



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

НАШИ КОНСУЛЬТАЦИИ

Компресс на животик

«Почему он так много плачет?» – этот вопрос чаще всего задают на приеме у педиатра молодые мамы. Малыш накорякался, усожен, и кажется, нет повода для слез. Однако наиболее частой причиной детских страданий грудничкового возраста врачи считают боли в животике или кишечные колики.

Обратите внимание на то, как плачет ребенок. Если он издает короткие пронзительные крики, поджимает ножки,

морщит лобик, зажмуривает глазки, скорее всего его мучает боль в животе. Чаще она беспокоит ребенка по вечерам и иногда длится несколько часов.

Причина кишечной колики может стать индивидуальные особенности желудочно-кишечного тракта новорожденного, скопление газов в кишечнике, неправильное питание, кормящей мамы, режим дня малыша и даже его характер. Замечено, что дети нервные, легко возбудимые, бурно реагирующие не только на малейшие измене-

Галина ДИВЕЕВА, врач детской поликлиники №2.

ЗЕЛЕННАЯ АПТЕКА

Калина красная

Калина долго не гордится проходными местами и сохраняет целебные и питательные качества на протяжении нескольких месяцев. В плодах содержатся сахара, дубильные вещества, органические кислоты, много пектиновых веществ и витамина С, в семенах – эфирное масло (21%).

Люди калину принимают в качестве общекупрепляющего, поливитаминного средства, при гастроите с повышенной кислотностью, в целях профилактики язвенной болезни и рака желудка, как слабительное, противовоспалительное, седативное средство, мочегонное, а также при заболеваниях печени, при бронхите, воспалении легких. Ягоды калины употребляют в свежем виде, с плодами чай.

Настой плодов калины: 2-4 столовых ложки растертых плодов заливают в термос 0,5 литра кипятка, настаивают 1-2 часа и пьют по половине стакана 3 раза в день вместо чаи.

В народной медицине используют такие цветки калины, которые содержат флавоноиды. Цветки калины заставляют вместо чаи как жаропонижающее, моногенное, противовоспалительное средство.

Ежедневно в перерывах между кормлениями 5 минут делайте легкий массаж живота: аккуратно измельчите 1/2 таблетки, смешайте с водой или грудным молоком и пейте ребенку.

Когда малышу особенно: Сегодня в продаже появились специальные детские чаи, приготовленные на основе экологически чистых трав. Попробуйте давать их своему малышу, но предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы ребенок легче перенес длительную автомобильную поездку, каждый день по 2-3 минуты делайте с ним упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Они очень просты и подходят для любого малыша, уже умеющего ходить и бегать.

На прогулке предложите крохе пройтись по невысокому гимнастическому бревну – детские площадки для самых маленьких оборудованы ими не зря. Сначала держите ребенка за ручку, а затем (подстраховав, конечно) на 1-2 секунды предоставьте возможность двигаться самостоятельно.

Дома научите малыша ходить по лежачей на полу тонкой бечевке – пусть как можно меньше покачивается, а балансирует за счет называемой статической устойчивости и наступает при этом на бечевку всей стопой.

Кружитесь с ребенком 5-7 секунд.

Ощущенный результат, если не лениться и заниматься ежедневно, появится уже через несколько месяцев.

Отправляясь в путь с маленьким пассажиром, нелишне соблюдать такие правила.

Покормите малыша не менее чем за 40 минут до отъезда. Через 20 минут после еды дайте ему любой препарат против укачивания (церукал, аэроп), руководствуясь возрастными нормами.

Настоятельно советую приобрести или взять в рузы, знакомых специальному детскому стульчику для автомобилей, который в целях безопасности лучше установить в середине заднего сиденья, а не у окна.

Если у вас нет такого стульчика, усадите малыша так, чтобы он видел дорогу в лобовом стекле между водителем и пассажиром переднего сиденья. Если берете ребенка на колени, постарайтесь, чтобы он тоже смотрел только вперед, иначе дорога и придорожные строения, «бегущие» по сторонам, спровоцируют головокружение и тошноту.

