# марта

# Понедельник 04.35 05.00

18.00

02.05

02.30

04.15

(16+) **02.25** 

03.05

	1	
05.00	Телеканал «Д	Доброе утро
09.00	Новости	, .
09.05	Контрольная	закупка
09.35	Женский жур	нал ́
09.45	Жить здоров	o! (12+)
10.55	Модный приг	овор
12.00	Новости	
12.20	Время обедат	ть!
13.00	Доброго	здоровьиц

14.00 Другие новости Понять. Простить (12+) 15.00 Новости (с субтитрами) Т/с «Торговый центр» (16+)

## РОССИЯ

05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал.

09.00 1000 мелочей 09.45 О самом главном Кулагин и партнеры (12+) 11.30 Вести-Урал Т/с «Тайны следствия». 11.50 «Дорогой подарок» (12+) Дело Х. Следствие продол-Вести. Дежурная часть 14.00 Вести 14.30 Вести-Урал Чужие тайны. Времена

# щЪ

06.00 Т/с «Возвращение Мухта-Сегодня 10.20 Бывает же такое! (16+) 10.50 До суда (16+) Суд присяжных (16+) Сегодня Суд присяжных (16+) T/c «Супруги» (16+) Обзор. Чрезвычайное происшествие Сегодня 16.25 Прокурорская проверка

# ОТВ

De facto (12+)

06.00

14.10

15.00

ник» (16+)

Патрульный участок (16+) Погода (6+) УтроТВ 09.00 События. Каждый час Погода (6+) Авиаревю (12+) 09.30 Ювелирная программа (12+)09.55 10.00 События. Каждый час 10.05 Прокуратура. На страже закона (16+) Территория ГУФСИН (16+) 10.20 De facto (16+) 10.40 10 лет ФСКН России (16+) 10.45 11.00 События. Каждый час 11.05 Погода (6+) T/c «Аврора» (16+) 11.10 События. Каждый час 12.00 Погода (6+) 12.05 Что делать? (16+) 12.10 12.45 De facto (12+) 13.00 События. Каждый час 13.05 В мире домашних животных (16+) Выборы-2013 (16+) 13.30 События. Каждый час 14.00 14.05 Погода (6+)

## РОССИЯ Ж

События. Каждый час

T/c «Мыслить как преступ-

10.00 Наблюдатель 11.15 Т/с «Перри Мэйсон» (12+) Тайны русского оружия 12.40 Д/ф «В коммуне остановка» 13.20 Д/ф «Истории замков и королей. Эдинбургский замок - сердце Шот-Линия жизни. Академик Александр Асеев 15.10 Пешком. 15.40 Новости культуры 15.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» (12+) 17.30 Д/ф «Иван Айвазовский» 17.40 Сюжеты в симфонической му-



06.00 M/c «0 06.25 (16+)06.55 Бизне 07.00 Утрені 09.00 Новос ное царство (16 Служб (16+)09.50 Бизне 09.55 Прогноз Триллер «МЕДАЛЬОН» (16+) 10.00 11.45 Триллер «ЗНАМЕНИЕ» (16+) Прогноз погоды (0+) 13.55 14.00 Осторожно, модерн! (16+) 14.55 Прогноз погоды (0+)

Проверка слуха (16+)

Прогноз погоды (0+)

Прогноз погоды (0+)

О личном и наличном (16+)

Мультфильмы

15.00

16.00

16.05

17.35

19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 T/c «Уравнение любви» 21.30 23.30 Вечерний Ургант (16+) Свобода и справедливость 00.00 01.00 Ночные новости «АНАНАСОВЫЙ 01.20 Комелия ЭКСПРЕСС» (18+) 03.00 Новости

Я подаю на развод (16+)

Давай поженимся! (16+)

Вечерние новости (с суб-

Комедия «АНАНАСОВЫЙ 03.05 ЭКСПРЕСС». Окончание (18+) **03.40** Т/с «Следствие по т T/c «Следствие по телу» (16+)T/c «Тайны института благородных девиц» Вести. Дежурная часть 17.00 Вести Вести-Урал Т/с «Пилот международиалиний» (12+) 19.40 Вести-Урал 20.00 Вести Спокойной ночи, малыши! Прямой эфир (12+) T/c «Вероника. Беглянка» 21.25 01.15 Большие танцы. Крупным планом 01.30 Девчата (16+)

