделали Луи де Фюнеса королем французской кинокомедии. Актер оставил после себя десятки ярких и запоминающихся ролей. Луи де Фюнес до сих пор остается для многих символом французской кинокомедии 60-70-х годов.
20.00 X/ф "У МОРЕЯ".
В ролях: Кевин Спейси, Кейт Босуорт, Джон Гудман. История популярного в 60-е годы певца, композитора и шоумена Бобби Дарина. Наверное, никто на свете не мог предположить, что тяжело больной мальчик, которому врачи не давали шансов дожить до 15 лет благодаря своей бесконечной любви к музыке и фантастической целеустремленности станет настоящей звездой, легендой американской музыкальной культуры. Никто, кроме его матери, все сделавшей для того, чтобы вселив в сына надежду на долгую и счастливую жизнь.

21.55 "Три звезды в Вене". Оперный гала-концерт.
23.40 Док. фильм "Путешествия Моны Лизы".
Шедевр итальянской живописи. Не исключительная женщина, а исключительное произведение искусства. Лучший способ открыть для себя итальянское искусство - посмотреть на нее.
0.30 РОКовая ночь с Александром Ф. Скляр-ом. Группа "Doors".
1.35 М/ф "Старая пластинка".
1.55 Док. фильм "Быстрые ноги, длинные уши: зайцы и кролики". "Манакны - пернатые клоуны Коста-Рики".
8.30, 16.00, 1.00 Телегазета "ТВ-21".

9.00 "Волшебные часы". Новогоднее шоу "Смешариков".
10.00 М/с "Том и Джерри".
10.15 Самый умный.
12.00 Снимите это немедленно!
13.00 М/с "Кряк-бряк".
14.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.00 М/с "Аладин".
16.30, 19.00, 22.50 6 кадров.

17.00 "Самый умный". Новогодний парад звезд.
19.55 X/ф "ВТОРАЯ КНИГА ДЖУНГЛЕЙ. МАУГЛИ И БАЛУ".
После изгнания от ненавистных бандерлогов десятилетний мальчик Маугли, приемный сын волчьей стаи, зажил весело и счастливо в изобильных джунглях. Но спокойная жизнь длилась недолго. Над джунглями нависла новая угроза в виде циркачей, которые хотят поработить свободных зверей. Особую опасность для дикой природы представляют и туристы, которые наезжают в заповедный край целыми эшелонами. Маугли придется преодолеть множество препятствий, чтобы спасти себя и пушистых "родственников" от похушек коварных циркачей и выгнать туристов-вандалов восвояси. Все закончится хорошо, ведь верные друзья Маугли - добрый медведь Баллу и грациозная пантера Багирра - всегда придут на помощь в трудную минуту.
21.00 X/ф "ЭТО ВСЕ ОНА".
В ролях: Фредди Принц-младший, Рейчел Ли, Мэттью Лиллард. Зак Сайлер - самый популярный из старшекласников, предмет обожания учителей и девочек. Он староста класса, капитан футбольной команды и один из первых по успеваемости. Бесспорно, Зак станет королем выпускного бала, но... этого везунчика предательски подводит королева! Зак и Тайлор считались лучшей парой в школе, но Тайлор, особа заносчивая и с огромным самомнением, бросает Зака за шесть недель до бала. Неудачи на любовном фронте могли сломить кого угодно, только не Зака Сайлера. Он берется "сделать" себе новую королеву! Зак заключает с друзьями пари, что за шесть недель превратит в писаную красавицу самую некрасивую девочку в классе. Выбор падает на Ленини, очкастую "ботаничку" с хорошей фигурой, спрятанной под мешковатой одеждой. Эта девушка - очень запущенный экземпляр. Пигмалион берется за работу и... конечно влюбляется в свою Галатею.

23.00 Хорошие шутки.
6.00, 6.30 Т/с "НОЙ ЗНАЕТ ВСЕ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
7.55 М/с "Покемоны".

8.15 Телерынок.

9.00 Дом-2. Город любви.
10.00 Док. фильм "Жизнь после славы". 3-я серия.
11.00, 11.30, 18.00, 19.30, 20.00 Т/с "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".
12.00, 12.30, 18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".
13.00, 13.50, 16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
14.40 Дом-2. Live.
19.00 Женская лига: парни, деньги и любовь.
21.00 Дом-2. Город любви.
22.00 Комеди Клуб.
23.00 Наша Russia.
23.35 Т/с "ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ".
0.00 Смех без правил.
1.05 Дом-2. После заката.
1.30 X/ф "ВЕРТИСЬ, СРЕЛЯЙ И БЕГИ!".
3.10 Дом-2. Новая любовь!
4.00, 4.50 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
5.40 Т/с "САША + МАША".
5.55 X/ф "ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!".
7.30 Док. фильм "Москва Первопрестольная".
8.05 М/ф "Сказка о царе Салтане".
9.00 Док. сериал "Подводная одиссея команды Кусто".
9.45 М/ф "Чудо-мороз".
9.55 X/ф "СРЕДИ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ".
В ролях: Вера Марешка, Софья Павлова, Ирина Мищик. В первые дни войны мать потеряла маленькую дочь. Ее взяла к себе другая женщина. Все последующие годы она жила ради девочки. Но шло время, настоящая мать продолжала искать своего ребенка.
11.30, 14.30, 21.00, 23.10 События.
11.45 X/ф "САЛОН КРАСОТЫ".
В ролях: Т. Иванова, Г. Бурков, Т. Васильева. Мария и Офелия работают дамскими мастерами в одной из московских парикмахерских. Офелия часто жалуется подруге на своего неупутевого мужа. Марии жаловаться не на кого - она живет одна и не скучает. Чтобы помирить Офелию с мужем, Мария навещает Ивана в зоопарке, где он работает зоотехником, и постепенно привязывается к нему.
13.25 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая Рождество".
14.45 Смех с доставкой на дом.
15.35 X/ф "ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ".
В ролях: Дмитрий Харатьян, Виталий Соломин, Елена Яковлева. Молодой стажер Генеральной прокуратуры Александр Турецкий наделен не только талантом сыщика, но и светскими манерами, и даже неким шармом. Как и следовало ожидать, новичку прокуратуры отдают

неинтересное и запутанное дело - бытовое убийство. Но в ходе следствия оказывается, что убил начальник Главка Внешторга, который является также и секретным агентом КГБ. Расследование приводит Турецкого на самый верх власти.

18.00 Новые песни в новом году.
19.00 X/ф "РАЗНЫЕ СУДЬБЫ".
В ролях: Т. Пилецкая, Ю. Панич, Г. Юматов. Тщеславная Танечка Огнева поступает в металлургический институт и выходит замуж за нелюбимого одноклассника Федора. А отвергнутый ею Степан уезжает из Ленинграда в далекий сибирский город, где начинает работать на заводе и учиться в вечернем институте. Вслед за ним на Магнитку едет и влюбленная в него Соня.
21.15 "Браво, артист!". Зиновий Гердт.
Этого человека вся страна знала не только в лицо, хватало уже первых слов, произнесенных им за кадром... Не будь Зиновий Гердт артистом театра и кино, он стал бы замечательным пародистом или певцом, музыкантом или писателем, а быть может, журналистом или великодушным шоуменом. Он пришел в Театр кукол на прослушивание в 1945 году еще на костылях, почти сразу после ранения под Белгородом. "Не знаете ли вы какого-нибудь стихотворения?" - спросил его Сергей Образцов. Фронтовик начал читать поэтов предвоенной поры, своих друзей Самойлова, Слуцкого, Львовского. Через сорок пять минут Образцов сказал: "Вы приняты". Зиновий Ефимович прослужил в этом театре 36 лет, и только в одном "Необыкновенном концерте" за 29 лет переиграл все мужские и даже одну женскую роль - старую цыганку.
23.25 X/ф "ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК". 1-я и 2-я серии.
2.40 Вспоминая Рождество.
3.35 X/ф "АРТИСТ ИЗ КОХАНОВКИ".
4.50 Марш-бросок.
5.15 М/ф "Аргонавты", "Зайчишка заблудился", "Волшебные очки".

Б 7.00 Док. сериал "Цирк "Солстром".
8.00 М/ф "Баба Яга против", "Вовка в тридевятом царстве".
8.50 Клуб знаменитых хулиганов.
9.30 Т/с "СТАРШЕКЛАСНИКИ-3".
10.35 Ток-шоу "В нашу гавань заходили корабли...".
11.40 "Личные вещи" с Андреем Максимовым.
12.30 Космос.
13.20 Жизнь как жизнь.
14.10 Док. фильм "Еще про навороты Джеймса Бонда".
15.05 X/ф "ДЖЕЙМС БОНД АГЕНТ 007": "ЖИВИ И ДАЙ УМЕРЕТЬ".
17.30 Прогресс.
18.30 Сейчас.
18.45 X/ф "ЛЮБОВЬ ЕЩЕ БЫТЬ МОЖЕТ...".
20.25 X/ф "ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ".
22.35 X/ф "МОЛОДОЙ ШЕРЛОК ХОЛМС".
0.45 X/ф "КАК УБИТЬ СВОЮ ЖЕНУ".
3.05 X/ф "ПИНК ФЛОЙД". "СТЕНА".
5.00 М/с "Ну, погоди!".

СПОРТ
4.00 Баскетбол. НБА. "Кливленд" - "Бостон". Прямая трансляция.
6.45, 9.00, 12.40, 16.40, 20.50, 0.15 Вести-спорт.
7.00 Зарядка с чемпионом.
7.15 М/с "Огги и тараканы".
7.40 М/ф "Приключения Мюнхгаузена", "Чертенко № 13".
8.35 Скелетон. Мужчины.
9.10 Вести-спорт. Местное время.
9.15 Летопись спорта.
9.45 Будь здоров!
10.20 Хоккей России.
11.25 Бобслей. Мужчины. Двойки. Прямая трансляция.
12.55 Бобслей. Мужчины. Двойки. Прямая трансляция.
13.55, 1.25 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".
14.30 Самый сильный человек.
15.35 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы.
16.55 Баскетбол. Мужчины. "Триумф" - УНИКС. Прямая трансляция.
18.45 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. Мужчины. 1500 м.
19.15 Биатлон. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция.
21.10 Вести-спорт. Местное время.
21.15 Кубок мира по полетам на лыжах.
23.10 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. Женщины. 3000 м.
0.25 Бобслей. Женщины.
2.05 Биатлон. Спринт. Мужчины.
3.55 Бобслей. Мужчины. Двойки.

Рождественские

6 января в 12 часов ночи начинается торжественное богослужение в православных храмах. А 7 января принято поздравлять друзей и родных с этим светлым праздником. В отличие от европейцев, которые стремятся отметить Рождество в кругу семьи и даже двери закрывают, в России принято двери держать открытыми, чтобы заходили все, кто хочет отпраздновать Рождество, поделиться праздничной радостью.

Канун Рождества получил название "сочельник", и слово это происходит от ритуальной пищи, вкушаемой в этот день - сочива, каши из красной пшеницы или ячменя, ржи, гречихи, смешанной с медом и с миндальным и маковым соком. Пищу в сочельник нельзя было принимать до первой звезды - в память о Вифлеемской звезде, возвестившей волхвам о рождении Спасителя. А с наступлением сумерек, когда загоралась первая звезда, сажались за стол и делились облатками, желая друг другу всего доброго и светлого.
Рождество - праздник, когда вся семья вместе собирается за общим столом.

Стол готовился обильный: блины, рыбные блиоты, заливное, студень из свиных и говяжьих ножек, молочный поросенок с начинкой из каши, свиная голова с хреном, свиная колбаса домашняя, жаркое, медовые пряники, сбитень и, конечно, жареный гусь.
С Рождества начинаются Святки - сплошные праздники, которые длятся до Крещенского сочельника и сопровождаются гуляньями, посещением родных и друзей, маскарадами. В старину принято было колядовать.
Воробушек летит,
Хвостиком вертит,
А вы, люди, знайте

Столы застилайте,
Гостей принимайте,
Рождество встречайте!
На Святки в России испокон веков было принято рядиться, устраивать веселые игры, ходить по домам, будить спящих, поздравлять всех встречных с поворотом солнца на лето, а позже, после принятия христианства, с Рождеством, шутить, петь песни. Заканчивались колядки всеобщей потехой, катанием с горок, общим пиром.
Святочные гадания разнообразны и многочисленны. Занимались ими девушки, иногда под руководством старших женщин. А интересовало их прежде всего, выйдут ли они в следующем году замуж или останутся в девках, будут ли богаты или бедны, вообще будут ли живы или умрут. Поэтому очень многие гадания связаны с поисками суженого.
Вслед за празднованием Нового года в Россию придет Рождество. Осталось совсем немного времени, чтобы встретить праздник в соответствии с русскими традициями весело и хлебосольно.



5.00 Новости.
5.05 Доброе утро.
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости.

9.20 Малахов +.
10.20 Модный приговор.
11.20 Контрольная закупка.
12.20 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.20 Понять. Простить.
15.20 Т/с "ОГНЬ ЛЮБВИ".
16.10 Давай поженимся!
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Жди меня.
19.10 Т/с "СЛЕД".
20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".
21.00 Время.
21.30 Т/с "ШИРОКА РЕКА".
22.30 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
23.30 Ночные новости.
23.50 Х/ф "ПОРТНОЙ ИЗ ПАНАМЫ".
1.40, 3.05 Х/ф "ИГРЫ".
3.20 Т/с "АКУЛА".

РОССИЯ
5.00 Доброе утро, Россия!
8.55 Х/ф "СКАЛОПАЗКА И ПОСЛЕДНИЙ ИЗ СЕДЬМОЙ КОЛЫБЕЛИ".
10.45, 17.55 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.

ГТРК "МУРМАН"

11.30, 14.20, 17.30, 20.30 Вести. Мурман.

11.50 М/ф "Замок лгунов".
12.05, 14.40 Х/ф "ЖЕЛТЫЙ ДРАКОН".
14.00, 17.00, 20.00 Вести.
16.30 Т/с "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ".
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ СТРАСТЬ".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Х/ф "ГРЕХИ НАШИ".
22.50 Запрещенный обгон. Геннадий Бачинский.

ГТРК "МУРМАН"

23.50 Вести +

0.10 Х/ф "МЭВЕРИК".
2.20 Дорожный патруль.
2.40 Х/ф "КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ".
4.00 Комната смеха.

НВ
6.00 Сегодня утром.
8.20 Лотерея "Русское лото".
8.50 М/ф "Клиффорд".

Клиффорд - это огромный пес-добряк. У него есть хозяйка - милая маленькая девочка, которая обожает своего большого питомца. Но однажды Клиффорд услышал, как сосед обвинил его в обжорстве, и, чтобы не быть в тягость любимым хозяевам, он решает вместе со своими друзьями, тоже домашними псами, но гораздо меньших размеров, убежать из дома. Собаки держат путь в "Шоу Ларри". Эта группа животных колесит вместе с дрессировщиком Ларри по всей стране. Дела их идут не блестяще, но когда появился Клиффорд со своей компанией, зрители были в восторге. Циркачам предложили участие в конкурсе самых удивительных животных на приз компании "Ням-Ням" - пожизненное обеспечение вкусным кормом.

10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня.
10.20 Чистосердечное признание.
10.50 Х/ф "БАЛБЕСЫ".

В ролях: Шон Эстин, Джош Бролин, Джефф Козн. Группа подростков находит на чердаке старую пиратскую карту, на которой указано место, где спрятаны сокровища одноглазого Вилли. Дети отправляются на поиски. Но на своем пути они сталкиваются с бандой убийц и мошенников. Ну а дальше все, как положено: подземные пещеры, ловушки и капканы, скелеты и чудовища.

13.35 Т/с "ДЮЖИНА ПРАВОСУДИЯ".
15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие". Обзор.

16.25 Х/ф "ПРОЩАЙТЕ, ДОКТОР ФРЕЙД".
В ролях: Юлия Рутберг, Илья Древнов, Сергей Чонищвили. В богатом особняке семьи Полениных по проекции Марьяши - приятельницы хозяйки Ирины - появляется "психоаналитик" Иван Пятаков. Он призван помочь 17-летнему сыну Антону. Впрочем, как выясняется, помощью Ивана не прочь воспользоваться и другие члены семьи: хозяйка, глава строительной фирмы Василий, его жена Анна Павловна, 19-летняя дочь Нина. Иван влюбляется в Нину, она - в него. Но у

нее есть жених - юрист Феликс, управляющий делами Василия и по совместительству любовник Марьяши, с которой он порывает. В ходе нелепых перипетий выясняется, что Феликс ворует деньги Василия, Антон влюблен в Марьяшу, а Нина согласна выйти замуж за Ваню, который оказывается не психоаналитиком, а наголовым инспектором, которого Феликс пытался скомпрометировать. Но накануне Нового года все прощенья, воцаряются мир и согласие.

