

21 марта Четверг

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.05	Контрольная закупка
09.35	Женский журнал
09.45	Жить здорово! (12+)
10.55	Модный приговор
12.00	Новости
12.20	Время обеда!
13.00	Доброго здоровья!
(12+)	
14.00	Другие новости
14.25	Понять. Простить (12+)
15.00	Новости (с субтитрами)
15.15	Т/с «Торговый центр»

РОССИЯ 1	
05.00	Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35	Вести-Урал. Утро
09.00	1000 мелочей
09.45	О самом главном
10.30	Кулаги и партнеры (12+)
11.00	Вести
11.30	Вести-Урал
11.50	Т/с «Тайны следствия». «Три дня» (12+)
12.50	Дело Х. Следствие продолжается (12+)
13.50	Вести. Дежурная часть
14.00	Вести
14.30	Вести-Урал
14.50	Чужие тайны. Времена года (12+)

НТВ	
06.00	НТВ утром
08.10	Т/с «Возвращение Мухомора» (16+)
10.00	Сегодня
10.20	Медицинские тайны (16+)
10.50	До суда (16+)
11.55	Суд присяжных (16+)
13.00	Сегодня
13.25	Суд присяжных (16+)
14.35	Т/с «Супруги» (16+)
15.30	Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00	Сегодня
16.25	Прокурорская проверка

ОТВ	
06.00	События (16+)
06.35	Патрульный участок (16+)
06.55	Погода (6+)
07.00	Утро ТВ
09.00	События. Каждый час
09.05	Погода (6+)
09.10	Контрольная закупка (12+)
09.30	Резонанс (16+)
09.55	Погода (6+)
10.00	События. Каждый час
10.05	Наследники Урарту (16+)
10.30	Патрульный участок (16+)
10.50	Вестник евразийской молодежи (16+)
11.00	События. Каждый час
11.05	Погода (6+)
11.10	Т/с «Аврора» (16+)
12.00	События. Каждый час
12.05	Погода (6+)
12.10	Прямая линия (16+)
12.40	Депутатское расследование (16+)
13.00	События. Каждый час
13.05	Д/ф «Дай лапу!» (16+)
13.30	Выборы-2013 (16+)
14.00	События. Каждый час
14.05	Погода (6+)
14.10	Круизные лайнеры - рай в океане (16+)
15.00	События. Каждый час

РОССИЯ К	
06.30	Евроныос
10.00	Наблюдатель
11.15	Т/с «Перри Майсон» (12+)
12.10	Тайны русского оружия
12.40	Д/ф «Веймар. Город парков»
12.55	Абсолютный слух
13.35	Д/ф «Великое расселение человека» 4 с.
14.25	Д/ф «Ночная ведьма» 2 ф.
15.10	Письма из провинции
15.40	Новости культуры
15.50	Спектакль «Ночь ошибок» 1 ч.
16.55	Д/ф «Я решила жить. Ариадна Эфрон»
17.40	Неделя Нидерландов на телеканале «Культура»

4	
06.00	М/с «Смешарики» (0+)
06.15	Новости. Итоги дня (16+)
06.45	Служба спасения «Сова» (16+)
06.50	Мебель как она есть (16+)
06.55	Бизнес сегодня (16+)
07.00	Утренний экспресс (12+)
09.00	Новости «4 канала». Ночной выпуск (16+)
09.30	Стенд (16+)
09.45	Служба спасения «Сова» (16+)
09.50	Бизнес сегодня (16+)
09.55	Мебель как она есть (16+)
10.00	Д/ф «Подмосковные жуки» (16+)
10.55	Прогноз погоды (0+)
11.00	Т/с «Колдовская любовь» (16+)
12.00	Т/с «Петербургские тайны» (16+)
14.00	Осторожно, модерн! (16+)
14.55	Прогноз погоды (0+)

