Программа ТВ

- Новая мечеть открылась в селе Абдулово Куюргазинского района. Долгое время в здании располагался сельсовет. Восстановительные работы начались 1 сентября, деньги на строительство собирали всем миром
- Полиция в Уфе ищет мошенников, которые выманили по телефону у 84-летнего пенсионера 1 млн рублей, пообещав компенсацию за приобретенные им якобы контрафактные лекарства. Пострадавший перевел на счет преступников деньги за «страховку сделки»

ПОНЕДЕЛЬНИК, 21

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

С 5.00 до 11.45 вещание осуществляется по спутниковым и кабельным сетям

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
12.15 «Время обедать!»
13.00 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым (12+)
13.45 «Истина где-то рядом» (16+)
14.00 Другие новости
14.25 Т/с «Домработница» (16+)
15.00 Новости с субтитрами
15.15 «Самый лучший муж» (16+)
16.10 «В наше время» (12+)
17.00 Премьера. «Наедине со всеми» (16+)
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.50 «Давай поженимся!» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с. Премьера. «Сын отца народов» (16+)
23.30 Д/ф. Премьера. «Василий Сталин. Расплата»
00.30 Х/ф. Премьера. «Ты и я» (12+)
02.15 Х/ф «Флирт со зверем» (12+)
03.00 Новости
03.05 Х/ф «Флирт со зверем» (12+)
04.10 Контрольная закупка

«РОССИЯ»

Профилактические работы до 14.00

14.00 ВЕСТИ
14.30, 17.10, 19.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-БАШКОРТОСТАН
14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 «Тайны института благородных девиц». Телесериал
16.00 ПРЕМЬЕРА. «Семейные обстоятельства». Телесериал (12+)
17.00 ВЕСТИ
17.30 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия-10» (12+)
18.30 «Прямой эфир» (12+)
20.00 ВЕСТИ
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Ольга Будина, Андрей Чернышов, Александр Лазарев-мл., Ирина Купченко, Татьяна Васильева, Татьяна Лютаева, Светлана Немоляева и Борис Клюев в телесериале «Земский доктор. Возвращение» (12+)
23.50 ПРЕМЬЕРА. «Молога. Град обреченный»
00.50 «Девчата» (16+)
01.35 Дольф Лундгрен в остросюжетном фильме «Тайный план» (Канада). 2001 г. (16+)
03.30 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. Телесериал «Чак-5» (США). 2005 г. (16+)
04.20 «Комната смеха»

НТВ

06.00 НТВ утром
08.35 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.00 Сегодня
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 Суд присяжных (16+)
13.00 Сегодня
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 Т/с «Дело врачей» (16+)
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00 Сегодня
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским» (16+)
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.30 Т/с «Пасечник» (16+)
21.25 Т/с «Карпов. Сезон второй» (16+)
23.15 «Сегодня. Итоги»
23.35 Т/с «ППС» (16+)
01.30 Квартирный вопрос (0+)
02.30 Дикий мир (0+)
03.00 Т/с «Хранитель» (16+)
05.00 Т/с «Час Волкова» (16+)

КУЛЬТУРА

07.00 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.15 Т/с «Перри Мэйсон»
12.10 Д/ф «Полет с осенними ветрами»
13.00 Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне»
13.20 «Линия жизни»
14.15 Х/ф «Отцы и дети»
15.00 Д/ф «Святослав Федоров. Видеть свет»
15.40 Новости культуры
15.50 Х/ф «Сибириада»
19.10 Д/ф «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне»
19.30 Новости культуры
19.45 «Главная роль»
20.00 Сати. Нескучная классика...
20.40 Д/ф «Колыбель богов»
21.30 «Острова»
22.15 «Тем временем» с Александром Архангельским
23.00 «Те, с которыми я...»
23.30 Новости культуры
23.50 Коллекция Евгения Марголита
01.00 «Документальная камера»
01.40 Т/с «Перри Мэйсон»
02.30 С. Прокофьев. Сюита из музыки балета «Ромео и Джульетта»