Никогда не кормите малыша в движущемся автомобиле и не ешьте при нем сами – даже запах пищи может вызвать приступ тошноты. Глаза давайте прохладную кипченую воду. Если поездка затянулась, остановитесь и перекусите, обязательно выйдя из машины.

Идеально, если в автомобиле ребенок устанет. Если нет, постарайтесь развлечь его сказкой или разговорами: вспоминайте стихи, пойте песенки.

Приблизительно каждые полчаса останавливайтесь и выходите с малышом на свежий воздух на несколько минут.

МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЭВРИКАС»

Все виды ультразвуковых исследований

Трансвагинальные и трансректальные исследования

Фиброгастроскопия

Прием специалистами

(гинеколог, эндокринолог, гастроэнтеролог, невропатолог, кардиолог)

Определение уровня гормонов в крови

на новых, современных оборудовании, единственном в Рязанской области.

Лиц. № 731647 от 13.03.2001.

Адрес: г. Рязань, ул. Комсомольская, д. 55, Тел. 28-93-53

НА ЗАМЕТКУ

В мире радуги

Отчего нам снова и снова хочется смотреть на многообразие красок, которыми расцветила природа мира, будто весеннее небо, яркие крылья бабочек или пестрый луг? Ответ, оказывается, прост. Разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд.

Об этом догадывались еще древние. А шведский ученый Карл Риберг, основываясь на этих догадках и предположениях, начал развивать новое направление в медицине, которое назвал «Colorama». Воздействуя на своих пациентов светом различных цветов всего по 15 минут в день, в течение 3-4 недель он добивалась паразитических результатов.

«Наш мозг», – полагает учёный, – воспринимает цвет так же, как желудок – еду. И так же, как нам иногда хочется каком-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. Так что цвета, которые нас окружают, способны влиять на наше са-

моочувствие, настроение и даже лечить.

Красный повышает внут-

реннюю энергию, либидо (половое влечение) и секрецию, способствует

нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает побороть усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх (например, перед экзаменом).

Желтый повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Считается, что его влияние благотворно при нарушениях работы почек.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает некоторое противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при синдроме, связанном с функциями почек, головокружением, нервознос-

ти. Голубой успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жажды, например, при солнечных ожогах, боли в горле, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессонице, вызывает ощущение покоя, снижает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание. Специалисты по цветотерапии особенно рекомендуют синий цвет женщинам при нарушениях менструального цикла и во время климакса.

Фиолетовый усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигрене.

11 августа 2006 г.

8
стр.



ОТ ГОДА ДО ЧЕТЫРЕХ

Выпуск ведет Татьяна БАРАНОВСКАЯ.

Мария КУДРЯВЦЕВА

БАРАНОВСКАЯ

Татьяна

БАРАНОВСКАЯ

Поездка, приятная во всех отношениях

«В автомобиль? Такого кроху? Берем, конечно, куда денешься, но для нас это большая проблема! Тонким его в машине» – варианты этой фразы можно услышать от многих родителей.

Чтобы поездка не доставила вам хлопот, а ребенку

страданий, прислушайтесь к советам заядлого автомобилиста, кандидата медицинских наук Н.П. КАЛИНИЧЕНКО.



но плохо, положите на животик теплую грелку или шерстяную тряпочку, завернутую в чистую марлю.

Приготовьте настой (столовую ложку) растертых плодов заливают в термос 0,5 литра кипятка, настаивают 1-2 часа и пьют по половине стакана 3 раза в день вместо чаи.

В народной медицине используют такие цветки калины, которые содержат флавоноиды. Цветки калины заставляют вместо чаи как жаропонижающее, моногенное, противовоспалительное средство.

Ежедневно в перерывах между кормлениями 5 минут делайте легкий массаж живота: аккуратно измельчите 1/2 таблетки, смешайте с водой или грудным молоком и пейте ребенку.