07.13	Rominara cheza
(16+)	
17.40 ´	Говорим и показываег
(16+)	-
18.30	Обзор. Чрезвычайное про
исшест	вие
19.00	Сегодня
19.30	T/c «Учитель в законе
Возвра	щение» (16+)
23.15	Сегодня
23.35	T/c «Чужой район» (16+)
01.30	Битва за Север, Кольски

полуостров. Мистика и реальность

T/c «Закон и порядок»

Дикий мир (0+)

Комната смеха

Боевик «ПУТЬ ВОЙНЫ»

Вести+

(16+)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
<b>05.00</b> (16+)	T/с «Москва. Три вокзала»
15.05	Погода (6+)
15.10	Мелодрама «ПИСЬМА К
ДЖУЛЬ	ETTE» (16+)
16.00	События. Каждый час
16.05	Мелодрама «ПИСЬМА К
ДЖУЛЬ	БЕТТЕ». Продолжение (16+)
17.00	События. Каждый час
17.05	Погода (6+)
17.10	T/c «Аврора» (16+)
18.00	Рецепт (16+)
18.30	События УрФО
19.00	События. Кажлый час

18.30	События УрФО
19.00	События. Каждый час
19.10	События. Акцент (16+)
19.20	Кривое зеркало (16+)
21.00	События. Итоги
21.30	Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
22.30	Патрульный участок (16+)
22.50	События. Итоги
23.20	События. Акцент (16+)
23.30	T/c «Мыслить как преступ-
ник» (1	.6+)
00.20	События УрФО (16+)
	Dec a saranaruou suusuu
00.50	Все о загородной жизни
(12+)	все о загородной жизни
	Интернет-эксперт (12+)
(12+)	
(12+) <b>01.10</b>	Интернет-эксперт (12+)
(12+) <b>01.10</b> <b>01.30</b>	Интернет-эксперт (12+)
(12+) <b>01.10</b> <b>01.30</b> (16+)	Интернет-эксперт (12+) Парламентское время
(12+) <b>01.10</b> <b>01.30</b> (16+) <b>02.30</b>	Интернет-эксперт (12+) Парламентское время Патрульный участок (16+) Новости ТАУ «9 1/2» (16+)
(12+) 01.10 01.30 (16+) 02.30 02.50	Интернет-эксперт (12+) Парламентское время Патрульный участок (16+)

Патрульный участок (16+)

Новости ТАУ «9 1/2» (16+)

зыке нач	нала XX века
18.40	Academia. Михаил Ковальчук
19.30	Новости культуры
19.45	Главная роль
20.00	Сати. Нескучная классика
20.40	Д/ф «Я из темной провинции
странни	<b>(</b> >>
21.20	Д/ф «Земное и небесное в го-
тическог	и стиле». 1 ч.
22.15	Тем временем
23.00	Монолог свободного художни-
ка	
23.30	Новости культуры
23.50	Коллекция Евгения Марголита
(12+)	
01.25	Д/ф «Кордова. От мечети к
собору»	
01.40	Т/с «Перри Мэйсон» (12+)
02.35	И.Штраус. Не только вальсы

	<b>18.00</b> (16+)	T/c «Колдовская любовы
	18.50	Ценные новости (12+)
Смешарики» (0+)	19.00	Новости «4 канала» (16+)
ба спасения «Сова»	19.25	Стенд (16+)
ou chacenin weeda	19.40	Служба спасения «Сова
ес сегодня (16+)	(16+)	
іний Экспресс (12+)	19.45	Д/ф «Тертый калач» (16+)
сти: документы. Звери-	20.30	Новости. Итоги дня (16+)
6+)	21.00	T/c «Охотники за иконами
ба спасения «Сова»	(16+)	
	23.00	Новости «4 канала» (16+)
ес сегодня (16+)	23.30	Стенд (16+)
ноз погоды (0+)	23.45	Бизнес сегодня (16+)

23.50

23.55

00.00

00.10

00.30

01.30

02.00

02.15

(16+)