БСТ

07.00 — 14.00 Профилактические работы

14.00 Новости недели (16+)
14.30 Новости (на башк. яз.)
14.45 Наши годы. 1980-е годы (12+)
15.15 Царь горы (0+)
15.30 Гора новостей (0+)
15.45 Бауырхак (0+)
16.00 Шатлык йыры (0+)
16.15 Учим башкирский язык (0+)
16.30 Новости (на русск. яз.)
16.45 Дорога к храму (0+)
17.15 Орнамент (0+)
17.30 Новости культуры (на русск. яз.)
17.45 Замандаштар (6+)
18.00 Тамле (12+)
18.30 Новости (на башк. яз.)
18.45 Весело живем (12+)
19.00 Телецентр (на башк. яз.)
20.00 Сэнгелдэк (0+)
20.10 Капитономика (12+)
20.20 Бизнес-обзор (0+)
20.35 Телецентр. Главный день (12+)
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 Следопыт (0+)
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.00 «Башкорт йыры». «Песня года» (0+)
23.30 «Признание...». Талгат Таджуддин (12+)
00.30 Новости (на башк. яз.)
01.00 «Единое время» (12+)
01.45 «Единое время» (12+)
02.00 Художественный фильм (16+)
03.30 М. Карим «Вечерняя трапеза». Спектакль БГАДТ им. М. Гафури (12+)
05.30 «Белый войлок мира-2009». 1-я передача (0+)
06.30 Полезные новости (12+)
06.45 Замандаштар (6+)

СПОРТ

07.00 «Рейтинг Баженова. Законы природы»
07.30 «Моя рыбалка»
08.00 «Диалоги о рыбалке»
08.30 Страна спортивная
09.00 Панорама
11.25 «Угрозы современного мира»
12.25 «Наука 2.0»
13.25 «Моя планета»
14.00 Большой спорт
14.20 «24 кадра» (16+)
14.50 «Наука на колесах»
15.20 Х/ф «Рок-н-ролл под Кремлем» (16+)
18.50 Футбол. Чемпионат мира среди юношей (до 17 лет). Россия — Тунис. Прямая трансляция из ОАЭ
20.55 Большой спорт
21.25 Хоккей. КХЛ. «Динамо» (Москва) — «Донбасс» (Донецк). Прямая трансляция
23.45 Большой спорт
00.05 Всемирные игры боевых искусств. Трансляция из Санкт-Петербурга
01.35 Top Gear
02.40 Т/с «Сармат» (16+)
05.15 Хоккей. КХЛ. «Ак Барс» (Казань) — «Спартак» (М)

СТС

06.00 М/с «Смешарики» (0+)
06.35 М/с «Куми-Куми» (6+)
07.00 М/с «Парящая команда» (6+)
07.30 М/с «Клуб Винкс — школа волшебниц» (12+)
08.00 «6 кадров» (16+)
09.00 «6 кадров» (16+)
09.30 Т/с «Молодежка» (16+)
10.30 Х/ф «Как отделаться от парня за 10 дней» (16+)
12.35 «Даешь молодежь!» (16+)
13.30 Т/с «Воронины» (16+)
14.00 Шоу «Уральских пельменей». «Люди в белых зарплатах» (16+)
15.00 Т/с «Воронины» (16+)
18.30 Т/с «Воронины» (16+)
19.00 Т/с «Воронины» (16+)
20.00 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
20.30 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
21.00 Т/с «Молодежка» (16+)
22.00 Х/ф «Такси» (16+)
23.40 «6 кадров» (16+)
00.00 «6 кадров» (16+)
00.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком (16+)
01.30 Х/ф «Эон Флакс» (16+)
03.15 Х/ф «Проделки Бивера» (12+)
04.55 Галилео (0+)

ВТОРНИК, 22

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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
12.15 «Время обедать!»
13.00 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым (12+)
13.45 «Истина где-то рядом» (16+)
14.00 Другие новости
14.25 Т/с «Домработница» (16+)
15.00 Новости с субтитрами
15.15 «Самый лучший муж» (16+)
16.10 «В наше время» (12+)
17.00 Премьера. «Наедине со всеми» (16+)
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.50 «Давай поженимся!» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с. Премьера. «Сын отца народов» (16+)
23.30 Д/ф. Премьера. «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко»
00.40 Х/ф. Премьера. «Возлюбленные» (16+)
03.00 Новости
03.05 Х/ф «Возлюбленные» (16+)
03.25 Д/с «Народная медицина» (12+)
04.25 Контрольная закупка

«РОССИЯ»

05.00 «Утро России»
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 11.30, 14.30, 17.10, 19.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-БАШКОРТОСТАН
09.00 «Ауаз». Информационно-развлекательная программа
09.45 «О самом главном». Ток-шоу
10.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
11.00 ВЕСТИ
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
12.00 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия» (12+)
13.00 «Особый случай» (12+)
14.00 ВЕСТИ
14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 «Тайны института благородных девиц». Телесериал
16.00 ПРЕМЬЕРА. «Семейные обстоятельства». Телесериал (12+)
17.00 ВЕСТИ
17.30 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия-10» (12+)
18.30 «Прямой эфир» (12+)
20.00 ВЕСТИ
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал «Земский доктор. Возвращение» (12+)
23.50 «Специальный корреспондент» (16+)
00.55 «Муза и генерал. Секретный роман Эйтингона» (12+)
02.00 НОЧНОЙ СЕАНС. Николай Олялин, Николай Мерзликин, Игорь Ясулович, Галина Польских и Михаил Глузский в фильме «Обратной дороги нет». 1970 г.
03.25 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. Телесериал «Чак-5» (США). 2005 г. (16+)
04.20 «Комната смеха»