РОССИЯ 24	
04.30	Вести
04.35	Спорт
05.00	Вести
05.40	Спорт
06.00	Вести
06.20	Спорт
06.30	Экономика
07.00	Вести
07.10	Экономика
07.20	Спорт
07.30	Новости Екатеринбург (16+)
08.00	Вести
08.10	Экономика
08.20	Спорт
08.30	Автолента (16+)
09.00	Вести
09.10	Экономика
09.20	Спорт
09.30	Вести
10.00	Вести
10.10	Экономика
10.30	Вести
10.40	Экономика
11.00	Вести
11.10	Экономика
11.15	Вести
11.20	Спорт
11.30	Вести
11.40	Экономика
12.00	Вести
12.10	Экономика
12.15	Вести
12.20	Спорт
12.30	Вести
12.40	Экономика
13.00	Вести
13.10	Экономика
13.15	Вести
13.20	Спорт
13.30	Вести
13.35	Спорт
13.40	Экономика
14.00	Вести
14.10	Экономика
14.20	Спорт
14.30	Вести
15.00	Вести
15.10	Экономика
15.15	Вести
15.20	Спорт
15.30	Вести
15.40	Экономика
16.00	Вести

перец	
06.00	Мультфильмы (0+)
08.00	Ползуче утро (0+)
08.30	Обмен бытовой техники (0+)
09.00	Улетные животные (16+)
09.30	Приключения «ТРАНССИБИРСКИЙ ЭКСПРЕСС» (16+)
11.30	Улетные животные (16+)
12.30	Анекдоты (16+)
13.30	С.У.П. (16+)
14.30	Обмен бытовой техники (0+)
14.50	Дорожные войны (16+)
15.30	Есть тема! Опасный отдых (16+)
16.00	Вне закона (16+)
17.30	С.У.П. (16+)
18.00	Анекдоты (16+)

ЦЕНТР	
06.00	М/ф «Курный городок» (6+)
06.35	М/ф «Каллини» (6+)
07.00	М/ф «Новые фильмы о Скуби Дуге» (6+)
07.30	М/с «Клуб Винкс - школа волшебниц» (12+)
08.00	Т/с «Кукля» (16+)
09.00	Т/с «Воронья» (16+)
11.00	6 кадров (16+)
11.30	Дашей молодежь! (16+)
12.30	6 кадров (16+)
14.00	Фантастический боевик «ВОЙНА МИРОВ» (16+)

Ц	
06.00	Настроение
08.30	Драма «РАНО УТРОМ» (12+)
10.20	Д/ф «Всеародная актриса Нина Сазонова» (12+)
11.10	Петровка, 38 (16+)
11.30	События
11.50	Мелодрама «ТЫ ЕСТЬ...» (12+)
13.50	Д/с «Право на жизнь. Маскировка и защита» (6+)
14.30	События
14.50	Город новостей
15.10	Наша Москва (12+)
15.30	Т/с «Визит к Минотавру» (12+)

ТВ	
06.00	Live in Tele club (16+)
07.00	Утренний фреш (16+)
09.10	Орел и решка (16+)
10.50	News блок (16+)
11.20	Клиника (16+)
11.30	Закрывать школа (16+)
15.00	Клиника (16+)
16.50	Город хищники (16+)
17.20	Каникулы в Мексике-2 (16+)
18.20	Клиника (16+)
20.00	Секс в большом городе (16+)

ТВ	
06.00	Мультфильмы
09.00	Д/ф «Странные явления. Выжить после смерти» (12+)
09.30	Д/ф «Странные явления. Гиблые места» (12+)
10.00	Параллельный мир (12+)
11.00	Х-версии. Другие новости (12+)
11.30	Д/ф «Охотники за привидениями» (16+)
12.00	Д/ф «ТВ-3 ведет расследование» (12+)
13.00	Д/ф «Неизвестное. Нострадамус 2012» (12+)
14.00	Д/ф «Истина среди нас» (12+)
15.00	Д/ф «Городские легенды. Усадьба Царьина. Проклятие языче...

РЕН	
05.00	По закону (16+)
06.00	Я - путешественник (12+)
06.30	Звонкий ужин (16+)
07.30	Документальный проект: «Мертвое место» (16+)
08.30	Новости 24 (16+)
09.00	Нам и не снилось (16+)
12.00	Экстренный вызов (16+)
13.30	Новости 24 (16+)
13.00	Звонкий ужин (16+)
14.00	Засуди меня (16+)
15.00	Семейные драмы (16+)