Новости. Итоги дня (16+)		
Т/с «Охотники за иконами»		PEH
		- Lin
Новости «4 канала» (16+)		
Стенд (16+)	05.00	По закону (16+)
Бизнес сегодня (16+)	06.00	Я - путешественник (12+)
Служба спасения «Сова»	06.30	Званый ужин (16+)
	07.30	Документальный прос
Мебель как она есть (16+)	«Битва	а за землю» (16+)
Ценные новости (12+)	08.30	Новости 24 (16+)
Шкурный вопрос (16+)	09.00	Боевик «ТАКСИ 2» (16+)
Осторожно, модерн! (16+)	10.40	Комедия «ВАСАБИ» (16+)
Новости «4 канала» (16+)	12.30	Новости 24 (16+)
Стенд (16+)	13.00	Званый ужин (16+)
«A-One». Музыка на «4 кана-	14.00	Засуди меня (16+)
+)	15.00	Семейные драмы (16+)

ЛОМ ДОМЕ» (16+)

# РОССИЯ 24

Вести Спорт Вести Экономика Вести

Спорт Экономика

Экономика

Спорт Вести Вести

Вести

Спорт Вести

Вести Спорт

Вести

Вести

Вести

Спорт

Спорт

Вести

Вести

13.30 13.35

15.15 15.20

06.00

08.00

08.30

09.00

09.30

11.30

12.30

13.30

14.00

15.30

16.00

17.30

06.00

07.00

07.30

08.00

09.00

10.30

12.30

08.30

10.35

11.50

13.30

14.30

14.50

15.10

06.00

06.30

07.00

09.00

09.50

10.50

11.20

13.00

15.00

16.50

18.20

20.00

06.00

10.00

11.00

12.00

13.45

16.00

17.00

(12+)

(12+)

3D» (12+)

(12+)

войны (16+)

Экономика

Экономика

Экономика Спорт

Экономика

перец

Мультфильмы (0+)

Полезное утро (0+)

Улетные животные

Анекдоты (16+)

Вне закона (16+)

Анекдоты (16+)

С.У.П. (16+)

С.У.П. (16+)

Обмен бытовой техники (0+)

Боевик «ЗОЛОТОЕ ДНО»

Обмен бытовой техники (0+)

Есть тема! ДТП - не повод для

Дорожные войны (16+)

М/ф «Жизнь с Луи» (6+)

М/ф «Новые фильмы о Скуби

М/с «Приключения Вуди»

Нереальная история (16+)

Нереальная история (16+)

Даешь, молодежь! (16+)

Приключения «МУШКЕТЕРЫ В

Мелодрама «РАЗНЫЕ СУДЬ

Комедия «ТОНКАЯ ШТУЧКА»

Детектив «ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Тайны нашего кино (12+)

В центре событий (16+)

Петровка, 38 (16+)

Наша Москва (12+)

ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСО-

НА. ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ»

Hit chart (16+)

Тайн.Net (16+)

Клиника (16+)

Клиника (16+)

Клиника (16+)

Мультфильмы

News блок (16+)

Live in Tele club (16+)

Утренний фреш (16+)

Орел и решка (16+)

Закрытая школа (16+)

Город хищниц (16+)

Секс в большом городе (16+)

Человек-невидимка (12+)

Параллельный мир (12+)

Х-версии. Другие новости

Триллер «РЕПТИЗАВР» (16+)

Детектив «УБИЙСТВО В БЕ-

Д/ф «Гадалка» (12+)

Параллельный мир (12+)

Х-версии. Другие новости

Петровка, 38 (16+)

6 кадров (16+)

™ЦЕНТР

События

T/c «Воронины» (16+)

Улетные животные (16+)

Экономика Вести

Экономика

Экономика

Экономика

Спорт

Вести

06.30 07.00 07.10

17.20 17.30 17.40 17.50 18.00 18.10 Новости Екатеринбург (16+) Елена Малахова: ЖКХ для че-Служба вакансий Урала (16+) УГМК. Наши новости