НТВ

06.00 НТВ утром
08.35 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.00 Сегодня
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 Суд присяжных (16+)
13.00 Сегодня
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 Т/с «Дело врачей» (16+)
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00 Сегодня
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским» (16+)
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.30 Т/с «Пасечник» (16+)
21.30 Т/с «Карпов. Сезон второй» (16+)
22.30 Т/с «ППС» (16+)
00.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Порту» (Португалия) — «Зенит» (Россия). Прямая трансляция
02.40 «Дачный ответ» (0+)
03.40 Дикий мир (0+)
04.05 Т/с «Хранитель» (16+)
05.00 Т/с «Час Волкова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.15 Т/с «Перри Мэйсон»
12.10 «Academia»
12.55 «Эрмитаж — 250»
13.20 «Документальная камера»
14.00 Д/ф «Палех»
14.15 Х/ф «Отцы и дети»
15.00 «Сати. Нескучная классика...»
15.40 Новости культуры
15.50 Д/ф «Колыбель богов»
16.45 Д/ф «Владимир Стасов. Тень застывшего исполина»
17.30 Музыка эпохи барокко
18.40 «Academia»
19.30 Новости культуры
19.45 «Главная роль»
20.00 «Поможем Дальнему Востоку». Благотворительный концерт
21.30 Д/ф «Парадокс об актере»
22.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
23.00 «Те, с которыми я...»
23.30 Новости культуры
23.50 Х/ф «Моя борьба»
01.40 Д/ф «Альгамбра. Резиденция мавров»
01.55 Т/с «Перри Мэйсон»
02.45 Д/ф «Антонио Сальери»

БСТ

07.00 Салям! (12+)
10.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
10.30 Гора новостей (0+)
10.45 Зеркальце (0+)
11.00 Замандаштар (6+)
11.15 Орнамент (0+)
11.30 Новости (на русск. яз.)
11.45 Сериал «Эзель» (12+)
12.30 Новости (на башк. яз.)
12.45 Весело живем (12+)
13.00 «Башкорт йыры». «Песня года» (0+)
13.30 Новости (на башк. яз.)
13.45 «Мелодии души». Концерт (12+)
14.30 Новости (на башк. яз.)
14.45 Наши годы. 1980-е годы (12+)
15.15 Книга сказок (0+)
15.30 Гора новостей (0+)
15.45 Борсак (0+)
16.00 Йырлы кэрэз (0+)
16.15 Учим башкирский язык (0+)
16.30 Новости (на русск. яз.)
16.45 Отдел культуры (12+)
17.15 Криминальный спектр (16+)
17.30 Новости культуры (на русск. яз.)
17.45 Замандаштар (6+)
18.00 Уткан гумер. 1970-е годы (12+)
18.30 Новости (на башк. яз.)
18.45 Чемпионат России по хоккею — чемпионат КХЛ. «Салават Юлаев» (Уфа) — «Атлант» (Московская область). Прямая трансляция
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 «Уфимское «Времечко»
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.00 «Башкорт йыры». «Песня года» (0+)
23.30 Указом Екатерины II (0+)
23.45 Специальный репортаж (16+)
00.30 Новости (на башк. яз.)
01.00 «Единое время» (12+)
01.45 Мир настоящих мужчин (12+)
02.00 Сериал «Эзель» (12+)
03.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
03.30 И. Юзеев «Ездили мы на Макаренскую ярмарку». Спектакль Туймазинского татарского драматического театра (12+)
05.30 «Белый войлок мира-2009». 2-я передача (0+)
06.30 Полезные новости (12+)
06.45 Замандаштар (6+)