10 РОССИЯ 2	
07.00	Новости. Екатеринбург (16+)
07.25	Прогноз погоды
07.30	Доктор красоты (16+)
08.00	Рязанский вестник (16+)
08.30	15 минут о фитнесе (16+)
08.50	Астропрогноз (16+)
09.00	Здоровья вам! (16+)
09.20	В центре внимания (16+)
09.40	«10+» (16+)
09.50	Прогноз погоды
09.55	Астропрогноз (16+)
10.00	Вести-спорт
10.10	Рейтинг Баженова (16+)
10.40	Вести.ру
11.00	Вести-спорт
11.10	Х/ф «БОЙ НАСМЕРТЬ» (16+)
13.15	Наука 2.0
13.45	Вести.ру
14.05	Вести-спорт
14.15	Х/ф «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ. СПАСИ ИМПЕРАТОРА» (16+)

41	
06.30	Т/с «Наш домашний магазин» (16+)
06.55	Погода (6+)
07.00	Полезный вечер с Аленой Костериной (16+)
07.25	Погода (6+)
07.30	Женщины не прощают (16+)
08.00	Ползуче утро (0+)
08.35	Мелодрама «ГЕРОИНЯ СВОЕГО РОМАНА» (16+)
10.30	Звездная территория (16+)
11.30	Игры судьбы (16+)
12.30	Гардероб навыйлет (16+)
13.30	Красота без жертв (16+)
14.30	Звездные истории (16+)
15.00	Приключения «СЕКУНДА ДО...» (16+)
17.00	Почему уходят мужчины? (16+)

5	
07.00	М/с «Код Лико» (12+)
07.30	М/с «Могучие рейнджеры. Сатурн» (12+)
07.55	Т/с «Счастливы вместе» (16+)
09.00	М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» (12+)
09.25	М/с «Черепашки-ниндзя» (12+)
10.00	Комедия «СЫН МАСКИ» (12+)
12.00	Т/с «Счастливы вместе» (16+)
14.00	Т/с «Феникс» (16+)
14.30	Быта экстрасенсов (16+)
15.30	Дом-2. Lite (16+)
17.00	Т/с «Интерны» (16+)

5	
06.00	Сейчас
06.10	Д/ф «ЦРУ против Берии» (16+)
07.00	Утро на «5» (6+)
09.45	Место происшествия
10.00	Сейчас
10.30	Детектив «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» (12+)
12.00	Сейчас
12.30	Детектив «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» (12+)
13.05	Боевик «ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ» (12+)
15.00	Место происшествия
15.30	Сейчас
16.00	Открытая студия
17.00	Вне закона (16+)

СОЮЗ	
00.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00	Новости телекомпания «Союз» (0+)
01.00, 23.00	«Вечернее правило» (0+)
02.00, 06.00, 09.45, 12.30	«Первое сентября» (0+)
04.15, 12.15	«От Михаила Федоровича до Николая Александровича. К 400-летию воцарения Династии Романовых» (0+)
02.00, 10.00	«Дорога к храму» (Полтавты) (0+)
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки (Курск) (0+)
02.30	«Нравственный выбор» (Тюмень) (0+)
03.00	Документальный фильм (0+)
04.15, 18.30	«Музыка во мне» (0+)
04.30	«Телевизионное епархиальное обозрение» (Одесса) (0+)
05.00, 15.00	«Ляпдада» (Новополюцк) (0+)
05.30	«Преображение» (Пенза) (0+)
06.15, 11.45, 18.45	У книжной полки (0+)
06.30, 08.30, 16.30, 21.00	Читаем Евангелие вместе с Церковью (0+)
06.45, 08.45, 16.45, 21.15	Церковный календарь (0+)
07.00, 09.00	«Утреннее правило» (0+)
07.30	«О спасении и вере» (Екатеринбург) (0+)
07.30	«Слово о вере» (Екатеринбург) (0+)

ТВ	
07.00	«Манзар». Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+
09.25	«Размышления о вере. Путь к исламу» 6+
09.30	«Доброе утро!» Информационно-развлекательная программа 12+
10.30	«Близнецы». Телесериал 12+
11.30	«Дочь садовника». Телесериал (на татарском языке) 12+
12.30	Ретроконцерт 0+
13.00	«Перекресток мнений» (на татарском языке) 12+
14.00	«Эзель». Телесериал 16+
15.00	«Чудаки». «Сказки овсяного поля» 12+
15.15	Телерелизы «Зеркало и зима» и «Утренняя молитва. Масленица» 12+
16.00	Новости Татарстана 12+
16.15	«Волейбол». Тележурнал 12+
16.45	«Путь» 12+
16.55	«Быстрая зарядка» 0+
17.00	«Юнон мультфильм» 0+
17.15	«Гостиничка для малышей» 0+
17.30	«Школа» 6+

ТВ	
17.45	«Смешини» (на татарском языке) 6+
18.00	«Tat-music» 12+
18.20	«Отважная четверка». Телесериал 6+
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	«В мире культуры» (на татарском языке) 12+
22.00	Новости Татарстана (на татарском языке) 12+
22.30	«Татары» 12+
23.00	«Гостиничка для малышей» (на татарском языке) 0+
23.15	«Юнон мультфильм» 0+
23.30	Новости Татарстана (на татарском языке) 12+
00.00	«Эзель». Телесериал 16+
01.00	«Лупшики». Телесериал 12+
02.00	«Волейбол». Тележурнал 12+
02.30	«Близнецы». Телесериал 12+
03.30	Ретроконцерт 0+
04.00	«В кругу друзей». Концерт (на татарском языке) 12+



ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Родные и близкие старт дают низкий

Почему заниженная самооценка родителей может обернуться бедой для детей

Сергей ПЛОТНИКОВ

В мотивационно-консультативный центр «Урал без наркотиков», который начал оказывать помощь с октября прошлого года, обратились уже почти три сотни человек. Со многими из них работает равный* консультант.

В прошлом выпуске антинаркотической колонки («ОГ» за 7 марта 2012 года) Полина поделилась своими наблюдениями, как непросто даются наркозависимым первые шаги к избавлению от пагубной страсти. В этом им могли бы помочь родные, близкие, друзья. Но, к сожалению, чаще бывает по-другому. Либо они сами попадают в орбиту болезненных реакций и привычек пациента — и становятся созависимыми. Либо, сами того не ведая, подталкивают своих близких к последней черте.

— Полна, в первой части нашего разговора вы сказали, что зависимость — это болезнь одиночества...
— Не обязательно и не столько бьювального. Человек может постоянно быть на людях, жить с родителями, обзавестись семьей — и при этом пребывать в глубоком одиночестве.
— Вроде того, что называют одиночеством в толпе?
— Не совсем. Пустота не спорит с теснотой. Просто человек чувствует себя не понятым. И становится закрытым.
— Но с кем-то он остаётся близок хотя бы в силу привычки, соседства, родства?
— Да, только не всегда эта близость полезна. Зачастую — наоборот.

— Простите, не понял. Ведь созависимые — это люди здоровые?
— Нет. Это очень больные люди. Их зависимость тяжелее, чем от химического вещества.
— Поясните.
— Они так же верят в себя. Как и их дети.
— Вы хотите сказать...
— Что это рожденное и развитое в их семьях. Заниженная самооценка. Посредством тех, кто рядом, они пытаются реализовать себя. Зачастую своим поведением подталкивая своих близких употреблять что-либо. Были просто мучительные взаимоотношения, а прибавился алкоголь, или хлынула наркотиками...

— Но если девушка вышла замуж за наркомана, не зная, что он наркоман, то как она попадает в прокрустово ложе созависимости?
— Возможно, она в нём была ещё задолго до знакомства. Выросла в семье алкоголиков...
— А если нет?
— Ну пусть шоппоголик или даже трюдоголик.
— Трюдоголик-то вроде пока не относится к разряду деструктивных зависимостей.
— Как сказать. Если сидеть в конторе допоздна, подыскивая себе всё новые заделы, лишь бы не общаться с близкими, не давать себе труда разделить их печали, радости, заботы...

— Мытьё посуды, уборку квартир...
— Да речь не о том. Упрёки домашним, что отец семейства, или мать не участвуют в бытовых заботах, зачастую просто знак отсутствия взаимопонимания и сопереживания. Вырастающая в такой обстановке, девочка, а позже девушка-невеста копирует «семейную матрицу», неосознанно ищет такого же спутника жизни. Дочь из семьи алкоголиков имеет больше шансов выйти за зависимого...

— Чем за независимого, заботливого, любящего, так?
— Именно. Даже материального благополучия добиваются по