19.30 Т/с "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".

21.15 Х/ф "КЛАССИК".

В ролях: Юозас Будрайтис, Сергей Никоненко, Александр Панкратов-Черный. Действующие асы бильярда из разных городов России задумали сообща сделать подарок своим учителям, доживающим свои дни в богадельнях. Они решили собрать деньги и поселить своих бывших бильярдных наставников в приличном поместье - особняке с участком, с достойным обслуживанием и питанием. Смоленские, питерские и московские авторитеты бильярда сделали свой вклад в "общак". Дошла очередь до одного из областных авторитетов Савицкого. Вначале он не пожелал участвовать в общем деле, но когда его пристыдили, дал 20 тысяч "зеленых", но вслед сборщикам послал убийц. Те решили, что сделали свое дело, и в руки Савицкого попала вся собранная сумма. Но курьеры смогли выжить после нападения и рассказали все. И тогда был разработан хитрый план. Савицкого уведомили, что к нему едет "классик" играть "по-крупному". Сказали также, что этот "классик" любит изображать из себя писателя. И действительно, в городок прибыл "писатель" и вызвал Савицкого на бильярдную дуэль, поставив на кон 150 тысяч долларов.

23.25 Х/ф "ОРДЕР НА СМЕРТЬ".

В ролях: Жан-Клод Ван Дамм, Робер Гийом, Синтия Гибб. Детектива Луиса Берка под видом заключенного внедряют в тюрьму, славящуюся жестокостью царящих здесь нравов. Его задача - найти того, кто стоит за серией зверских убийств заключенных. Неожиданно в тюрьму привозят серийного убийцу по прозвищу Сэдмен, которого именно Луис задержал два года назад. Жизнь Луиса в опасности.

1.00 Quattroruote.

1.35 Х/ф "К ЧЕРТОВОЙ МАТЕРИ".

В ролях: Саммо Хунг Кам-бо, Такеши Канеширо. Гонконг до передачи его Великобританией Китаю. В одном из полицейских участков кипит жизнь. Одна операция сменяет другую, одна разборка следует за другой. В участок на работу пришел новенький инспектор Тан, а в напарники к нему попал опытный, но не слишком молодой и удачливый Пьер. Зато он чрезвычайно отважен и честен. Правда, из-за этого частенько срываются операции. Во время засады на нарко-торговцев Пьер может броситься спасать молоденькую девушку от насильника, чем сводит на нет продолженную огромную работу всего управления. Но для Пьера главное - совесть и спокойный сон. С девушками ему тоже не везет. "Новая девушка - новый провал" - так говорит сам Пьер. Однако ему приглянулась хорошенькая сотрудница Ячун. Они даже сходили в ресторан, но и там Пьер окончился - слишком много выпил... Но настало утро, и надо снова работать, защищая законы. Пьер и Тан обязательно сработаются. А Ячун непременно влюбится в Пьера. Еще бы, ведь она обязана ему жизнью!

3.10 Х/ф "ЖЕЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ".

4.35 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".

5.15 Т/с "БЕЗ СЛЕДА-5".

КУЛЬТУРА
6.30 Евроньюс.
10.00, 19.30, 23.30 Новости культуры.

10.30 Х/ф "ЗВЕЗДА РОДИЛАСЬ".

13.25 История о Зурабе Церетели, рассказанные им самим.

Все работы Зураба Церетели рождают споры, которые иногда доходят до демонстраций и митингов. Ни один художник нашего времени не вызывал такого пристального внимания ни со стороны коллег, ни со стороны общественности. Зураба Церетели критикуют, его ругают, им восхищаются.

14.10 Х/ф "МЕТЕЛЬ".

15.30 Док. фильм "Вторые всемирные Дельфийские игры".

Дельфийские игры, проходящие под патронатом ЮНЕСКО, - крупное международное мероприятие в области культуры и искусства, главная цель которого - выявление и поддержка одаренной творческой молодежи. Возраст участников - от 9 до 35 лет. Соревнования проводятся по 14 номинациям: фортепиано, скрипка, образцовое искусство, баян/аккордеон, академическое пение, народное пение, эстрадное пение, народный танец, современный танец, фотография, цирк, ди-джей, кулинарное искусство, народные художественные промыслы и ремесла.

16.00 М/с "Новые приключения медвежонка Паддингтона".

16.20 М/ф "Сестрица Аленушка и братец Иванушка".

16.35 Т/с "ГРОЗОВЫЕ КАМНИ".

17.00 Док. фильм "Дикое племя. Кочевники кораллового рифа".

17.30 Док. фильм "Джузеппе Верди".

17.40 Док. фильм "Кордова. От мечети к собору".

17.55 Макс Раабе на фестивале Вальдбюне.

19.00 Смехоносталягия.

19.50 Х/ф "БОЛЬШИЕ ГОНКИ".

22.20 Док. фильм "Кито. Город храмов и монастырей".

22.35 Док. фильм "Олег Лундстрем. По-пури на темы прожитой жизни".

23.55 Х/ф "СОВСЕМ ОДИН".

1.25 Концерт джазовой певицы Джейн Монхайт.

1.55 Док. фильм "Шмели - украшение лета", "Мечта бегмотов о глубокой воде".

21
7.00 Наше утро.
9.00, 13.30, 18.30, 1.30 Телегазета "ТВ-21".

9.30 Т/с "КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?".

11.00, 19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".

12.00, 17.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".

13.00 М/с "Смешарики".

14.00 М/с "Все псы попадают в рай".

14.30 М/с "Приключения Вуди и его друзей".

15.00 М/с "Друпи-суперсыщик".

15.30 М/с "Чародейки".

16.00 Т/с "ДЖИНН ДОМА".

16.30 Галилео.

17.30 Т/с "КАДЕТСТВО".

19.30, 0.00 Новости "ТВ-21".

20.00 Т/с "РЫЖАЯ".

21.00 Х/ф "ОТПУСК ПО ОБМЕНУ".

В ролях: Кэмерон Диаз, Кейт Уинслет, Джуд Лоу. Американи Аманда совершенно не везет с мужчинами. Однако все меняется, когда, находясь в отпуске, она знакомится с англичанкой Айрис, у которой абсолютно такие же проблемы. Чтобы хоть как-то помочь друг другу, девушки решают поменяться домами. Аманда теперь будет жить в Англии, а Айрис - в Америке.

23.30 6 кадров.

0.30 Кино в деталях.

НВ
6.00 Т/с "МОЕ ВТОРОЕ "Я".
7.00, 19.00 Такси.
7.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".

8.00 Привет! Пока!

8.30 Х/ф "МОЮ ЖЕНУ ЗОВУТ МОРИС".

В ролях: Элиз Эванс, Режи Лапале, Филипп Шевалье. Чтобы скрыть от жены измену, Жорж просит своего случайного знакомого переодеться в женскую одежду. А потом и сам примеряет на себе платье с оборками. Скрыть измену удалось. Скрыть нетрадиционную сексуальную ориентацию будет сложнее.

10.30, 13.30, 18.00, 20.00 Т/с "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ".

11.00 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".

11.30 М/с "Цап-Царап".

12.00 М/с "Ох уж эти детки".

12.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".

13.00 М/с "Шоу Рена и Стивипи".

14.00 Телерынок.

14.30 Дом-2. Live.

16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".

18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".

19.00 Такси.

19.30, 0.10 Новости.

21.00 Дом 2. Город любви.

22.00 Х/ф "ЛОХМАТЫЙ СПЕЦНАЗ".

23.40 Дом-2. После заката.

0.45 Убойная лига.

1.55 Док-2. Новая любовь.

2.50 Необъяснимо, но факт.

3.45, 4.40 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".

5.40 Т/с "САША + МАША".

У
6.00 Настроение.
8.30 История государства Российского.

8.35 Х/ф "РАЗНЫЕ СУДЬБЫ".

10.40 М/ф "Трое из Простоквашино", "Богдан и популай".

11.10, 17.50 Петровка, 38.

11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30, 23.55 События.

11.45 Х/ф "СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ДЕД МОРОЗИ".

В ролях: Светлана Письмиченко, Артур Ваха, Леонид Нефедовский. Для кого новогодние праздники время отдыха и веселья, а для кого - тяжкий труд. Надя и Степаныч уже много лет изображают Деда Мороза и Снегурочку на детских утренниках, елках и "по вызову". Днем 31 декабря, отработав заказ, они прибывают в частный особняк за городом и понимают, что сами стали жертвами несмешного розыгрыша: хозяин дома - здоровенный мужик "новорусского" вида - встречает их с ружьем. Он не заказывал никакого Деда Мороза и принимает артистов за парочку киллеров.

13.25 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая Рождество".

14.45 Деловая Москва.

15.10 Петровка, 38.

15.30 Т/с "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА".

16.30 Останься со мною, Олеся!

19.55 Истории любви.

21.05 Х/ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ".

Как связаны между собой повстанческое движение в ближневосточном королевстве Рамат, драгоценности наследного принца этой страны, элитная школа для девочек в Мэдоубэнк и невнятные слухи о том, что в школе действует агент "Интеллидженс Сервис"? Обстановка накаляется, особенно если учесть, что в Рамате творится бог весть что, а в школе учится тамошняя принцесса - милая смышленная барышня. Для того чтобы распутать тугой узел случайных связей и странных совпадений, на место прибывает бельгийский сыщик Эрколь Пуаро.

23.00 Фильм Леонида Млечина "Тигр прыгает дважды".

0.10 Великие скрипки мира.

1.00 Х/ф "ПОСЫЛКА С МАРСА". 1-я и 2-я серии.

3.25 Опасная зона.

3.55 Вспоминая Рождество.

4.50 Док. фильм "Увидеть Париж или умереть".

5.35 М/ф "Когда зажигаются елки".

5
6.00 Утро на ПЯТОМ/
9.30, 12.30, 15.30, 18.30, 21.30 Сейчас.
9.40 Док. фильм "Африка. Возвращение в саванну".

10.40 Х/ф "ЛЮБОВЬ ЕЩЕ БЫТЬ МОЖЕТ...".

12.45 Док. фильм "Скачки за Палию".

13.15 Х/ф "ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ".

15.50 Док. фильм "Мир природы. Горные вершины Шотландии".

16.55, 18.00, 21.00 Экстренный вызов 112.

17.00 Открытая студия.

19.00 Док. сериал "Утраченные миры".

20.00 "Лучшие сыщики России". Фильм 1-й.

22.00 Сейчас о спорте.

22.15 Живая история. "Кеосаяны. Династия".

23.10 Х/ф "ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ, ЧАСТЬ ПЕРВАЯ".

1.05 Х/ф "ОТВРАТИТЕЛЬНЫЕ, ГРЯЗНЫЕ, ЗЛЫЕ".

3.25 Х/ф "ЛЮБОВНИК ЛЕДИ ЧАТТЕРЛЕЙ".

СПОРТ
5.00 Баскетбол. НБА. "Юта" - "Детройт". Прямая трансляция.

7.25 Вести-спорт.

7.35 М/ф "Домовенок Кузя". "Синеглазка".

9.00, 12.40, 18.50, 21.55, 0.25 Вести-спорт.

9.10 Вести-спорт. Местное время.

9.15 Страна спортивная.

9.45 Лотерея "Гослото".

9.55 Биатлон. Спринт. Мужчины.

11.25 Бобслей. Четверки. Прямая трансляция.

12.55 Бобслей. Четверки. Прямая трансляция.

13.55 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".

14.55 Биатлон. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция.

15.50 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы.

17.55 Биатлон. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция.

19.00 Кубок мира по полетам на лыжах.

21.00 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. Женщины. 5000 м.

22.15 Вести-спорт. Местное время.

22.25 Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Милан". Прямая трансляция.

0.35 Биатлон. Масс-старт. Женщины.

1.35 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина - Чили".

2.10 Биатлон. Масс-старт. Мужчины.

3.05 Кубок мира по полетам на лыжах.

традиции

Сбитень праздничный



Сбитень издавна готовили на Руси. Легкий, вкусный, немного хмельной, он являлся обязательным для всех русских праздников. Конечно, и Рождество не обойдется без сбитня.

Продукты: 1,5 литра воды, 500 граммов меда, по 5 граммов гвоздики, корицы, имбиря, перца душистого, 50 граммов дрожжей.

Кипятить мед в 1,5 литра воды, постоянно снимая пену, добавить имбирь, гвоздику, душистый перец, корицу, снова кипятить и охладить. Развести дрожжи, смешать с медовым отваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплое место. После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2-3 недели для созревания. Такой мед может долго храниться. К приготовленному напитку можно прибавить 500 граммов чистого сока клюквы.

Холодец по-домашнему

Продукты: 1 килограмм свиной голени, 1 свиная ножка, 500 граммов говяжьей голени, половина курицы, 1 морковь, 1 корень и зелень петрушки, 2 луковицы, 2-3 лавровых листа, 1 головка чеснока, 5-6 горошин черного перца, молотый перец, соль по вкусу.

Свиную и говяжью голень и ножку ошпарить, очистить, вымыть. Ножку разрезать вдоль пополам, голень и курицу порубить, сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы ее уровень был на 4-5 см выше мяса, и поставить на огонь. При закипании снять пену, добавить овощи, специи, посолить и варить на очень слабом огне 3-4 часа, пока мясо не станет отделяться от костей. Когда бульон отстоится, снять с него жир и слить. Отделить мясо от костей, большие куски разрезать, разложить в форму. Заправить бульон толченым чесноком, солью, перцем по вкусу, процедить, вылить в форму. По желанию можно заливать постепенно, украшая холодец зеленью петрушки, укропа, кусочками яиц, сваренных вкрутую, зеленым горошком и кружочками отваренной моркови. Поставить форму с холодцом в холодное место. Перед подачей на стол выстлать блюдо зеленью, на секунду опустить форму с холодцом в горячую воду и перевернуть на блюдо. Разрезать на порции, украсить зеленью и подавать к столу.



1 6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 X/ф "НА МУРОМСКОЙ ДО-
РОЖКЕ".

7.30 X/ф "СТЮАРТ ЛИТЛЛ-3".
8.40 X/ф "СЕВЕРИНО".
10.10 Малахов +.
11.10 Модный приговор.
12.10 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАС-
НОСТИ".
13.10 Детективы.
13.40 X/ф "ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ-2: КАК
СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ".
15.30 Т/с "ОГОНЬ ЛЮБВИ".
16.20 Давай поженимся!
17.10 Федеральный судья.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Пусть говорят.
19.00 Поле чудес.
20.00 Т/с "ЖАРКИЙ ЛЕД".
21.00 Время.
21.15 Т/с "ШИРОКА РЕКА".
22.20 Соловки. Место силы.
23.00 Рождество Христово. Трансляция из
храма Христа Спасителя.
1.00 X/ф "ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТ-
РЕТЬ".
2.40 X/ф "ЗВУКИ МУЗЫКИ".
5.20 История одного чуда.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ
5.55 X/ф "ДВЕНАДЦАТЬ
СТУЛЬЕВ".
8.40 X/ф "ПРО КРАСНУЮ ША-
ПОЧКУ".
11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ГТРК "МУРМАН"

11.20, 20.30 Вести. Мурман.

11.40 М/ф "Ну, погоди!".
11.45 "Городок". Дайджест.
12.15 Т/с "БАТЮШКА".
14.15 Международный конкурс детской
песни "Новая волна-2009".
16.25 Новогоднее "Кривое зеркало".
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ
СТРАСТЬ".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "КАПКАН".
23.00 Рождество Христово. Прямая транс-
ляция торжественного Рождественского бо-
гослужения.
1.00 X/ф "С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ-2. ПОЦЕЛУЙ
НА МОРОЗЕ".

НТВ
5.10 М/с "Приключения Гулливера".
5.40 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
НИЦА".

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Живая легенда. Михаил Жванецкий.
9.00 Кулинарный поединок.
10.25 X/ф "КАНИКУЛЫ В ЕВРОПЕ".

В ролях: Чеве Чейз, Беверли Д'Анджело, Дана Хилл.
Семейству Грисвуд очень повезло: они выиграли пер-
вый приз в ежегодной викторине! А приз - это увлека-
тельное путешествие по Европе. И вот папа Кларк,
мама Элен, сын Раст и дочь Одри готовятся к отлету
из родного Чикаго за океан. Одри очень тяжело рас-
ставается с любимым Джеком: ведь пока Одри отсут-
ствует, Джека может отбить ее лучшая подруга Дэй.
Но отказаться от такого замечательного путешествия
нет сил, и вот семья уже в Лондоне, и первое при-
ключение связано с тем, что папа, взяв напрокат ма-
шину, пытается ездить на ней, как в Америке, в то
время как в Англии движение левостороннее. Будет
еще очень много приключений и в Англии, и во Фран-
ции, и в Германии. Не раз Кларк, Элен, Раст и Одри
окажутся в трудном положении, но оптимизм, природ-
ный юмор и способность не унывать дадут им возмож-
ность с честью выйти из всех затруднений и
приключений, чтобы полными впечатлений возвра-
титься в свой родной Чикаго.