)	19.10 19.15 19.20 19.30 20.00 20.10 20.20 20.30 21.00 21.20 21.30 22.00 22.30 23.00 23.10 23.20 23.30 23.40 00.20 00.30 01.10 01.20 01.30 02.00 02.20 02.30 02.20 02.30 02.30 02.50 03.30 03.35 04.00 04.10	Экономика Вести Спорт Новости Екатерині Вести Экономика Спорт Банковский счет (: Вести Экономика Спорт Новости Екатерині Вести Опорт Новости Екатерині Вести Опорт Вести Экономика Спорт Вести Экономика Вести Опорт Экономика Вести Вономика Вести Вономик	
	04.20	Спорт	- (16.)
	<b>19.00</b> <b>19.30</b> юмора.	Улетные животны Бриллиантовая Шутка с (16+)	е (16+) коллекці
	20.00 20.30	Анекдоты (16+) Бриллиантовая	коллекці
	20.30	אספטו חטויות וויוקט	коллекці

Экономика

Экономика Вести Экономика

Вести Экономика

Вести

Спорт

Вести

Спорт Вести

Вести

Вести

Экономика

Экономика

07.00

07.30

08.00 08.25

08.30

08.50

08.55

09.00

09.20

09.25

09.35

09.45

10.40

11.00

11.10

12.55

13.20

13.40

14.10

07.00

07.30

07.50

09.00

09.30

09.55

10.20

12.30

14.00

**15.30** Сейчас

16.00 Т/с «ГАИшники» (16+)

**16.55** Т/с «ГАИшники» (16+)

18.00 Место происшествия

(16+

Интернет-эксперт (16+)

04.20	Спорт	
19.00	Улетные животные (16+)	
19.30	Бриллиантовая коллекци	
юмора	ı. Шутка с (16+)	
20.00	Анекдоты (16+)	
20.30	Бриллиантовая коллекци	
юмора	ı. Шутка с (16+)	
21.00	Дорожные войны (16+)	
22.00	Счастливый конец (16+)	
23.00	Улетное видео (16+)	
23.30	Анекдоты (16+)	
00.00	Голые и смешные (18+)	
00.30	Счастливый конец (16+)	
01.00	Боевик «КРУШИТЕЛИ» (16+)	
03.00	T/c «Морская полиция 6	
(16+)	.,.	
04.00	Д/с «За секунду до катастро	
фы» (		
05.00	Самое вызывающее виде	
(16+)		
16.00	Даешь молодежь! (16+)	
17 00	T/c «Cpatodon» (164)	

(10+)	
16.00	Даешь молодежь! (16+)
17.00	T/c «Светофор» (16+)
17.30	T/c «Воронины» (16+)
20.00	T/c «Восьмидесятые» (16+)
21.00	T/c «Светофор» (16+)
21.30	Боевик «СОКРОВИЩА АМ
30НКИ»	(12+)
23.25	6 кадров (16+)
00.00	Новости-41. Сверх план
(16+)	
00.30	Кино в деталях (16+)
01.30	6 кадров (16+)
01.45	Триллер «КАРАНТИН» (18+)
03.30	Триллер «СМЕРТЕЛЬНЬ
МЫСЛИ»	(16+)

16.55	Доктор и (12+) (12+)
17.30	События
17.50	День мужчин. 8-е Марта (16+
18.25	Право голоса (16+)
19.30	Город новостей
19.45	Петровка, 38 (16+)
20.00	Т/с «Немного не в себе» (16+
22.00	События
22.20	Без обмана. Какой хлеб мы
едим? (	16+)
00.00	События
00.35	Футбольный центр (12+)
01.00	Мозговой штурм (12+)
01.30	T/c «Пуаро Агаты Кристи
(12+)	
03.35	Комедия «КОЛЕСО ЛЮБВИ:
(16+)	

21.05	Город хищниц (16+)
21.30	Каникулы в Мексике-2 (16
22.30	Закрытая школа (16+)
00.30	News блок (16+)
01.00	Легенды MTV! Тачку на г
качку	(16+)
01.50	Легенды MTV! 12 злоб
зрите	neй (16+)
02.50	Легенлы MTV! Полный н

Тайны нашего кино (12+)