Когда малышу особенно: Сегодня в продаже появились специальные детские чаи, приготовленные на основе экологически чистых трав. Попробуйте давать их своему малышу, но предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы ребенок легче перенес длительную автомобильную поездку, каждый день по 2-3 минуты делайте с ним упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Они очень просты и подходят для любого малыша, уже умеющего ходить и бегать.

На прогулке предложите крохе пройтись по невысокому гимнастическому бревну – детские площадки для самых маленьких оборудованы ими не зря. Сначала держите ребенка за ручку, а затем (подстраховав, конечно) на 1-2 секунды предоставьте возможность двигаться самостоятельно.

Дома научите малыша ходить по лежачей на полу тонкой бечевке – пусть как можно меньше покачивается, а балансирует за счет называемой статической устойчивости и наступает при этом на бечевку всей стопой.

Кружитесь с ребенком 5-7 секунд.

Ощущенный результат, если не лениться и заниматься ежедневно, появится уже через несколько месяцев.

Отправляясь в путь с маленьким пассажиром, нелишне соблюдать такие правила.

Покормите малыша не менее чем за 40 минут до отъезда. Через 20 минут после еды дайте ему любой препарат против укачивания (церукал, аэроп), руководствуясь возрастными нормами.

Настоятельно советую приобрести или взять в рузы, знакомых специальному детскому стульчику для автомобилей, который в целях безопасности лучше установить в середине заднего сиденья, а не у окна.

Если у вас нет такого стульчика, усадите малыша так, чтобы он видел дорогу в лобовом стекле между водителем и пассажиром переднего сиденья. Если берете ребенка на колени, постарайтесь, чтобы он тоже смотрел только вперед, иначе дорога и придорожные строения, «бегущие» по сторонам, спровоцируют головокружение и тошноту.

Никогда не кормите малыша в движущемся автомобиле и не ешьте при нем сами – даже запах пищи может вызвать приступ тошноты. Глаза давайте прохладную кипченую воду. Если поездка затянулась, остановитесь и перекусите, обязательно выйдя из машины.

Идеально, если в автомобиле ребенок устанет. Если нет, постарайтесь развлечь его сказкой или разговорами: вспоминайте стихи, пойте песенки.

Приблизительно каждые полчаса останавливайтесь и выходите с малышом на свежий воздух на несколько минут.

Лиц. № 731647 от 13.03.2001.

Адрес: г. Рязань, ул. Комсомольская, д. 55, Тел. 28-93-53

8

стр.

Понедельник, 14 августа

Первый канал

5:00 Телеканал «Доброе утро». 8:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости. 9:20 Т/с «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». 10:30 «Доктор Курлатов». 11:00 «Малыш +». 11:30 Д/с «ТАЛИСМАН». 12:35 Д/с «Дети на закатах». 14:00 Другие новости. 14:30 Криминальная Россия. «Безумная семья». 15:20 Д/с «Пропавшие чудеса». 15:30 «СИЛА СЛОВА». 16:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 16:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 17:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 17:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 18:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 18:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 19:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 19:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 20:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 20:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 21:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 21:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 22:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 22:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 23:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 23:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 24:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 24:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 25:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 25:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 26:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 26:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 27:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 27:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 28:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 28:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 29:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 29:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 30:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 30:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 31:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 31:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 32:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 32:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 33:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 33:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 34:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 34:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 35:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 35:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 36:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 36:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 37:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 37:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 38:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 38:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 39:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 39:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 40:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 40:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 41:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 41:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 42:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 42:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 43:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 43:30 Ч/с «Дети в стране чудес». 44:00 Ч/с «Дети в стране чудес». 44:30 Ч/с «Дети в стране

TV-программа

10
стр.

11 августа • 2006 г.

Рязанские
ВЕДОМОСТИ

Среда, 16 августа

Первый канал
5:00 Телеканал «Доброе утро».
9:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости.
9:20 Т/с «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ».
10:30 «Доктор Курлатов».
11:00 «Малахов +».
12:20 Т/с «ТАЛИСМАН».
13:20 «Чип и Дейл спешат на помощь».
13:50 «Ералаш».
14:00 Другие новости.
14:30 Криминальная Россия. «Битва при Жигулях».