12.05 Суд присяжных.
13.25 X/ф "НАЗАД В БУДУЩЕЕ".

В ролях: Майкл Джей Фокс, Кристофер Ллойд, Ли
Томпсон. Обычный американский подросток 80-х годов
дружит с гениальным изобретателем, которого все во-
круг считают немного странным. Он называет его про-
сто Док. Однажды изобретатель демонстрировал
своему младшему другу машину времени, над созда-
нием которой он работал тридцать лет. Перед самым
полетом Дока находят террористы, у которых он украл
плутоний для машины времени. Они убивают ученого.
Теперь Марти вынужден отправиться в прошлое один.
Там он встречается с молодым Доком. Марти и Док по-
падают в водоворот событий, вследствие чего роди-
тели мальчика никак не могут встретиться и полюбить
друг друга. Герои должны помирать родителей, так как
Марти понимает, что в противном случае ему совсем
не суждено родиться. Кроме того, ему удается
предупредить Дока о том, что с ним должно случиться
в 1985 году, и таким образом спасти ему жизнь.

15.30 Премьера. "Чудо-люди".
16.25 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
17.15 Т/с "МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ".
19.25 Т/с "ПАУТИНА".
21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАС-
НОСТИ".
23.05 X/ф "ЮБИЛЕЙ".
1.20 Новый год в стиле "АББА".
3.20 Просто цирк.
3.45 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".
4.30 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

КУЛЬТУРА
ТЕЛЕКАНАЛ
6.30 Евроньюс.
10.00 Новости культуры.
10.30 X/ф "СЫН".

12.05 Парад чудес на Цветном.
12.45 X/ф "ДЮИМОВОЧКА".
14.15 М/ф "Продается сивая лошадь", "Ти-
мошкина елка", "Веселая карусель".
14.50 Док. фильм "Плитвице - край падаю-
щих озер".
15.45 Г. Свиридов. "Метель".
16.20 Спектакль "СОЛО ЧАСОВ СО
СБОЕМ".
18.20 X/ф "ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ".
19.55 Вспоминания Олега Ефремова...
20.50 X/ф "ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ
ФЛЕЙТЫ".
23.00 Русские святые.
23.55 X/ф "У РЕКИ".
1.25 Лето Господне. Рождество Христово.
1.55 Док. фильм "Плитвице - край падаю-
щих озер".

8.30, 16.00, 0.50 Телегазета "ТВ-21".

21 9.00, 20.00 Т/с "РЫЖАЯ".
10.00, 17.30 Т/с "ДОМ КУВЫРКОМ".
11.00 X/ф "В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ".
13.20, 15.30 6 кадров.
13.30, 16.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".
14.00 М/ф "Черепашки-ниндзя".

19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
21.00 X/ф "ДЕТИ ШПИОНОВ-3. В ТРЕХ ИЗ-
МЕРЕНИЯХ".

В ролях: Антонио Бандерас, Карла Гуджино, Алекса
Вега. Шпионы становятся старше, но и враги - сильнее
и изощреннее! Теперь им предстоит вступить в схватку
со злым компьютерным гением и мастером трехмер-
ных он-лайн игр! Агенты Джун и Кармен Кортес от-
правляются на выполнение нового задания. На этот
раз их ждет путешествие по виртуальному миру 3-D ви-
деогри, разработанной для того, чтобы существа, на-
селяющие ее, явились в реальный мир. Полагаясь на
юмор, шпионские примочки, храбрость, семейные обя-
зательства и молниеносную реакцию, дети шпионов
должны проходить все более и более трудные уровни
игры, среди которых будут гонки с воинами дорог и сер-
финг в килящей лаве. И все это для того, чтобы спасти
мир от власти очередного злодея!

22.30 X/ф "СЕМЬЯНИН".

В ролях: Николас Кейдж, Тиа Леони, Джереми Пай-
вен. Что бы вы предпочли: быть президентом крупной
инвестиционной компании, жить в роскошной квартире
с видом стоимостью миллиард долларов, раскатывать
на последней модели "Феррари" и при этом оставаться
холостяком или работать продавцом автопокрышек у
"Большого Эда", покупать одежду в супермаркете и пе-
редвигаться по родному пригороду на вистеином и е-
ще не очень старом мини-вэне? Не слышите с отве-
том, ведь недаром судьба в виде странноватого чер-
нокожего Деда Мороза преподносит Джеку шанс
попробовать оба варианта! И поверьте, несмотря на
обилие комичных ситуаций, которые теперь являются
неотъемлемой частью его жизни, Джеку предстоит не-
простой выбор.

6.00 Т/с "НЕ ТАКАЯ".
6.30 Т/с "НОЙ ЗНАЕТ ВСЕ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми

Нейтрона, мальчика-гения".
7.55 М/с "Жизнь и приключения робота-под-
ростка".

8.15 Телерынок.

9.00, 21.00 Дом-2. Город любви.
10.00 Док. фильм "Слуги".
Их проверяют на детекторе лжи. Их передают из
семьи в семью, как большую ценность. Их разыскивают
службы личной безопасности. Кто они? Слуги, просто
слуги...
11.00, 11.30, 18.00, 19.30, 20.00 Т/с "СЧАСТ-
ЛИВЫ ВМЕСТЕ".
12.00, 12.30, 18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".
13.00, 13.50, 16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В
ЖИВЫХ".
14.40 Дом-2. Live.
19.00 Женская лига: парни, деньги и лю-
бовь.
22.00 Комеди Клуб.
23.00 Наша Russia.
23.35 Т/с "ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ".
0.00 Made in women.
1.00 Дом-2. После заката.
1.30 X/ф "ТЕОДОР РЕКС".
3.05 Дом-2. Новая любовь!
3.55, 4.45 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
5.30 Т/с "САША + МАША".

У 5.50 X/ф "КУБАНСКИЕ КАЗАКИ".
7.45 Фактор жизни.
8.15 Док. фильм "В любви страха

нет".
9.00 Док. сериал "Подводная одиссея
команды Кусто".
9.45 X/ф "ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС".
11.30, 14.30, 21.00, 23.25 События.
11.45 X/ф "СЛЕДЫ НА СНЕГУ".
13.25 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая
Рождество".
14.45 "Романсиада"-2008. Гала-концерт.
16.10 X/ф "ИГРУШКА".
18.00 Аплодисменты, аплодисменты...
19.00 X/ф "КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА".
21.15 X/ф "ЖИЗНЬ ОДНА".
23.40 X/ф "ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ".
1.30 X/ф "РОЖДЕСТВЕНСКАЯ МИСТЕРИЯ".
3.05 Вспоминая Рождество.
4.00 X/ф "ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬ-
СТВАМ". 1-я и 2-я серии.

5 7.00 Док. сериал "Цирк "Солстром".
8.00 М/ф "Матч-реванш", "Обезьянки,
вперед!", "Боцман и полугай".
8.50 Клуб знаменитых хулиганов.
9.35 X/ф "ГЛОБАСТИК И КИТ".

11.10 "Встречи на Моховой". Виктор Про-
скурин.
12.00 X/ф "ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИ-
ТАНА".
13.50 X/ф "СВИДЕТЕЛЬ ОБВИНЕНИЯ".
16.10 "Личные вещи" Михаила Пиотров-
ского.
17.00 Культурный слой.
17.35 Живая история. "Советские фетиши.
Дачи".
18.30 Сейчас.
18.45 X/ф "ЗИМНЯЯ ВИШНЯ".
20.40 X/ф "РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА".
23.30 Рождество Христово.
2.30 Культурный слой.
3.00 X/ф "ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ".
5.15 X/ф "РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СНЕГ".
6.15 М/ф "Самый маленький гном".

СПОРТ
ТЕЛЕКАНАЛ
5.00 Футбол. Кубок УЕФА.
"Фейеноорд" - ЦСКА.
7.00 Зарядка с чемпионом.

7.15 М/с "Огги и тараканы".
7.40 М/ф "Приключения капитана Врун-
геля".
8.35 Страна спортивная.
9.05 Мисс Бильярд-2009.
10.55 Футбол. Лига чемпионов-1998/1999.
"Спартак" (Москва) - "Реал".
12.50 Скоростной участок.
13.25 Вести-спорт.
13.35 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина -
Чили".
14.15 Прыжки на лыжах с трамплина. "Турне
4-х трамплинов".
15.25 Бокс. Мэнни Пакьяо против Давида
Диаса.
16.25 Летопись спорта.
16.55 Хоккей. КХЛ. "Ак Барс" - "Торпедо"
(Нижегород). Прямая трансляция.
19.15 Биатлон. Спринт. Женщины.
20.55 Вести-спорт.
21.05 Прыжки на лыжах с трамплина. "Турне
4-х трамплинов".
23.55 Мисс Бильярд-2009.
1.00 Автоспорт. "Дакар-2009. Аргентина -
Чили".
1.35 Биатлон. Мужчины.

1 5.50, 6.10 X/ф "ОБЫКНОВЕННОЕ
ЧУДО".
6.00, 10.00, 12.00 Новости.

8.20 X/ф "ФРАНЦУЗ".
10.10 Смак.
10.40 Пока все дома.
11.30 Фазенда.
12.20 X/ф "СОРОЧИНСКАЯ ЯРМАРКА".
14.20 Ледниковый период.
15.50 X/ф "ЗИМНИЙ РОМАН".
17.20 Кто хочет стать миллионером?
18.20 X/ф "КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ-2, ИЛИ 50
ЛЕТ СПУСТЯ".
21.00 Время.
21.15 X/ф "РУД И СЭМ".
23.00 Приют комедиантов.
0.50 X/ф "БРАТЯ БЛЮЗ 2000".
2.50 X/ф "ГРАФИЯ ИЗ ГОНКОНГА".
4.30 Т/с "АКУЛА".

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ
6.15 X/ф "Д'АРТАНЬЯН И ТРИ
МУШКЕТЕРА".
7.45 М/ф "Снежная королева".

8.45 X/ф "ДОМОВИК И КРУЖЕВНИЦА".
10.10 Тайна пропавшей иконы. Казанская.
11.00, 14.00, 20.00 Вести.

ГТРК "МУРМАН"

11.20, 20.25 Вести. Мурман.

11.40 М/ф "Ну, погоди!".
11.45 "Городок". Дайджест.
12.15 Т/с "БАТЮШКА".
14.00 Вести.
14.15 Международный конкурс детской
песни "Новая волна-2009".
16.35 Смеяться разрешается.
18.05 Т/с "ЖЕНЩИНА БЕЗ ПРОШЛОГО".
19.00 Т/с "КАРМЕЛИТА. ЦЫГАНСКАЯ
СТРАСТЬ".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "КАПКАН".
22.45 X/ф "СВОИ ДЕТИ".
0.40 X/ф "РАЗРИСОВАННАЯ ВУАЛЬ".
2.45 X/ф "КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ".
5.05 Т/с "АНГЕЛЫ В АМЕРИКИ".

НТВ
5.10 М/с "Приключения Гулливера".
5.40 Т/с "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
НИЦА".

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.15 Живая легенда. Раймонд Паулс.
9.05 М/ф "Сказка о царе Салтане".
10.25 X/ф "РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ".
В ролях: Чеве Чейз, Беверли Д'Анджело, Рэнди
Куэйд. Рождество - прекрасное время для Кларка Грис-
вудла и его семьи. Он хочет во что бы то ни стало
устроить своей семье "самый веселый старомодный
семейный праздник Рождества из всех, какие были,
есть и будут". Все начинается с елки, которая не соот-
ветствует размерам гостиной. Рождественский ужин
становится стихийным бедствием - на столе взрывает-
ся индейка, короткое замыкание, которое устроил по-
даренный кот, небольшой пожар, который уничтожает
елку и вдобавок Кларк не получает премии, его мечта
о собственном бассейне снова становится только ме-
чтой. Кларк в бешенстве, приносит домой новую елку,
в которой живет белка, отлов белки превращает дом в
руины. В дом врывается вооруженный спецназ, чтобы
спасти похищенного Франка Ширли - начальника
Кларка. Но все заканчивается традиционными звуками
гимна, подарками и хороводом вокруг елки.

12.05 Суд присяжных.
13.25 X/ф "НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2".

В ролях: Майкл Джей Фокс, Кристофер Ллойд, Ли
Томпсон. Марти и Док снова отправляются в будущее
на машине времени, с ними и невеста Марти. Они
хотят повлиять на судьбу своих детей, которым грозит
тюремное заключение. Там они узнают, что приобре-
тенный Марти в "будущем" альманах спортивных до-
стижений был у него украден, в результате чего его
вечный соперник и противник разбогател и держит в
подчинении семью Марти. С большим трудом удается
мальчишке вернуть свой альманах. Другам пришлось
преодолеть много трудностей и опасных для жизни си-
туаций, чтобы понять, что изменять жизнь по своему
усмотрению, даже из лучших побуждений, безнака-
зано нельзя.

15.30 Чудо-люди.
16.25 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
17.15 Т/с "МОЛОДОЙ ВОЛКОДАВ".
19.25 Т/с "ПАУТИНА".
21.15 Т/с "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАС-
НОСТИ".
23.05 Ты смешной!
23.55 X/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4.
ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ".
1.30 X/ф "БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ ЖЕ-
НИТЬБА ФИГАРО".
3.55 Т/с "ХОЛМ ОДНОГО ДЕРЕВА".
4.35 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

КУЛЬТУРА
ТЕЛЕКАНАЛ
6.30 Евроньюс.
10.10 Лето Господне. Рожде-
ство Христово.

10.40 "Глазами клоуна". Коверные.
11.10 X/ф "ЦЫГАНСКИЙ БАРОН".
12.30 Николай Трофимов. Главы из
жизни.
13.15 Сказки с оркестром. "Щелкунчик".
14.55 М/ф "Веселая карусель".
15.00 Док. фильм "Любовь и война в Ле-
мурландии".
15.30 Березовые хороводы.
16.25 Спектакль "БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ
ЖЕНИТЬБА ФИГАРО".
19.20 Евгений Леонов. Посвящение.
20.25 Романтика романса. Гала-концерт в
зале им. П. И. Чайковского.
22.45 X/ф "ВИКТОРИЯ И АЛЬБЕРТ".
1.55 Док. фильм "Любовь и война в Лему-
рландии".
2.25 М/ф "Легенда о Сальери", "О любви",
"Муха".

8.30, 16.00, 1.15 Телегазета "ТВ-21".

21 9.00, 20.00 Т/с "РЫЖАЯ".
10.00, 17.30 Т/с "ДОМ КУВЫРКОМ".
11.00 X/ф "ЗОЛОТО МАККЕНЗИ".

Благодаря случаю шериф Маккена узнает тайну зо-
лотого клада, зарытого индейским племенем в каньоне
Дьявольское Наваждение. Но за сокровищем уже бро-
сается шайка головорезов под предводительством
бандита Колорадо... Кто же первый придет к цели -
разбойники или Маккена? И вернуться ли они живыми
из похода за богатствами древних индейцев?

13.30, 16.30 Т/с "ПАПИНЫ ДОЧКИ".
14.00 X/ф "ДЕТИ ШПИОНОВ-3. В ТРЕХ ИЗ-
МЕРЕНИЯХ".
15.30, 22.50 6 кадров.
19.00 Т/с "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
21.00 X/ф "102 ДАЛМАТИЦА".

В ролях: Гленн Клоуз, Жерар Депардьё, Айоан

Граффадд. Великолепная, неподражаемая, коварная
злодейка Круэлла Де Вил возвращается в продолже-
нии знаменитой "пятнистой" комедии! В это трудно по-
верить, но Круэлла радикально изменилась. После
исправительной терапии в тюрьме этот дьявол в юбке
превращается почти что в ангела. Теперь она любит
собак и даже совершает добрые поступки. Организует
благотворительные акции в пользу собак. Круэлла
очень рада, что у инспектора Хлои, закреплённой при-
сматривать за бывшей заключённой, дома живет целая
семья далматинцев. Но, конечно же, зло не удалось
полностью искоренить в душе этой женщины. Это зло
лишь уснуло и может пробудиться вновь с боем Биг-
Бена. И тогда Круэлла с ее нынешними связями и уве-
ренностью окружающих в ее доброте станет еще
более опасной. Она может осуществить давнюю мечту
мечту о пятнистой нарядке из далматинцев... Кто же
остановит злодейку?