СПОРТ

07.20 «Моя рыбалка»
07.30 «24 кадра» (16+)
08.00 «Наука на колесах»
08.30 «POLY.тех»
09.00 Панорама
11.25 «Приключения тела»
11.55 «Приключения тела»
12.25 «Наука 2.0»
13.25 «Моя планета»
14.00 Большой спорт
14.20 Top Gear
15.25 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
17.30 «24 кадра» (16+)
18.00 «Наука на колесах»
18.30 Большой спорт
18.55 Хоккей. КХЛ. «Металлург» (Мг) — «Локомотив» (Ярославль). Прямая трансляция
21.15 Смешанные единоборства. M1. Гран-при тяжеловесов. Финал. Трансляция из Санкт-Петербурга (16+)
23.45 Большой спорт
00.05 Всемирные игры боевых искусств. Трансляция из Санкт-Петербурга
01.35 «Основной элемент»
02.10 «Основной элемент»
02.40 Т/с «Сармат» (16+)
05.15 «Наука 2.0»
06.10 «Моя планета»
06.40 «Моя рыбалка»

СТС

06.00 М/с «Смешарики» (0+)
06.35 М/с «Куми-Куми» (6+)
07.00 М/с «Парящая команда» (6+)
07.30 М/с «Клуб Винкс — школа волшебниц» (12+)
08.00 «6 кадров» (16+)
09.00 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
09.30 Т/с «Молодежка» (16+)
10.30 Х/ф «Такси» (16+)
12.10 «6 кадров» (16+)
12.35 «Даешь молодежь!» (16+)
13.30 Т/с «Воронины» (16+)
14.00 Т/с «Воронины» (16+)
15.30 «Даешь молодежь!» (16+)
16.20 «6 кадров» (16+)
16.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
17.00 Т/с «Воронины» (16+)
18.30 Т/с «Воронины» (16+)
19.00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
19.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
20.30 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
21.00 Т/с «Молодежка» (16+)
22.00 Х/ф «Такси-4» (16+)
23.45 «6 кадров» (16+)
00.00 «6 кадров» (16+)
00.30 Х/ф «Копи царя Соломона» (12+)
02.25 Х/ф «Маленькие женщины» (12+)
04.40 Галилео (0+)
05.40 Музыка на СТС (16+)

СРЕДА, 23

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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
12.15 «Время обедать!»
13.00 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым (12+)
13.45 «Истина где-то рядом» (16+)
14.00 Другие новости
14.25 Т/с «Домработница» (16+)
15.00 Новости с субтитрами
15.15 «Самый лучший муж» (16+)
16.10 «В наше время» (12+)
17.00 Премьера. «Наедине со всеми» (16+)
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.50 «Давай поженимся!» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с. Премьера. «Сын отца народов» (16+)
23.30 Д/ф. Премьера. «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко»
00.35 Х/ф. Премьера. «Корпорация «Святые моторы» (18+)
02.45 Х/ф «Келли от Джастина» (12+)
03.00 Новости
03.05 Х/ф «Келли от Джастина» (12+)
04.15 Контрольная закупка

«РОССИЯ»

05.00 «Утро России»
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 11.30, 14.30, 17.10, 19.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-БАШКОРТОСТАН
09.00 «1000 мелочей». Ток-шоу
09.45 «О самом главном». Ток-шоу
10.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
11.00 ВЕСТИ
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
12.00 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия» (12+)
13.00 «Особый случай» (12+)
14.00 ВЕСТИ
14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 «Тайны института благородных девиц». Телесериал
16.00 ПРЕМЬЕРА. «Семейные обстоятельства». Телесериал (12+)
17.00 ВЕСТИ
17.30 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия-10» (12+)
18.30 «Прямой эфир» (12+)
20.00 ВЕСТИ
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал «Земский доктор. Возвращение» (12+)
22.50 ПРЕМЬЕРА. «Аллергия. Реквием по жизни?» (12+)
00.05 «Смертельный друг Р.» (12+)
01.05 «Честный детектив». Авторская программа Эдуарда Петрова (16+)
01.40 НОЧНОЙ СЕАНС. Фильм «Обратной дороги нет». 1970 г.
03.05 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. Телесериал «Чак-5» (США). 2005 г. (16+)

НТВ

06.00 НТВ утром
08.35 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.00 Сегодня
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 Суд присяжных (16+)
13.00 Сегодня
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 Т/с «Дело врачей» (16+)
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00 Сегодня
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским» (16+)
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.30 Т/с «Пасечник» (16+)
21.45 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. ЦСКА (Россия) — «Манчестер Сити» (Англия). Прямая трансляция
23.55 «Сегодня. Итоги»
00.15 Т/с «ППС» (16+)
02.10 Главная дорога (16+)
02.40 «Лига чемпионов УЕФА. Обзор» (16+)
03.15 Т/с «Хранитель» (16+)
05.05 Т/с «Час Волкова» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.15 Т/с «Перри Мэйсон»
12.10 «Academia»
12.55 «Красуйся, град Петров!»
13.25 Д/ф «Парадокс об актере»
14.15 Х/ф «Отцы и дети»
15.00 «Власть факта»
15.40 Новости культуры
15.50 Д/ф «Поиски затерянных майя»
16.45 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман»
17.30 Музыка эпохи барокко
18.40 «Academia»
19.30 Новости культуры
19.45 «Главная роль»
20.00 «Абсолютный слух»
20.45 Д/ф «История мира за два часа»
21.35 «Гении и злодеи»
22.00 Д/ф «Ангкор Ват. Божественный дворец Шивы»
22.15 «Больше, чем любовь»
23.00 «Те, с которыми я...»
23.30 Новости культуры
23.50 Х/ф «Корабль дураков»
01.05 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман»
01.45 Чарли Чаплин. Музыка к кинофильмам
01.55 Т/с «Перри Мэйсон»
02.45 Д/ф «Чарлз Диккенс»