15:20 Т/с «БЛИЗНЕЦЫ».
16:30 Т/с «ВСЕСЕЛЬЕ СОСЕДИ».

17:00 «Пусть говорят».
18:20 «Тонкая Простота».

19:00 «Футбол. Сборная России - Сборная Латвии. Прямой эфир».

21:00 «Время».

21:30 Т/с «БЛИЗНЕЦЫ».

22:30 Д/р «Штурм из заселенной полосы».

23:40 Вне закона. «Стажер по расправам».

0:10 «На ночь глядя».

0:50 Х/ф «ЖАДНОСТЬ».

Россия

5:00 Доброе утро, Россия!

6:15, 6:45, 7:15, 7:45, 8:15 Местное время.

Вести-Рязань.

8:45 «Красный император. Жизнь и смерть Николая Чашуцкого».

9:45, 13:50, 19:40 Вести. Дежурная часть.

10:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.

11:30, 14:20, 17:20, 20:45 Местное время.

Вести-Рязань.

11:50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

12:50 «Частная жизнь».

14:40 Суд. идет.

16:00 «НЕОПЛОЖКА».

17:40 «ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ».

18:40 «ВОЛЧИЦА».

21:05 Спокойной ночи, малыш!

21:15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

23:15 «Светлана Аллилуева и ее мужчины».

0:15 Вести.

0:35 «ДОМ СВИДАНИЙ».

1991 г.

НТВ

6:00 «Сегодня утром».

8:10 «ДАЛЬНОВОДЫЧКИ-2».

10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 22:00 Сегодня.

9:45 Х/ф «Мошенники».

РЕН ТВ

8:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00,

15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00,

22:00, 24:00 «События».

8:30 Х/ф «ПРОДАННЫЙ СМЕХ».

9:45 Х/ф «БЛИЗНЕЦЫ».

10:00 «ВСЕСЕЛЬЕ СОСЕДИ».

17:00 «Пусть говорят».

18:20 «Тонкая Простота».

18:50 Т/с «БЛЮЗОВЫЙ КАК ЛЮБОВЬ».

20:00 «Федеральный судья».

21:30 Т/с «БЛИЗНЕЦЫ».

22:30 «Николай Караченцов. Возвращение».

23:40 Вне закона. «Дневное нападение».

0:10 «На ночь глядя».

0:50 Х/ф «ПОКИДАЯ ЛАС-ВЕГАС».

Россия

5:00 Доброе утро, Россия!

6:15, 6:45, 7:15, 7:45, 8:15 Местное время.

Вести-Рязань.

8:45 «Советская империя. Высотки. Фильмы Елизаветы Листовой».

9:45, 13:50, 19:40 Вести. Дежурная часть.

10:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести.

11:30, 14:20, 17:20, 20:45 Местное время.

Вести-Рязань.

11:50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

12:50 «Частная жизнь».

14:40 Суд. идет.

16:00 «НЕОПЛОЖКА».

17:40 «ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ».

18:40 «ВОЛЧИЦА».

21:05 Спокойной ночи, малыш!

21:15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

23:15 «Прорванное мгновение. М. Магомаев».

0:15 Вести.

0:35 «КОКТЕБЕЛЬ».

2003 г.

НТВ

6:00 «Сегодня утром».

8:10 «КАК В СТАРОМ ДЕТЕКТИВЕ».

10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 22:00 Сегодня.

10:20 Преступление в стиле модерн.

10:55 «АЭРОПОРТ».

11:55 «ЗОЛОТЫЕ ПАРНИ».

13:30 «ОСТРОГ ДЕЛО ФЕДОРА СЕЧЕНОВА».

14:30 «ГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ, ДИКИЙ МИР».

16:00 «Секреты дикой семьи».

16:25 М/с «Таракан-робот».

17:50 «Близняшки-птичкаши».