23.30 Смешнее, чем кролики.

0.00 Слава Богу, ты пришел!

6.00, 6.30 Т/с "НОЙ ЗНАЕТ ВСЕ".
7.00 М/с "Детки подросли".
7.30 М/с "Приключения Джимми
Нейтрона, мальчика-гения".

7.55 М/с "Жизнь и приключения робота-под-
ростка".

8.15 Телерынок.

9.00, 21.00 Дом-2. Город любви.
10.00 Док. фильм "Уйти в монастырь".
В современной России 16 тысяч монахов. Тех, кто
находится на пути к монашеству, намного больше. Они
бросают все, чтобы жить в мире без телевизора, кино,
магазинов, свиданий и встреч с друзьями.
11.00, 11.30, 18.00, 19.30, 20.00 Т/с "СЧАСТ-
ЛИВЫ ВМЕСТЕ".
12.00, 12.30, 18.30, 20.30 Т/с "УНИВЕР".
13.00, 13.50, 16.00, 16.55 Т/с "ОСТАТЬСЯ В
ЖИВЫХ".
14.40 Дом-2. Live.
19.00 Женская лига: парни, деньги и лю-
бовь.
22.00 Комеди Клуб.
23.00 Наша Russia.
23.35 Т/с "ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ".
0.00 Made in women.
1.00 Дом-2. После заката.
1.30 X/ф "БЕЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ".
3.15 Дом-2. Новая любовь!
4.05, 4.55 Т/с "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
5.40 Т/с "САША + МАША".

У 6.15 X/ф "КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА".
8.00 М/ф "Крокодил Гена", "Чебу-
рашка", "Шапокляк".

9.00 Док. сериал "Подводная одиссея
команды Кусто".

9.45 X/ф "СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕ-
ВУШКА".

11.30, 14.30, 21.00, 23.25 События.

11.45 М/ф "Умка".

12.00 X/ф "МОРОЗКО".

13.20 Алла Пугачева в проекте "Вспоминая
Рождество".

14.45 Ничего на свете лучше нету...

15.00 М/ф "Бременские музыканты".

15.25 М/ф "Как ежик и медвежонок
встречали Новый год".

15.30 Док. фильм "Рождество".

16.00 Великая Рождественская вечерня. Пря-
мая трансляция из храма Христа Спасителя.

17.40 Как прекрасен этот мир!

19.10 X/ф "ВЕРНУТЬ ВЕРУ".

В ролях: Елена Захарова, Илья Носков, Ирина Бар-
дакова. Вера Решетникова, молодая перспективная
фигуристка, вместе со своим партнером и возлюблен-
ным Женей готовится к выступлениям на Олимпиаде.
Но серьезная травма спины в одно мгновение пере-
черкивает все планы и надежды спортсменки.

21.15 X/ф "НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА!".

В ролях: М. Евдокимов, Л. Дуров, О. Остроумова.
Американские дельцы, желая завладеть архангель-
ским месторождением алмазов, посылают туда субма-
рину с бочками спирта на борту.

23.35 "Новые песни в Новом году".

0.40 X/ф "ТАИНА ДВУХ ОКЕАНОВ". 1-я и 2-я
серии.

3.30 Вспоминая Рождество.

4.25 X/ф "ТЕНЬ У ПИРСА".

5.50 М/ф "Братья Люк", "Олень и волк".

5 7.00 Док. сериал "Цирк "Солстром".
8.00 М/ф "Боцман и полугай".
8.15 X/ф "МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ СПАС
РОЖДЕСТВО".
9.50 "С песней по жизни". Второй Междуна-
родный хоровой фестиваль.
10.45 "Встречи на Моховой". Нина Русланова.
11.35 X/ф "ЗИМНЯЯ ВИШНЯ".
13.25 X/ф "СМЕШНАЯ ЛЕДИ".
16.10 "Личные вещи" Игорь Корнелюк.
17.00, 3.10 Культурный слой.
17.35, 3.40 Живая история. "Стюардессы.
Жизнь за облаками".
18.30 Сейчас.
18.45 X/ф "ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО
СЧАСТЬЯ". 1-я и 2-я серии.
21.55 X/ф "НИАГАРА".
23.45 "Музыкальный ринг". Сергей Курехин
и "Поп-механика".
1.00 Пятое колесо.
2.20 Телекурьер.
4.40 X/ф "ДЫРА В ГОЛОВЕ".

СПОРТ
ТЕЛЕКАНАЛ
5.00 Футбол. Кубок УЕФА. ЦСКА
- "Лех".

7.00 Зарядка с чемпионом.

7.15 М/с "Огги и тараканы".

7.40 М/ф "Приключения капитана Врунгеля".

8.35 Скоростной участок.

9.05 Мисс Бильярд-2009.

Понедельник, 5 января

РЕН ТВ 6.00 X/ф "ОЛИГАРХ".
8.30, 20.00 Т/с "ДМБ".
10.00 В час пик. Подробности.
17.50 X/ф "ЖМУРКИ".
21.25 X/ф "КАК БЫ НЕ ТАКИ".
23.30 X/ф "ВИКИНГ".
1.20, 3.25 Голые и смешные.
1.50 X/ф "ЭММАНЮЭЛЬ В РАЮ".
3.55 Т/с "КОНФЕРЕНЦИЯ МАНЬЯКОВ".
5.50 Ночной музыкальный канал.

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30, 11.15 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 21.00 Настольный хоккей.
8.00, 21.45 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.30, 16.15, 20.45, 00.15 NHL. Ежедневный обзор.
12.00 Футбол. Кубок Англии. 1/32 финала. "Southampton" - "Manchester United".
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45, 1.00, 2.30 KOTV: классика бокса.
16.30 Пул.
18.15, 21.15, 0.30 NBA live!
19.00 Слэмбол.
21.30, 0.00, 0.40 Outrageous and courageous.
22.00 Футбол. Кубок Англии. Обзор 1/32 финала.
22.30 Дартс.
23.15 Покер.
4.00 Классика: NHL.

DTV 6.00, 3.00 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
7.30 X/ф "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА".
9.00 X/ф "НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ И ВИТИ".
10.2, 10.30, 10.45, 12.00, 12.10, 12.20 М/ф.
11.00, 11.10 Самое смешное видео.
12.30 X/ф "УСТРИЦЫ ИЗ ЛОЗАННЫ".
14.00 X/ф "ЗАЛОЖНИК".
15.30 X/ф "ТАМ ВДАЛИ, ЗА РЕКОЙ".
17.15 X/ф "НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ".
18.45 X/ф "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ".
20.20 X/ф "КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ".
23.00, 23.30, 0.00 Голые и смешные-3.
0.30 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".
1.00 Т/с "ФРАНКЕНШТЕЙН".

МТВ 6.00, 12.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
9.50, 19.35 Поиск и свидание.
10.15 Звезды на ладони.
10.45, 17.55 Алчные экстремалы: дорожные правила.
11.10, 21.20 Т/с "КЛАВА, ДАВАЙ!".
13.20 MTV-mix.
15.20 Русская десятка.
16.10, 19.10 Следующий.
16.35 Подстава.
17.00, 20.30 Тачку на прокачку.
17.25 "10 самых смертоносных летательных аппаратов виртуального мира".
17.55 Алчные экстремалы: дорожные правила.
18.20 Т/с "КЛИНИКА".
20.00 Икона видеоигр: "GTR Evolution".
22.15 Т/с "КЛИНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ".
23.05 Южный парк.
23.30 Модельная школа ведьмы Дженис.
23.55 MTV live: Дима Билан.
1.55 MTV-chillout.

Вторник, 6 января

РЕН ТВ 6.00, 17.20 Дорогая передача.
6.20 X/ф "БУМЕР".
8.35, 20.00 Т/с "ДМБ".
10.00 Т/с "ПЛАН Б".
17.50 X/ф "КАК БЫ НЕ ТАКИ".
21.15 "Подниматель пингвинов". Концерт М. Задорнова.
23.25 X/ф "КУКУШКА".
1.25 Т/с "ПОДКИДНОЙ".
5.25 Ночной музыкальный канал.

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 21.00 Настольный хоккей.
8.00, 22.45 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 13.45, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 13.00, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45 NHL. Ежедневный обзор.
12.00, 21.30, 4.00 Классика: NHL.
13.30 Overdrive.
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45, 1.00, 2.30 KOTV: классика бокса.

ТВ - ПРОГРАММА

16.30 Пул.
19.00 Слэмбол.
22.30 Outrageous and courageous.
23.00 Футбол. Кубок Английской лиги. Прямая трансляция.

DTV 6.00, 3.10 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
7.50 Неотложная помощь.
8.00 X/ф "ИВАН ДА МАРЬЯ".
9.30 X/ф "НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ".
11.00, 11.30 Самое смешное видео.
12.00 Т/с "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ".
18.10 Т/с "СЕРДЦА ТРЕХ".
23.20 X/ф "КО МНЕ, МУХТАРИ!".
1.00 Т/с "ВЕЛИКИЙ МЕРЛИН-2".
2.40 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".

МТВ 6.00, 12.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
9.50, 19.35 Поиск и свидание.
10.15 Звезды на ладони.
10.45, 17.55 Алчные экстремалы: дорожные правила.
11.10, 21.20 Т/с "КЛАВА, ДАВАЙ!".
13.20 MTV-mix.
15.20 Русская десятка.
16.10, 19.10 Следующий.
16.35 Подстава.
17.00, 20.30 Тачку на прокачку.
17.25 Икона видеоигр: "Gears of War-2".
18.20 Т/с "КЛИНИКА".
20.00 "10 самых опасных путешествий виртуального мира".
22.15 Т/с "КЛИНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ".
23.05 Южный парк.
23.30 Модельная школа ведьмы Дженис.
23.55 MTV live: Enrique Iglesias.
1.15 MTV-chillout.

Среда, 7 января

РЕН ТВ 6.00 Дорогая передача.
6.25 X/ф "БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ".
8.40 Т/с "ДМБ".
10.00 День "Секретных историй".
17.55 "Подниматель пингвинов". Концерт М. Задорнова.
20.00 X/ф "РУССКИЙ СПЕЦНАЗ".
21.50 X/ф "ХОТТАБЫЧ".
0.00, 2.20 Голые и смешные.
0.30 X/ф "ЭММАНЮЭЛЬ В ВЕНЕЦИИ".
2.50 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА".
5.30 Ночной музыкальный канал.

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.
6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 21.00 Настольный хоккей.
8.00, 22.25 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45 NHL. Ежедневный обзор.
12.00 Футбол. Кубок Английской лиги.
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45, 1.00, 2.30 KOTV: классика бокса.
16.30 Пул.
19.00 Слэмбол.
21.30, 4.00 Классика: NHL.
22.45 Футбол. Кубок Английской лиги. Прямая трансляция.
0.40 Outrageous and courageous.

DTV 6.00, 3.00 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
7.50 Неотложная помощь.
8.00 X/ф "РУСАЛОЧКА".
9.20 X/ф "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ".
11.00, 11.30 Самое смешное видео.
12.00 X/ф "ПИРАТЫ ТИХОГО ОКЕАНА".
14.10 X/ф "ОСТРОВ СОКРОВИЩ".
17.50 X/ф "ОСТРОВ ПОГИБШИХ КОРАБЛЕЙ".
20.20 X/ф "ОДИССЕЯ КАПИТАНА БЛАДА".
23.00, 23.30, 0.00 Голые и смешные-3.
0.30 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".
1.00 Т/с "ВЕЛИКИЙ МЕРЛИН-2".

МТВ 6.00, 12.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
9.50, 19.35 Поиск и свидание.
10.15 Звезды на ладони.
10.45, 18.20 Алчные экстремалы: дорожные правила.
11.10, 21.20 Т/с "КЛАВА, ДАВАЙ!".
13.20 World music chart-2008".
15.20 Уже можно.
15.45 Модельная школа ведьмы Дженис.
16.10, 19.10 Следующий.
16.35 Подстава.
17.00, 20.30 Тачку на прокачку.
17.25 "10 самых масштабных битв виртуального мира".
18.20 Т/с "КЛИНИКА".
20.00 Икона видеоигр: "King's Bounty. Легенда о рыцаре".
22.15 Т/с "КЛИНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ".
23.05 Южный парк.
23.30 Модельная школа ведьмы Дженис.
23.55 MTV live: MaxSim.
1.15 MTV-chillout.

Четверг, 8 января

РЕН ТВ 6.00, 15.40 Дорогая передача.
6.35 X/ф "АНТИБУМЕР".
8.05 X/ф "ВИКИНГ".
10.00 Т/с "ОПЕР КРЮК".
16.20 X/ф "РУССКИЙ СПЕЦНАЗ".
18.05 X/ф "ХОТТАБЫЧ".
20.00 X/ф "СВОЛОЧИ".
22.00 X/ф "ПЕРЕГОН".
0.55, 3.10 Голые и смешные.
1.25 X/ф "ЭММАНЮЭЛЬ В РИО".
3.40 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА".

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 0.00 Настольный хоккей.
8.00, 21.00 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15, 0.30 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45, 00.15 NHL. Ежедневный обзор.
12.00 Футбол. Кубок Английской лиги.
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45 KOTV: классика бокса.
16.30 Пул.
19.00 Слэмбол.
21.30, 4.00 Классика: NHL.
22.30 Дартс.
23.15 Покер.
0.40 Outrageous and courageous.
1.00 Ночной выигрыш.
2.00, 3.00 Спортмания.

DTV 6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
7.30, 7.45, 7.55, 8.10, 12.00, 12.10, 12.25, 12.35 М/ф.
8.20 X/ф "КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ".
11.00, 11.30 Самое смешное видео.
12.40 X/ф "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ".
14.20 X/ф "ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ".
16.00 X/ф "ОСЕННИЙ МАРАФОН".
18.00 X/ф "МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА".
20.40 X/ф "СЕКС-МИССИЯ".
23.00, 23.30, 0.00 Голые и смешные-3.
0.30 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".
1.00 X/ф "ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА-2".

МТВ 6.00, 12.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
9.50, 19.35 Поиск и свидание.

10.15 Звезды на ладони.
10.45, 17.55 Алчные экстремалы: дорожные правила.
11.10, 21.20 Т/с "КЛАВА, ДАВАЙ!".
13.20 MTV-mix.
15.20 Русская десятка.
16.10, 19.10 Следующий.
16.35 Подстава.
17.25 Икона видеоигр: "Xenus-2: Белое золото".
20.00 "10 самых опасных наемных убийц виртуального мира".
22.15 Т/с "КЛИНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ".
23.05 Южный парк.
23.30 Модельная школа ведьмы Дженис.
23.55 MTV live: Настя Задорожная.
0.55 MTV dance-party.
1.55 MTV-chillout.

Пятница, 9 января

РЕН ТВ 6.00 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА".
6.35 Т/с "ХОЛОСТЯКИ".
7.35 X/ф "КУКУШКА".
9.35 X/ф "ПЕРЕГОН".
12.30 Дорогая передача.
13.00 X/ф "АНТИБУМЕР".
14.30 X/ф "ПРОКЛЯТИЕ ГРОБНИЦЫ ТУТАНХАМОНА".
18.00 X/ф "СВОЛОЧИ".
20.00 "SMS. Гламур. О'кей". Концерт М. Задорнова.
22.40 X/ф "А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ".
0.30, 2.50 Голые и смешные.
1.00 X/ф "ЭММАНЮЭЛЬ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ".
3.20 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА".

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 22.30 Настольный хоккей.
8.00, 21.00 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 13.45, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 13.00, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15, 0.30 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45, 0.15 NHL. Ежедневный обзор.

12.00, 21.30, 4.00 Классика: NHL.
13.30 Overdrive.
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45 KOTV: классика бокса.
16.30 Пул.
19.00 Слэмбол.
22.45, 0.40 Outrageous and courageous.
23.00 Сноуборд. Мировой тур TTR. Davos Evolution: Slopestyle Finals. Прямая трансляция.
1.00 Ночной выигрыш.
2.00, 3.00 Спортмания.

DTV 6.00, 3.20 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
7.50 Медицинское обозрение.
8.00 X/ф "ЗЛАТОВЛАСКА".
9.20 X/ф "ТАМ ВДАЛИ, ЗА РЕКОЙ".
11.00, 11.30 Самое смешное видео.
12.00 М/ф.
12.20 X/ф "СЕРДЦА ТРЕХ".
17.30, 18.00, 18.40, 19.10, 20.10, 20.40 Брачное чтение.
21.10 X/ф "ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ".
23.00, 23.30, 0.00 Голые и смешные-3.
0.30 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".
1.30 X/ф "ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА-2".