05.25

00.50	110113 071011 (201)				
01.00	Легенды	MTV!	Тачку	на	про-
качку (16+)					
01.50	Легенды	MTV!	12 :	3Л0	бных
зрителе	й (16+)				
02.50	Легенды	MTV!	Полн	ЫЙ	кон-
такт (16+)					
03.50	Легенды	MTV!	Бодр	oe	утро
(16+)					
05.00	Live in Te	le club	(16+)		
05.30	Hit chart (16+)				
(12+)				_	—
18.30	Д/ф «Охо	TUIJAIZIA :	วว ตกผ	IDIAE	101114-
10.50	д/ф «Охо	іпики.	за при	DNL	Ісци-

ями» (16	(16+)			
19.30	T/c «Пятая стража» (12+)			
20.30	Д/ф «ТВ 3 ведет расследова			
ние» (12	(+)			
21.30	Х-версии. Другие новост			
(12+)				
22.00	T/c «Белый воротничок			
(12+)				
23.00	Боевик «ДЖЕЙМС БОНД: ЗАЕ			
ТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» (12+)				
<b>01.30</b> Трагикомедия «ТИПА КРУТО				
ОХРАННИК» (16+)				

OXPAH	ННИК» (16+)		
16.00	Не ври мне! (16+)		
18.00	Верное средство (16+)		
19.00	Экстренный вызов (16+)		
19.30	Новости 24 (16+)		
20.00	Военная тайна (16+)		
22.00	Живая тема (16+)		
23.00	Экстренный вызов (16+)		
23.30	Новости 24 (16+)		
23.50	Боевик «ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИ-		
HA» (16	+)		
01.45	T/c «Сверхъестественное»		
(16+)			
02.30	Боевик «ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИ-		

Дураки, дороги, деньги (16+)

HA» (16+)

	14.55	Биатлон. Кубок мира
Россия 2	18.25	Горизонты психологии (1
	19.45	Прогноз погоды
Банковский счет (16+)	19.50	Астропрогноз (16+)
Риэлторский вестник (16+)	18.55	Футбол. Первенство Ро
Горизонты психологии (16+)	ФНЛ.	«Уфа» - «Сибирь» (Новосиби
Прогноз погоды	Пряма	я трансляция

	Астропрогноз (16+)	21.20	Прогноз погоды
	Прогноз погоды	21.25	Хоккей. КХЛ. 1/2 финала
	Клуб охотников и рыболовов	ферен	ции «Запад». Прямая трансл
-)	,	23.45	«10+» (16+)
,	Прогноз погоды	23.55	Новости. Екатеринбург (1
	Астропрогноз (16+)	00.20	Вести.ru
	Вести-спорт	00.40	Альтернатива
	Все включено (16+)	01.10	Х/ф «КИКБОКСЕР-2. ДО
	Вести.ru	НАЗАД	» (16+)
	Вести-спорт	02.55	Пираты Карибского и

Вести.ru	назад» (16+)			
Вести-спорт	02.55	Пираты	Карибск	
Х/ф «ХАЙДЖЕК» (16+)	Правда и вымысел (16+)			
Наука 2.0	03.55	Вести.ru		
Вести ги	04.10	Вопрос времени		
Местное время. Вести-спорт	04.40	Моя пла	нета	
Футбол.ru	06.30	Рейтинг	Баженова	
	47.00	- v	/1.0	

		18.00	красота без жертв (1
	CTYALIFORM RNAETT	19.00	Главные новости В
06.30	Одна за всех (16+)	бурга (	16+)
06.55	Погода (6+)	19.25	Погода (6+)
07.00	Кухня (12+)	19.30	Открытая студия. В
07.25	Погода (6+)	бург (1	6+)
07.30	Женщины не прощают (16+)	20.00	Драма «БЕС» (16+)
08.00	Полезное утро (0+)	22.00	Гардероб навылет (1
08.30	Одна за всех (16+)	23.00	Новости-41. Сверх
08.35	Вкусы мира (0+)	(16+)	
08.50	Мелодрама «ПРОКАЖЕННАЯ»	23.25	Погода (6+)
(16+)		23.30	Свои правила (16+)

(101)				-
	Мелодрама	«ПОДАРИ	MHE	0
ЛУННЫЙ	CBET» (16+)			
12.30	Гардероб нав	ылет (16+)		0
13.30	Мелодрама	«ЖЕНЩИН	4-3И-	
MA» (16+	+)			0
17.10	Практическая	магия (16+	.)	0