17:15 Т/с «ЛАВРИНТЫ РАЗУМА».

18:30 Х/ф «СЕКС-КОКТЕЙЛЬ-2».

19:15 Х/ф «Доказательство жизни».

РЕН ТВ

6:00 Музикальный канал.

6:25 М/с «Таракан-робот».

6:50 «Близняшки-птичкаши».

7:15 Т/с «ЛАВРИНТЫ РАЗУМА».

8:30 Х/ф «СЕКС-КОКТЕЙЛЬ-2».

9:15 Х/ф «САСИША + МАША».

10:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

11:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

12:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

13:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

14:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

15:30 Х/с «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

16:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

17:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

18:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

19:15 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

20:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

21:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

22:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

23:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

24:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

25:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

26:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

27:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

28:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

29:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

30:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

31:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

32:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

33:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

34:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

35:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

36:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

37:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

38:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

39:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

40:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

41:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

42:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

43:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

44:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

45:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

46:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

47:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

48:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

49:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

50:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

51:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

52:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

53:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

54:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

55:30 Х/ф «СЕЧАСЛИВЫЕ ВМЕСТЕ».

Воскресенье, 20 августа

6:00, 10:00, 12:00, 15:00 Новости.
6:10 Х/ф «ТОДРАНКИ».
6:00 Армейский магазин.
8:35 «С доброй утром, Микки!», «Дональд Дак представляет».
10:20 «Непутевые заметки».
10:40 Покс все дома.
11:30 Воскресный «Ералаш».
12:10 «Великие династии: Голицыны».
13:20 Х/ф «КОММАНДЫ».
15:10 Спецрасследование. «Таксистская мафия».
16:00 Футбол. ЦСКА - «Спартак» (Нальчик).
Помощь зрителя.
18:00 «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады по-русски».
21:00 «Время».
21:20 Х/ф «ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ».
23:30 Х/ф «УЧАЩАЙНЫЙ».
1:30 Х/ф «НЕКОГДА».

РОССИЯ

5:45 «ПОСЛЕДНИЯ ЖЕРТВА», 1975 г.
7:25 Здоровье.
7:35 Сельский час.
6:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести.
8:10, 11:10 Местное время. Вести-Рязань.
8:20 Диалоги о животных.
8:55 «Котенок из улицы Лизюкова». Мультфильм.
9:05 «СТАБХОВЕН-3» (США). 2001 г.
11:20 Сам себе режиссер.
12:10 «Смелопанорама». Евгения Петросяна.
13:00 Примера. «Ходки Насреддин. Возмутитель спектакль».
14:20 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУГОДНЫХ», 1967 г.
16:00 Примера. «Смеяться разрешается». Юмористическая программа.
18:00 Примера. «Танцы на льду».
20:20 Специальный корреспондент.
20:45 «СИТУАЦИЯ 22», 206 г.
23:00 «МЕДВЕЖАТИК» (США). 201 г.
1:25 «ВМЕШАТЕЛЬСТВО»

5:30 Комедия. «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА».
7:10 Детки для хвоста». «Как лечить удава».
7:30 Сказки Баженова.



КИНО

«ПРУЖБА»
до 16 августа
«Возвращение супермена» - (США, фантастика-приключение, 2006 г., старше 13 лет.) - 12:00. «Пираты Карибского моря 2: сундук мертвого» - (США, приключения-боевик-комедия, 2006, старше 13 лет) - 10:20, 18:20, 20:35.
«Клик: с пультом по жизни» - (США, комедия, 2006, старше 13 лет) - 12:55, 14:50, 16:45, 18:40. «Хоттабыч» - (Россия, молодежная интернет-комедия, 2006, старше 13 лет) - 10:10, 14:40, 16:30, 21:00.

Зеленый зал
«Сколько ты стоишь?» - (эротическая мелодрама-комедия, Франция, 2005, старше 16 лет) - 15:20, 19:00. «Связь» - (мелодрама, Россия, 2006, старше 16 лет) - 17:10. «Тройной форсаж: японский дрифт» - (США, приключенческий экшн, 2006, дети до 12 лет в сопровождении родителей) - 11:40, 13:30, 20:50.

АРТ-СРЕДА

16 августа в 19:00 - «Капот» (США, драма-триллер, 2005).

Воскресенье, 20 августа

8:00 Сегодня.
8:15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОВАКА».
8:40 Их края.
8:50 Един дома.
10:00, 10:30, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня.
10:20 «Top Gear».
10:35 «Счастливый рейс» с Н. Фоменко.
12:05 «Растительная жизнь».
13:20 «Стихия».
14:00 «ТЕСЕС. ПЕСНЯ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ».
16:25 «Одни день. Новая версия». Программа Кирилла Набутова.
17:55 «МАРИ ТУРЕЦКОГО».
15:10 Спецрасследование. «Таксистская мафия».
16:00 Футбол. ЦСКА - «Спартак» (Нальчик).
Помощь зрителя.
18:00 «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады по-русски».

21:00 «ЖЕННИК НАПРОКАТ».
22:30 Х/ф «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ».
0:50 Х/ф «ЗА БОРТОМ».

РЕН ТВ

6:00 Музыкальный канал.
6:40 «Ильи РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».
9:00 «Счастливые вместе».
11:00 «Жить вкусно с Джейми Оливером».
11:30 Х/ф «ДЕТИ ДЛЯ НИХ».
12:30, 18:30 «...».
12:50 Военная тайна.
14:30 Д/ф «Роскошь без прикрас»: «Верту». Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
14:45 «СИЛОСЫ».
15:05 «Невероятные истории».
16:05 Х/ф «УМЕРЕТЬ ВО ИМЯ».
18:00 Естественный отбор.
20:15 «ФЛІПСІН».
21:00 Х/ф «ДЖОКЕЙ».
22:10 Д/ф «ІСТОРІЯ ГЛАДІАТОРА».
23:10 Д/ф «СКРЫТАЯ УГОЗА».
1:00 Х/ф «НАХАДА».

Культура

7:00 «Европа».
10:10 Украшение строптивых.
10:40 «ДОКТОР КАЛЮХИН», Х/ф.
12:00 «Легенды мирового кино». Эраст Гарин.
12:25 «БЕЗ ОШИБКИ», Х/ф.
13:55 «Клуб любителей орангутанов». Д/с (Германия).
14:25 К юбилею Тимура Зульфикарова.
15:05 «ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ», Х/ф.
16:45 «Семантит: мгновений, или Иронии судьбы».
17:30 «ДАЧА ВАСИЛЬЕВА, ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА 4».
21:00 Х/ф «ІДЕНТИФІКАЦІЯ».

Эхо-Фильм

8:00 Х/ф «ІЗРИ ПОПЛІНС, ДО СВІДАННЯ».
10:50 Х/ф «ДНІ ТУРБИНИХ».
12:20 Х/ф «ДХОН О».
14:30 Х/ф «МІСТИКИ».
16:10 Х/ф «ГОЛДФІНГЕР».

СТВ

10:05 «СЛАДКА ЖЕНЩИНА», Х/ф.
21:45 «Танки трех волхвов». Д/ф. (Великобритания).
22:40 «ІСТИНА В ВІНІ», Х/ф.
0:40 Фестиваль джаза.

Спорт

8:00 Х/ф «ІЗРИ ПОПЛІНС, ДО СВІДАННЯ».
10:50 Х/ф «ДНІ ТУРБИНИХ».
12:20 Х/ф «ДХОН О».
14:30 Х/ф «МІСТИКИ».
16:10 Х/ф «ГОЛДФІНГЕР».

РЕН ТВ

0:50 Х/ф «КОРРУПЦІОНЕР».
0:00 Х/ф «НОВІ ЦЕНТУРІОНЫ».

Спорт

4:55 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

4:55 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.

5:00 Футбол. Чемпионат мира среди девушки. Групповой этап. Франция - Аргентина.