МТВ 6.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
10.45 Уроки выживания Пэрис

Хилтон.
11.10 Звездная жизнь владельцев самой дорогой недвижимости.
12.00 Тачку на прокачку.
11.35 Чудаки.
12.00 "Горячее кино": "Обитаемый остров".
12.30 Виртуалити.
13.00 Тачку на прокачку.
13.25 "10 самых мощных роботов виртуального мира".
13.55 Звезды на ладони.
14.25 Общес и свидание.
15.15 Правда жизни: автостопом по Европам.
16.05 Невозможное возможно.
17.00 Следующий.
17.25 По домам.
18.00 "10 фильмов для восходящих крутышек".
19.00 Fun fiction: "Суперзвезда".
21.00 News блок. Итоги года.
21.30 Алчные экстремалы: дорожные правила.
23.10 Южный парк.
23.55 MTV live: "Звери".
1.20 R'N'B-party.
2.20 MTV-chillout.

Суббота, 10 января

РЕН ТВ 6.00 X/ф "А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ".
7.50 X/ф "ПРОКЛЯТИЕ ГРОБНИЦЫ ТУТАНХАМОНА".
11.30 Шаги к успеху.
12.30 Дорогая передача.
13.00 X/ф "БУРЯ СТОЛЕТИЯ".
17.25 "SMS. Гламур. О'кей". Концерт М. Задорнова.
20.00 X/ф "ИСТОРИЯ ВЕСЕННЕГО ПРИЗЫВА".
22.00 Фантастические истории.
23.00 "Очевидец" представляет: самое шокирующее.
0.00, 2.10 Голые и смешные.
0.30 X/ф "ЭММАНЮЭЛЬ И ИСКУССТВО ЛЮБВИ".
2.35 Т/с "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА".
5.20 Ночной музыкальный канал.

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 22.30 Настольный хоккей.
8.00, 21.00 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00 Formula drift.
10.00, 13.45, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 13.00, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15, 0.30 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45, 0.15 NHL. Ежедневный обзор.
12.00, 21.30, 4.00 Классика: NHL.
13.30 Overdrive.
14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
14.15, 17.15 Off-road drive.
15.30, 19.45 KOTV: классика бокса.
16.30 Пул.
17.45 Планета рыбака.
19.00 Слэмбол.
22.45, 0.40 Outrageous and courageous.
23.00 Сноуборд. Мировой тур TTR. Davos Evolution: Quarterpipe Finals.
1.00 Ночной выигрыш.
2.00, 3.00 Спортмания.

DTV 6.00, 3.20 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Тысяча мелочей.
8.00 X/ф "ГОСПОЖА МЕТЕЛИЦА".
9.00 X/ф "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАПИТАНА ВРУНГЕЛЯ".
10.30, 10.45, 12.00 М/ф.
11.00, 11.30 Самое смешное видео.
12.10 X/ф "СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА".
14.45 X/ф "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ".
16.20, 17.20, 18.15, 19.10, 20.00 Судебные страсти.
21.00 X/ф "ОСЕННИЙ МАРАФОН".
23.00 Голые и смешные-3.
0.30 Т/с "ПЛЕЙБОЙ ИЗ КАЛИФОРНИИ".
1.30 X/ф "ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА-3".

МТВ 6.00, 5.00 MTV.ru
7.00 Stereo-утро. The best.
10.45 Уроки выживания Пэрис

Хилтон.

11.10 Звездная жизнь владельцев самой дорогой недвижимости.
12.00 News блок. Итоги года.
12.30 Икона видеоигр: "Mercenaries-2: world in flames".
13.00 Тачку на прокачку.
13.25 10 фильмов для восходящих крутышек.
14.25 X/ф "СУПЕРЗВЕЗДА".
16.30 Общес и свидание.
17.00 Следующий.
17.25 По домам.
18.00 13 злых зрителей.
19.00 Церемония года: Russia Music Awards-2008.
22.00 Звезды на ладони.
23.30 Южный парк.
23.55 MTV live: Elton John.
0.25 Ностальжи-party.

Воскресенье, 11 января

РЕН ТВ 1.25 MTV-chillout.
6.00 Т/с "АГЕНТСТВО".
6.30 Док. фильм "Три лица Каталонии". 1-я часть.
7.00 Выжить в мегаполисе.
7.25 X/ф "СТАЯ".
9.30, 12.30, 16.30, 19.30 "24".
10.00, 0.00 "Очевидец" представляет.
11.00 Час суда.
12.00, 4.40 Док. фильм "Безобразие красоты".
13.00 Секретные истории.
14.00 X/ф "ИСТОРИЯ ВЕСЕННЕГО ПРИЗЫВА".
16.00 "Пять историй": "Звездные подарки".
17.00 X/ф "СУПЕРТЕЩА ДЛЯ НЕУДАЧНИКА".
18.00 В час пик.
19.00 Выжить в мегаполисе.
20.00 Т/с "СОЛДАТЫ".
22.00, 3.50 Чрезвычайные истории.
23.00 Репортерские истории.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
0.15 X/ф "САРАНЧА".
2.00 X/ф "ДИКОСТЬ".
5.10 Ночной музыкальный канал.

7z 5.00 Только не это!
5.15 Экстрим: начало века.
5.45 Мир свободного спорта.

6.15 Академия нахлыста.
6.30 Rally action.
7.00, 11.00, 14.30 Картинг.
7.15 Спорт собак.
7.30 Вокруг света на фрегате "Паллада".
7.45, 11.45, 0.00 Настольный хоккей.
8.00, 21.00 Настольный футбол.
8.15, 15.15 Свободный полет.
8.30, 14.45 Game sport.
8.45, 15.00 Киберспорт.
9.00, 14.00, 20.30 Охота в Новом Свете.
9.15 Бега и скачки.
9.45, 17.45 Планета рыбака.
10.00, 13.45, 17.30 Диалоги о рыбалке. Классика.
10.15, 18.00 Клуб покорителей пространства.
10.30, 13.00, 18.30 Wrestling: опасная зона.
11.15, 18.15, 21.15, 0.30 NBA live!
11.30, 16.15, 20.45, 0.15 NHL. Ежедневный обзор.
12.00, 21.30, 4.00 Классика: NHL.
13.30 Overdrive.
14.15 Off-road drive.
15.30, 19.45 KOTV: классика бокса.
16.30 Formula drift.
19.00 Слэмбол.
22.30 Дартс.
23.15 Покер.
0.40 Outrageous and courageous.
1.00 Ночной выигрыш.
2.00, 3.00 Спортмания.

DTV 6.00, 2.00 Клуб детективов.
6.55 Музыка на ДТВ.
7.00 Телемагазин.
7.30, 7.40, 7.55, 8.10 М/ф.
8.30 Состав преступлений.
9.00 Вне закона.
9.30, 16.00 Т/с "КОМИССАР РЕКС".
10.30 X/ф "ЗАЛОЖНИК".
12.30, 19.00, 0.00 Состав преступлений.
13.00, 17.00 Судебные страсти.
14.00, 20.30 Вне закона.
14.30, 21.30 Т/с "БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ-2".
15.00, 22.00 Т/с "ЗАКОН И ПОРЯДОК".
18.00, 23.00 Т/с "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА-1".
19.30, 1.00 Т/с "ОТРЯД "АНТИТЕРРОР".
20.30 Брачное чтение.
0.30 Карданный вал +.
4.00 Т/с "СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МАКГАЙВЕР".
5.00 Самое смешное видео.

МТВ 6.00 Stereo-утро.
9.50 "Горячее кино": "Обитаемый остров".

10.20 Звездная жизнь владельцев самой дорогой недвижимости.
11.10 13 злых зрителей.
12.10, 5.00 MTV.ru
13.10 MTV-mix.
15.10, 0.00 News блок.
15.20 Русская десятка.
16.10, 19.10 Следующий.
16.35 Подстава.
17.00, 20.00 Тачку на прокачку.
17.25 "10 самых жестоких убийств виртуального мира".
17.55 Алчные экстремалы: дорожные правила.
18.20 Т/с "КЛИНИКА".
19.35 Общес и свидание.
21.00 Т/с "КЛУБ".
21.55 Т/с "КЛАВА, ДАВАЙ".
22.20 Т/с "КЛИНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ".
23.05 Южный парк.
23.30 Модельная школа ведьмы Дженис.
0.10 Т/с "КЛУБ БЕЗ КУПЮР".
1.10 Звездный бой насмерть.
1.35 MTV-chillout.

Вперед за стол!

В рождественские каникулы мы едим ночью, нарушая естественные биоритмы

Впереди рождественские каникулы... От того, как мы проведем их, во многом зависит наше самочувствие и здоровье. Ведь выход на работу совпадает с окончанием полярной ночи, когда необходимо помочь организму восстановить адаптационные механизмы. Однако для многих новогодние праздники оборачиваются испытанием - национальный менталитет во весь голос призывает отдохнуть по полной программе, включающей череду щедрых застолий и ночных увеселительных мероприятий. Специалисты областного центра медицинской профилактики дают советы, как провести праздники и зимние выходные с пользой для здоровья.



Важен позитивный настрой

В рождественские каникулы мы едим ночью, нарушая естественные биоритмы. Не стоит готовиться к ночной трапезе, изводя себя голодом. Завтракайте и обедайте, как обычно, и приготовьте легкий ужин - это предупредит от переедания. Для праздничного стола лучше выбрать либо мясные, либо рыбные блюда и салаты. Избегайте пробовать все, что стоит на столе. Переедание, избыточное употребление копченостей, консервов, жирной пищи и сладостей могут спровоцировать обострение или развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта: холецистита, панкреатита, гастрита и язвенной болезни. Используйте больше овощей, ешьте понемногу.

Праздничные блюда должны быть свежими! Салаты, а многие сегодня используют и магазинные, храните в холодильнике. Домашние заготовки заправляйте майонезом и соусами перед подачей на стол.

Не увлекайтесь алкогольными напитками, не провоцируйте отравления и обострения заболеваний. Особенно токсичен алкоголь в смеси с газированными напитками.

В рацион включайте соки, чай с травами, зеленый чай. Используйте в любом виде северные дары - бруснику, чернику, морознику, клюкву. Иммуитет укрепят настойки аралии, левзеи, эхинацеи. Помните о луке и чесноке как о средствах, защищающих от простудных заболеваний. Ограничьте употребление сладостей.

Чем активнее будет ваш отдых, тем лучше. Не сидите у

телевизора, используйте праздничные дни для прогулок на свежем воздухе, поездок за город. Катайтесь на лыжах, коньках и санках.

Сон не менее восьми часов в этот период необходим, не забывайте хорошо проветривать перед сном комнату.

Позитивный настрой и хорошее настроение - основа созидательной установки на здоровье. Посещайте праздничные мероприятия, театр, выставки. Следите за своим настроением, улыбайтесь, сохраняйте дружелюбие к окружающим. Проявите внимание и доброту к детям - они очень в них нуждаются.

Если все же отравились...

Чувствуете тяжесть в желудке после застолья - примите ферментные препараты на основе панкреатина. Страдающим дискинезией желчевыводящих путей можно принять желчегонные препараты, например, аллохол.

Если тяжесть усугубляется тошнотой, выпейте 2-3 стакана кипяченой воды (или слабо-розового раствора марганцовки) и вызовите рвоту. В течение следующих шести часов следует небольшими порциями пить только воду с лимонным соком или зеленый чай. После этого в течение дня ешьте небольшими порциями простую легкую пищу: куриный бульон, картофельное пюре, кашу. Овощи и фрукты не рекомендуются.

Если дисфункция усилилась - есть боли в животе или вы отравились и появилась диарея, то можно принять 6-8 таблеток активированного угля или слабительные препараты

на основе сенны. После очищения организма необходимо восстановить водно-солевой баланс, поэтому принимайте регидрон.

Те же советы помогают при передозировке алкоголя. Отличным средством снятия похмелья наряду с известными всем капустным и огуречным рассолом является гранатовый сок.

Если отравление не носит тяжелого характера, то облегчение чувствуется сразу после принятых мер. Если же облегчение не наступает, лучше вызвать врача, чтобы избежать риска отравления некачественным алкоголем.

Тем, кто соблюдает пост

В ночь на 7 января заканчивается Рождественский пост. После воздержания предрождественской недели разговение лучше всего начинать с легкой пищи, так как с медицинской точки зрения любая диета предполагает постепенный выход из нее. Рекомендуются соки, отварной рис или овсяная каша, творог и лишь затем уже яйца, рыба и мясо.

Алена ЕРМОЛЕНКО.



К ТЕМЕ

13 самых полезных для здоровья продуктов

1. Коричневый рис. Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они незаменимы, так как обеспечивают энергетический баланс. Не забывайте о продуктах из цельного зерна: коричневом рисе, зерновом хлебе и кашах. Коричневый рис снижает уровень холестерина, уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения.

2. Куриные яйца. Это источник белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, предотвращает образование тромбов, снижает риск инфаркта и инсульта. Потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 процента. Диетологи уверены, что употребление 1-2 яиц в день не повышает уровень холестерина.

3. Молочные продукты. Не зря молоко относят к основным продуктам питания. В нем содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный сахар лактоза. Богато молоко и кальцием, который необходим для функционирования нервной системы, мышц и костной системы. Для тех, чей организм не переносит лактозу, незаменим йогурт. С возрастом потребность в кальции растет, поэтому выпивайте ежедневно два стакана молока или включите в рацион йогурты.

4. Шпинат. В этом продукте больше питательных веществ, чем в любом другом. Это источник железа и антиоксидантов, помогающих человеку защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат также защищает от рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яичницу со шпинатом.

5. Бананы. Количество содержащегося в одном банане магния составляет одну шестую часть суточной потребности организма. Магний нужен для образования мышечной ткани, он укрепляет также кости и нервные клетки. Особенно важен магний для тех, кто занимается физическим трудом или спортом. Бананы богаты калием и витамином B6, которые укрепляют нервную систему. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага. Добавьте нарезанный банан в овсянку или разотрите его в блендере с йогуртом или молоком и небольшим количеством фруктового сока.

6. Курятина. Это самое диетическое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Куриное мясо - источник белка, основного строительного материала для наших клеток, а также селена, предотвращающего рак, и витаминов группы B, тонизирующих и усиливающих работу мозга.

7. Лососина. Богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина и предотвращающими образование тромбов. Лососина также облегчает депрессивные состояния. Ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю. Жиры группы омега-3 содержатся также в грецких орехах.

8. Чеснок. Чеснок незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. Если вы не выносите его запах, употребляйте чесночные капсулы.

9. Яблоки. Бабушки в Германии часто повторяют своим внукам пословицу "Одно яблоко в день - доктора без работы". Исследования ученых подтверждают это мнение. Вещества, содержащиеся в яблоках, способны тормозить развитие раковых клеток, обладают противовоспалительным действием и помогают работе желудка. А еще в них содержится масса витаминов и микроэлементов, повышающих иммунитет и улучшающих работу сердечно-сосудистой системы.

10. Рыба. Если вы заботитесь о своем сердце, ешьте больше рыбы. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 граммов рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50 процентов. Японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

11. Морковь. Содержащийся в любимом с детства продукте бета-каротин благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения. Однако усваивается он, растворяясь в жирах, поэтому салат из моркови обязательно заправляйте растительным маслом или сметаной.

12. Стручковый перец. Острый перчик чили улучшает обмен веществ, способствуя тем самым снижению веса. Капсаин, придающий перцу острый вкус, способствует выработке желудочного сока и препятствует размножению вредных бактерий в желудке и кишечнике. Сладкий перец (паприка) богат витамином C.

13. Зеленый чай. Его чудодейственные свойства обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза. Зеленый чай очень хорош для похудения - для появления результата необходимо выпивать не менее четырех чашек в день.

Родом из детдома

- Ольга, с твоей яркой внешностью, завораживающим голосом, неукротимым темпераментом ты могла бы стать незаурядной артисткой. Неужели в детстве не мечтала о сцене?

- Никогда! Я с 18 лет работала на железной дороге. Недавно вышла на пенсию со званием "Почетный работник Октябрьской железной дороги", чем очень горжусь. А в детстве я мечтала быть учительницей. До сих пор поправляю в магазине продавщицу, что нет такого глагола - "пожить", а есть "класть", и так далее.

Судьба у Ольги непростая. Родилась на Кубани, а в четыре месяца попала в Тимашевский детский дом. Случилось это после того, как ее отец, высококвалифицированный железнодорожный инженер в Ростове-на-Дону, был репрессирован по ложному навету, а мама из-за этого потеряла работу. После времени, проведенного в сталинских лагерях в Сибири, отца отправили поднимать Кировскую железную дорогу, так тогда называлась наша Октябрьская ж.д. А мама поехала вслед за ним.