		14.30 15.30 17.00
7.00	M/c «Код Лиоко» (12+)	18.00
7.30	М/с «Могучие рейнджеры. Са-	19.00
мураи» (	(12+)	20.00
7.50	Т/с «Счастливы вместе» (16+)	(16
9.00	Про декор (12+)	20.30 21.00
9.30	М/с «Черепашки-ниндзя»	23.10
(12+)		00.10
9.55	М/с «Губка Боб Квадратные	00.40
Штаны»	(12+)	ΑД
0.20	Боевик «ЖЕНЩИНА-КОШКА»	04.05
(12+)		04.55
2.30	T/c «Счастливы вместе» (16+)	05.45
4.00	T/c «Универ» (16+)	06.45
	A	18.30

	<b>18.30</b> Сейчас
-5	19.00 Т/с «Детективы
	19.30 Т/с «Детективы
06.00 Сейчас	<b>20.00</b> Т/с «Детективы
<b>06.10</b> Д/ф «Гибель корабля «Союз» (16+)	20.30 T/c «След» (16-
<b>07.00</b> Утро на «5» (6+)	21.20 Т/с «След» (16-
09.45 Место происшествия	22.00 Сейчас
<b>10.00</b> Сейчас	22.25 T/c «След» (16-
<b>10.30</b> Т/с «ГАИшники» (16+)	23.10 Момент истины
<b>11.35</b> Т/с «ГАИшники» (16+)	00.15 Вне закона (16-
12.00 Сейчас	00.45 Вне закона (16-
12.30 Т/с «ГАИшники» (16+)	01.10 Вне закона (16-
<b>13.15</b> Т/с «ГАИшники» (16+)	01.45 Вне закона (16-
<b>14.15</b> T/c «ГАИшники» (16+)	02.15 Детектив «ДВА
<b>15.25</b> Т/с «ГАИшники» (16+)	НОЙ СЕАНС» (12+)
15 30 Ceviuse	04 10 Л/ф «Отшелец

COЮЗ	<b>08.00</b> Доброе слово и Утро в Шиц лесу (0+)
00.00, Лекция профессора А.И.Осипова	<b>08.15</b> «Мироносицы» (0+) <b>09.30,</b> 14.30 «Воскресная школа»
(0+)	повец) (0+)
01.00, 23.00 «Вечернее правило» (0+)	<b>10.30</b> «Я верю» (Рыбинск) (0+) /
<b>01.30, 06.00, 09.45, 12.30</b> «Первосвя-	кресение» (Ханты-Мансийск) (0+
титель» (0+)	<b>11.00</b> «Первая натура» (0+)
<b>01.45, 12.15</b> «От Михаила Федоровича	11.15 «Трезвение» (0+)

**01.45, 12.15** «От Михаила Федо до Николая Александровича. К 400-ле- 12.00 «Святыни Москвы» (0+) тию воцарения династии Романовых» мой эфир) (0+) **02.00** «Седмица» (Днепропетровск) **02.30, 10.00** «Плод веры» (0+)

03.00 Документальный фильм (0+) **04.15, 18.30** «Духовные размышления» телекомпании «Союз» (0+) протоиерея Артемия Владимирова» 14.45 «Купелька» (Курск) (0+) 04.30, 11.30 «Православная Брянщина» (Брянск) (0+)

04.45, «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина (0+) лесу» (0+) 05.00 «Верую! Из жизни знаменитых современников» (0+) **05.30** «Благовест» (Хабаровск) (0+)

06.15,11.45, 18.45 У книжной полки 06.30, 08.30, 16.30, 21.00 Читаем Евангелие вместе с Церковью (0+) **19.30** «Уроки православия» (0+) 21.30 Доброе слово и Вечер в Шишкином 06.45, 08.45, 16.45, 21.15 Церковный лесу (0+) календарь (0+)

**07.00, 09.00** «Утреннее правило» (0+) **07.30,** «Православная энциклопедия» кой (0+) (0+)



07.00 «Манзара» (Панорама). Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+ **09.25** «Религия и жизнь» 6+ **09.30** «Доброе утро!» 12+ **10.30** «Своя чужая жизнь». Телесериал 11.30 Г. Кариев. «Артист». Спектакль Та-