БСТ

07.00 Салям! (12+)
10.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
10.30 Гора новостей (0+)
10.45 Книга сказок (0+)
11.00 Замандаштар (6+)
11.15 Орнамент (0+)
11.30 Новости (на русск. яз.)
11.45 Сериал «Эзель» (12+)
12.30 Новости (на башк. яз.)
12.45 Весело живем (12+)
13.00 «Башкорт йыры». «Песня года» (0+)
13.30 Новости (на башк. яз.)
13.45 «Башкорт йыры-2013». II тур (0+)
14.30 Новости (на башк. яз.)
14.45 Наши годы. 1980-е годы (12+)
15.15 Цирк в 13 метров (0+)
15.30 Гора новостей (0+)
15.45 Семэр (0+)
16.00 Городок АЮЯ(0+)
16.15 Учим башкирский язык (0+)
16.30 Новости (на русск. яз.)
16.45 Здоровое решение (12+)
17.15 Орнамент (0+)
17.30 Новости культуры (на русск. яз.)
17.45 Алтын тирмэ. Семейная телевикторина (0+)
18.30 Новости (на башк. яз.)
18.45 Весело живем (12+)
19.00 Телецентр (на башк. яз.)
20.00 Сэнгелдэк (0+)
20.10 Капитономика (12+)
20.20 Власть отвечает (16+)
20.35 Телецентр (12+)
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 Историческая среда (0+)
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.00 Диспут-клуб «Пятый угол» (16+)
23.45 «Чудо башкирской шали». III Республиканский конкурс «Шаль вязала» (0+)
00.30 Новости (на башк. яз.)
01.00 «Единое время» (12+)
02.00 Сериал «Эзель» (12+)
03.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
03.30 М. Гафури «Черноликие». Спектакль Салаватского государственного башкирского драматического театра (12+)
05.45 Мелодии души (12+)
06.30 Полезные новости (12+)
06.45 Замандаштар (6+)

СПОРТ

07.00 Видим ли мы одно и то же?
08.00 Top Gear
09.00 Панорама
11.25 «Основной элемент»
11.55 «Основной элемент»
12.25 «Наука 2.0»
13.25 «Моя планета»
14.00 Большой спорт
14.20 «Диалоги о рыбалке»
14.50 «Язь против еды»
15.25 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
17.15 «Большой тест-драйв со Стиллавиным» (16+)
18.15 Большой спорт
18.40 «Строители особого назначения»
19.10 «Строители особого назначения»
19.40 «Строители особого назначения»
20.10 Х/ф «Три дня лейтенанта Кравцова» (16+)
23.45 Большой спорт
00.05 Всемирные игры боевых искусств. Трансляция из Санкт-Петербурга
01.35 «Полигон»
02.10 «Полигон»
02.40 Т/с «Сармат» (16+)
05.15 «Наука 2.0»
06.10 «Моя планета»
06.40 «Моя рыбалка»

СТС

06.00 М/с «Смешарики» (0+)
06.35 М/с «Куми-Куми» (6+)
07.00 М/с «Парящая команда» (6+)
07.30 М/с «Клуб Винкс — школа волшебниц» (12+)
08.00 «6 кадров» (16+)
09.00 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
09.30 Т/с «Молодежка» (16+)
10.30 Х/ф «Такси-4» (16+)
12.15 «6 кадров» (16+)
12.40 «Даешь молодежь!» (16+)
13.30 Т/с «Воронины» (16+)
14.00 Т/с «Воронины» (16+)
15.30 «Даешь молодежь!» (16+)
16.25 «6 кадров» (16+)
16.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
17.00 Т/с «Воронины» (16+)
18.30 Т/с «Воронины» (16+)
19.00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
19.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
20.30 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
21.00 Т/с «Молодежка» (16+)
22.00 Х/ф «Ограбление по-итальянски» (16+)
00.00 «6 кадров» (16+)
00.30 Х/ф «Онг Бак» (16+)
02.35 Х/ф «Маленькая черная книжка» (16+)
04.35 Галилео (0+)
05.35 Музыка на СТС (16+)