Олю привезли в Мурманск лишь в пятилетнем возрасте. А до этого она жила в детдоме. И вспоминает она его только самыми теплыми словами. Там она научилась ходить и говорить, там постигла непростые законы выживания в казенном доме. Хотя Тимашевский детдом для нее казенным не был.

- Оттуда я вынесла совершенно особое - детдомовское - отношение к людям, - признается она. - Ведь как у нас обычно говорят: не делай добра - не получишь зла. А у бывших детдомовцев привычка безоглядно бежать на помощь неистребима. Потому я всю жизнь опрометью бросалась помогать. Вот кто-то пожаловался на какую-то беду, у меня уже щелкает в мозгу: чем я могу помочь, к кому обратиться, кого подключить. А как иначе? Я рано поняла эту жизнь. У нас рядом с детдомом был маслосыркомбинат, а разделял два здания деревянный частокор. И я в свои четыре года постоянно тянула руку сквозь этот нестроганный забор, невзирая на неминуемые острые занозы, и просила у проходящих работников: "Тетенька, дайте сыра!". И они давали!

В Мурманске папа прожил с семьей недолго. Вскоре его отправили повышать квалификацию в Ленинград, и, возвращаясь домой, он в поездке влюбился в симпатичную попутчицу. И вернулся в Мурманск лишь затем, чтобы забрать вещи. И уехать к новой, восьмой жене.

- Ольга, ты на него обиделась?

- Нет, я уже тогда его очень хорошо понимала. Он мне даже маленькой говорил: «Доча, когда не любишь, не терпи ни одной минуты - уходи сразу. Это при том, что у меня была обворожительно красивая мама».

Брак по телефону

С первым мужем (конечно же, моряком, а как иначе в городе Мурманске?) Ольга жила долго и счастливо. Воспитывала сына - тоже моряка, подолгу ждала мужа из рейсов, в общем, жили душа в душу. Но как-то раз супруг сошел с судна на берег и ощутил резкую боль в сердце. И «Скорая» приехала вовремя. Да не оказалось у врача ампулы адреналина. Спасти Ольгиного супруга не удалось. Он скончался на глазах у моряков в 50 лет.

Она осталась одна. Сын в море, у подруг свои семьи, да и ей тогда никого не хотелось видеть. Потекли месяцы, серые и тягучие, как стоячее болото.

31 декабря (Ольга тогда была заместителем начальника крупного отдела) она отпустила всех своих сотрудников домой пораньше. А у нее еще оставалась работа. И вдруг - телефонный звонок.

- Будьте добры Любу, - попросил солидный мужской голос.

- А Олю вам не надо? - грустно пошутила Ольга.

Визави растерялся. А потом объяснил ситуацию. Его, стармеха большого рыболовецкого судна, вызвали из Норвегии на похороны жены. И вот теперь он не находит себе места, глаза бы на белый свет не

От нее веет теплом и уютом, как от русской печки. Но характер у нее сильный - может и обжечь. Она чутка, чувствительна и сверхэмоциональна - на то она и Рак по знаку зодиака. Каждую квартиру, где ей приходится жить, она собственноручно превращает в изумительно комфортную, из которой не хочется уходить. И это опять же Рак, ведь для него одна из главных ценностей - свой панцирь, то есть дом родной.

И еще она обладает даром предчувствия, предвидения. Таким, что когда приходится попадать случайно к гадалкам и экстрасенсам, те отказываются с ней работать: дескать, ты и сама все знаешь. О чем с тобой говорить? Но этим своим даром она пользуется редко. Очень нечасто берет в руки карты Таро и раскладывает их только самым близким людям, в случае крайней необходимости.

Она - это мурманчанка Ольга Генералова, которую я знаю очень давно. А потому вместо официального, принятого в интервью "вы", мы, конечно же, говорим друг другу "ты".

Люби людей!

глядели. А потом он позвонил еще. И напросился к ней в гости.

- Ох ты и отчаянная! - подивилась я тогда (для подстраховки Оля позвала и меня тоже. Хотя что могли сделать две, может, и не очень слабые, но все же женщины с огромным, могучим - таким он казался - мужиком?).

Ольга махнула рукой.

центре по обработке перевозочных документов управления ж.д., клиенты входили ко мне по-разному. Некоторые ногами дверь открывали - дескать, у них все схвачено. А другие, наоборот, замученные бюрократическими препонами и придирками, потерявшие надежду отправить свой груз, порог боялись переступить.

Она хорошо помнит одного дядечку, который занимался перевозкой эмалированной посуды. К тому времени, как он попал в Ольгин кабинет, его так загнали в угол, так "зафутболили" по инстанциям железной дороги, что он потерял всякие силы и все надежды заключить договор. Он вошел в кабинет и застыл обессиленный у порога.

- Вы посидите пять минут, - приветливо сказала ему Ольга. - Я сейчас доделаю этот документ, и мы с вами все порешаем.

А еще минут через десять подняла на него глаза:

- Ну вот и все. Я на контейнерной договорилась, вы сейчас в соседнем кабинете одну подпись поставите и грузите свои кастрюли.

- Не может быть! - ахнул он, не веря, что закончился этот изнурительный марафон.

А на следующий день притащил ей в качестве презента три свои кастрюли. Огромные, желтые с красными цветками. "Боже упаси! Зачем?" - изумилась Ольга, эстет и ценитель прекрасного, как все Раки. - Я не возьму!"

"Отблагодарить хочу!" - честно признался клиент. "Да вы же мне вчера спасибо сказали, - напомнила Ольга. - Вполне достаточно".

Стрелы судьбы

- Ольга, как ты относишься к разного рода колдунам и ворожеям, что то и дело дают объявления в газеты? К примеру, такие: "Сниму венец заклатья и безбрачия, дам приворот или устрою отворот, уберу порчу, решу все ваши проблемы с помощью магии..."

- Совершенно не верю доморощенным магам! Это способ заработать деньги и только. Причем в очень наглой, беспардонной форме. Помню, чуть ли не в каждой мурманской газете было одно особенно назойливое подобное объявление.

Я как-то позвонила, просто интересно стало. Так общаться со мной начали сразу с денег. Даже не спросили, что меня волнует, в чем проблема. Сразу: "Наш сеанс стоит полторы тысячи рублей!". Я попыталась выяснить, ну почему же они сразу с денег начинают? В ответ слышу: "Все! К нам можете не придти!". Или еще, где-то слышала, пришел журналист к ясновидящей, стучит в дверь и слышит: "Кто там?". Какая же она ясно-видящая?

И все же в то, что есть люди с экстрасенсорными способностями, Ольга верит. Она их чувствует. Как и сама чувствует многое, что должно произойти. Ее любимая бабушка умерла 24 февраля 1984 года на Кубани, но уже 22-го Ольга встала с утра с тяжелым сердцем. Все валилось из рук, в душе был беспросветный мрак. И казалось бы, ни с того ни с сего слезы то и дело набегали на глаза. Пошла на работу вся в черном. И на завтра - так же. Сослуживцы спрашивали ее, что за горе случилось в ее семье, Ольга отмалчивалась. А через два дня позвонила ее мама с горестной вестью о кончине бабушки Моти...

В это трудно поверить, но за пару дней до гибели "Курска" или до очередной большой катастрофы у Ольги словно черная туча на сердце опускалась. Даже дышать становилось трудно. И так было неоднократно. Другое дело, что этот ее дар не имеет практического применения. А куда с ним идти? Предупреждать высокие инстанции о грядущей беде? Так за неадекватную особу примут...

Калининград хорошо, а Мурманск - лучше!

После выхода на пенсию Ольга живет на два дома. В Мурманске и Калининграде, где родина ее мужа. Чаше и дольше, конечно, в Мурманске. Хотя и очень теплый красавец Калининград по сравнению с Заполярьем, и без дела там энергичная мурманчанка не сидит. Стоило ей поучаствовать в местной телепрограмме "Времечко", дать комментарии своим острым, как бритва, язычком, как ее тут же пригласили внештатным сотрудником на телевидение.

- Не могу не восхищаться Калининградом, - признается она. - Но хочу сказать всем мурманчанам, что жить лучше здесь. У нас в Мурманске для горожан есть городская власть. Есть куда пожаловаться. И ведь не просто пар выпустить, примут твою жалобу и отреагируют! Взять хотя бы нашу службу "051". Я часто на калининградском телевидении приводила ее в пример. Вот позвоню я на "051" - всегда придет мастер. И сделают, что необходимо, причем бесплатно. Если я позвоню в нашу дежурную службу администрации города, скажем, что лавочек нет на аллее у музучилища, не просто звонок примут, но и вскоре лавочки появятся. Как оно и вышло, кстати. У нас власть есть. А в Калининграде ее днем с огнем не найдешь. Там ты не нужен никому! Чтoб к тебе слесарь пришел? Чтoб ты куда-то дозвонился? Да тебя по известному маршруту пошлют! Да, там светлее, теплее климат, побольше солнышка. Но Мурманск, куда меня привезли в 1956 году и где я прожила больше полувека, все равно роднее.

А перед уходом я все же не могла не задать Ольге сугубо женский вопрос: как ей удается оставаться столь яркой, энергичной, веселой? И красивой. Чего там говорить? Гляньте на снимок!

- Люби людей, - дала она мне простой совет. - И не зацкливайся на мрачных лицах, болячках, плохих новостях. Задерживай взгляд на смеющихся, веселых людях, думай о хорошем. Вот говорят, не-зачем вспоминать прошлое, ведь оно уже ушло. Не согласна. Если оживить в памяти то, что делало тебя счастливой в прошлом, ты снова в это счастье окунешься. И люби жизнь, жить - это так здорово! От этого молодеешь. Проверено!

А что, может, попробовать? Советы-то простые. Авось помогут помолодеть и похорошесть.

Нина АНТОНЯН.

Фото Дмитрия СУРКОВА.



Мурманчанка Ольга Генералова карты Таро берет в руки редко, но метко.

Его сани летают, олени разговаривают, а мешок всегда полон подарков. Он то ли языческий волшебник, то ли христианский святой. Его знают во всем мире. И в каждой стране называют по-своему: Пер Нозль, Бабо Натале, Мош Джарилэ, Санта-Клаус, Дед Микулаш, Дед Мороз...

На родине, в Финляндии, он известен как Йоулупукки. В дословном переводе - “рождественский козел”. Все дело в том, что когда-то жители Страны Суоми в рождественскую ночь надевали козлиные шубы и разносили по домам подарки.

А еще они наверняка рассказывали друг другу разные истории. Впрочем, у финнов свои истории, а у нас свои.

Кастрюля каши

На Рождество, как известно, нужно относиться друг к другу с особой любовью и творить ближнему добро. А добро, и это тоже всем давно известно, не остается безнаказанным.

Как-то моя знакомая по имени Лена так прониклась рождественским духом, что решила во что бы то ни стало сделать доброе дело. И если не спасти погибающего, то, по крайней мере, накормить голодного. Объект для благодеяния нашелся сам собой - сосед Васька.

Алкаш Васька со своей сожительницей Жанкой обитал этажом ниже. Семейный бизнес по сбору пивных бутылок не приносил больших доходов. А обильные возлияния уносили последние крохи Жанкиной пенсии. Семья откровенно голодала.

И вот Лена решила устроить Жанне и Василию рождественскую трапезу. 6 января она отослала мужа с сынишкой погулять, а сама встала к плите. Через час в огромной кастрюле, исходя ароматным паром, томилась пшенная каша с мясом. Гордая от собственной доброты и чувствуя себя почти Сантой, Лена понесла кастрюлю на третий этаж.

Ей долго не открывали, хотя в квартире слышались пьяные голоса, временами срывавшиеся в нестройное пение. Наконец дверь распахнулась. На пороге стоял Васька.

- С Рождеством тебя, Вася! - радостно поприветствовала соседа Лена и протянула ему кастрюлю.

Объект благотворительности обвел площадку мутным взором, но кастрюлю не взял, отшатнувшись в глубь коридора. Лишь ценой долгих объяснений Лене удалось убедить соседа принять рождественский дар.

Васька покорно сказал “угу” и хотел уже захлопнуть дверь, когда Лена попросила его вернуть посуду. Зная, что у Васьки с Жанкой с посудой полный напряг, она опасалась, что кашу будут есть прямо из ее кастрюли, чего ей почему-то очень не хотелось.

- Ты, Васенька, переложи в свою, - сказала она соседу, - а посуду мне отдай.

Васька что-то буркнул и исчез в глубине квартиры. Через пару минут он вернулся с пустой кастрюлей, сунул ее Лене и захлопнул дверь перед ее носом. Лена вернулась к себе...

Васькин вариант истории мне передали позже.

- Сидим мы в Сочельник с друзьями: я, Жанка, Шурка, Лариска, - рассказывал кому-то из знакомых Васька. - Хорошо сидим. Вдруг - звонок. Приперлась эта дура очкастая сверху, забыл, как звать. Сует мне кастрюлю

То ли волшебник, то ли просто козел

Три рождественские истории в назидание потомкам

каких-то помоев: вот, мол, тебе на Рождество подарочек. Хотел уже дверь закрыть, когда она говорит, чтоб кастрюлю, значит, вернул. Я бегу с этим месивом по квартире. Гости сидят за столом - меня ждут. Хотел вылить в унитаз, а туалет занят. Тогда открыл окно - и туда, во двор.

...Через час Ленин муж вернулся с прогулки красный и злой.

- Ленка, - сказал он, - кто-то из соседей на нашу машину вылил из окна какую-то гадость, что-то вроде каши. Бери ведро, тряпки, пойдем отмыывать!

Словом, хотела Лена быть Сантой, а вышел из нее... В общем, как в русском переводе зовут финского Деда Мороза, вы уже знаете.

идиотской. Гражданин на заднем сиденье мучился от явных рвотных позывов. А дама прильнула щекой к плечу Андрея.

- Слушай, шеф, вези скорее, - зеленая, промычал незнакомец и с некоторым усилием зажал рукой рот - выходить он явно не собирался.

Заметив проходившую невдалеке группу молодых парней, Андрей выскочил из машины.

- Ребята, - взмолился он. - Помогите вытащить пьяных!

- Ну что ж, папаша, давай две сотни, вытащим, - заявил один из них.

Даму с переднего сиденья выковырнули без проблем. А вот ее партнера, пока тащили из тесной “восьмерки”,

поделиться, что в их улыбках сквозила мольба.

Моя подруга сжалась над янки и оскалилась в ответ. Американцы тут же завязали с ней беседу, суетясь и перебивая друг друга.

С детской непосредственностью глава семейства стал “грузить” нас информацией: его зовут Нед, жену - Барбара, а сынишку - Клод. Клод он потому, что так зовут двоюродного дядю Барбары. Вообще говоря, Барбара - француженка. Вернее, она родом из Франции, но никогда там не была. Если еще точнее, ее предки эмигрировали в Штаты из Европы...

- Мы из Флориды, - умудрилась вставить фразу в тираду мужа Барбара. - А вы откуда?

Мы с подругой задумчиво переглянулись. Наверное, нам одновременно пришла в голову мысль, что ни о каком Мурманске эти янки никогда и слыхом не слыхали, поэтому мы хором ответили:

- Мы-то? Да мы вообще-то... С Севера мы.

Барбара вздрогнула и нервно хихикнула. Нед перестал улыбаться. А Клод покраснел и гневно засверкал глазками.

Только тут мы поняли, что натворили. Мы плюнули в самую душу этим ни в чем не повинным американцам, которые потратили немалые деньги на поездку сюда.

Из сказки Андерсена они твердо знали, что где-то далеко-далеко, за синими холодными морями и зелеными сосновыми лесами, где-то там в снегах Арктики есть страна Финляндия. В этой стране, если ехать все дальше и дальше на север, можно найти ледяную избушку лапландки.

Если вы угодите маленькой старушке, она даст вам своих ручных оленей, запряженных в нарты. И только на этой упряжке можно добраться на самый край земли, засыпанный снегом и скованный льдом, где отгороженная от всего мира обручем Полярного круга стоит деревушка Санты.

И всю эту грандиозную идею мы осквернили. Они добрались до этой ледяной страны, чтобы встретить здесь нас, приехавших сюда... с Севера! Деньги американцев выброшены на ветер.

Сказочная страна оказалась туфтой. Чуть ли не пляжем возле их дома. Они стремились на край земли, а оказались неизвестно где, в месте, куда приезжают с какого-то уж совсем недопустимого и непонятного настоящего Севера. С тем же успехом они могли сходить в соседнее с их домом кафе поесть мороженого.