12.30 Ретроконцерт 0+ **13.00** «Давайте споем!» (на татарском языке) 6+ **14.00** «Эзель». Телесериал 16+ **15.00** «Семь дней». Информационно-аналитическая программа 12+ 16.00 Новости Татарстана 12+ 16.20 «Реквизиты былой суеты» 12+ 16.35 «Твоя профессия» 6+ 16.55 «Быстрая зарядка» 0+ 17.00 «Хочу мультфильм!» 0+

17.15 «Гостинчик для малышей» (на та-

тарском языке) 0+

17.30 «Тамчы-шоу» 6+

ского театра имени Г.Камала 12+

16+) оссии ирск). 20.55 Патрульный участок (16+) ЛЯЦИЯ

16+) ОРОГА моря (16+)ремени ета

17.30 Тайны страхов (16+) Екатерин Екатерин

(16+)

Комедия «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА» 00.00 (16+)Приключения «ОТВЕРЖЕН-01.55 НЫЕ» (16+) Женщины не прощают (16+) 05.30

Непутевые дети (16+)

Битва экстрасенсов (16+) Дом-2. Lite (16+) T/c «Интерны» (16+) Т/с «Деффчонки» (16+) T/c «Реальные пацаны» (16+) T/c «Универ. Новая общага» T/c «Зайцев + 1» (16+) Комедия «1+1» (16+) Дом-2. Город любви (16+)

Дом-2. После заката (16+) «ВЗДЫМАЮШИЙСЯ |» (12+) T/c «Сумеречная зона» (16+) Т/с «Под прикрытием» (16+) Необъяснимо, но факт (16+) Саша + Маша (16+)

ы» (16+) вы» (16+) ы» (16+)

ы (16+) +)

ВА БИЛЕТА НА ДНЕВ-**04.10** Д/ф «Отщепенцы. Борис Шамаев»

05.05 Д/ф «Смотрите, как можно быть съеденным заживо» (16+)

· (Yepe-/ «Boc-+) 12.45 «Православные викторины» (пря-13.00 «В студии – протоиерей Димитрий

Смирнов». Повтор вечерней програм-**14.00, 16.00, 18.00, 20.00** «Новости

15.00 «Зерно истины» (Симферополь) **15.30** Программы для детей: «Доброе слово – день» и «День в Шишкином

**17.00** «Крест над Европой» (0+) **17.15** «Преображение» (Челябинск) (0+) / «Свет православия» (Пенза) (0+) **17.30** «Благовест» (Хабаровск) (0+) 19.00, 23.30 «Исследуйте Писания». (0+)

**21.45** «В гостях у Дуняши» (0+) 22.00 – (Прямой эфир) Беседы с батюш-

18.00 «Мы танцуем и поем» 0+ 18.20 «Отважная четверка». Телесериал

19.00 Новости Татарстана (на татарском языке) 12+ **19.20** «Улыбнись!» 12+ 19.30 «Дочь садовника». Телесериал (на татарском языке) 12+ 20.30 Новости Татарстана 12+ **21.00** «Прямая связь» 12+ 21.45 «Бизнес Татарстана» 12+ тарского государственного академиче-22.00 Новости Татарстана (на татарском языке) 12+ 22.30 «Народ мой...» 12+ 23.00 «Гостинчик для малышей» (на та-

> тарском языке) 0+ 23.15 «Хочу мультфильм!» 0+ **23.30** Новости Татарстана 12+ **00.00** «Эзель». Телесериал 16+ 01.00 «Моя большая армянская свадьба». Телесериал 12+ **02.00** «Видеоспорт» 12+ 02.30 «Своя чужая жизнь». Телесериал

12+ **03.30** Ретроконцерт 0+ **04.00** «Давайте споем!» 6+



#### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# «Компьютерная» болезнь

Каждый десятый школьник страдает от этой зависимости

Лариса ХАЙДАРШИНА

Таковы данные учёных департамента психологии Уральского федерального университета. Насколько опасен этот психологический недуг и как с ним бороться, рассказывает кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педпсихологии Рустам Муслимов.

Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни. Но высокие технологии приносят не только пользу, но и вред. Особенно это важно в отношении детей - их неокрепшая психика не способна сопротивляться давлению искусственно-

- Как правило, родители считают: раз ребёнок сидит дома за компьютером, значит, всё в порядке, - объясняет Рустам Муслимов. - А ребёнок постепенно заменяет реальную жизнь виртуальной, реальные эмоции, полученные от общения с настоящими друзьями и одноклассниками, на виртуальные - те, что он получает при переписке от знакомых в Интернете, в социальных сетях. Это поначалу незаметно, взрослые не сразу это видят. Хватаются за голову, когда ребёнку пора ставить

диагноз «депрессия» и получать помощь специалиста. Основная проблема, с которой сталкиваются дети при компьютерной зависимости – отождествление себя с виртуальным персонажем. «Я» реальный и виртуальный не совпадают, ребёнок испытывает от этого стресс.

- Эмоции гораздо легче получить в Интернете, чем в реальной жизни, - говорит Рустам Муслимов. - Потому и так притягательны для детей социальные сети, например. Интернет-зависимые школьники стремятся всё свободное время проводить за экраном монитора. Эмоции они получают там, а не в жизни. Уходят от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшая своё эмоциональное самочув-

### На что обратить внимание?

- У компьютерной зависимости есть стадии развития, рассказывает психолог. - Вначале ребёнок теряет усидчивость. Родители должны обратить внимание, когда задачи, с которыми сын или дочь раньше справлялись без особого труда, вдруг стали для них невыполнимыми.

Дети, попавшие в сети компьютерной зависимости, с трудом концентрируют внимание. Не ищут социальные контакты в реальной жизни. Отказываются идти в театр, например, выходить на прогулку, вместе с классом ехать на экскурсию... Теряют друзей, перестают общаться со сверстниками. Начинаются проблемы с учёбой. У ребёнка сбивается режим дня, режим питания и сна, приём пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Затем у них появляется агрессивность в поведении - как только ребёнок теряет возможность уставиться в монитор, сразу становится вспыльчивым и злым. И последняя стадия это депрессия. Но начинается она не сразу, родитель должен заметить у отпрыска подавленное настроение.

### Как бороться с зависимостью?

Наркозависимость обществом не одобряется, как, впрочем, и алкоголизм, и табакокурение в школьном возрасте... А вот компьютеромания столь же опасной пока не считается. Между тем, считает Рустам Муслимов, чтобы вырастить счастливого и независимого от пристрастия к компьютеру человека, следует позаботиться об этом, пока он мал. 1.Не стоит начинать запреты в пубертатном возрасте. Под-

росток будет реагировать на них однозначно – нарушением. 2. Приучайте отпрыска к ответственному поведению с дет-

3.Стремитесь вырастить личность, умеющую мыслить критически: нужно, чтобы ребёнок уже в школьном возрасте мог отличить полезное для него от вредного и ненужного.

4. Надо задавать вопросы своему отпрыску. В восемь-девять лет личность уже сформирована, школьник должен уметь нести ответственность за свои поступки и свой выбор. В третьем-четвёртом классе начальной школы ученик должен уметь организовывать свой досуг.

5.Важно чаще общаться с ребёнком, зачастую он меняет реальную реальность на виртуальную, поскольку ему чего-то

6. Родители должны увидеть взросление ребёнка и вовремя изменить стиль общения с ним.

7. Школьнику нужно общение со сверстниками – надо вовремя позаботиться о создании нужного для него окружения (определить в кружок или в секцию, причём заняться этим надо ещё в детсадовском возрасте, чтобы успели сформироваться позитивные привычки и ценности).

8. Ребёнку до семи лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

Для детей семи – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день. 12-14-летние школьники могут проводить за компьютером час в день. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером - полтора часа. И каждый ребёнок должен иметь обязательный «выходной» раз в неделю, абсолютно свободный от компьютера.

## Последствия зависимости

Личность ребёнка перестаёт развиваться, эмоционально он застревает» в младшем возрасте. Кроме того, врач предостерегает: сидение за компьютером снижает зрение. Ухудшается кровообращение в области таза, появляются проблемы с позвоноч-

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребёнка, у него накапливается усталость, появля-

### **Анекдот**

Женщине для счастья нужно всего две вещи: муж и всё