ЧЕТВЕРГ, 24

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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
12.15 «Время обедать!»
13.00 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым (12+)
13.45 «Истина где-то рядом» (16+)
14.00 Другие новости
14.25 Т/с «Домработница» (16+)
15.00 Новости с субтитрами
15.15 «Самый лучший муж» (16+)
16.10 «В наше время» (12+)
17.00 Премьера. «Наедине со всеми» (16+)
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.50 «Давай поженимся!» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с. Премьера. «Сын отца народов» (16+)
23.30 Д/ф. Премьера. «Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко»
00.40 Х/ф. Премьера. «Опасный метод» (16+)
02.30 Х/ф «Разборки в стиле кунг-фу» (16+)
03.00 Новости
03.05 Х/ф «Разборки в стиле кунг-фу» (16+)
04.25 Контрольная закупка

«РОССИЯ»

05.00 «Утро России»
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 11.30, 14.30, 17.10, 19.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-БАШКОРТОСТАН
09.00 «От всей души». Музыкальная программа
09.45 «О самом главном». Ток-шоу
10.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
11.00 ВЕСТИ
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
12.00 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия» (12+)
13.00 «Особый случай» (12+)
14.00 ВЕСТИ
14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 «Тайны института благородных девиц». Телесериал
16.00 ПРЕМЬЕРА. «Семейные обстоятельства». Телесериал (12+)
17.00 ВЕСТИ
17.30 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия-10» (12+)
18.30 «Прямой эфир» (12+)
20.00 ВЕСТИ
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал «Земский доктор. Возвращение» (12+)
22.50 «Поединок». Программа Владимира Соловьева (12+)
00.25 ПРЕМЬЕРА. «Космический камикадзе. Угол атаки космонавта Берегового» (12+)
01.30 НОЧНОЙ СЕАНС. Фильм «Обратной дороги нет». 1970 г.
03.00 СЕРИАЛ ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ. Телесериал «Чак-5» (США). 2005 г. (16+)
03.50 «Комната смеха»
04.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ

НТВ

06.00 НТВ утром
08.30 Спасатели (16+)
09.00 «Медицинские тайны» (16+)
09.35 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.00 Сегодня
10.20 Т/с «Возвращение Мухтара-2» (16+)
10.55 «До суда» (16+)
11.55 Суд присяжных (16+)
13.00 Сегодня
13.25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» (16+)
14.35 Т/с «Дело врачей» (16+)
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.00 Сегодня
16.25 «Прокурорская проверка» (16+)
17.40 «Говорим и показываем» с Леонидом Закошанским» (16+)
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня
19.35 Т/с «Карпов. Сезон второй» (16+)
22.30 Т/с «ППС» (16+)
23.25 «Сегодня. Итоги»
23.45 Т/с «Час Волкова» (16+)
00.50 Футбол. Лига Европы УЕФА. «Суонси» (Англия) — «Кубань» (Россия). Прямая трансляция
03.00 «Лига Европы УЕФА. Обзор» (16+)
03.30 «Чудо техники» (12+)
04.05 Т/с «Хранитель» (16+)

КУЛЬТУРА

06.30 Евроньюс
10.00 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.15 Т/с «Перри Мэйсон»
12.10 «Academia»
12.55 «Россия, любовь моя!»
13.20 «Больше, чем любовь»
14.00 «Важные вещи»
14.15 Х/ф «Отцы и дети»
15.00 «Абсолютный слух»
15.40 Новости культуры
15.50 Д/ф «История мира за два часа»
16.35 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман»
17.15 Д/ф «Оркни. Граффити викингов»
17.30 Музыка эпохи барокко
18.40 «Academia»
19.30 Новости культуры
19.45 «Главная роль»
20.00 «Черные дыры. Белые пятна»
20.45 Д/ф «История мира за два часа»
21.35 «Кто мы?»
22.00 Д/ф «Любек. Сердце Ганзейского союза»
22.15 «Культурная революция»
23.00 «Те, с которыми я...»
23.30 Новости культуры
23.50 Х/ф «Корабль дураков»
01.05 Д/ф «Виктор Шкловский и Роман Якобсон. Жизнь как роман»
01.45 Ян Сибелиус. Оркестровые пьесы
01.55 Т/с «Перри Мэйсон»
02.45 Д/ф «Навои»

БСТ

07.00 Салям! (12+)
10.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
10.30 Гора новостей (0+)
10.45 Царь горы (0+)
11.00 Замандаштар (6+)
11.15 Орнамент (0+)
11.30 Новости (на русск. яз.)
11.45 Сериал «Эзель» (12+)
12.30 Новости (на башк. яз.)
12.45 Весело живем (12+)
13.00 «Башкорт йыры». «Песня года» (0+)
13.30 Новости (на башк. яз.)
13.45 «Мелодии души». Концерт (12+)
14.30 Новости (на башк. яз.)
14.45 Автограф. Ризван Хажиев (0+)
15.15 Галямат донъя (0+)
15.30 Гора новостей (0+)
15.45 Шэп арба (0+)
16.00 Йырлы кэрэз (0+)
16.15 Учим башкирский язык (0+)
16.30 Новости (на русск. яз.)
16.45 Власть отвечает (16+)
17.00 История признания (12+)
17.15 Орнамент (0+)
17.30 Новости культуры (на русск. яз.)
17.45 Замандаштар (6+)
18.00 Замандаштар (6+)
18.15 Салям+ (12+)
18.30 Новости (на башк. яз.)
18.45 Весело живем (12+)
19.00 Телецентр (на башк. яз.)
20.00 Сэнгелдэк (0+)
20.10 Капитономика (12+)
20.20 Кондалек. Миякинский район (12+)
21.00 «Лото 6 из 40+ Джокер». Прямой эфир
21.15 Полезные новости (12+)
21.30 Новости (на русск. яз.)
22.00 Аль-Фатиха (0+)
22.30 Новости (на башк. яз.)
23.00 ФК «Уфа»: Даешь премьер-лигу! (0+)
23.30 «Байык-2013». Телевизионный конкурс любителей башкирского танца (0+)
00.30 Новости (на башк. яз.)
01.00 «Единое время» (12+)
02.00 Сериал «Эзель» (12+)
03.00 Документальный фильм «Круизы в мир открытий» (16+)
03.30 Л. Герш «Эти свободные бабочки». Спектакль Республиканского русского академического драматического театра (12+)
06.00 Автограф. Ризван Хажиев (0+)
06.30 Полезные новости (12+)
06.45 Замандаштар (6+)

СПОРТ

07.00 «Рейтинг Баженова. Законы природы»
07.35 «Рейтинг Баженова. Человек для опытов»
08.00 «Большой тест-драйв со Стиллавиным» (16+)
09.00 Панорама
11.25 «Строители особого назначения»
11.55 «Строители особого назначения»
12.25 «Наука 2.0»
13.25 «Моя планета»
14.00 Большой спорт
14.20 «Полигон»
14.55 «Полигон»
15.25 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
17.20 «Рейтинг Баженова. Могло быть хуже» (16+)
18.50 Футбол. Чемпионат мира среди юношей (до 17 лет). Россия — Венесуэла. Прямая трансляция из ОАЭ
20.55 Большой спорт
21.25 Хоккей. КХЛ. «Спартак» (М) — «Витязь» (Московская область). Прямая трансляция
23.45 Большой спорт
00.05 Всемирные игры боевых искусств. Трансляция из Санкт-Петербурга
01.35 «Следственный эксперимент» (16+)
02.10 «Следственный эксперимент» (16+)
02.40 Т/с «Сармат» (16+)
05.15 «Наука 2.0»
06.10 «Моя планета»
06.40 «Моя рыбалка»

СТС

06.00 М/с «Смешарики» (0+)
06.35 М/с «Куми-Куми» (6+)
07.00 М/с «Парящая команда» (6+)
07.30 М/с «Клуб Винкс — школа волшебниц» (12+)
08.00 «6 кадров» (16+)
09.00 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
09.30 Т/с «Молодежка» (16+)
10.30 Х/ф «Ограбление по-итальянски» (16+)
12.35 «Даешь молодежь!» (16+)
13.30 Т/с «Воронины» (16+)
14.00 Т/с «Воронины» (16+)
15.30 «Даешь молодежь!» (16+)
16.25 «6 кадров» (16+)
16.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
17.00 Т/с «Воронины» (16+)
18.30 Т/с «Воронины» (16+)
19.00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
19.30 Т/с «Восьмидесятые» (16+)
20.30 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
21.00 Т/с «Молодежка» (16+)
22.00 Х/ф «Смокинг» (12+)
23.50 «6 кадров» (16+)
00.00 «6 кадров» (16+)
00.30 Х/ф «Лоуренс Аравийский» (12+)
04.40 Галилео (0+)
05.40 Музыка на СТС (16+)

ПЯТНИЦА, 25

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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
12.15 «Время обедать!»
13.00 «Доброго здоровьица!» с Геннадием Малаховым (12+)
13.45 «Истина где-то рядом» (16+)
14.00 Другие новости
14.25 Т/с «Домработница» (16+)
15.00 Новости с субтитрами
15.15 «Самый лучший муж» (16+)
16.10 «В наше время» (12+)
17.00 Жди меня
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.50 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+)
19.50 «Поле чудес» (16+)
21.00 Время
21.30 «Голос» (12+)
23.40 «Вечерний Ургант» (16+)
00.35 Х/ф Премьера. «Любовь». «Оскар-2013». Жан-Луи Трентиньян, Эммануэль Рива в фильме Михаэля Ханеке (16+)
03.00 Х/ф «Свет во тьме» (16+)
05.30 Контрольная закупка

«РОССИЯ»

05.00 «Утро России»
06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 11.30, 14.30, 19.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-БАШКОРТОСТАН
08.55 «Мусульмане»
09.05 «Ауаз». Информационно-развлекательная программа
09.45 «О самом главном». Ток-шоу
10.30 «Кулагин и партнеры» (12+)
11.00 ВЕСТИ
11.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
12.00 Анна Ковальчук в детективном телесериале «Тайны следствия» (12+)
13.00 «Особый случай» (12+)
14.00 ВЕСТИ
14.15 Дневник Сочи 2014
14.50 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ
15.00 «Тайны института благородных девиц». Телесериал
16.00 ПРЕМЬЕРА. «Семейные обстоятельства». Телесериал (12+)
17.00 ВЕСТИ

➥ 16-я стр.

20 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Помоги себе не сломаться

Хочешь быть здоровым, больше двигайся и не кури

Остеопороз — заболевание опорно-двигательного аппарата, которое характеризуется снижением массы костной ткани, нарушением ее микроархитектоники и приводит к снижению прочности кости. Переломы — основное осложнение остеопороза. Они возникают даже при минимальной травме, например, падении на ровном месте, с высоты собственного роста.

Положение больных осложняется тем, что переломы при остеопорозе крайне медленно и плохо срастаются.

Основными признаками заболевания являются периодически появляющаяся ноющая боль в костях поясничного или грудного отдела позвоночника, стихающая в лежачем положении, и уменьшение роста больного из-за потери костной массы позвонков. При этом происходит явное изменение осанки. Существуют и косвенные признаки: ночные судороги в голенях и стопах, хрупкость ногтей и их расслоение, пародонтоз, сильная утомляемость, кифоз или искривление позвоночника вперед.

Диагностируется методом рентгеновской денситометрии, с помощью которой определяется минеральная плотность костной ткани. В Уфе есть кабинет денситометрии, расположенный на базе городской поликлиники № 1.

Несмотря на отсутствие центра профилактики остеопороза в Уфе, врач травматолог-ортопед ГКБ № 21, кандидат медицинских наук, член Российской ассоциации по остеопорозу Радик Нурлыгаянов регулярно проводит лекции для врачей и пациентов. Энтузиаст своего дела выступает в СМИ, организовал акции с плакатами и транспарантами по остеопорозу с участием врачей и представителей фармацевтических компаний.

В сентябре в курортном городе Химзее под Мюнхеном (Германия) состоялся научный международный симпозиум с участием представителей около 30 стран мира по остеопорозным переломам тел позвонков. На этом форуме побывал и Радик Зуфарович. Вот что он рассказал:

— Форум организовала известная немецкая компания, один из мировых лидеров по разработке и производству изделий медицинского назначения. Она представила ортезы и бандажи для лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Врачей больше всего заинтересовал тренажер-корректор для лечения остеопороза пациентов, ведущих активную жизнь.

Подготовила
Зинаида СОКОЛОВА.

Для профилактики остеопороза необходимо:

- **Вести здоровый образ жизни, включающий достаточную физическую активность, умеренное пребывание на солнце. Исключить полностью курение, особенно в подростковом возрасте.**
- **Заниматься физкультурой. Увеличить костную массу на 3 — 5% в течение двух-трех месяцев можно, занимаясь спортом 3 — 4 раза в неделю по 30 — 40 минут.**
- **Эффективной профилактикой болезни костей является включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D: обезжиренные молоко, творог и твердые сыры, цельнозерновые продукты (особенно хлеб из нерафинированной муки грубого помола), кунжут, миндаль, халва, судак и лещ в томатном соусе (консервы), сардины и шпроты в масле (с костями). Немало кальция содержат петрушка и фасоль. Усвояемость кальция на 30 — 60% повышает витамин $Д_3$, источником которого являются рыбий жир, печень рыб, яйца.**