Но что поделать, если деревня Санты расположена километров на двести южнее Мурманска? Мы сказали несчастным янки чистую правду и раскрыли ужасную тайну: Санта-Клаус живет на юге! Такие вот мы... йолупукки.

Игорь ЯГУПОВ.



Нежный зять

Следующая история также связана с машиной. Мой приятель Андрей - прекрасный семьянин и нежный зять. Однако не настолько нежный, чтобы встречать Рождество с тещей. Устроив “второй маме” славный ужин при свечах, он отвез ее через весь город к ее родным пенатам на улице Шабалина.

В радостном настроении Андрей уже вырливался на своей «восьмерке» со двора, чтобы вернуться домой, когда увидел голосовавшего возле подъезда мужичка в золотых очках и галстук-бабочке набекрень. И такой этот мужичок был интеллигентный и славный, что Андрей от доброты сердца решил его подвезти абсолютно бесплатно.

Как только Андрей тормознул, мужичок засуетился, сбегал к подъезду и под руки притащил оттуда абсолютно пьяную парочку. Мужчину он ловко загрузил на заднее сиденье, а даму посадил справа от водителя. Андрей воздел было руки к небу, но мужичок только замахал на него:

- Гости, гости - провожаю. Я не еду. Везите-везите! Им в Росту...

Затем мужичок как-то мгновенно улизнул в подъезд. Ситуация была

все же стошнило на заднее сиденье.

Андрей отсчитал ребятам двести рублей и, стараясь не дышать, поехал домой. Переполнявшие его еще полчаса назад доброжелательность к ближним и дальним вкупе с христианским всепрощением бесследно испарились.

Как нетрудно догадаться, закончилось все также мытьем машины.

- Ах я дурак! - ругал себя Андрей. - Ах я старый... (ну, короче - финский Санта-Клаус).

Страшная тайна

- Что за рождественские истории? А где же Санта? Санту давай, - может возмутиться кто-то из читателей.

Извольте. Будет вам Санта. Жить рядом с Финляндией, всемирно признанной родиной Санта-Клауса, и не навестить соседей на их Рождество? Непорядок. Ошибки надо исправлять. И мы с подругой в конце декабря рванули на выходные в Страну Суоми.

На площади перед домом Санты было столпотворение. Гномы кружились в рождественском танце. Сверкали вспышки фотоаппаратов. Звучала разноязыкая речь.

И тут нам улыбнулась семья американцев. Они были полны впечатлений. И им так явно хотелось с кем-то ими

Овен (21 марта - 20 апреля)



В январе у Овна появятся новые грандиозные идеи. Сейчас как никогда вы способны повлиять на грядущие события, направив устремления коллег и близких людей в соответствующее вашим интересам русло.

В сфере профессиональной деятельности большую часть января Овнам рекомендуется держать свои планы и намерения в тайне как от коллег, так и от руководства, сообщая о своих успехах уже постфактум. Некоторая скрытность не исключит появление в вашей жизни новых общественных и профессиональных связей. Судя по гороскопу на январь 2009 года, Овны будут активно продвигать политику развития своего предприятия, много путешествовать, проводить деловые переговоры и в итоге смогут совместить приятное с полезным.

Телец (21 апреля - 21 мая)



Январь будет довольно нестабильным периодом, в котором с вашей стороны возможно принятие ошибочных решений, также вероятны не очень удачные финансовые операции. Постарайтесь быть благоразумными в своих тратах. В сфере взаимоотношений с окружающими людьми звезды будут провоцировать Тельцов на обострение отношений. Возможно, это к лучшему, так как из вашего круга могут исчезнуть люди, которым давно пора дать отпор.

Сфера любви в противовес другим важным областям вашей жизни в январе будет особенно благоприятна. Отношения с партнером будут гармоничны и особенно нежны в этот зимний месяц.

Близнецы (22 мая - 21 июня)



Чувство, что в жизни готовится некое грандиозное событие, не будет покидать Близнецов весь январь. В этом есть доля правды, однако Близнецы не получат даже намека на предстоящие события до самого последнего дня месяца. Вплоть до конца января у Близнецов есть отличные шансы восстановить утраченные по разным причинам связи, завязать новые романтические отношения или неожиданно встретить старую любовь.

В сфере профессиональной потребности ваш оперативный контроль, но даже при этом Близнецы не всегда будут иметь возможность управлять происходящими событиями.

Рак (22 июня - 22 июля)



Работайте на перспективу, важные перемены в вашей жизни уже рядом. Склонные к постоянству, Раки попытаются противостоять новым веяниям, однако рано или поздно поймут бессмысленность таких действий.

В профессиональной сфере в январе у Раков начнется период тесного взаимодействия с партнерами по бизнесу, коллегами и сотрудниками. В конце января возможны некоторые

отступления от общей благоприятной картины месяца. Вероятны финансовые затруднения, обострение нерешенных в прошлом году проблем, а также появление финансовых претензий со стороны третьих лиц. Впрочем, до конца января Ракам по силам справиться с подобными неурядицами.

Лев (23 июля - 23 августа)



С приходом нового года Львы почувствуют необходимость в стабильности, которой так не хватает в вашей насыщенной бурной жизни. Одним из неблагоприятных моментов января может стать нестабильное положение в финансовой сфере. Несмотря на довольно напряженную ситуацию в профессиональной сфере, в тот же самый период января 2009 года в сфере любви и взаимоотношений будет как никогда все получаться.

Близкие и любимые люди войдут в ваше непростое положение, не станут досаждать вам и окажут всю возможную с их стороны поддержку.

Дева (24 августа - 23 сентября)



2009 год благоволит представителям знака зодиака Дева. Уже в январе Девы успешно решат большинство накопившихся домашних проблем: ремонт квартиры или дома, переустройство окружающего пространства, покупку мебели или дорогостоящей бытовой техники.

Наступивший год обещает Девам благоприятную обстановку в доме, положительную окраску взаимоотношений с партнером. Романтика и гармония будут идти рядом с вами на протяжении всего года. Однако январь может преподнести несколько неожиданных сюрпризов, отношения между возлюбленными могут приобрести характер соперничества с едва уловимыми нотками ревности.

Не пытайтесь произвести впечатление на своих коллег. Январь 2009 года - это время планирования дальнейших действий, время выявления перспектив, а работоспособность в такой период обычно бывает значительно ниже нормы.

Гороскоп на январь

В этом месяце не рекомендуется менять место жительства и приобретать недвижимое имущество, начинать новые дела, особенно в бизнесе. Январь наилучшим образом подходит для самосовершенствования и доведения до логического завершения ранее намеченных планов.

В начале января многим из нас будет свойственно активное проявление своих амбиций, стремления к власти, однако вряд ли удастся достигнуть желаемого. Хорошим решением станет сдержанность в проявлении чувств и эмоций, дабы не разжигать конфликт, о чем впоследствии придется пожалеть.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весь месяц представители знака зодиака Весы будут волновать семейные проблемы, вопросы взаимоотношений с родственниками и возлюбленными. Если в самом начале года такие вопросы будут носить несерьезный характер, то во второй половине января проблемы с родственниками обретут прагматичную направленность. Вполне возможно, вам придется оказывать близким людям помощь как моральную, так и материальную. Январь 2009 года пройдет в частых переездах, командировках, в напряженных деловых переговорах и присущих им обилии поручений, оформления бумаг и прочей суеты. Вам следует не забывать, что в нашей жизни существует много интересных вещей помимо работы.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Для Скорпионов январь пройдет под знаком перемен. Семья, друзья, близкие люди и знакомые, все взаимоотношения в обществе будут закручены в суматошный беспорядок, из которого тем не менее Скорпионы смогут почерпнуть много нового, вынести для себя некий урок и в том числе понять, чего стоят люди, окружающие вас.

В деловой сфере январь для Скорпиона - это время зарабатывания денег, повышенных расходов, финансового риска. Скорпионы, не успевшие обзавестись семьей, могут рассчитывать на небольшое романтическое приключение. В вас, вероятно, влюбятся, однако на этот раз к вам вспыхнут любовью одновременно несколько человек, и придется выбирать, кому отдать предпочтение.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцы находятся на пороге новой эры своей жизни, расслабьтесь и наслаждайтесь происходящими вокруг вас процессами. Вам потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к своему новому "я", новому окружению, новой жизни. В январе заботы, тревоги и проблемы

прошлых лет исчезнут из вашей жизни как по мановению волшебной палочки. В сфере любви, взаимоотношений с окружающими, как и в деловой сфере жизни, январь 2009 года станет временем окончательного завершения всех вопросов предстоящих периодов и построения новых далеко идущих планов. Стрельцу сейчас важно понять, для чего он живет.

Козерог (22 декабря - 20 января)



С началом 2009 года для представителей знака Козерог наступает новая веха в жизни. Интенсивность жизни нарастает с каждым новым днем наступившего года. В январе ваши чувства обострены, дела успешны, а мысли и идеи настолько гениальны, что способны покорить любого человека из близкого вам окружения.

В семейную жизнь январь также не должен принести особых осложнений. В этот в целом благоприятный для Козерогов период важно не подвергать свой организм повышенным психоэмоциональным нагрузкам.

Январь благоприятен для общения и поездок на дальние расстояния. Звезды советуют Козерогу не стоять на месте - чем больше мест вы сумеете посетить в январе этого года, тем лучше и разнообразнее будет ваша жизнь на всем его протяжении.

Водолей (21 января - 19 февраля)



Новый год подарит Водолею новое ощущение жизни. Водолею придется принимать в жизни близких и любимых людей самое живое участие. Необходимость окружающих в вашей помощи будет особенно высока после старого Нового года, однако в основном ваше участие будет связано с повышенными расходами текущего периода.

В профессиональной сфере Водолею не стоит ожидать каких-либо особенных изменений. Начало 2009 года пройдет довольно вяло, активизация всех процессов может произойти не ранее третьей декады января.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



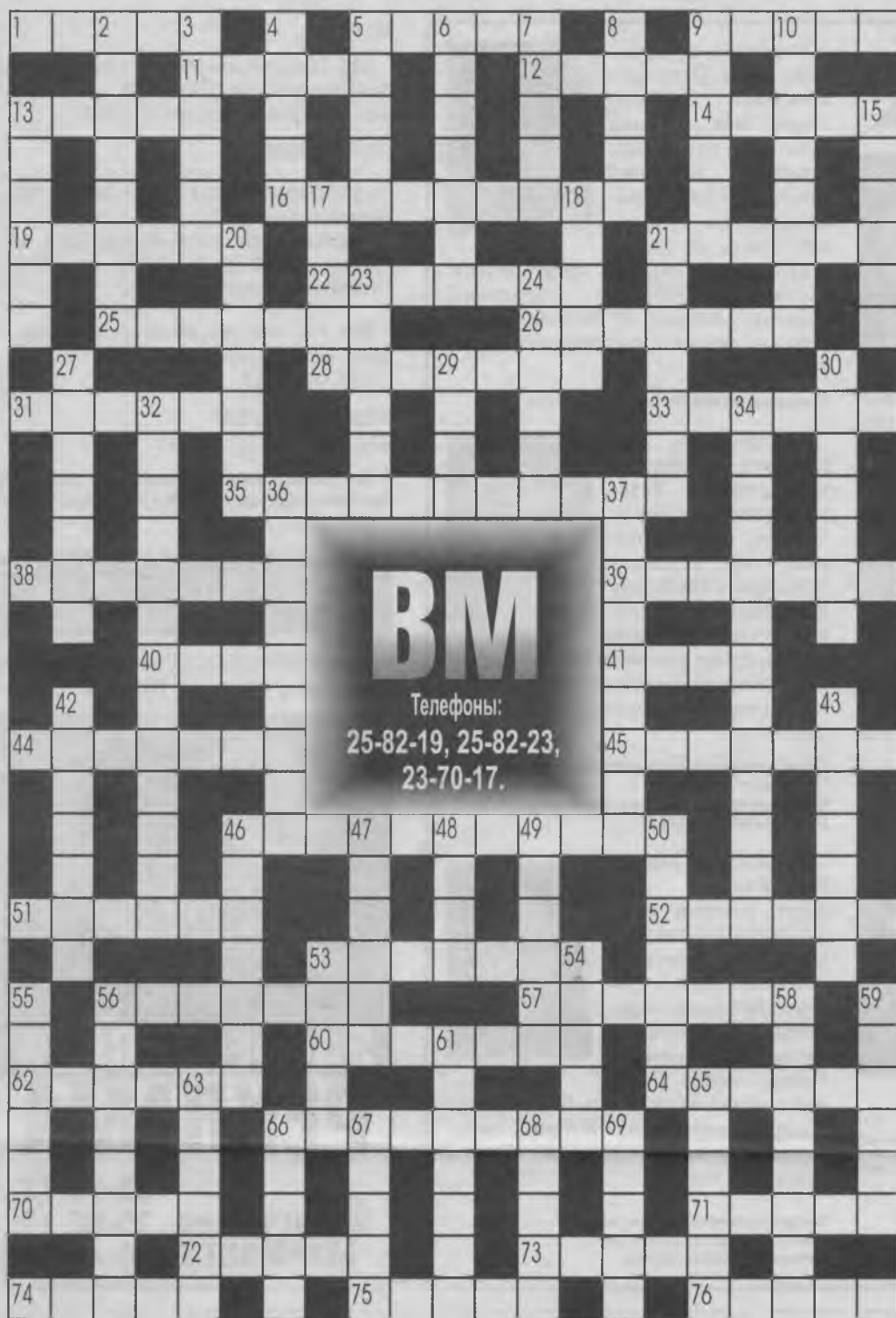
Звезды советуют Рыбам в январе быть более практичными в своих устремлениях.

В профессиональной сфере в январе к Рыбам будет повышенное внимание со стороны руководства, не исключено, что вам предложат повышение по службе. Как бы то ни было, весь предстоящий зимний месяц вы будете находиться в состоянии возбуждения, а посему постарайтесь исключить из своей жизни резкие, необдуманные действия.

Следует еще раз напомнить, что Рыбам в январе 2009 года необходимо трезво смотреть на вещи, реалистично подходить к решению вопросов и выбирать лишь тот единственный путь, который соответствует вашим интересам. Начало 2009 года - это время новогоднего волшебства, но для Рыб это еще и период иллюзий и самообмана.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сыпучая "начинка" старого пня. 5. Кредит фирмы своему работнику. 9. Горько-партизан в период становления царизма на Северном Кавказе. 11. Сани, что на собачьей тяге. 12. "Смола", которой пропитан рубероид. 13. Труба, "проткнувшая" многоэтажку. 14. "Младший братец" магнитофона, что всегда с собой у тинейджера. 16. Его дым нам сладок и приятен. 19. Тиран и самодур в одном флаконе. 21. Судно, погибшее под лучами "Белого солнца пустыни". 22. Клятва, данная новобранцем перед строем соратников. 25. "Грим" на пилуле. 26. Имя актера, исполнителя главной роли в фильме "Москва слезам не верит". 28. Особый бег коня, очень удобный для всадников. 31. Сказочная птица, вводящая о будущем. 33. Театральная гавань "Юноны" и "Авось". 35. Согласование действий. 38. Рояль, подходящий для малогабаритных квартир. 39. Яма, образовавшаяся в колее. 40. Сражение, в котором главное оружие - слова. 41. Расписной Стеньки Разина. 44. Цветок имени Георгия Победоносца. 45. "Райское наслаждение" буддиста. 46. Принцип "моя хата с краю", реализуемый в межгосударственных отношениях. 51. Форма присутствия снега в местах отсутствия дворника. 52. Демонстрация несогласия с пословицей "Работа не волк, в лес не убежит". 53. Жар по отношению к гриппу. 56. КПП на въезде в древний город. 57. Состояние, когда приходится любить на расстоянии. 60. "Идущий шагом" музыкальный темп. 62. Мексиканский алкоголь со вкусом агавы. 64. "Пестрые горы" на юге Западной Сибири. 66. Страна с Карагандой. 70. Устройство, наводящее румянец на "синих птиц". 71. Заросли, без которых не было бы радости корзинщика. 72. Прицел женского рода. 73. "Удар собой" в воздушном бою. 74. "Жерла" перчаток. 75. Передача и прием информации с помощью различных средств. 76. "Толстокожий" кафтан крестьянина, давно вышедший из моды.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Упрямство в хорошем смысле. 3. Главный град турок. 4. Живот человека, отличающегося хорошим аппетитом. 5. Лес, являющийся для бумаги своеобразным "источником". 6. Стиль, в котором предпочитает работать Кельвин Кляйн. 7. Настоятель католического монастыря. 8. "Ширпотреб" в мире литературы. 9. Еще не вскрытый "укол". 10. Поручик, про которого сложено много анекдотов. 13. Ловкий сокол - гроза голубей. 15. Огурцовый "настой" из кадки. 17. Домашние "бахилы". 18. Сеточка на дамской шляпке. 20. Загребущая "конечность" рыбы. 21. Кондитерско-макаронный отдел. 23. Построение от мала до велика. 24. Ядовитая змея с плоской треугольной головой. 27. Оранжевый пигмент витамина А. 29. Цвет, уважаемый brave вояками. 30. "Осеннее" пушкинское имя. 32. Министерская должность Андрея Миронова в лирической комедии "Обыкновенное чудо". 34. Отказ выполнить приказ. 36. Похвала, которую можно выразить. 37. Глубокая мысль великого человека, ставшая афоризмом. 42. Он же проказник. 43. Порядок в махновских войсках. 46. Пребывание в царстве теней. 47. Итальянский живописец, глава венецианской школы Возрождения. 48. Темнокожий при дворе Петра I. 49. Экспорт, кардинально сменивший ориентацию. 50. Посуда, что бывает и летающей. 53. Шум, доносящийся с коммунальной кухни. 54. Хлопотное беспокойство. 55. Стимулятор, запряженный в большом спорте. 56. Идущее



вверх от виска место, не покрытое волосами. 58. "Звездочет", прикидывший к телескопу. 59. Кличка рыжего насекомого. 61. Гордая республика с Сухуми. 63. Крис, написавший музыку песни "Закрываю круг". 65. Глыба, что

часто откалывается от покрова, сковавшего реку, вместе с горе-рыбаками. 66. Нерасторопная насадка. 67. Излишек, спрятанный на всякий случай. 68. Отец законной женоушки. 69. Закрома земли, что глубоко залегли.

Ответы на кроссворд, опубликованный 27 декабря

По горизонтали: 2. Гомер. 4. Пенка. 7. Вокзал. 9. Сырник. 11. Побелка. 13. Подвох. 14. Индеец. 15. Амортизатор. 16. Гвоздь. 17. Кабаева. 18. Натура. 19. Шаронов. 22. Шойгу. 24. Просвет. 27. Референдум. 28. Вступление. 29. Окно. 31. Пикап. 34. Исаак. 37. Обух. 39. Закупка. 40. Портьера. 41. Дровосек. 42. Расклад. 45. Дока. 46. Сталь. 49. Тонна. 52. Узда. 54. Альдебаран. 55. Дворянство. 56. Единица. 58. Амбал. 59. Антракт. 63. Сантим. 66. Отличие. 67. Стоило. 69. Координатор. 72. Штопка. 73. Обшлаг. 74. Аргмак. 75. Брутто. 76. Краков. 77. "Велла". 78. Алыча.

По вертикали: 1. Королевна. 2. Глухарь. 3. Робот. 4. Полоз. 5. Аспирин. 6. Лицемерие. 8. Завхоз. 10. Радист. 11. Плойка. 12. Антуан. 19. Шарко. 20. Ацетон. 21. Винчи. 22. Шкура. 23. Укус. 24. Пауза. 25. Свекор. 26. Треух. 30. Коломбо. 31. Пылесос. 32. Казарма. 33. Пакость. 34. Ипполит. 35. Аладдин. 36. Коломна. 38. Угледод. 43. Карден. 44. Буксир. 45. Драже. 47. Трата. 48. Лиана. 50. Отвал. 51. Нерпа. 53. Апорт. 57. Драматург. 60. Кальвадос. 61. Дорога. 62. Чертик. 64. Трепет. 65. Макаров. 67. Стройка. 68. Опушка. 70. Догма. 71. Немка.

Учредители:

администрация города Мурманска;
трудоу коллектив редакции газеты "Вечерний Мурманск".

Адрес редакции:

183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

Телефоны редакции:

отдел подписки и доставки (ул. Егорова, 17) - 45-45-27, 47-65-67;
коммутатор - 25-46-92;
приемная - тел./факс 25-46-77;
e-mail: vm34@rambler.ru
отдел рекламы и развития - 25-82-19, 25-47-11, 27-17-34, 27-91-10, 25-82-23; факс - 23-70-17;
e-mail: vmadv@aspol.ru
служба новостей - 23-29-03, 25-46-90; факс - 25-46-79;
e-mail: vmnews@aspol.ru
отдел городской жизни - 25-14-99;
бухгалтерия - 25-10-34.
http://www.night.murmansk.ru

Главный редактор

В. В. ШИГАНОВ

Мнение авторов отдельных публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность текстов публикуемых частных объявлений и рекламы редакция ответственности не несет.

В газете используются материалы российских СМИ, размещенных на открытых для пользователей web-узлах глобальной сети Интернет.

*Свободная (договорная) цена.

*Подписные индексы: 52844 (ежедневная газета), 31496 (субботний номер).

Все материалы, подготовленные журналистами "Вечернего Мурманска", являются интеллектуальной собственностью редакции и охраняются законом.

Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Вечернего Мурманска", отпечатана с готовых позитивных пленок в ОАО "МИПП "Север" - 183624, г. Мурманск, ул. К. Маркса, 18.

Время подписания в печать - 17.00.

По графику - 17.00.

Газета зарегистрирована в Региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации (город Санкт-Петербург), свидетельство П 0663 от 14 декабря 1993 г.

Тираж: в обычные дни - 9502 экз., по субботам - 12339 экз.

Зак. 6015.

"Горячие" темы "Вечерки" на сайте

MBNEWS
Мурманские бизнес-новости

ПРОТОКОЛ ОТКРЫТОГО АУКЦИОНА

на право заключения муниципального контракта на выполнение работ по капитальному ремонту дренажной системы в доме № 41/2 на ул. Полярные Зори города Мурманска

Место проведения открытого аукциона: г. Мурманск, пр. Ленина, д. 75 (3 подъезд), каб. 75. Дата проведения открытого аукциона: 29.12.2008 г. Время проведения: 9.15 (время московское). Муниципальный заказчик: комитет по развитию городского хозяйства администрации г. Мурманска.

Адрес муниципального заказчика: г. Мурманск, ул. Профсоюзная, д. 20. Городской котировочной комиссией по размещению заказов для муниципальных нужд города Мурманска принято решение:

В соответствии с ч. 6 ст. 37 Федерального закона от 21.07.2005 № 94-ФЗ "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд" победителем открытого аукциона на право заключения муниципального контракта признается ООО "ЛУВВЕ" (183038, г. Мурманск, ул. Папанина, д. 21, офис 22) с ценой муниципального контракта 699 429,04 (шестьсот девяносто девять тысяч четыреста двадцать девять руб. 4 коп.).

Участником открытого аукциона, сделавшим предпоследнее предложение о цене муниципального контракта, признано ООО "ЭККОС" (184635, Мурманская обл., пгт. Росляково, ул. Октябрьская, д. 5) с ценой муниципального контракта 705 115,46 (семьсот пять тысяч сто пятьдесят руб. 46 коп.).

Передать муниципальному заказчику настоящий протокол открытого аукциона для заключения муниципального контракта с победителем открытого аукциона - ООО "ЛУВВЕ" (183038, г. Мурманск, ул. Папанина, д. 21, офис 22) с ценой муниципального контракта 699 429,04 (шестьсот девяносто девять тысяч четыреста двадцать девять руб. 4 коп.).

Текст протокола открытого аукциона в полном объеме размещен на официальном сайте http://gz-murman.ru

ПРОТОКОЛ ОТКРЫТОГО АУКЦИОНА

на право заключения муниципального контракта на выполнение проектно-сметных работ по капитальному ремонту системы отопления с устройством теплового пункта в жилом доме № 60 на пр. Ленина в городе Мурманске

Место проведения открытого аукциона: г. Мурманск, пр. Ленина, д. 75 (3 подъезд), каб. 75.

Дата проведения открытого аукциона: 29.12.2008 г.

Время проведения: 11.00 (время московское).

Муниципальный заказчик: комитет по развитию городского хозяйства администрации г. Мурманска.

Адрес муниципального заказчика: г. Мурманск, ул. Профсоюзная, д. 20.

Городской котировочной комиссией по размещению заказов для муниципальных нужд города Мурманска принято решение:

В соответствии с ч. 6 ст. 37 Федерального закона от 21.07.2005 № 94-ФЗ "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд" победителем открытого аукциона на право заключения муниципального контракта признается ООО УК "Сталкон" (183038, г. Мурманск, ул. Октябрьская, д. 1, офис 1) с ценой муниципального контракта 177 792 (сто семьдесят семь тысяч семьсот девяносто два) руб.

Передать муниципальному заказчику настоящий протокол открытого аукциона для заключения муниципального контракта с победителем открытого аукциона - ООО УК "Сталкон" (183038, г. Мурманск, ул. Октябрьская, д. 1, офис 1) с ценой муниципального контракта 177 792 (сто семьдесят семь тысяч семьсот девяносто два) руб.

Текст протокола открытого аукциона в полном объеме размещен на официальном сайте http://gz-murman.ru

ИЗМЕНЕНИЯ В ДОКУМЕНТАЦИЮ К ОТКРЫТОМУ АУКЦИОНУ

на право заключения муниципального контракта на поставку шовного материала для нужд МУЗ г. Мурманска «Мурманская городская клиническая больница скорой медицинской помощи» (аукцион в 15.00 26.01.2009)

Отделом по размещению муниципального заказа администрации города Мурманска на основании ст. 33 Федерального закона от 21.07.2005 № 94-ФЗ "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд" принято решение внести следующие изменения в документацию к открытому аукциону на поставку шовного материала для нужд МУЗ г. Мурманска "Мурманская городская клиническая больница скорой медицинской помощи" (извещение о проведении открытого аукциона опубликовано в газете "Вечерний Мурманск" от 30.12.2008 г., размещено на официальном сайте http://gz-murman.ru 29.12.2008 г.):

1. Абзац 18 извещения о проведении открытого аукциона изложить в следующей редакции: "Начальная (максимальная) цена муниципального контракта по лоту № 4 - 371 000 рублей".

Примите поздравления

Любимая наша мамочка! Поздравляем с днем рождения! От всей души тебе желаем большого счастья и добра. Желаем то, о чем мечтаешь, о чем ты думаешь всегда. Чтоб боль и горе не встречались, чтоб смех твой слышался всегда. Желаем крепкого здоровья, улыбок, солнца и тепла. Целуем.

Лена и Таня.

Уважаемая Валентина Николаевна Белина, поздравляем с юбилеем! В каждом возрасте прелесть своя, важно в жизни уметь улыбаться. Чтобы друзья и родные окружали тебя. Желаем счастья и здоровья на много-много лет.

Зинаида Михайловна, Мария Николаевна.

Наше любимое солнышко! Поздравляем тебя с днем рождения! Мы благодарны Богу за то, что ты у нас есть. Желаем тебе, родная наша, здоровья самого крепкого, счастья самого большого, семейного благополучия, достатка, успехов в работе, оставаться такой же внимательной, доброй, отзывчивой.

Очень любящие тебя твои папа, мама.

Сердечно поздравляем Асю Петровну Никишину с 70-летием! Вот юбилей вступает на порог, шумят тихонько прошлых лет страницы, пусть лучшее, что было, не уйдет, а худшее не сможет повториться. Желаем доброго здоровья, счастья, радости, не болеть, не стареть, на жизнь с оптимизмом смотреть.

С уважением коллектив МДОУ № 112.

Поздравляем со славным юбилеем прекрасного педагога, умную, добрую, чуткую, глубоко порядочную женщину Маргариту Ивановну Вишневу. Пусть эта замечательная дата в душе вашей оставит добрый след. Желаем мы всего, чем жизнь богата: здоровья, счастья, мира, долгих лет.

Совет ветеранов педагогического труда "Оптимист".
Совет ветеранов войны и труда Октябрьского округа.

Уважаемая Мария Михайловна Кидяева, поздравляем с 80-летием! Осталась юность за плечами, осталась где-то далеко. Все было - радость и печали, и часто было нелегко. Пусть небо будет мирное над вами, пусть будет жизнь по-прежнему светла. Живите, окруженные друзьями, здоровья вам и счастья, и тепла.

С наилучшими пожеланиями члены Первомайского совета ветеранов войны и труда.

РАБОТА

583. Предлагаем сборку авторучек. Работа почтой. 3/п 12000 руб. От вас конверт: 305000, Курск, а/я 204-ВМ.

ОБСЛУЖИМ

33. ПАМЯТНИКИ. Мастерская "Каменный цветок".
Обращаться: ул. Ч. Лучинского, 13.
Тел. 31-69-20 (с 10.00 до 19.00, воскр. - выходной).

599. Изг. мет. дв., перегор., гар. вор., реш., мет. констр.
Тел. 44-51-62.

РЕМОНТИРУЕМ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ

5. Ремонт холодильников на дому. Гарантия качества, выезд в Кольский район.
Тел. 42-07-16.



1. "ТЕЛЕВИДЕОСЕРВИС" отремонтирует у вас на дому ТВ, DVD, видео,

ЭФФЕКТИВНАЯ РЕКЛАМА

23-70-17
25-82-19
25-47-11

ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК

ЧАСТНЫЕ РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

аудио, СВЧ-печь. Мурманск, пригород. Гарантия, техн. заключ. Пенсионерам скидки. Гос. сертификат.

Тел.: 64-70-64, 57-36-66 (ежедневно).

2. ТВ + DVD + видео + СВЧ-печь. Гарантия.

Тел. 43-21-62 (без выходных и праздников).

3. Ремонт любых ТВ, СВЧ-печей, проводка антенного кабеля. Гарантия, скидки. Есть все детали. Весь город, пригород.

Тел. 751-777 (с 9.00 до 21.00).

22. Ремонт телевизоров с гарантией.

Тел. 22-42-46.

586. Сегодня недорого отремонтируем ваши импортные ТВ, СВЧ-печь.

Тел. 530-532 (с 9.00 до 23.00, без выходных).

593. Ремонт любых ТВ. Гарант., скидки.

Тел.: 25-81-67, 8-921-151-26-19 (ежедневно).

ФИЛИАЛ ЗАО "КАПИТАЛЪ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ"

в городе Мурманске информирует застрахованных о том, что с 11 января 2009 года филиал будет располагаться по адресу:

г. Мурманск, ул. Софьи Перовской, 25/26.

Режим работы филиала остается без изменений.

Телефон для справок 47-67-69.

ЦНП ГАРМОНИЯ
15 лет успешной работы

ЦЕНТР НАРКОЛОГИИ
СНЯТИЕ ЗАПОЯ

- Круглосуточно
- Анонимно

Выезд врача в г. Североморск

КОДИРОВАНИЕ

25-46-46, 8-902-281-37-55.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНЗСР.

«ТЕНОТЕН» ПОМОЖЕТ БЫСТРО ОТДОХНУТЬ!

Что красит женщину и придает ей еще больше обаяния? Конечно же, улыбка! Нервная, напряженная, вечно уставшая, в плохом настроении женщина вряд ли у кого вызовет симпатию. Вспомните героиню Алисы Фрейндлих из кинофильма «Служебный роман». Но преобразиться, стать счастливой, спокойной и жизнерадостной стало возможно не только в кино, но и в реальной жизни! Тем более что теперь есть средство, которое легко поможет преодолеть все жизненные неурядицы, быстро прийти в себя, восстановить силы, отдохнуть, — препарат «Тенотен».

«Тенотен» — принципиально новый современный лекарственный препарат успокаивающего действия. В отличие от других препаратов своей группы «Тенотен» оказывает быстрое и мягкое лечебное действие, при этом не вызывая сонливости, разбитости и привыкания. То есть можно продолжать водить машину, ходить в тренажерный зал или заниматься любыми другими делами, не испытывая при этом ни малейшего дискомфорта. Секрет подобного действия препарата прост: «Тенотен» нормализует состояние нервной системы при повышенных эмоциональных нагрузках. Так что состояние психологического комфорта вернется естественно и незаметно, как бы само собой. «Тенотен» поможет восстановить ощущение легкой и спокойной жизни!

«Тенотен» отпускается в аптеках без рецепта. Препарат создан в России, его эффективность подтверждена европейскими учеными. Недавно группа специалистов, участвующих в создании «Тенотена», удостоена премии Правительства РФ за 2006 год. По имеющимся данным, «Тенотен» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед применением желательно получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания. С препаратом «Тенотен» даже кабинет стоматолога станет обычным событием, которому стоит улыбнуться!

«ТЕНОТЕН» — ЛЕГКИЙ И СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ!

Информация по медицинскому применению препарата по телефону (495) 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru