

## Сегодня в фокусе: ...ИМ ПАМЯТНИКОМ БУДЕТ ПОСТРОЕННЫЙ В БОРУ СОСНОВЫЙ БОР!



### Дорогие земляки!

Завтра - День строителя!

Завтра наш город в очередной раз будет чувствовать представителей одной из самых мирных и гуманных профессий на Земле.

Мы, россияне, - мирные люди. А если мы и меняли порой мастерок строителя на меч солдата, то только для того, чтобы защитить уже построенное, отстаивать свое право строить в будущем.

Так было на протяжении десятилетий. Последние годы внесли коррективы во многие понятия, которые еще недавно казались нам привычными и незбылемыми. Сегодняшние трудности не обошли стороной и строителей. Скорее наоборот.

Капитальное стоительство, являясь одной из наиболее материал- и трудоемких отраслей народного хозяйства, особенно болезненно переживает экономические неурядицы последних лет.

Но даже в этих условиях, хотя и не с тем размахом, как раньше, мы продолжаем строить. Да и разве может быть иначе?! Человек по своей сути - созидатель. Ему всегда, во все времена, при любых общественно-политических формациях нужны крыша над головой, школы для детей, здания для работы и отдыха.

Наступающий профессиональный праздник строителей, монтажников, проектировщиков для нас, сосновоборцев, по особому значим. Три десятилетия назад, в 1966 году, было принято решение о строительстве Ленинградской атомной электростанции и города-спутника при ней.

И все, что мы видим сегодня вокруг себя - это воплощенный в кирпич, бетон, металл и стекло напряженный и самоотверженный труд тысяч строителей. Наш любимый Сосновый Бор - лучший рукотворный памятник первопроходцам, как ныне живущим, так и тем, кого уже нет среди нас.

Дорогие земляки! Строители, монтажники, проектировщики! От имени всех сосновоборцев и администрации города поздравляю Вас с наступающим профессиональным праздником!

Верится - пройдут смутные времена и Вы, как когда-то, с полным правом сможете сказать о себе словами песни: «Не каждому дано так щедро жить - на память людям города дарить!»

Здоровья, счастья, оптимизма Вам и Вашим семьям!

В. Некрасов,  
мэр города

### ВСПОМНИМ

### О БЫЛОМ

Сосновый Бор, как всякий новый город, сразу после момента образования стал упорядочивать близлежащее пространство улицами, коробками типовых домов и архитектурными доминантами площадей и проспектов - здания городских служб, магазины, кинотеатр и т.д. Затем пришел черед общегородских отличительных особенностей: скверы и улицы украсились оригинальными скульптурными композициями, памятными знаками, детскими городками. И лишь спустя какое-то время, когда с помощью строителей наш младенец-город, «повзрослев», превратился в полноценного «гражданина» государства, он стал вспоминать, что до его появления на этой земле существовали села и деревни, многие жители которых стали горожанами.

Уходят старики, уносят с собой память о прошлом. Но остаются фотографии, на которых запечатлены не городские асфальтированные улицы, а деревенские, окаймленные не бордюрами камнями и газонами: за аккуратными изгородями зеленые огороды, уютные дворики.

Снимок справа сделан со стороны Ручьев, предположительно в 1962 году. Деревня Устье, улица выложена булыжником. Видны дом Петрова. Однако что за остроконечное пирамидообразное сооружение с левой его стороны? Всего ничего

прошло с момента фотографирования, а уже возникают вопросы по поводу объекта съемок.

Снимок слева. Деревня Устье пятидесятых годов. Первый дом справа принадлежал Павлу Михайловичу Филимонову.

Так уж получается, что созданный в нашем городе Музей морской славы занимается краеведением. Это очень интересно - воссоздавать прошлое земли, на которой живем. Уважаемые сосновоборцы, взгляните в снимки, на которых запечатлена история нашего города. Мы будем рады, если кто-то откликнется письмом, в котором расскажет о прошлом деревни Устье или, полистав семейные архивы, познакомит нас со старыми снимками, представляющими интерес для музея. Будем рады любой краеведческой информации. Письма посылайте в газету «Маяк» или в отдел культуры мэрии - Музею морской славы. Или позвоните нам по телефону - 4-64-22.

Н. Акифьева,  
директор музея морской славы

### ★ По телефону из Москвы

### ДО КОНЦА АВГУСТА ДОЛГИ ПО ЗАРПЛАТЕ НА ЛАЭС БУДУТ ЛИКВИДИРОВАНЫ

### Такое обязательство взял на себя министр РФ по атомной энергетике В. Михайлов

Как сообщил по телефону из Москвы председатель рабочего комитета Михаил Вивсяный, такое заявление из уст министра прозвучало четко и недвусмысленно. В переговорах помимо М. Вивсяного приняли участие представители ЛАЭС А. Баранцов, В. Балдуев, Н. Яшин, а также председатель ЦК отраслевого профсоюза В. Старцев.

Погашение должно произойти в два этапа: половина задолженности - до 19 августа, остальная часть - до конца этого месяца.

Не забыто и находится под контролем выполнение последнего пункта требований грозящих забастовкой лаэсовцев о проведении федеральными органами комплексной проверки финансово-хозяйственной деятельности станции.

В Управлении Северо-Западного пограничного округа прошел слет командиров добровольных народных дружин содействия пограничникам и лучших дружинников Ленобласти, в котором приняли участие казаки сосновоборской станции «Воздвиженская».

### КАЗАЧЬЯ ДРУЖИНА

Слет был в основном профинансирован правительством Ленобласти. 6.5 миллионов рублей из ее казны было выделено для поощрения лучших дружинников и должностных лиц, активно привлекающих местное население к охране границы.

Заметив, что участие граждан в охране границ обусловлено статьей Закона РФ «О государственной границе Российской Федерации», скажем - на территории Ленобласти создано и действует 98 дружин. С их помощью только за год задержано около сотни нарушителей пограничного режима. Помогает сосновоборским пограничникам и казачья дружина «Воздвиженской» станции. И хорошо помогает, потому что приказом командующего Северо-Западным пограничным округом генерал-полковником В.Вьюновым денежную премию, грамоты и нагрудные знаки «Отличник погранслужбы» III степени вместе с начальником заставы Кингисеппского погранотряда старшим лейтенантом А.Бабанским получили и сосновоборские казаки.

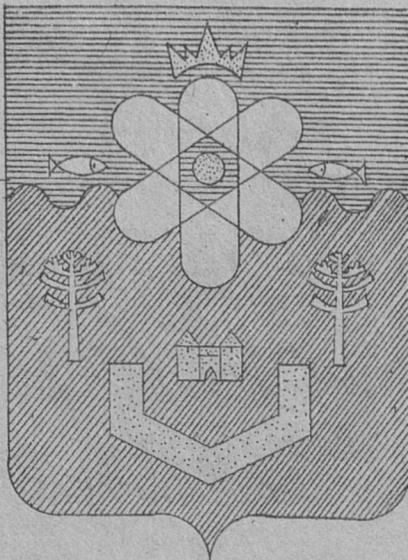
В.Евдокимов

## ЭСКИЗ ГЕРБА ГОРОДА СОСНОВЫЙ БОР, КОТОРЫЙ ОТПРАВИТСЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДОРАБОТКУ

Мэр Валерий Некрасов, открывшая комиссию по определению лучшего эскизного проекта герба Соснового Бора, подчеркнул, что город должен иметь не только фиксированные географические границы, которые, можно сказать, определились в последнее время, но и согласно принятому Уставу - символические знаки, одним из которых является герб.

После знакомства с представленными на конкурс эскизными проектами, члены комиссии выразили свое мнение о работах участников экспозиции.

Конкурс показал, что в вашем городе много профессиональных художников, представивших интересные предложения, - сказал Николай Михайлов, главный художник Ленобласти. Конечно, среди эскизных проектов есть относящиеся к категории слабых работ. Они многословны, пестры, пейзажны. Геральдические каноны предполагают лаконичность, точность, а потому эскизы этой категории годятся лишь для значков. Ко второй категории я бы отнес работы, заслуживающие внимания. К ним относится эскиз под номером 37. Видно, что подготовил его художник, хорошо знающий свое дело. Но, повторяю, это больше похоже на эскиз для значка. Приблизительно такие же слова я адресую и работе под номером 371. Понятно, что эскиз не совершенен, но лаконичность символики в нем проследживается. Разве что деление на равнозначные поля голубого и «золотого» несколько математично. Можно было бы видоизменить символические знаки, про-



Эскиз герба N153 - победитель конкурса

порции полей. А вот эскизы под номерами 153, 173 и 317 говорят о высоком профессионализме, если судить по короне над символическим изображением атома, одного автора. Они также грешат многословностью, но в них есть четкая привязка к городу: типичность застройки, близость к морю, наличие атомной станции, ретроспективный взгляд в историю.

Надо сказать, что мнение главного художника в большей своей части совпало не только с мнением членов комиссии, но и с отзывами тех, кто осмотрел экспозицию и оставил свое мнение в виде запи-

сей.

Единогласным решением комиссии места распределились следующим образом. Лучшим эскизным проектом признана работа под номером 153. Второе место получил автор работы под номером 371, а третье - 37. И вот наступил торжественный момент. В присутствии членов комиссии были вскрыты конверты, после чего стали известны имена победителей: Юрий Савченко, главный архитектор города - I место, Кирилл Романов - II, Владимир Бурнин - III место. Вопрос о награждении победителей пока не решен, однако ясно, что в ближайшее время победивший эскизный проект герба города будет отправлен в Геральдический комитет Российской Федерации для последующей доработки и утверждения.

А как быть тем, чьи работы остались, как говорится, за бортом? Это зависит от предпринимателей и руководителей производств. Хотят и подверглись критике многие эскизы, но, по мнению главного художника Ленобласти, многие из них могут быть использованы при разработке фирменных значков. Думается, что найти применение плодам труда художников, принявших участие в конкурсе, можно и при подготовке логотипов. Собственно говоря, они почти готовы. Если кто-то заинтересуется этими предложениями, отыщите номер «Уик-энда» за 13 июля и обращайтесь в отдел главного архитектора, чтобы узнать имя понравившегося вам автора.

Виктор Поповичев

### + Цена слова

Очереди пенсионеров на почте, караулящих поступление денег для выплаты пенсий, к несчастью, сделали привычным явлением нашего времени. И конечно любого пенсионера интересует, предпринимают ли что-нибудь власти - от федеральных до местных, - чтобы прекратить эту позорную практику.

## ИСЧЕЗНУТ ЛИ НА ПОЧТЕ ОЧЕРЕДИ ЗА ПЕНСИЕЙ?

Наша областная газета «Вести» в номере за 27 июля в публикации «Пенсионный альянс» рассказала о новом механизме, с помощью которого будет предпринята еще одна попытка поправить положение. По инициативе губернатора Ленинградской области проводится эксперимент. Организационной основой для него служит слияние подразделений министерства социальной защиты Ленобласти и регионального отделения Пенсионного фонда. Эти две службы, созданные для решения одной задачи, не всегда, однако, действовали согласованно. Теперь, когда сбор платежей, начисление пенсий и выплаты их окажутся в одних руках, пишет газета, появится возможность навести во всей цепочке строгий порядок.

Новый подход к делу социального обеспечения пенсионеров проявится и в порядке начисления пенсий. В нескольких районах Ленинградской области вводится персонализированный учет пенсионного страхования, то есть на каждого человека будет заведен именной счет, начисление средств на который будет идти пропорционально его личным трудовым заслугам.

Как не должно быть уравниловки среди работающих, так не должно быть ее и среди пенсионеров, - отметил А. Беляков. - Без реального учета личного трудового вклада пенсия превращается в социальное пособие.

Губернатор также отметил особую актуальность решения этих

проблем именно для Ленинградской области, куда, с одной стороны, увеличивается поток переселенцев-пенсионеров, особенно с Севера, и где, с другой стороны, 100 тысяч работающих жителей заняты на производстве в Петербурге и поэтому платят в пенсионный фонд города, а не области. Отделение Пенсионного фонда в Ленинградской области является дотационным, а задержки с переводом средств из федерального бюджета регулярно приводят к опозданию с выдачей пенсий.

Вместе с тем оптимизм газеты относительно нового механизма ставит под сомнение одна опрометчивая фраза, проскочившая непонятно как в тексте. Сетуя на задержки с переводом пенсионных средств из федерального бюджета, «Вести» пишут: «Но в более промышленно развитых городах, как Кириши и Сосновый Бор, пенсионеры получают выплаты вовремя».

Нетрудно догадаться, как воспринимается такой пассаж сосновоборскими пенсионерами, дежурными на почте, чтобы получить пенсию с месячным опозданием (в минувший четверг ждали денег для выдачи пенсий за 10 июля). Эти коллеги должны понимать, что такое опоздание, которое вот так походя можно доверять к любым инициативам, направленным на наведение порядка в пенсионной сфере, которого ждут не дожидаясь самые незащищенные.

А. Нижегородский

### + Возвращаясь к напечатанному

## МАНЬЯК НА ХЛЕБОЗАВОДЕ

В номере газеты за 30 июля была опубликована статья «Если бы вы проглотили иголку». В ней рассказывалось о неприятном инциденте - обнаруженных в буханке хлеба двух швейных иголок и о том, какие меры были предприняты после ЧП. У нашей читательницы, награжденной неприятным сюрпризом, осталось чувство недоумения, что же все-таки сделано на хлебокомбинате, чтобы подобное не повторилось. Редакция получила ответ на публикацию.

### НАМ БЫЛО НЕ ДО СМЕХА

Коллектив АОТ «Калищехлеб», прочитав и обсудив статью А. Нижегородского «Если бы вы проглотили иголку...», был крайне огорчен и возмущен тем, как преподнес автор статьи эту тягелую ситуацию. Складывается впечатление, что на хлебозаводе работают монстры, желающие своим покупателям только зла.

Однако, это не совсем так. Акт, на который ссылается А. Нижегородский - официальный документ и в нем невозможно описать всех эмоций, захлестнувших в то время завод. А поверьте, в те дни в буквальном смысле все до одного на заводе были в шоке, и прежде чем составить этот акт, проводились всевозможные проверки, пробы выпечки, разговоры в коллективе, расследования и т.д. И хотя в заключении отмечено, что иголки не могли попасть в хлеб во время выпечки, хлебозавод не снимает с себя ответственности, что они могли попасть туда в экспедиции или во время транспортировки.

Не думаем, что гражданку С-х успокоит тот факт, что все, кто был как-либо причастен к той партии хлеба, существенно наказаны материально, и людей в течение длительного времени «таскали» по различным инстанциям.

Мы прекрасно понимаем и осознаем, как это страшно, что где-то ходит маньяк (а иначе это не назовешь), который, втыкая иголки, знал, чем это может закончиться. Кем и зачем это сделано, сейчас мы не сможем узнать, но очень надеемся и постараемся со

своей стороны, чтобы подобного не повторилось.

Нас удивляет и, если хотите, обижает тот факт, что в местной газете о хлебозаводе нет практически никогда ни одного доброго слова, о наших трудностях, о нашей, в буквальном смысле, борьбе за выживание, когда мы в долг кормим воинские части (а их долг составляет на сегодня 260 млн. руб.), школьные столовые и др. Однако, ведь сырье нам в долг не дает никто, мы вынуждены брать кредиты под большие проценты (в льготных кредитах нам отказывают). Мы с большим трудом пытаемся открыть свои торговые точки, но и в этом ни от кого не видим помощи.

Но несмотря на все трудности, мы пытаемся держать сравнительно низкие цены (ведь последнее повышение цен было 24 апреля) и при минимальной рентабельности умудряемся выживать. В последнее время хлебозавод осваивает новые виды продукции - это мелкоштучная сдоба, сувенирные караваи, очень вкусные и красивые торты с низкокалорийным кремом на натуральной основе и др.

Мы прекрасно понимаем, что успех нашей работы во многом зависит от того, насколько выпускаемая заводом продукция удовлетворяет потребности горожан, и весь коллектив прилагает максимум усилий для этого.

По поручению коллектива  
В. Коровников,  
генеральный директор АОТ  
«Калищехлеб»  
Н. Копыльцов,  
председатель профкома

### КОММЕНТАРИЙ ПО ПОВОДУ.

Приятно, что тревожная публикация не оставлена руководством и профкомом предприятия без внимания, но одновременно вызывает недоумение высказываемое при этом «крайнее огорчение и возмущение» при весьма путаном изложении, что же все-таки сделано на комбинате, чтобы в продукцию не попадали посторонние вещи. Из текста письма явствует, что несмотря на «всевозможные проверки, пробные выпечки, разговоры в коллективе, расследования и т.д.», злоумышленник так и не был установлен. Но тогда непонятно, за что же «все, кто был как-либо причастен к той партии хлеба, существенно наказаны материально». Или на предприятии действует принцип коллективной ответственности, называемый в Древней Руси круговой порукой? Тогда это мало успокаивает, потому что из истории известно: круговая порука давным-давно проявила свой неэффективный характер, и уж тем более в нашей конкретной ситуации не может служить эффективным средством исключения подобных ЧП.

Хуже того, авторы письма в редакцию, «не снимая с себя ответственности, что иголки могли попасть туда в экспедиции или во время транспортировки», выдвигают версию, что «где-то ходит маньяк».

А коли так, вероятность повторения случившегося не исключена и вопрос гарантий остается открытым.

### + Реплика

## У МАШИНИСТА ОТСОХ ЯЗЫК

Чехардой с электричками в летний период никого уже не удивишь. Подоплека этого малоприятного явления объяснялась ранее необходимостью ремонта железнодорожных путей. Потом и объяснять перестали: отменяют, когда заблагорассудится. Причем, безо всякого предварительного уведомления. Не накануне, а именно в тот день, когда человек что-то спланировал, с кем-то договорился, спешит на работу или на вокзал встречать гостей. Понятно, что празднующихся по электричкам много.

Но в минувшую среду хамство железнодорожников на ветке Ленинград-Балтийский - Калище, которых мы всего неделю назад поздравляли с профессиональным праздником и желали счастливого пути, достигло кульминации.

В объявлении, вывешенном на Балтийском вокзале, было сказано, что отменяется электричка на 15.55. Народ ломанулся на 17.20.

Добравшись до Б.Ижоры, машинист попросил освободить вагоны со ссылкой, что в 19.20 состав отправится обратно в Питер. Все высыпали на перрон. Минут через двадцать прозвучало объявление, что электропоезд отправляется до ст. Лебяжье, «а там посмотрим, ориентируем». Кто-то остался, кто-то запрыгнул. Добрался до Лебяжье. Машинист бодрым веселым голосом, а вслед за ним и дежурная по

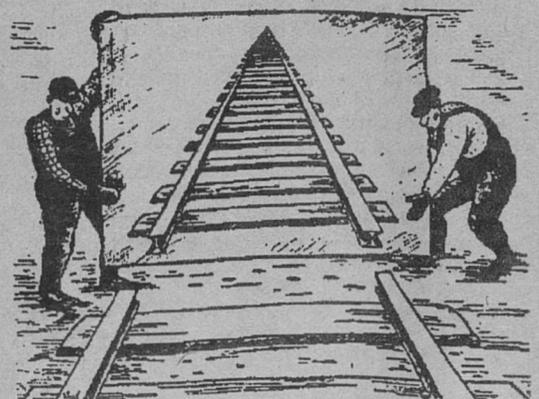
станции сообщают: «Электропоезд пойдет на Питер». А на Калище придется ждать, что идет с Балтийского в 18.00.

И никаких комментариев. Пойдет и все. Выметайтесь, пожалуйста.

Платформа заполнилась народом. Все злые, раздраженные. Комментарии пошли: вот выбрали эту власть, следуйте теперь курсом реформ. Будучи вытряхнутыми на полпути к дому.

Невольно подумалось: ну что у руководства дороги, у дежурных по станциям, у машиниста, наконец, язык бы отсох, объясни они по-человечески причину таких сбоев. Да и извиниться бы не мешало, все-таки не дрова возят и казалось бы должны нести ответственность за каждый срыв. Не будем вспоминать про Запад, потому, что всем хорошо известно, каким бы синим пламенем горела их «железка», случись там нечто подобное. Но на какие «экономические трудности» можно списать элементарное неуважение к людям?

А. Антилофьев



Сегодня, в канун очередного профессионального праздника строителей, хочется вспомнить о человеке, которого с полным правом можно назвать первым строителем нашего города.

1 сентября 1996 года ему бы исполнилось 75 лет.

В. Н. Латия было 45, когда он стал начальником создаваемого в системе министерства среднего машиностроения нового управления строительства, получившего затем название Северного.

20 июля исполнилось 16 лет, как Владимира Николаевича нет среди нас.

«С 1947 года на строительстве города работал прорабом, а затем начальником отделочного участка Владимир Николаевич Латий. В конце 50-х годов его назначают заместителем главного инженера Южно-Уральского управления строительства в Челябинске-40, а спустя короткое время - начальником строительства в Свердловске-44.

Вершиной его профессионального роста стало руководство строительством Ленинградской атомной электростанции и города Сосновый Бор».

Эта цитата - из вышедшей в прошлом году в Екатеринбурге, в издательстве «Уральский рабочий», книги «Тайна «сороковки»». В этой книге рассказывается о создании ядерного оружия в нашей стране, и строительстве первенца советской атомной промышленности - химкомбината «Маяк».

Именно сюда, в Челябинск-40 («сороковку»), как его называют до сих пор ветераны Средмаша), в город, которого и сейчас, полвека спустя, нет на карте, и получил назначение выпускник Ростовского инженерно-строительного института Владимир Латий.

Теперь известно, что некоторые технические характеристики атомной бомбы мы «заимствовали» (скажем так) у американцев. Но чтобы эти характеристики воплотились в реальность нужно было в кратчайшие сроки создать абсолютно новую отрасль промышленности, построить новые, не имеющие аналогов предприятия, новые города при них. И все это - не в благополучной и сытой Америке, на которую за всю войну не упала ни одна бомба, а в городе и села которой от Волги до Тихого океана лежали в руинах. И тем не менее эти смелые люди смогли это сделать. Уже через год после трагедии Хиросимы и Нагасаки (и тоже в августе!) Советский Союз произвел первый атомный взрыв.

За последние годы на многое изменились наши взгляды. Но, кажется, никто не отрицает: развитие мировой цивилизации могло пойти совсем по другому пути, если бы тогда, в 1949-м, с монополией США на ядерное оружие не было бы покончено.

Все, что было связано с проблемами ядерного щита страны, на протяжении десятилетий находилось за семью печатями. А тем более тогда, в конце 40-х, когда он, этот щит, только начинал создаваться. Никто, даже ближайшие родственники, не должны были знать, чем вы занимаетесь, где на самом деле живете, почему к тебе нельзя приехать в гости.

Решение столь грандиозной задачи, как создание атомного оружия, предъявляло особые требования к людям, которые волею судеб оказались причастными к ее решению.

Вот в таких условиях проходило становление В. Латия как специалиста и руководителя. В таких условиях жила его семья (Муза Гавриловна и Владимир Николаевич учились в одном институте и поженились, будучи студентами. Когда в 49-м, защитив диплом, она приехала в Челябинск-40, то была уже матерью). Супруги Латий еще работали в «сороковке», когда там в 1957 году взорвалась емкость с радиоактивными отходами. Это событие тоже долгое время было под пеленой секретности. О нем «вспомнили» и заговорили в открытой печати только два десятилетия спустя - после аварии на Чернобыльской АЭС...

Химкомбинат «Маяк», первое в нашей стране предприятие по производству оружейного плутония, управление строительства при нем стали подлинной кузницей кадров для будущих предприятий и строек министерства среднего машиностроения.

Упомяну только два факта из великого множества. Муза Гавриловна по дороге в Челябинск-40 познакомилась с молодым инженером А. Мешковым, который впоследствии стал первым заместителем министра отрасли. В те годы, когда супруги Латий жили в «сороковке», там работал и В. Муравьев. Затем их дороги разошлись.

Владимир Николаевич получил назначение в Свердловск-44. Валентин Павлович уехал в Красноярск-26, где возглавил одно из подразделений Горно-химического комбината.

А встретились они, теперь уже начальник СУС и директор будущей ЛАЭС, здесь, на ленинградской земле...

Решение о строительстве Ленинградской атомной (флагмана советской атомной энергетики, как ее тогда называли) было принято на высшем государственном уровне. И если именно В. Латия было доверено руководство управлением строительства, то один этот факт говорит о многом.

В кратчайшие сроки нужно было решить как минимум четыре задачи: сформировать коллектив, создать собственную базу строи-



индустрии, приступить к сооружению ЛАЭС (напомним: первый ковш грунта из будущего котлована на месте первой очереди был поднят уже 6 июля 1967 года) и начать строительство города (по первоначальному генплану - на 25 тысяч жителей).

Не имею документальных подтверждений, но оценивая конечный результат, позволю высказать предположение, что все участники строительства Соснового Бора хотели сделать этот город своеобразной визитной карточкой Средмаша.

К тому времени, когда здесь прорубались первые просеки на месте будущих улиц и закладывались фундаменты первых домов, Средмаш уже построил немало городов. В них было все: жилые дома и школы, стадионы, бассейны и парки, Дворцы культуры и даже театры. Но эти города, в силу специфики производства, прятала от посторонних глаз. Они затерялись в уральской и сибирской тайге, в среднеазиатских пустынях. Многие из них были обнесены колючей проволокой.

И вот наконец у министерства, проектировщиков и строителей появилась возможность показать, что называется, «товар» лицом. И где! Всего в 80-ти километрах от Ленинграда! И хотя в начальный период на многое, что было связано с ЛАЭС и Сосновым Бором, тоже была наброшена пелена секретности, но вскоре она стала рассеиваться. А это, в свою очередь, стимулировало творческий поиск. И нашему городу, думается, повезло, что в тот начальный период СУС возглавлял В. Латий, который знал и любил заниматься городским строительством. Ведь это же факт, что подавляющее большинство того, что и сейчас позволяет Сосновому Бору выделяться «лица не общим выражением», было возведено именно при нем.

При подготовке этого материала приходилось слышать доводы, которые кратко можно сформулировать так: «В то время легко было строить. Капложений достаточно. Трудовых ресурсов - тоже. Поставкам материалов для ЛАЭС и Соснового Бора - зеленая улица. Если и случался сбой - один звонок в обком или министерство и полный порядок. В последующие годы все усложнилось. А про нынешнее время и говорить не хочется».

Признаюсь честно: про нынешнее время и мне говорить не хочется. А вот как было раньше... Напомню: В. Латий ушел с поста начальника СУС в 1978 году. К этому времени была не только введена в эксплуатацию первая очередь ЛАЭС, но и III блок был «доведен» до графитовой кладки. А в городе приступили к строительству 10 микрорайона. Временной отрезок с 1978 по 1985 год (начало перестройки) - 7 лет. Еще были и госкапложения, и трудовые ресурсы в достатке. Но какими архитектурными «изюминками» обогатился город за это время кроме 5-й и 6-й школ?

У проектировщиков, особенно архитекторов отношения со строителями складываются

зачастую непросто. И это в общем-то понятно. У первых - творческий поиск, «гармония», у вторых - алгебра производства. Сроки всегда поджимают и строителям хочется, чтобы работа была попроще, без всяких там изысков и выкрутасов.

В. Латий, напротив, установив самые тесные отношения с группой авторского надзора проектного института, не только поддерживал предложения архитектора Ю. Савченко, но и сам стимулировал поиск оригинальных

согласитесь, весьма показательная. Во-первых, тем, что начальник крупнейшей стройки, занятый сотней дел, держит в поле зрения даже такой, казалось бы, пустяк, как ограждение детского сада. А во-вторых, показателен этот случай и тем, что руководитель такого ранга не считает зорным публично признать свою неправоту. (Каждый из нас знает из собственного жизненного опыта, что зачастую для начальников куда более мелкого масштаба пойти на такой шаг - нож острый).

И еще об одной сфере интересов В. Латия хочется сказать сегодня. Если делить людей по известной формуле, предложенной поэтом, на физиков и лириков, то В. Латия нужно было отнести к «физикам», а между тем он знал и любил литературу, живопись, театр. Где бы не жил, везде поддерживал тесную связь с людьми искусства. Так было в Челябинске-40,

где другом их семьи стал главный дирижер театра оперетты. Кстати сказать, отец Г. Боровика и дед популярного телеведущего А. Боровика. Так было и в Свердловске-44. Но особенно эта тяга к искусству проявилась здесь, в Сосновом Бору, расположенном рядом с крупнейшим культурным центром страны. Владимир Николаевич регулярно бывал в музеях, театрах, на выставках. Да и в Сосновом Бору регулярно приезжали артисты. И какие! Именно в те годы установилась тесная связь нашего города с прославленной труппой тогда еще Кировского театра.

В. Латий стремился, что бы к искусству приобщались и труженики управления строительства. А давно известно, как важен в таких случаях личный пример руководителя. Владимир Николаевич мечтал о том, чтобы сосновоборцы и в своем городе имели возможность посмотреть балет, послушать оперу. Но для этого был нужен специальный зал с большой сценой. И зал проектировался, даже «пятно застройки» было зарезервировано рядом с ДК «Строитель». Но этот проект, как и многие другие, к сожалению, так и остался проектом. А теперь, судя по всему, этот зал уже никогда не будет построен.

\*\*\*

Хотелось быть правильно понятым: автор этих строк отнюдь не утверждает, что В. Латий был человеком без недостатков, таким ангелом во плоти. Он оставался чело-



веком своего достаточно сложного времени, прошел непросто профессиональную и жизненную школу. Во имя дела, которое ему было доверено, он не жалел себя, а зачастую и других. Каждый, кто встречался с Владимиром Николаевичем, сохранил о нем свои собственные воспоминания.

Недавно, когда началась акция протеста на ЛАЭС довелось прочитать статью, автор которой усматривает одну из причин происшедшего в явлении, названного им «средмашевским менталитетом».

Не знаю, возможно ли действительно есть, этот вид менталитета, с его требовательностью, обязательностью и даже жесткостью, когда речь идет об интересах дела. Да, наверное, с такими людьми порой неудобно и неуютно. Куда приятнее начальнику «душка». Но просто хороший человек - это, как известно не профессия. И давайте не забывать: они, уже ушедшие от нас, или отошедшие от дел, оставили нам все, или почти все, что нас окружает. Мы же, вот уже десять лет слушаем бесконечные разглагольствования прорабов перестройки о большой авторитарности, но никак не можем дождаться начала конкретных дел.

А имя В. Н. Латия уже вписано в историю нашего города и останется в ней навсегда. Вне зависимости от того, нравиться это кому-то или нет.

А. Стаселько  
На снимках: председатель Совета Министров СССР А. Косыгин, начальник СУС В. Латий, директор ЛАЭС В. Муравьев на территории Ленинградской атомной; с народным артистом СССР В. Стрельщиком.

Автор благодарит М.Г. Латий за предоставленные материалы и помощь в подготовке публикации.

Возможно, последний пример - мелочь. Но,

# НЕ ХОЧУ УЧИТЬСЯ, А ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ

**Сексуальная революция, как и любая другая, вместе со свободой в отвоеванных областях жизни, принесла с собой массу проблем. Это только кажется, что подростки, получив доступ к запрещенной ранее литературе, касающейся половому воспитанию и половому просвещению (кстати, многие путают эти два понятия), стали более подготовленными в этом вопросе. Психологи утверждают, что понимание сложности интимных взаимоотношений между мужчиной и женщиной зависит не от знаний, почерпнутых даже из самых лучших учебников, а от психологической готовности воспринимать и правильно использовать эти знания в жизни.**



Давайте заглянем в сосновоборский ЗАГС и поговорим с начальником отдела Марией Страховой.

**Мария Львовна, каким образом несовершеннолетние молодые люди могут вступить в брак?**

Необходимо Постановление главы администрации города, согласно которому несовершеннолетним разрешается заключить брак. Постановление жидится на статье 13 «Семейного кодекса Российской Федерации»... Но мне бы хотелось сказать вот о чем. Подача заявления на регистрацию брака - это помолвка, праздник для молодых. Я уже не помню, когда на подобную процедуру невеста с женихом приходили бы с цветами. Сейчас все делается в спешке. Не редкость, когда жених приходит подавать заявление в спецовке, в спортивном костюме или в рваных джинсах. И все делается на бегу, словно происходящее таинство помолвки - мелкий факт, который нет смысла превращать в праздник.

**Много ли у нас супругов, возраст которых менее восемнадцати лет?**

- В прошлом году таких пар было чуть меньше двадцати. В этом году лишь за последние две недели шесть пар подали заявление на регистрацию. Замечу, что, как правило, все невесты в таких случаях уже беременны.

**Каков возраст самых молодых супругов?**

- В 94 году мы регистрировали шестнадцатилетних. Обычно же жениху и невесте по семнадцать лет. Правда, был случай, когда жениху было семнадцать, а невесте двадцать три.

**Можете что-то сказать о долговечности подобных союзов?**

- Шестнадцатилетние - самая юная пара, например, пришли оформлять развод буквально через полгода. Нет, конечно, ранние браки чаще всего быстро распадаются. Да и с чего им быть крепкими? Ужас в том, что необдуманность подобных браков бременем ложится, во-первых, на новорожденного - много шансов, что он будет воспитываться без отца. Во-вторых, груз ошибки молодых давит на плечи бабушек и дедушек, которым приходится воспитывать малыша... Одна моя знакомая живет в Америке. Она рассказывала, что в этой стране есть закон, согласно которому супругов, если их ребенок достиг шестимесячного возраста, обязывают перебраться в трехкомнатную квартиру, потому что малышу требуется отдельная комната. А какие жилищные условия у несовершеннолетних супругов?

**Мария Львовна, молодые пары распадаются. И тому много причин. Но ведь недолговечны браки и между достаточно взрослыми людьми.**

- В прошлом году число разводов равнялось 662. Это только те, что прошли через ЗАГС и суд.

Цифра увеличится, если к ней прибавить тех, кто не явился за решением суда. Зарегистрировали брачные отношения 479 пар. В течение двух кварталов нынешнего года: развод - 164, регистрация брака - 125. Однако итоги подводить пока рано, потому что июль, август и сентябрь - самое время свадеб. Двенадцать пар в неделю сейчас регистрируем. Хотелось бы отметить еще и то, что некоторые пары, подавая заявление на регистрацию брака, забирают их буквально за день, а то и в день регистрации. Как правило, невесты таким образом прерывают период помолвки.

«Взрослые» пары распадаются, а «молодые-то» чем хуже? Однако, что же толкает подростков в объятия Гименя?

**ПО МАТЕРИАЛАМ СТАТИСТИКИ И ОПРОСОВ.** Многие взрослые, наверное, удивятся, но подростки не считают «школу сексуальных отношений» основным условием вступления в брак. В списке приоритетов этот параграф занимает последнее место. (27 процентов юношей и 18,5 - девушек). Первое место отдается «отдельному жилью» - 73 процента, «завершеному образованию» - 71 процент, «готовности к рождению и воспитанию детей» - 69 процентов, на «материальное благополучие указали 59 процентов».

Другими словами, нынешнее поколение молодых людей становится прагматичным, немного циничным и романтичным. Ему хочется обычного человеческого счастья, денег, независимости и любви. И, стремясь к этому, молодые не думают о последствиях, расхлебывать которые приходится их детям и родителям.

В. Николаев

**ИЗ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ.** Шестилетний внук как-то подошел к бабушке и сказал, что Катя с Сережей трахались в туалете. Понятно, что у бабушки глаза квадратными сделались от изумления: «Как ЭТО было?» На что внук ответил, дескать, так, как делают взрослые: он ей ногу между ног засунул, они стали тереться друг об друга, а потом так: «А-а!».

«Делать ЭТО с парнями я начала с девяти лет, - пишет тринадцатилетняя Оля. - Я прочитала, что беременеть начинают с более позднего возраста. Вот и не боялась, пока не сделала аборт. Теперь мне ЭТО перестало нравиться. Но я все равно делаю ЭТО».

«У меня страшное лицо: тонкие губы, крохотные глаза, на подбородке большая родинка, - жалуется пятнадцатилетняя Алевтина. - Я боюсь смотреть на себя в зеркало - уродина! И я не отказываю парням, потому, что придет время, когда все от меня отвернутся. И мне наплевать, кто и что обо мне думает.»

«Он обещал мне, что ничего страшного не произойдет, - рассказывает шестнадцатилетняя Ирина. - Он был старше меня на пять лет, он был умнее. Я, стараясь определять безопасные дни по таблице в одной из книг, доверилась ему. Через несколько месяцев, когда

ЭТО случилось, я поняла, что не только беременна, но и заражена венерической болезнью. Узнав об этом, он сказал, что я делала ЭТО не только с ним, но и с другими мужчинами. Тогда я и стала делать ЭТО с другими».

Выходит, внучка уже кто-то «просветил» в вопросах секса. Только вот нужны ли ему подобные знания? Вряд ли. Кроме цинизма, зерна которого будут расти в его душе с раннего возраста, ничего хорошего они не дадут. Да и Оля использовала полученные знания, скажем, не по назначению. Трудно сказать, стоит ли осуждать Алевтину, но вот Ирина опять же попала на крючок собственного легкомыслия.

Подобных примеров можно привести тысячи и тысячи. Результатом подобных вольностей «романтического пофигизма» становится возрастающее число ранних родов, внебрачных детей, подростковых аборт (в прошлом году операция аборта в России была проведена 40 тысячам девочек до 18 лет). За последние 4 года количество заболеваний сифилисом среди подростков возросло в 25 раз. Но это уж очень трагические ситуации. Ранние браки на фоне этой статистики выглядят милыми безделицами, хотя и они в большинстве случаев - трагедия.



## Ваш огород

### ЗВЕЗДЧАТКА, А НЕ МОКРИЦА!

Звездчаткой средней называют ботаники однолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с лежащим ломким узловатым длиной до 30 см стеблем и мелкими яйцевиднозостренными листьями. По белым очень мелким цветочкам-звездочкам, которые вы наблюдаете на своих огородах с июня по сентябрь можно определять погоду: если после восхода солнца венчик звездочки не раскрылся и не поднялся, готовьтесь к дождю этим днем. Через 3-4 недели растение погибает. Ему на смену из темной семянки, а также от укоренившихся ползучих веточек появляются новые. Этим и определяется неистребимость сорняка, с которым каждый огородник с переменным успехом борется с ранней весны до самого расставания с грядкой. Естественно, что смотрит на «мокрицу» огородник не иначе, «как солдат на войну» (точнее не скажешь!), хотя она и не похожа на перебирающее лапками чудовище, вызывающее брезгливость одним своим названием. Народ же окрестил звездчатку так неблагозвучно, скорее всего, за то, что она и после дождя, и в сухую погоду мокрая, поскольку впитывает воду не только корнями, но и волосками, покрывающими стебли.

Борьба с этим шустрым бичем огородников не только нужна, но и можно. Во-первых, не особенно торопитесь с посевной: пусть спрощенная мокрица взойдет и даст себя уничтожить. Во-вторых, почаще рыхлите почву на грядке. В этом случае пропалывать придется только рядки посеянных культур. В-третьих, если вы все-таки упустили время, то при прополке удалите мокрицу только с корешками: маленькой лопаточкой в одной

руке подкапывайте корешки, а другой рукой выдергивайте стебелек у основания с корнями.

И все-таки, не держите на звездчатку большого зла: она борется за существование. Есть у нее и достоинства. Народная медицина использовала эту травку как средство от радикулита, синяков, тромбов, незаживающих ран, ожогов. Позднее обнаружили, что в ней, одной из немногих известных нам, содержится «витамин бодрости» Е. Оказалось, что сок звездчатки обезвреживает яды, смягчает действие радиации, успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ и способствует выведению образовавшихся в организме камней. Слов нет, от прополки не толстеют, но если ее будет меньше, а вы будете употреблять в пищу звездчатку, углеводы в организме будут сгорать полнее и отложение жира уменьшится.

Но самое главное и уникальное достоинство звездчатки средней заключается в том, что она очищает внутренние стенки наших кровеносных сосудов от холестериновых бляшек. Она работает так же чисто, как трубочист, правда, не так быстро: есть салаты с ней и пить ее сок нужно в течение месяца. Сок принимать постепенно увеличивая дозу приема до полстакана за 20 минут до еды - утром, перед обедом и вечером.

Не собирайте только для еды растения с известковых почв. Это может вызвать аллергию, а также ближе 200 метров от дорог с напряженным автомобильным движением. Оставьте где-нибудь на отшибе огорода островок звездчатки и зеленой массы хватит на всю семью.

Надеюсь, вам пригодятся некоторые рецепты приготовления блюд

из злостного сорняка, с которым, вы, может быть, подружитесь.

**Сок.** Нашинкованные плети звездчатки (без корешков) хорошо отдают сок через марлю или капроновую сеточку. Готовить его следует отжиманием перед употреблением.

**Напиток.** Пропустив 200 граммов свежей звездчатки и 100 граммов хрена через мясорубку, загружают их на 3-4 часа в 2 литра кипяченой воды. После настаивания процеживают через сито или марлю и добавляют примерно 60 граммов сахарного песка. Летний напиток не должен быть похож на чай. Поэтому кладите в него не 2-3 чайные ложки сахара на стакан и перед употреблением охлаждайте.

**Бутербродная паста.** Измельчить 100 граммов свежей звездчатки (без корней). Отдельно (на терке или мясорубке) измельчить 50 граммов хрена. Траву или хрен тщательно перемешать со 100 граммами сливочного масла, добавляя по вкусу соль и молотый перец. Употреблять в пищу, намазывая на хлеб.

**Салат.** Нашинковать 100 граммов звездчатки, 100 граммов перышек лука и отдельно - пучок укропа или петрушки, сельдерея. Смесь посолить, заправить растительным маслом, сметаной или майонезом. Выложить на тарелку и посыпать зеленью. Если есть возможность, хорошо украсить блюдо ломтиками сваренного вкрутую яйца. Добавление листьев салата и других имеющихся составляющих - на усмотрение кулинара.

**Борщ летний.** В бульоне или просто подсоленной воде доводят до готовности последовательно 60 граммов фасоли консервированной или сухой, 1-2 средних по размеру картофелины, 100 граммов свекольной ботвы, 100 граммов звездчатки. По готовности закладки вводят



в бульон пассированные вместе морковь, пучок петрушки (сельдерея), немного зеленого лука, 2-3 помидора или томатную пасту, на что расходуется около 20 граммов жира. Для вкуса добавляют соль, сахар, лимонную кислоту (уксус), а уже остуженный и разлитый по тарелкам борщ забеливают сметаной или молоком.

**Приправа.** Свежую звездчатку (без корней), хрен, чеснок прокрутить через мясорубку с таким расчетом, чтобы на выходе получилось соотношение: к 200 граммам травы 2 столовые ложки хрена и 1 столовая ложка чеснока. Добавить в получившуюся кашичку 1 столовую ложку растительного масла, соль, сахар и уксус по вкусу, перемешать и использовать как приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам.

**Жаркое.** В сваренный до полуготовности «без мундира» картофель (2-3 штуки) добавляют спассерованные на 20-30 граммах жира имеющиеся под рукой овощи (например, морковь, лук, листья чеснока), а также 100 граммов звездчатки (без корней). Добавление томатного сока или пасты, соли, сахара, лимонной кислоты (уксусу) по вкусу многим нравится.

Мой сосед по участку говорит, что надо очищаться с огорода, а не пихать в рот всякую cepу - сорняки. Лично я с ним не согласен. А вы?

М. Малкин

## Знаете ли вы

### ПОЧЕМУ У ДУРАКОВ УШИ ХОЛОДНЫЕ?

Существует поговорка: «У дураков уши холодные». Легко ли трудно убедиться, что температура ушей ниже температуры тела. Получается, мы все - дураки?

Как сообщили в Республиканском центре репродукции человека, уши так же, как кончик носа, кончики пальцев и даже кончик полового члена, имеют температуру на полтора-два градуса ниже стандартной. Происходит это оттого, что вышеперечисленные части тела относятся к периферийным органам, то есть больше всего соприкасаются с внешней средой.

Уши, кроме всего прочего, имеют хрящевую основу, и там нет кровяных сосудов, поэтому-то они и холодные. А вот мочка уха, наоборот, имеет большое количество кровеносных сосудов, и она несколько теплее. Уши, нос, кончики пальцев отмерзают чаще других частей тела по той же причине - больше соприкасаются с внешней средой.

Температура внутри организма также отличается от внешней. Так, в прямой кишке температура 38,5 гр.

Самое интересное, что эталоном температур тела стала... жена Фаренгейта. Именно ее подмышечную температуру, которая оказалась 100 градусов по Фаренгейту, ученый объявил нормой.

Что касается выражения «у дураков уши холодные», то оно не соответствует действительности. У даун и прочих людей, страдающих психическими заболеваниями, температура ушей так же, как и у всех остальных, ниже температуры тела на 1,5-2 гр. Обычно эту фразу используют, когда хотят подшутить над собеседником. Поскольку люди не имеют привычки трогать других за уши и, следовательно, не знают, какие они, то вполне могут думать, что уши холодноватые только у них.

# ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ 12 АВГУСТА - 18 АВГУСТА

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 12.08

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеутро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40 Новости.  
9.15, 18.20 "Новая жертва".  
10.05 Поле чудес.  
11.05 "Сказка о попе и работнике его Балде", мультфильм.  
11.30, 19.35 Угадай мелодию.  
12.10 Телерадиокомпания "Мир".  
12.55 КВН-96.  
15.20 "Рыцарь Отважное Сердце".  
15.40 Марафон-15.  
16.00 Звездный час.  
16.40 "Элен и ребята".  
17.05 Джем.  
17.30 Вокруг света.  
19.10 Час пик.  
20.00 Если... Ведущий -- В. Познер.  
20.45 Спокойной ночи, малыши.  
21.00 Время.  
21.40 Николь Кидман в приключенческой мелодраме "Бангкок Хилтон", 1-я серия.  
22.45 Иосиф Бродский. Страницы жизни.  
23.50 Сергей Курехин в фильме "Два капитана-II".

### КАНАЛ "РОССИЯ"

7.30 Утренний экспресс.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 0.15 Вести.  
8.20 "Мак и Матли", сериал (США).  
8.45 Время деловых людей.  
8.55 Империя игр. Ночь в замке.  
9.50 Клип-антракт.  
10.00, 20.35 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары -- почтой.  
11.20 Спасение-911.  
12.05 "Собаچه счастье", х. ф.  
13.15 Деловой автограф.  
13.20, 0.05 Новинки от ТВ-Медиа.  
13.25 Дорогая редакция...  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.20 "Элен и ребята".  
14.45 "Челленджер".  
15.00 "Ретро-шлягер".  
15.40 Россия в лицах.  
16.05 Россия в лицах.  
16.20 Там-там-новости.  
16.35 Волшебный чемодан.  
16.45 "В мире басен", мультфильм.  
17.20 Музыка всех поколений.  
17.35 Зависит от тебя.  
17.50 "Челленджер".

18.20 Прогноз для аппетита.  
18.30 L-клуб.  
19.15 Момент истины.  
21.30 Джентльмен-шоу.  
22.00 Погода на завтра.  
22.05 "Фирма приключений", х. ф.  
0.30 Музыка всех поколений.  
0.45 Со скоростью звука.

### ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

12.55, 14.55, 16.05, 17.55, 19.55, 23.00 "Первая любовь". 110-я серия.  
13.05, 20.20 "Первая любовь". 110-я серия.  
14.10 Срок ответа сегодня.  
14.40 Советы садоводам.  
15.05, 22.05 "Ищейка". 10-я серия.  
16.15 "Ювелирное дело", х. т. ф.  
17.40, 21.40 Телеслужба безопасности.  
18.05 "Философия по Филу". 59-я серия.  
18.30 "Любопытный слоненок".  
18.35 Стиль жизни.  
18.40 Концерт Маши Распутиной.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.15 Спорт.  
21.10 Мистерия звука, феерия цвета.  
21.55 Спортивное обозрение.  
23.20 "Пари", х. ф. (Германия).

### "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Мир вашему дому.  
9.10 С пленок. Передача для молодых родителей.  
9.35 "Любовь с первого взгляда", х. ф.  
11.00 Антре-соль.  
11.30, 14.25, 17.45 Новости.  
11.40 Семейный хоровод.  
12.00 "И это кино". 6-я серия.  
12.30 "Наше кино" представляет... Пять минут.  
12.35 В рабочий полдень.  
13.05 Непознанная Вселенная.  
13.30 Человек в рыночной экономике.  
14.00 Современные мемуары. Академик РАН Г. А. Месяц. Часть 1-я.  
14.30 "Трест, который лопнул", х. т. ф. 1-я серия.  
15.35 Русская музыкальная коллегия.  
16.00 Уроки Фемиды.  
16.30 В мире животных.  
17.00 Музыкальные новости.  
17.10 Назанная вакансия. Эдвард Обли. Ведущий -- В. Вульф.

### КАНАЛ НТВ

18.00 "Дикая природа: борьба за жизнь". 15-я серия.  
18.30 Футбольный клуб.  
19.00, 22.00, 24.00 Сегодня.  
19.35 "Стремление к небесам: история авиации". 21-я серия.  
20.00 "Скованные одной цепью", х. ф. (США)  
21.40 Доктор Угол.  
22.35 "Любовь голубая и розовая". 5-я серия.  
23.30 Времечко.  
0.20 Теннис в полночь.

### 6-Й КАНАЛ

8.00 ITN News.  
8.30 International Weather.  
8.35 Europe 2000.

9.05, 11.35, 18.55, 22.55 Горсправка.  
9.15, 23.25 Волшебная формула.  
9.30 "Инес Дуарте, личный секретарь", 192-я серия.  
10.20 Путешествия и отдых: Багамы.  
10.40 Реальность и презы. Немая классика Фрица Ланга.  
11.10, 22.30 01.02.03.  
11.20, 22.40 Кстати.  
17.30 "Сказки зеленого леса".  
17.55 "Паровозик Томас".  
18.00 "Трансформеры".  
18.25 Новости Ай-ти-эн.  
18.50 Погода в мире.  
19.00 Сцена -- Европа.  
19.30 Портреты. Конрад Аденауэр.  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 193-я серия.  
21.00 "Все впереди", х. ф. (Россия).  
23.00 6-я октава. Размышление о джазе.

### 11-Й КАНАЛ

8.30, 19.55, 20.55, 23.50 Шесть новостей.  
8.40, 15.00, 21.55, 23.00 Погода.  
8.45, 17.05 Диск-канал.  
9.05 "Дела сердечные".  
9.55 "Дела сердечные". Деньги? Деньги...  
10.45 Дорожный патруль. Сводка за неделю.  
11.05 "Келли".  
12.00 Курс доллара.  
12.10 Чай-клуб. В гостях у Зиновия Гердта Александр Ширвиндт и Эльдар Рязанов.  
12.40, 16.50 Алтека.  
12.50, 15.20 90x60x90.  
13.05 "Кларенс", х. ф. (США).  
14.35 "Дядюшка Ау", мультфильм.  
15.05, 18.50 Телемагазин.  
15.10 "Ты не бойся меня", мультфильм.  
15.30 Музыка из детских кинофильмов.  
15.50 "Заветная долина".  
16.20 "Педди".  
17.35 Постмузыкальные новости.  
18.00, 19.05 "Реванш".  
20.00 Музыка и пресса. Акулы пера -- Евгений Белоусов.  
21.05 Те, кто... Евгений Додолев.  
21.35 "Вавилон" Дмитрия Запольского.  
22.00 Кинескоп.

## ВТОРНИК, 13.08

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеутро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.35 Новости.  
9.15, 18.20 "Новая жертва".  
10.05 Если... Ведущий -- В. Познер.  
10.45 Смехопанорама. Ведущий -- Е. Петросян.  
11.15 "Русские потешки", мультфильм.  
11.30, 19.35 Угадай мелодию.  
12.10 Телерадиокомпания "Мир".  
12.55 "Четыре танкиста и собака", сериал.  
14.00 "Мера за меру", сериал. 1-я серия.  
14.25 Любовь с первого взгляда.  
15.20 "Рыцарь Отважное Сердце".  
15.40 Кварьете "Веселая квампания".  
15.50 Мультитроллия.  
16.10 Волшебный мир, или Синема.  
16.40 "Элен и ребята".  
17.05 ...До шестнадцати и старше.  
17.35 Вокруг света.  
19.10 Час пик.  
20.00 Тема.  
20.45 Спокойной ночи, малыши.  
21.00 Время.  
21.40 "Бангкок Хилтон". 2-я серия.  
22.50 Театр + ТВ. Юлия Рутберг и Максим Суханов.  
23.45 Музыкальная программа "50x50".

### КАНАЛ "РОССИЯ"

7.30 Утренний экспресс.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 23.50 Вести.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 Время деловых людей.  
8.55 L-клуб.  
9.40 "Рикки-Тикки-Тави", мультфильм.  
10.00, 20.35 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары -- почтой.  
13.15 Деловой автограф.  
13.20, 23.40 Новинки от ТВ-Медиа.  
13.25 Дорогая редакция...  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.20 Деловая Россия.  
14.45 Эй, ухнем.  
15.00 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
15.40 Ретро-шлягер.  
16.05 Россия в лицах.  
16.20 Там-там-новости.  
16.35 Продленка.  
16.50 Месяцеслов.  
17.20 Музыка всех поколений.  
17.35 Зависит от тебя.  
17.50 "Челленджер".  
18.15 Тележурнал "Здоровье".  
18.25 Прохладный мир.  
18.55 Чрезвычайный канал.  
19.25 Ничего, кроме.  
19.40 "Темная" для В. Жириновского.  
21.30 Бочка меда. А. Трушкин.  
22.00 Погода на завтра.  
22.05 "Мсье Робина", х. ф.  
0.05 Музыка всех поколений.  
0.15 Виноливые джунгли.

### ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

12.55, 13.55, 14.55, 16.05, 17.55, 19.55, 23.00 Информ-ТВ.  
13.05, 20.20 "Первая любовь". 111-я серия.  
14.10 Срок ответа сегодня.  
14.40 Советы садоводам.  
15.05, 22.05 "Ищейка". 11-я серия.  
16.15 "Пари", х. ф. (Германия).  
16.30 Мультфильм.

17.40, 21.40 Телеслужба безопасности.  
18.05 "Философия по Филу". 60-я серия.  
18.30 "Любопытный слоненок".  
18.35 Стиль жизни.  
18.40 Показывает ЛОТ.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.15 Спорт.  
21.10 Петербургский аккорд", фильм, посвященный I Международному фестивалю авторской песни.  
21.55 Спортивное обозрение.  
23.20 "Адвокат", х. ф. 1-я серия.

### "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Мир вашему дому.  
9.10 Телегазета.  
9.15 Ваш адвокат.  
9.25 "Благочестивая Марта". 1-я серия.  
10.30 Испытание тайной. Египет. Передача 1-я.  
11.00 Антре-соль.  
11.30, 14.25, 17.45 Новости.  
11.40 Французский язык для детей.  
12.00 "Ну, погоди!". Выпуск 11-й.  
12.10 "И это кино". 7-я серия.  
12.30 "Наше кино" представляет... Пять минут.  
12.35 В рабочий полдень.  
13.05 Русская речь.  
13.30 Человек в рыночной экономике.  
14.00 Современные мемуары. Академик РАН Г. А. Месяц. Часть 2-я.  
14.30 "Трест, который лопнул". 2-я серия.  
15.40 Ансамбль танца "Русские сезоны".  
16.00 "Примус", литературная программа.  
16.30 В мире животных.  
17.00 Музыкальные новости.  
17.10 Немое кино. Рудольф Валентино. Ведущий -- В. Вульф.

### КАНАЛ НТВ

18.00 "Дикая природа: борьба за жизнь". 16-я серия.  
18.30 "Любовь и ненависть". 8-я, заключительная серия.  
19.00, 22.00, 24.00 Сегодня.  
19.35 "Стремление к небесам: история авиации". 22-я серия.  
20.00 Робин Уильямс и Керт Рассел в фильме "Лучшие времена" (США).  
21.45 Доктор Угол.  
22.35 "Любовь голубая и розовая". 6-я, заключительная серия.  
23.30 Времечко.  
0.20 Шахматный турнир Господин Великий Новгород.  
0.50 Меломания: Марк Элмонд.

### 6-Й КАНАЛ

8.00 NBC News.  
8.25 International Weather.  
8.30 ITN News.  
9.05, 11.35, 18.55, 22.55 Горсправка.  
9.15, 23.30 Волшебная формула.  
9.30 "Инес Дуарте, личный секретарь". 193-я серия.  
10.20 Сцена -- Европа.  
10.45 Портреты. Конрад Аденауэр.  
11.10, 22.30 01.02.03.  
11.20, 22.40 Кстати.  
17.30 "Крошка Лу-Лу".  
17.55 "Паровозик Томас".  
18.00 "Трансформеры".  
18.25 Новости Ай-ти-эн.  
18.50 Погода в мире.  
19.00 Встречи: Дэвид Фрост и Джон Гилгуд.  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 194-я серия.  
20.55 "Леди Дракон", х. ф. (США).  
23.00 6-я октава. Осторожно, модерн!

### 11-Й КАНАЛ

8.30, 19.55, 20.55, 23.50 Шесть новостей.  
8.40, 15.00, 21.55, 24.00 Погода.  
8.45, 17.05 Диск-канал.  
8.55 "Дела сердечные".  
9.25 Программа А. Политковского "Забывтая Хатанга".  
10.00 Ток-шоу "Сделай шаг".  
10.50 Дорожный патруль.  
11.05 "Келли".  
12.00 Курс доллара.  
12.10 Катастрофы недели.  
12.40, 16.50 Алтека.  
12.50, 15.10 90x60x90.  
13.05 "Воспоминания двух молодых жен", х. ф.  
14.40 "Ошибки дядюшки Ау", мультфильм.  
15.05, 18.50 Телемагазин.  
15.25 Те, кто...  
15.50 "Заветная долина".  
16.20 "Кэти и Орби", мультсериал. 1-я серия.  
17.35 Постмузыкальные новости.  
18.00, 19.00 "Реванш".  
20.00 Ток-шоу "Профессия": философ.  
21.05 "Стиль", программа CNN.  
21.35 "Вавилон" Дмитрия Запольского.  
22.00 Алла Пугачева в фильме "Сезон чудес".  
24.00 Скандалы недели.

## СРЕДА, 14.08

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеутро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.50 Новости.  
9.15, 18.20 "Новая жертва".  
10.05 Тема.  
10.45 В мире животных (с сурдопереводом).  
11.20 "Серебристый колокольчик", мультфильм.  
11.40 Смак.  
12.10 Телерадиокомпания "Мир".

12.55 "Четыре танкиста и собака".  
13.55 "Мера за меру". 2-я серия.  
14.25 Любовь с первого взгляда.  
15.20 "Рыцарь Отважное Сердце".  
15.40 Кактус и К'.  
15.50 До-ми-соль.  
16.10 Зов джунглей.  
16.40 "Элен и ребята".  
17.05 Тет-а-тет.  
17.30 Вокруг света.  
19.05 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" (Москва)-- ЦСКА. Трансляция.  
21.00 Время.  
21.40 "Бангкок Хилтон". 3-я серия.  
22.40 "ГАИ, ГАИ -- моя звезда...", муз. программа.

### КАНАЛ "РОССИЯ"

7.30 Утренний экспресс.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 0.45 Вести.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 Клип-антракт.  
8.50 Время деловых людей.  
9.00 Проще простого.  
9.30 Бочка меда. А. Трушкин.  
10.00, 20.35 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары -- почтой.  
11.20 "Адютант его превосходительства". 1-я серия.  
12.35 Момент истины.  
13.15 Деловой автограф.  
13.20, 0.35 Новинки от ТВ-Медиа.  
13.25 Дорогая редакция...  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.20 Деловая Россия.  
14.45 Эй, ухнем.  
15.00 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
15.40 Ретро-шлягер.  
16.05 Россия в лицах.  
16.20 Там-там-новости.  
16.35 Гостиная деда Мазая.  
16.50 "Мой зеленый крокодил", мультфильм.  
17.20 Музыка всех поколений.  
17.35 Зависит от тебя.  
17.50 "Челленджер".  
18.15 Экс-эль-мюзик.  
18.25 Своя игра.  
18.55 Соотечественники.  
19.25 Лидер-прогноз.  
21.30 Сам себе режиссер.  
22.00 Погода на завтра.  
22.05 "Лето любви", х. ф. (Польша).  
23.40 Тихий дом. Программа С. Шолохова.

1.00 Музыка всех поколений.

### ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

12.55, 13.55, 14.55, 16.05, 17.55, 19.55, 23.00 Информ-ТВ.  
13.05, 20.20 "Первая любовь". 112-я серия.  
14.10 Срок ответа сегодня.  
14.40 Советы садоводам.  
15.05, 22.05 "Ищейка". 12-я серия.  
16.15 "Адвокат", х. ф. 1-я серия.  
17.20 "20 минут с "Песнярами", муз. т. ф.  
17.40, 21.40 Телеслужба безопасности.  
18.05 "Философия по Филу". 61-я серия.  
18.30 "Любопытный слоненок".  
18.35 Стиль жизни.  
18.40 Показывает ЛОТ.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.15 Спорт.  
21.10 Только без паники!  
21.55 Спортивное обозрение.  
23.20 Футбол. Кубок России. 1/16 финала. "Зенит"--"Текстильщик" (Камышин). 2-й тайм.

### "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Мир вашему дому.  
9.10 Телегазета.  
9.15 Ваш адвокат.  
9.25 "Благочестивая Марта". 2-я серия.  
10.40 Испытание тайной. Египет. Передача 2-я.  
11.05 Антре-соль.  
11.30, 14.25, 17.45 Новости.  
11.40 "Ну, погоди!" Выпуски 12-й и 13-й.  
12.00 Пою для вас. Натали.  
12.05 "И это кино". 8-я серия.  
12.30 "Наше кино" представляет... Пять минут.  
12.35 В рабочий полдень.  
13.05 История одной площади.  
13.30 Человек в рыночной экономике.  
14.00 Современные мемуары. Член-корреспондент РАН А. О. Чубарьян. Часть 1-я.  
14.30 "Трест, который лопнул". 3-я серия.  
15.35 Поет Сергей Захаров.  
16.00 "Примус", литературная программа.  
16.30 В мире животных.  
17.00 Музыкальные новости.  
17.10 Первая леди экрана. Грета Гарбо. Ведущий -- В. Вульф.  
17.35 "Квартет для двух солистов", мультфильм.

### КАНАЛ НТВ

18.00 "Дикая природа: борьба за жизнь". 17-я серия.  
18.30 "Зачарованная Зои". 1-я серия.  
19.00, 22.00, 24.00 Сегодня.  
19.35 "Стремление к небесам: история авиации". 23-я серия.  
20.00 Жанна Моро, Мишель Буке и Жан-Клод Бриали в фильме Франсуа Трюффо "Невеста была в черном". (Франция--Италия).  
22.35 "Дом ужасов Хаммера". 1-я серия -- "Беззвучный крик".  
23.30 Времечко.  
0.20 Такова спортивная жизнь.  
0.50 Кафе "Обломов".

### 6-Й КАНАЛ

8.00 NBC News.  
8.25 International Weather.  
8.30 ITN News.  
9.05, 11.35, 18.55, 22.55 Горсправка.  
9.15, 23.35 Волшебная формула.  
9.30 "Инес Дуарте, личный секретарь". 194-я серия.  
10.20 Встречи: Дэвид Фрост и Джон Гилгуд.  
11.10, 22.30 01.02.03.  
11.20, 22.40 Кстати.

17.30 "Вольтрон".  
17.55 "Паровозик Томас".  
18.00 "Трансформеры".  
18.25 Новости Ай-ти-эн.  
18.50 Погода в мире.  
19.00 История военной авиации. Война вертолетов.  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 195-я серия.  
20.55 "Полет "Ночной бабочки", х. ф. (Россия).  
23.00 6-я октава. Программа "Лидер": Евгений Сидихин.

### 11-Й КАНАЛ

8.30, 19.55, 20.55, 23.50 Шесть новостей.  
8.40, 15.00, 21.55, 0.15 Погода.  
8.45, 17.05 Диск-канал.  
8.55 "Улица "Желтая нить".  
9.50 "Мое кино" с Виктором Мережко.  
10.40 "Волшебная лопата", мультфильм.  
10.50, 24.00 Дорожный патруль.  
11.05 "Келли".  
12.00 Курс доллара.  
12.10 Скандалы недели.  
12.40, 16.50 Алтека.  
12.50, 15.10 90x60x90.  
13.05 Фильм А. Хичкока "Молодой и невинный".  
14.35 "Дядюшка Ау в городе", мультфильм.  
15.05, 18.50 Телемагазин.  
15.25 Те, кто...  
15.50 "Заветная долина".  
16.20 "Кэти и Орби".  
17.35, 0.15 Постмузыкальные новости.  
18.00, 19.00 "Реванш".  
20.00 Я сама: Мне все равно, что скажут люди.  
21.05 Русское лото.  
21.35 "Вавилон" Дмитрия Запольского.  
22.00 О. Аросева, И. Весник в фильме "Трембита".

## ЧЕТВЕРГ, 15.08

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеутро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.20 Новости.  
9.15, 18.20 "Новая жертва".  
10.05 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" (Москва)--ЦСКА. 2-й тайм.  
11.00 "Муха-цокотуха", мультфильм.  
11.10 Клуб путешественников.  
12.10 Телерадиокомпания "Мир".  
12.55 "Четыре танкиста и собака".  
13.55 "Мера за меру". 3-я серия.  
14.25 Любовь с первого взгляда.  
15.20 "Рыцарь Отважное Сердце".  
15.40 Лего-го!  
16.05 Тин-тоник.  
16.35 "Элен и ребята".  
17.00 Рок-урок.  
17.30 Вокруг света.

19.10 Час пик.  
19.35 Лотто "Миллион".  
20.00 Удивительные истории в программе "Моя семья".  
20.45 Спокойной ночи, малыши.  
21.00 Время.  
21.40 "Бангкок Хилтон". 4-я серия.  
22.50 Игорь Моисеев в программе "Мужчина и женщина".  
23.30 "Обоз" Ивана Демидова.

### КАНАЛ "РОССИЯ"

7.30 Утренний экспресс.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 23.55 Вести.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 Клип-антракт.  
8.50 Время деловых людей.  
9.00 Проще простого.  
9.30 Сам себе режиссер.  
10.00, 20.35 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары -- почтой.  
11.20 "Адютант его превосходительства". 2-я серия.  
12.45 Чрезвычайный канал.  
13.15 Деловой автограф.  
13.20, 23.45 Новинки от ТВ-Медиа.  
13.25 Дорогая редакция...  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.20 Деловая Россия.  
14.45 Эй, ухнем.  
15.00 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
15.40 Ретро-шлягер.  
16.05 Россия в лицах.  
16.20 Там-там-новости.  
16.35 Продленка.  
16.50 Месяцеслов.  
17.20 Музыка всех поколений.  
17.35 Зависит от тебя.  
17.50 "Челленджер".  
18.15 Ваш партнер. Домашний лекарь.  
18.25 "Домино" Михаила Боярского.  
18.55 Телескоп.  
19.25 Ничего, кроме.  
19.40 "Темная" для В. Новодворской.  
21.30 Раз в неделю.  
22.00 Погода на завтра.  
22.05 "Дом Ашероф", х. ф. (США).  
0.10 Музыка всех поколений.  
0.25 Аниматэка.

### ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

12.55, 13.55, 14.55, 16.05, 17.55, 19.55, 23.00 Информ-ТВ.  
13.05, 20.20 "Первая любовь". 113-я серия.  
14.10 Срок ответа сегодня.  
14.40 Советы садоводам.  
15.05, 22.05 "Ищейка". 13-я серия.  
16.10 "О Мельпомена!" телеспектакль.  
17.40, 21.40 Телеслужба безопасности.  
18.05 "Философия по Филу". 62-я серия.  
18.30 "Любопытный слоненок".  
18.35 Стиль жизни.  
18.40 Показывает ЛОТ.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.15 Спорт.  
21.10 Телекомплект.  
21.55 Спортивное обозрение.  
23.20 "Адвокат", х. ф. 2-я серия.

### "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Мир вашему дому.



9.10 Телегазета.  
9.15 Ваш адвокат.  
9.25 "Последний герой", д. ф. о Викторе Цое.  
10.30 Испытание тайной. Египет. Передача 3-я.  
11.00 Антре-соль.  
11.30, 14.25, 17.45 Новости.  
11.40 Немецкий язык для детей.  
12.00 "И это кино". 9-я серия.  
12.30 "Наше кино" представляет... Пять минут.  
12.35 В рабочий полдень.  
13.05 Зеленые легки Германии.  
13.30 Человек в рыночной экономике.  
14.00 Современные мемуары. Член-корреспондент РАН А. О. Чубарьян. Часть 2-я.  
14.30 "Трое в лодке, не считая собаки". 1-я серия.  
15.35 На библейские сюжеты.  
16.00 "Примус", литературная программа.  
16.30 В мире животных.  
17.00 Музыкальные новости.  
17.10 Взлет и падение Джуди Гарленд. Ведущий -- В. Вульф.

## КАНАЛ НТВ

18.00 "Дикая природа: борьба за жизнь". 18-я серия.  
18.30 "Захарованная Зои". 2-я серия.  
19.00, 22.00, 24.00 Сегодня.  
19.35 "Стремление к небесам: история авиации". 24-я, заключительная серия.  
20.00 Игорь Ливанов, Оксана Фандера и Анатолий Кузнецов в фильме Вадима Дербенева "На углу у Патриарших..." 3-я и 4-я серии.  
22.35 "Дом ужасов Хаммера". 2-я серия -- "Все больнее и больнее".  
23.30 Времечко.  
0.20 Дирк Богард и Джеймс Фокс в фильме Джозефа Лоузи "Слуга" (Великобритания).

## 6-Й КАНАЛ

8.00 NBC News.  
8.25 International Weather.  
8.30 ITN News.  
9.05, 11.35, 18.55, 22.55 Горсправка.  
9.15, 23.30 Волшебная формула.  
9.30 "Инес Дуарте, личный секретарь". 195-я серия.  
10.20 Из истории военно-морского флота. Суперавансоец.  
11.10, 22.30 01.02.03.  
11.20, 22.40 Кстати.  
17.30 "Вольфрон".  
17.55 "Паровозик Томас".  
18.00 "Трансформеры".  
18.25 Новости Ай-ти-эн.  
18.50 Погода в мире.  
19.00 Журнал "Международная жизнь".  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 196-я серия.  
21.00 "Непобедимые ноги Кун-фу", х. ф.  
23.00 Трюк-машина.  
23.15 Фестиваль "Теле-граф".

## 11-Й КАНАЛ

8.30, 19.55, 20.55, 23.50 Шесть новостей.  
8.40, 15.00, 21.55, 0.30 Погода.  
8.45, 16.50 Диск-канал.  
8.50 "Дежурная аптека-II".  
10.00 Ресторанный рейтинг.  
10.15 Телемагазин. Спасибо за покупку.  
10.50, 0.30 Дорожный патруль.  
11.05 "Келли".  
12.00 Курс доллара.  
12.10 Нью-Йорк, Нью-Йорк.  
12.40, 16.40 Алтека.  
12.50 90x60x90.  
13.05 "Змеелов", х. ф. (США).  
14.40 "Мук-скороход", мультфильм.  
15.05, 18.50 Телемагазин.  
15.10 "Заветная долина".  
15.40 Канон. Беседы об основах православной веры.  
16.10 "Кэти и Орби".  
17.35 Постмузыкальные новости.  
18.00 "Реванш".  
19.00 Интервью с депутатом Государственной думы Ю. П. Беловым.  
20.00 Сделай шаг.  
21.05 Те, кто... Микаэл Таривердиев.  
21.35 "Вавилон" Дмитрия Запольского.  
22.00 К. Лавров и Е. Васильева в фильме "Преферанс по пятницам".  
24.00 "Третьяк и Гретцки". Часть 3-я.

## ПЯТНИЦА, 16.08

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеутро.  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.25 Новости.  
9.15, 18.20 "Новая жертва".  
10.10 Удивительные истории в программе "Моя семья".  
10.50 Играй, гармонь любимая!  
11.25 Пока все дома.  
12.10 Телерадиокомпания "Мир".  
12.55 "Четыре танкиста и собака".  
13.55 "Мера за меру". 4-я серия.  
14.25 Любовь с первого взгляда.  
15.20 "Рыцарь Отважное Сердце".  
15.40 "Человек за ширмой". Экранизация рассказов Аркадия Аверченко.  
16.40 "Элен и ребята".  
17.05 Спецвыпуск "...До шестнадцати и старше". Галопом по Европам.  
17.35 Вокруг света.  
19.15 Человек и закон.  
19.45 Поле чудес.  
20.45 Спокойной ночи, малыши.  
21.00 Время.  
21.40 "Банкгод Хилтон". 5-я серия.  
22.40 Взгляд.  
23.35 Михаил Ефремов в комедии "Мужской зигзаг".

## КАНАЛ "РОССИЯ"

7.30 Утренний экспресс.  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 0.20 Вести.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 Клип-антракт.  
8.50 Время деловых людей.

9.00 Своя игра.  
9.30 Джентльмен-шоу.  
10.00, 20.35 "Санта-Барбара".  
10.55 Товары -- почтой.  
11.20 Торговый дом. "Ле Монти".  
11.35 "Адьютант его превосходительства". 3-я серия.  
12.55 Мультфильм.  
13.15 Деловой автограф.  
13.20, 0.10 Новинки от ТВ-Медиа.  
13.25 Дорогая редакция...  
13.55 Магазин недвижимости.  
14.20 Деловая Россия.  
14.45 Эй, ухнем.  
15.00 Иванов, Петров, Сидоров и другие.  
15.40 Ретро-шлягер.  
16.05 Россия в лицах.  
16.20 Там-там-новости.  
16.35 Золотой ключик.  
16.45 "Случай", мультфильм.  
17.20 Музыка всех поколений.  
17.35 Зависит от тебя.  
17.50 "Челленджерс".  
18.15 Мой кроха и я.  
18.25 Эх, дороги.  
18.55 Вертикаль.  
19.25 Клуб "АС".  
21.30 Маски-шоу.  
22.00 Погода на завтра.  
22.05 Международная встреча по хоккею. Сборная России -- сборная Финляндии. Трансляция из Ледового дворца ЦСКА.  
0.35 Музыка всех поколений.  
0.50 Ночное randevu.

## ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

12.55, 13.55, 14.55, 16.05, 17.55, 19.55, 23.00 Информ-ТВ.  
13.05, 20.20 "Первая любовь". 114-я серия.  
14.10 Срок ответа сегодня.  
14.40 Советы садоводам.  
15.05, 22.05 "Ищайка". 14-я серия.  
16.15 "Адвокат", х. ф. 2-я серия.  
17.25 "Гончары", т. ф.  
17.40, 21.40 Телеслужба безопасности.  
18.05 "Философия по Филу". 63-я серия.  
18.30 "Любопытный слоненок".  
18.35 Стиль жизни.  
18.40 Показывает ЛОТ.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.15 Спорт.  
21.10 Без названия.  
21.55 Спортивное обозрение.  
23.20 "Адвокат", х. ф. 3-я серия.

## "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Мир вашему дому.  
9.10 Телегазета.  
9.15 Ваш адвокат.  
9.25 "Прости, народ православный", х. т. ф.  
10.45 "Рожденная для бега", д. ф.  
11.05 Антре-соль.  
11.30, 14.25, 17.45 Новости.  
11.40 Английский язык для детей.  
12.00 "Ну, погоди!". Выпуск 14-й.  
12.10 "И это кино". 10-я серия.  
12.30 "Наше кино" представляет... Пять минут.  
12.35 В рабочий полдень.  
13.05 Планета "Здоровье".  
13.30 Человек в рыночной экономике.  
14.00 Современные мемуары. Философ, правозащитник Нодар Джин.  
14.30 "Трое в лодке, не считая собаки". 2-я серия.  
15.35 Остров.  
16.05 "Примус", литературная программа.  
16.35 В мире животных.  
17.00 Музыкальные новости.  
17.10 Странная жизнь Авы Гарднер. Ведущий -- В. Вульф.

## КАНАЛ НТВ

18.00 "Дикая природа: борьба за жизнь". 19-я серия.  
18.30 Футбольный клуб.  
19.00, 22.00, 24.00 Сегодня.  
19.35 Джон Белуши и Дев Эйкройд в фильме Джона Лэндиса "Братья Блюз: вдвоем против всех" (США).  
22.35 "Дом ужасов Хаммера". 3-я серия -- "Два лица дьявола".  
23.30 Времечко.  
0.20 "Вон, ребята!", х. ф. (Италия).  
2.10 Эротические шоу мира.

## 6-Й КАНАЛ

8.00 NBC News.  
8.25 International Weather.  
8.30 ITN News.  
9.05, 11.35, 18.55, 22.55 Горсправка.  
9.15, 24.00 Волшебная формула.  
9.30 "Инес Дуарте, личный секретарь". 196-я серия.  
10.15 Журнал "Международная жизнь".  
11.10, 22.30 01.02.03.  
11.20, 22.40 Кстати.  
17.30 "Вольфрон".  
17.55 "Паровозик Томас".  
18.00 "Трансформеры".  
18.25 Новости Ай-ти-эн.  
18.50 Погода в мире.  
19.00 Французский коктейль.  
19.30 Реальность и грёзы. Мелодрама и критический реализм.  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 197-я серия.  
20.55 "Пикничок", х. ф. (США).  
23.00 Легенды рока III: "Elton John & Bernie Taupin -- Two rooms".

## 11-Й КАНАЛ

8.30, 19.55, 21.15, 0.15 Шесть новостей.  
8.40, 15.00, 21.55, 0.15 Погода.  
8.50 "Мстители": "Все любят...".  
9.50 "Мельница Кота", мультфильм.  
10.50 Дорожный патруль.  
11.05 "Келли".  
12.00 Курс доллара.  
12.10 "Третьяк и Гретцки". Часть 3-я.  
12.40, 16.50 Алтека.  
12.50, 15.10 90x60x90.  
13.05 "Ковбои не плачут", х. ф.  
15.05, 18.50 Телемагазин.  
15.25 Те, кто...  
15.50 "Заветная долина".  
16.20 "Кэти и Орби".  
17.00 Диск-канал.

17.30 Постмузыкальные новости.  
17.45 Мультфильм.  
18.00, 19.00 "Реванш".  
20.00, 22.55 "Гибель 31-го отдела", х. ф. 1-я и 2-я серии.  
21.35 "Вавилон" Дмитрия Запольского.  
22.00 Памяти Виктора Цоя.  
22.25 Вы -- очевидец.

## СУББОТА, 17.08

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

8.00 Веселые истории в журнале "Ералаш".  
8.30 Люди и куклы в фильме "Фантастическая история".  
9.40 "Чудесный колодец", мультфильм.  
10.00, 15.00, 18.00 Новости.  
10.10 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
10.30 Не зевай!  
11.00 Утренняя почта.  
11.35 Смак.  
11.55 "Чуден град Москов". Фильм 3-й.  
12.25 Вячеслав Тихонов в приключенческом фильме "Человек с другой стороны".  
14.05 "Птичка тари", мультфильм.  
14.15 Театр + TV. Людмила Максакова.  
15.20 "Пастушка и трубочист", мультфильм.  
15.50 "Остров сокровищ". 1-я серия.  
17.00 Окно в Европу. Ведущий -- Д. Киселев.  
17.30 Микаэл Таривердиев. "Сонеты Шекспира".  
18.20 В мире животных.  
19.05 Золотая серия. Год 1983-й. Олег Янковский в фильме "Влюблен по собственному желанию".  
20.45 Спокойной ночи, малыши.  
21.00 Время.  
21.40 "Банкгод Хилтон". 6-я, заключительная серия.  
22.40 Брэйн-ринг.  
23.30 Голливудская комедия "Путешествие Салливана".

## КАНАЛ "РОССИЯ"

8.00, 14.00, 20.00, 23.00, 0.40 Вести.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 "Приключения пингвиненка Лоло", мультфильм.  
9.15 Новинки от ТВ-Медиа.  
9.30 "Приключение поросенка Фунтика", мультфильм.  
10.00 "Бродвей" нашей юности", д. ф. А. Габриловича. Часть 7-я.  
10.30 По вашим письмам.  
11.00 Вести в одиннадцать.  
11.15 Книжная лавка.  
11.30 Доброе утро.  
12.25 21-й кабинет.  
12.55 Клип-антракт.  
13.00 Проще простого.  
13.30 Театр моей памяти.  
14.20 Эй, ухнем.  
14.35 Де-факто.  
15.00 "Квини". 3-я серия.  
15.50 Лицо с обложки. А. Свиридова.  
16.10 Бесконечное путешествие.  
16.55 Футбол. Чемпионат России. "Ротор" (Волгоград) -- "Спартак" (Москва). Трансляция из Волгограда. (В перерыве -- "Чи в лесу шишки?", мультфильм.)  
18.55 Субботний вечер в цирке.  
20.35 "Дети Дон-Кихота", х. ф.  
21.55 Погода на завтра.  
22.00 Двойной портрет.  
23.05 "Медведь по имени Артур", х. ф. (Италия).  
0.55 Программа "А".

## ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

10.15 Стиль жизни.  
10.20 Страсти-мордасти.  
10.35 "Две версии одной смерти", телеспектакль из цикла "Уик-энд с детективом".  
11.05 Честь имею. Военное обозрение.  
11.25 Непознанное.  
11.55, 13.55, 15.55, 19.55 Информ-ТВ.  
12.10 Наобум. Олег Табаков.  
12.40 Мы и банк.  
13.15 Еще одна Россия.  
13.40 Старое танго. М. Блантер.  
14.10 "Адвокат", х. ф. 3-я серия.  
15.10 Сокровища Эрмитажа. Человек, перевернувший мир. Огюст Роден.  
15.25 Парадоксы истории. Убийство токсинном.  
16.10 Дом кино. Памяти Сергея Курехина.  
16.55 Там, где живет Паутиныч.  
17.10 Совершенно правдивая история о волшебстве.  
17.30 "Детский альбом", балет-феерия на музыку П. И. Чайковского. Часть 1-я.  
17.55 Спортивное обозрение.  
18.10 "Техносипиенс", х. ф. (Россия).  
19.20 "Лунная принцесса", мультфильм (Япония).  
19.40 Большой фестиваль.  
20.25 "Пейзаж с тремя купальщицами", х. ф. (Россия).  
21.55 Светская хроника.  
22.10 Блеф-клуб.  
22.45 Телекомплект.  
23.30 "Мальчик из залива", х. ф. (Канада, Франция).

## "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Программа для христиан.  
9.30 "Люди и растения". Фильм 7-й -- "Сатанинские растения".  
10.00 Телегазета.  
10.05 Домовладелец.  
10.20 Семья.  
10.35 Пенсион.  
10.40 Нужные вещи.  
11.00, 13.00, 14.40 Информационное обозрение.  
11.15 Юмориста вызывали?  
11.30 Медицина для вас.  
11.55 На дорогах России.  
12.00 Семейный канал.  
13.20 "Бременские музыканты", мультфильм.  
13.45 Экономическое обозрение.  
14.10 Телеигра "С полуслова".

15.00 Журнал журналов.  
15.10 Богема. Д. Ольбрыхский.  
16.15 Шаг из круга.  
16.35 Новости кино.  
16.55 Искренне вау.  
17.25 Ток-шоу "Карьера".

## КАНАЛ НТВ

18.00 Мультсериал "Горец". 2-я серия.  
18.30 РЕН-ТВ представляет: дог-шоу "Я и моя собака".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.30 Александр Панкратов-Черный и Дмитрий Харатьян в фильме Анатолия Эйрамджана "Новый Одеон".  
20.45 Доктор Угол.  
21.00 Намедни.  
21.45 Куклы.  
22.35 Мерил Стрип, Чарльз Дэнс и Джон Гилгуд в фильме "Изобилие" (Великобритания).  
0.40 Третий глаз.  
1.25 Плейбой.

## 6-Й КАНАЛ

8.30 NBC News.  
8.55 International Weather.  
9.00 ITN News.  
9.25, 19.25 Горсправка.  
9.35, 23.45 Волшебная формула.  
9.50, 16.10 На грани.  
10.20, 18.30 "Ушуйя -- мир смельчаков".  
11.10 История военной авиации. Война вертолетов.  
12.00 "Крысиный патруль": "Война во тьме".  
12.25 "Форкоп", программа для автолюбителей.  
12.40 ХХ век с Дэвидом Фростом.  
13.30 Музыкальная программа "Лидер": Евгений Сидихин.  
14.05 Шок-шоу.  
16.35 Праздник ВДВ.  
17.05 Мир скачек.  
17.30 Яхты.  
18.00 "Крысиный патруль": "До смерти неразлучны".  
19.30 Музыкальная программа.  
19.50, 21.20 "Дон Сезар де Базан", х. ф. 1-я и 2-я серии.  
21.00 Планета "Кино".  
22.30 Клип-парад "Чарт-шоу".  
23.20 Без тени смущения.

## 11-Й КАНАЛ

8.30, 20.00, 22.30 Шесть новостей.  
8.40, 16.05, 19.00, 0.05 Погода.  
8.45 Диск-канал.  
9.35 "Том, Джерри и их друзья". Выпуск 5-й.  
10.40 Мир путешествий. Вояджер.  
11.35 Это мы не проходили.  
12.00 "Флиппер-II". 1-я серия.  
12.50 Открытия недели.  
13.25 Кинескоп.  
15.40 Си-эн-эн. Стиль.  
16.05 Я сама: Мне все равно, что скажут люди.  
17.00 "Реванш".  
17.50 Звезды эстрады: Сергей Галанин и группа "Серья".  
18.25 Не ради смеха. Геннадий Хазанов.  
19.00 "Ночная жара".  
20.10 Шоу Бенни Хилла.  
20.45 "Фитиль".  
21.00, 22.40 "Двенадцать стульев", х. ф. 1-я и 2-я серии.  
0.05 Дорожный патруль.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18.08

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

8.00 Тираж "Спортлото".  
8.15 "Храбрый портняжка", мультфильм.  
8.45 Воздушные приключения в комедии "Пока безумствует мечта".  
10.00, 15.00, 23.15 Новости.  
10.15 "Непутевые заметки" Дм. Крылова.  
10.30 Пока все дома.  
11.10 Утренняя звезда.  
12.00 Служу России! Военный курьер.  
12.30 Играй, гармонь любимая!  
13.00 Паломничество патриарха. Валаам.  
13.25 Очевидное -- невероятное.  
13.55 Смехопанорама. Ведущий -- Е. Петросян.  
14.30 "Тайны пиратских кладов".  
15.20 Звезды оперы. Альфредо Краус.  
16.10 Клуб путешественников.  
16.55 Как-то раз.  
17.10 Мультфейерверк: "Приключения Вуди и его друзей", "Баранкин, будь человеком!".  
17.50 Легенды рока в фильме "Виктор Цой".  
18.15 Счастливый случай.  
19.05 Клуб "Белый попугай".  
20.00 Время.  
20.40 Клинт Иствуд и Ширли Маклейн в вестерне "Два мула для сестры Сары".  
22.45 Футбольное обозрение.  
23.25 Любовь с первого взгляда.

## КАНАЛ "РОССИЯ"

8.00 "Митуричи", д. ф.  
8.20 "Мак и Матли".  
8.45 "Каспер -- миролюбивое привидение", мультфильм.  
9.30 Устами младенца.  
10.00 Футбол без границ.  
10.30 Присяга.  
11.00 Вести в одиннадцать.  
11.15 Русское лото.  
11.55 Звуковая дорожка.  
12.50 "Иванушко", мультфильм.  
13.00 Проще простого.  
13.30 Книжная лавка.  
14.00, 23.55 Вести.  
14.20 Эх, ухнем.  
14.35 Человек на земле.  
15.05 "Квини". 4-я серия.  
16.00 Карaoke по-русски.  
16.20 В мире животных.  
16.45 Империя игр. Ночь в замке.  
17.40 Репортер.  
18.00 Волшебный мир Диснея. "Чокнутый", "Аладдин".

18.55 Клип-антракт.  
19.00 "Моя Одесса", моноспектакль Р. Карцева.  
20.00 Зеркало.  
20.55 Погода на завтра.  
21.00 "Дайте жалобную книгу", х. ф.  
22.35 "К-2" представляет: Юрий Любимов и Валентин Гафт в программе "Фрак народа".  
23.25 У Ксюши.  
0.10 Рек-тайм.  
0.25 "Опасное прикосновение", х. ф. (США).

## ТВ "ПЕТЕРБУРГ -- 5-Й КАНАЛ"

10.55 Храм. Преображение.  
11.20 Стиль жизни.  
11.55 Вещь этот цирк.  
11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 Информ-ТВ.  
12.10 Личное дело. И. С. Глазунов.  
12.40 Еще одна Россия.  
13.40 Мультфильм.  
14.10 "Сокровище рыцаря Милоты", х. ф. (Чехия).  
15.30 Просцениум. 240 лет спустя.  
16.10 Метаморфозы оперы.  
16.50 Сказка за сказкой. Ответы на письма.  
17.25 "Детский альбом", балет-феерия на музыку П. И. Чайковского. Часть 2-я.  
18.05 Спортивное обозрение.  
18.30 "Сююка Такагава -- мастер игры в го", д. ф. (Япония).  
19.00 "На волнах памяти", киноконцерт.  
19.20 В небе Петербурга.  
19.40 Большой фестиваль.  
20.30 "Три плюс два", х. ф.  
22.10 Ноу смокинг.  
22.45 Мультфильм.  
22.55 Международное обозрение.  
23.25 "Полнолуние", х. ф. (Россия).

## "РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ"

9.00 Прикосновение.  
9.30 Ключевой момент.  
9.40 "Домовой" -- Роман Быков.  
10.00 Грош в квадрате.  
10.30 ТВ-лужбы охотников.  
11.00 Полезные советы.  
11.20 Графоман.  
11.30 "Бурда моден" предлагает.  
12.00 Телегазета.  
12.05 Семейный канал.  
13.05 Пенсион.  
13.10 "Абдулладжан, или Посвящается Стивену Спилбергу", х. ф.  
14.35 Подъем переворотом.  
15.05 "Трое из Простоквашино", "Каникулы в Простоквашино" в Простоквашино", мультфильм.  
16.00 Алле-оп.  
16.30 Богема. Мария Миронова.  
17.25 Дивертисмент.

## КАНАЛ НТВ

18.00 Мультсериал "Горец". 3-я серия.  
18.30 Телеигра "Сто к одному".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.30 РЕН-ТВ представляет: "Конец беды атаманов", д. ф.  
20.30 Игорь Бочкин и Олег Шкловский в фильме Бориса Невзорова "У попа была собака...".  
22.40 Мелани Гриффит и Джефф Дэниел в фильме Джонатана Демми "Дикая штука" (США).  
0.40 Автогонки "Индикар".

## 6-Й КАНАЛ

9.00 NBC News.  
9.25 International Weather.  
9.30, 19.55 Горсправка.  
9.40, 1.00 Волшебная формула.  
9.55 "Инес Дуарте, личный секретарь". 197-я серия.  
10.45 Видеомода. Мода за рубежом.  
11.10 Планета "Кино".  
11.30 Осторожно, Модерн!  
12.00 Клип-парад "Чарт-шоу".  
12.50 "Крысиный патруль": "До смерти неразлучны".  
13.15, 19.00 Программа Селины Скотт.  
14.05, 18.15 Петербургский гурмэ.  
15.55 Классика в мультфильмах: "Черный красавец".  
16.45 Трюк-машина.  
17.00 Следопыт. Полет с вершины вулкана.  
17.30 "Крысиный патруль": "Рейд До-Ре-Ми".  
18.00 "Форкоп", программа для автолюбителей.  
18.30 Видеомода. Крузик вокруг света.  
20.00 "Инес Дуарте, личный секретарь". 198-я серия.  
21.00 "Привал странника", х. ф. (Россия).  
23.10 Телепрофи.  
23.15 Анонс недели.  
23.25 Шоу-программа "БИГ-40".  
23.55 Шок-шоу.  
0.35 Без тени смущения.

## 11-Й КАНАЛ

8.30, 20.00 Шесть новостей.  
8.40, 17.00, 23.25 Погода.  
8.45 Диск-канал.  
9.25 Вы -- очевидец.  
9.55 "Кругосветное путешествие Вилли. Симпатичный воршишка", х. ф.  
10.25 "На графских развалинах", х. ф.  
11.35 Назло рекордам.  
12.00 Прогнозы недели.  
12.30 Мир путешествий. Вояджер.  
13.25 Музыка и пресса. Акулы пера -- Евгений Белоусов.  
14.15 Шоу Бенни Хилла.  
14.50 Муз. комедия "Годы молодые".  
16.15 Музыка кино. Цыгане.  
16.30 Канон. Беседы об основах православной веры.  
17.00 "Том, Джерри и их друзья". Выпуск 6-й.  
18.00 "Реванш" (2 серии).  
19.35 Авто-Питер.  
20.15 Дорожный патруль. Сводка за неделю.  
20.35 Мое кино: Лидия Федосеева-Шукшина.  
21.10 "Фитиль".  
21.25 х.ф. "Долгая страстная пятница".  
23.25 "Транс"-шоу Жана Поля Готье.



**Когда гневаться изволи те: по утрам или ве черам? Вот если бы все супруги знали, в какое время у них наступает самое миролюбивое настроение, и решились бы все самые сложные проблемы именно в эти часы, наши судьбы избавились бы от большой бракоразводной работы. И это не фантастика.**

Люди ничем не хуже планет, носящихся по Вселенной с определенной скоростью, по собственной траектории, да еще вертящихся волчком. Давно уже известно, что и человеческий организм, даже если он и песчинка во Вселенной, тоже, как и вся природа, работает циклично и в определенном ритме. Правда, ученые пока еще больше задают вопросы по биоритмам, чем отвечают на них.

Пожалуй, самые интересные из них - ритмы, которые со строгой периодичностью влияют на физические и интеллектуальные способности и даже на эмоциональный настрой. То, что такие ритмы существуют, уже установлено, но всего лишь наблюдениями. Научного обоснования пока нет. Но ученые не теряют надежды. Уже очень заманчиво заполучить возможность управлять этими ритмами, чтобы помочь людям стать сильнее, умнее и добрее. А сколько проблем со здоровьем можно решить, если люди будут знать о своих биоритмах, уже хотя бы для того, чтобы их не нарушать. Сейчас специалистам известно более 100 ритмически изменяющихся процессов в организме. Сколько их на самом деле, никто не знает, хотя исследования начались давно.

В 1845 году исследователи впервые описали периодическое колебание температуры человеческого тела. Уже ни для кого не секрет, что утром температура ниже, чем во второй половине дня.

Именно такие суточные биоритмы человека в настоящий момент лучше всего изучены. Их еще называют циркадные.

Исследуя циркадные ритмы, ученые узнали удивительные вещи. Например, заживление ран быстрее всего происходит в период с 9 утра до 15 часов и значительно медленнее - в промежутке от 21 часа вечера до 3 утра. Оказываются, ферменты, разрушающие белки, ночью работают значительно активнее, чем днем, и мешают ранам затягиваться. Ночью сужаются венечные артерии, именно поэтому в это время чаще всего и случаются инфаркт миокарда, тромбоз сосудов головного мозга и инсульт.

Немало непонятных нам, простым обывателям, явлений медикам давно уже известно. Нет уже ореола таинственности, долгое время окутывающего рождение младенцев. Повитухи предпочитали связывать это явление с Луной. И были недалеки от истины. Сейчас установлено, что именно ночью усиливается деятельность задней доли гипофиза, поэтому большинство родов происходит под покровом ночи.

Опытные врачи всегда предпочитали все самые болезненные проце-

дуры проводить утром, даже если не всегда могли это объяснить - просто доверяли своей собственной практике. Однако и этому есть объяснение с точки зрения биоритмов. В утренние часы чувствительность организма к боли самая низкая. И если кто-то жутко боится зубной боли, лучше посетить стоматолога утром или... в полночь, поскольку наименьшую боль зубы чувствуют в 18 часов, а наименьшую - после 12 ночи.

Знания - это, конечно, хорошо, но умение применять их на практике - значительно интереснее. Именно так начали поступать медики. Например, если при введении гормональных препаратов имитировать физиологический ритм образования этих гормонов, то можно получить самый высокий эффект в лечении, а побочные явления при этом сводятся до минимума. Вообще продолжительность действия лекарств, их макси-

часов активность снижается еще больше, а самая минимальная наступает в 3 ночи. Только на минутку представьте, в каком напряжении находится организм, когда его хозяин заставляет его работать во внеурочное время. Замечено, что ночью, особенно под утро, человек в работе делает в 2 раза больше ошибок, чем в утренние часы, память его ухудшается, сила мышц уменьшается.

Недельный цикл тоже вносит свои коррективы в наш трудовой порыв. По понедельникам работоспособность только начинает набирать обороты. Во вторник-четверг наступает самая устойчивая работоспособность. В пятницу-субботу начинается утомление.

Почему все процессы в нашем организме проходят строго по часам, доподлинно пока никто не знает. Теорий много. Половина из них пытается доказать, что на человека

рискует сократить годы пребывания на распрекрасной Земле. Поскольку многие ученые считают, что огромное количество сердечно-сосудистых и нервно-психических заболеваний обрушилось на наши головы именно потому, что мы нарушаем согласованность биологических, психологических и социальных ритмов. А в результате расстраиваются внутренние ритмы организма.

В свое время Робинзону Крузо крупно повезло. Уж он-то знает, что значит жить в обнимку с природой. Хочешь, будь «совой» или жаворонком», да хоть попугаем. И никаких проблем. В принципе в такой ситуации все его болезни должны были свестись до минимума. Впрочем, и сейчас еще есть на земле такие уголки, где дети природы живут в стабильном биоритме и растут крепкими.

Но мы-то не Робинзоны. И поми-

лученные результаты поделить (пульс на дыхание, если разница будет в 5-6 раз, то вы определены «жаворонок», в 3 раза и меньше - «сова», а средний показатель - 4 - принадлежит «голубям».

Как только вы определите, что вы за птица такая, станет понятно, когда нужно выполнять все самые трудные и ответственные работы. Японцы давным-давно это учитывают. Очень многие фирмы требуют от работников не работу от зари до зари, а определенное количество часов в месяц. И в зависимости от биоритмов работник может трудиться в удобное для него время.

Это особенно важно для людей творческого труда. К сожалению, в России на человеческие биоритмы всем наплевать и многие работодатели требуют полной отсидки на рабочем месте. А творческие люди должны работать, когда у них голова соображает, а не когда начальству нужно. Кому будет легче, если они приходят на работу и засыпают?

Впрочем, на пичьем режиме можно не закидываться и сформировать период наивысшей работоспособности в любое удобное дневное время, тем более что научные исследования такую возможность подтвердили.

Для этого нужно самое главное - соблюдать режим дня. Если очень долго в одни и те же часы заниматься попеременно работой и отдыхом, то можно сформировать постоянные часы наибольшей трудоспособности, а значит, подстроиться под требования работодателя и в конечном итоге работать меньше да лучше, а отдыхать больше и... это еще лучше.

Исключение составляет физическая работа: ей можно заниматься в любое время без особого ущерба для здоровья, поэтому особой биотренировки не требуется. И все-таки выполнять тяжелую работу поздним вечером и ранним утром сразу после просыпания медики не советуют: можно заполучить расстройство сна. Поскольку физический труд увеличивает работу всех функций организма, то взбудораженный таким образом организм трудно будет заставить быстро уснуть, сон будет поверхностным, тревожным. В результате люди совершенно не высыпаются. При физических нагрузках спозаранку другая проблема: к такой работе организм готовится заранее, а значит, подготовка начнется еще во время сна. Оттого и происходит расстройство.

Если режим дня не соблюдать, то пик трудоспособности можно так и не достигнуть, и работу, которую можно было бы выполнить за 2-3 часа, придется делать 5-6 часов. Что и происходит у нас чаще всего. Кроме того, до вершины производительности можно не дойти из-за употребления алкоголя и даже из-за сильных переживаний.

Кто-то после прочтения этого материала, возможно, отнесется к нему как к познавательной информации, которой можно поудивляться и... забыть. Ну и зря. Слишком много научных исследований мы игнорируем, доводя свой организм до состояния, когда уже приходится таблетки глотать. А ведь это самое последнее дело.

## И ЧТО Я НЕ ГОЛУБЬ?



мо природы вынуждены считаться с ритмом жизни общества и выполнять производственные условия. А значит, точно по часам чередовать профессиональный труд и домашние дела, работу и отдых, даже городской шум и освещение улиц должны быть в определенной периодичности. Если окружающие нас процессы будут проходить строго по часам, вот тогда мы... все здоровенькими и померем. Но сначала, наверное, станем такими роботами. Зато ученые, радеющие о нашем здоровье, как обрадуются!

Ну а если шутки в сторону, то вполне можно найти компромисс, при котором удастся сохранить человеческую индивидуальность, высокий уровень профессионализма, а заодно и здоровье.

Для начала нужно определить, к какому типу людей по биоритмам вы относитесь. Специалисты разделили людей на три группы: «Совы», предпочитающие вести ночной образ жизни, составляют приблизительно 30% от всех сограждан;

«жаворонок», понятное дело, ранние птицы - 20%;

«голуби» или, как их еще называют, ритмики представляют собой нечто среднее между двумя первыми группами и составляют приблизительно 50%.

На первый взгляд все кажется очень просто: просыпаешься рано, значит, «жаворонок», если поздно - значит, «сова». На самом деле все гораздо сложнее. Чтобы определить, кем человек является изначально - «совой» или «жаворонком», можно воспользоваться тестом Хольдербранта. Но нужно всегда иметь в виду, что жизненные привычки могут подкорректировать тип.

Для определения типа по тесту Хольдербранта выясняется отношение частоты сердечбиения к частоте дыхания. Для этого нужно посчитать пульс (в минуту) и количество дыхательных движений в состоянии покоя (тоже за минуту). Потом по-

мальный эффект зависит от времени приема.

В течение суток наблюдаются периоды повышенной и пониженной работоспособности. Максимальную работоспособность человек имеет дважды за день: в дообеденное время и с 14 часов в течение 2-3 часов. Этому есть вполне научное объяснение. Известно, что ночью снижается давление и температура тела и удлиняется время реакции на раздражители, поэтому ночью надо спать, а не работать. И даже если кому-то кажется, что ночью работает лучше, это не совсем так. Браться за работу можно в любое время суток, но это не значит, что удастся горы свернуть, поскольку пик работоспособности бывает только днем. Именно днем все физиологические процессы в организме протекают с максимальной скоростью.

Если постепенное увеличение рабочей активности начинается ранним утром, то снижение работоспособности стартует в 17 часов, с 22

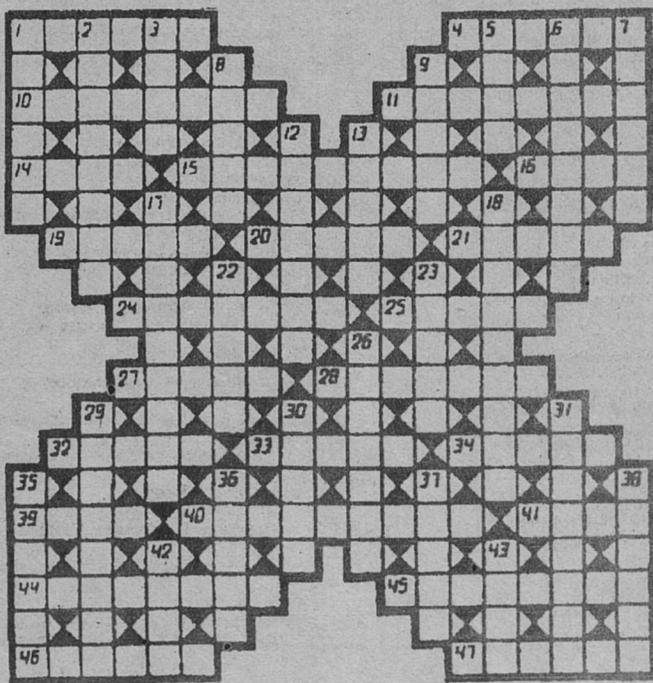
влияют внешние факторы: смена дня и ночи, времен года, колебание интенсивности гравитационного и магнитного полей и так далее. Всего ученые насчитали 40 метеорологических факторов, которые воздействуют на организм человека.

Вторая половина ученых предпочитает считать биоритмы внутренними особенностями организма, а пужина и маятник биологических часов, по их мнению, - нуклеиновые кислоты, в которых заключена генетическая информация. И в доказательство приводят довольно веский аргумент: физиологические ритмы человека отличаются от продолжительности суток на 2-4 часа.

Но как бы то ни было на самом деле, для рядового гражданина Вселенной гораздо важнее другое - научиться жить в соответствии с физиологическими ритмами.

Можно, конечно, их проигнорировать, и жить, как хочется, в свое удовольствие или в угоду своей профессии. Однако подобные смельчаки

## КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Кусок хлеба, пирога. 4. Деревяная лягушка. 10. Толкотня. 11. Важничанье. 14. Похищение автомобиля. 15. Справочный список в книге. 16. Притворство, рисовка. 19. Кусок глины, обмятый руками. 20. Речная рыба. 21. Драгоценный камень. 24. Монархическое государство. 25. Слухи, толки. 27. В старой России воспитанник военного училища. 28. То, что можно, обозреть или представлять себе в конкретных образах. 32. Короткий обрубок дерева, металла. 33. Первобытный каменный топор. 34. Кафтан из грубого сукна. 39. Балаганный шут. 40. Любитель футбола, остро переживающий неудачи какой-либо команды. 41. Туго закрученный в виде веревки кусок ткани. 44. Работник ресторана. 45. Временное попадание небесного тела в тень другого. 46. Член высшей жреческой касты в Индии, то же, что брахман. 47. Истина.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Обрывок ткани. 2. Механический прибор, употребляемый при определении темпа в музыке. 3. Город в России. 5. Город в Австрии. 6. Углубление в земле для закладки фундамента. 7. Приятный запах. 8. Тягостное состояние от отсутствия дела. 9. В библейской мифологии: сын Адама и Евы. 12. Произведение печати. 13. Отрицательный ответ на просьбу. 17. Официальное сообщение международного значения. 18. Международный договор по специальному вопросу. 22. Город и порт на Чукотке. 23. Постороннее лицо, приглашенное присутствовать на собрании. 26. Плут, мошенник. 29. Суматоха, неразбериха. 30. Знак Зодиака. 31. Автор романа «Отцы и дети». 35. Излишняя самоуверенность в поведении. 36. Водяной вал. 37. Оптическое явление, состоящее в появлении у горизонта ложных изображений. 38. Подвижная часть подъемного крана. 42. Экзотический фрукт. 43. Река, на которой стоит Хабаровск.

### ОТЧЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В N 115-116

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 8. Браслет. 9. Ареопэг. 10. Пастораль. 11. Какао. 12. Яство. 13. Компаньон. 16. Пава. 18. Окно. 20. Колхида. 21. Борисов. 22. Апах. 25. Бокс. 27. Окантовка. 29. Порог. 30. Трюмо. 31. Умозрение. 34. Примета. 35. Рассада.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Бравата. 2. Слепок. 3. Утес. 4. Чемодан. 5. Фаза. 6. Демьян. 7. Малявин. 14. Обидчик. 15. Осколок. 17. Вилка. 19. Кусто. 23. Проньра. 24. Старина. 26. Команда. 27. Огурец. 28. Атеист. 32. Омар. 33. Нары.

## Арт-развлекка



### В Сосновом Бору

#### СЕГОДНЯ, 10 АВГУСТА

В ДК «Строитель» - вечер отдыха молодежи. Начало в 21 час.

В кинотеатре «Современник» - приключ. «Стрелы Робин Гуда» (Литва). Сеансы - 15, 17, 19, 21 час.

#### ЗАВТРА, 11 АВГУСТА

В кинотеатре «Современник» - приключ. «Стрелы Робин Гуда» (Литва). Сеансы - 15, 17, 19 час.

#### А НА НЕДЕЛЕ...

16 августа в ДК «Строитель» - «Вас пригласает «Варьете». Начало в 21 час.

В кинотеатре «Современник» - фантастика «Разрушитель» (США). Сеансы - 17, 19, 21 час.

Ежедневно в детском видеосалоне «Алиса» (Ленинградская, 40) мультфильмы. Началов 11 часов.

Редакция за достоверность информации в рекламе и объявлениях ответственности не несет. Достоверным источником информации о деятельности фирмы может быть лишь сама фирма.

**ВЫЗОВ ТАКСИ**  
**КРУГЛОСУТОЧНО**  
**6-98-61 6-99-99**  
 Доставка продуктов и напитков  
**ИЗ МАГАЗИНА "ФЛИНТ"**

*Предлагаем жителям города*  
**строительство гаражных боксов**  
*подрядным способом*  
 или методом самостроя в р-не 80 км  
 напротив магазина "Грифон".  
**Обращаться пр. Героев, 9**  
 или по тел. 3-69-67.

ремонт холодильников  
 стир. машин  
 перемонта двигателей  
**4-00-87**

Ремонт телевизоров на дому.  
 Гарантия, скидка, квитанция.  
**3-50-55**

Изготовление, остекление, установка рам для лоджий и балконов.  
**4-21-84, 4-01-04**

Настил, шлифовка паркета. Ремонт квартир.  
 Тел. 3-52-58, до 20 часов

Продаются ценки ротвейллера.  
**3-60-64, 4-25-67**

Внеплановый ценки пекинеса  
**4-29-25**

Плановые ценки среднеазиата  
**4-65-42**

для коттеджей и промышленных зданий  
**КОТЕЛЬНОЕ**  
 \* автоматизированные;  
 \* на любом виде топлива;  
 \* мощность от 45 до 1000кВт;  
 \* европейское качество;  
 \* лицензия;  
 \* гарантии;  
 \* доставка и монтаж.  
 АОЗТ "РОЛФ" 224-05-30  
 тел./факс (812) 224-21-15

ОАО "Инженеринговый центр" проводит обучение и проверку знаний с выдачей удостоверений у руководителей и специалистов предприятий и организаций по:  
 \* охране труда (разрешение N 11 от 01.02.96 г. отдела управления условиями и охраной труда Ленинградской области);  
 \* безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов (лицензия Госгортехнадзора N 5609 К-98/00990 от 17.07.95 г.)  
 Телефоны для справок:  
**6-19-45, 73-20 (СУС).**

**ТАКСИ**  
**64929**  
*Круглосуточно*  
**63251**  
*лицуца*

**ВЫЗОВ ТАКСИ**  
**БЫСТРО, УДОБНО**  
**4-99-68** **4-15-73**  
 КРУГЛОСУТОЧНО

Внимание! Руководителей, главных бухгалтеров предприятий всех форм собственности и предпринимателей!  
**АУДИТОРСКАЯ ФИРМА "АСБ"**  
 (Лицензия ЦАЛАК МФ РФ N 005444 от 29 февраля 1996 года) приглашает к сотрудничеству по следующим видам деятельности:  
 \* Аудиторские проверки предприятий.  
 \* Ведение, восстановление, постановка бухгалтерского учета.  
 \* Консультации по вопросам экономики, бухгалтерского учета и оптимизации налогообложения.  
 \* Возможно абонентское обслуживание.  
 188537 г. Сосновый Бор, а/я 9/2, тел/факс: 6-60-05

ТОО «Петросоль» - со склада  
**СОЛЬ**  
 - пищевую, всех видов  
 - техническую  
 - кормовую  
**калийные удобрения**  
 Возможен БАРТЕР на МЕТАЛЛОЛОМ  
 Тел.: (812) 167-07-82, 167-16-06.

**РАБОТА**  
**3-69-68**  
 Звонить с 9 до 18 и с 21 до 23 часов

Внимание!  
 Эпиляция - самый эффективный в мире способ удаления волос  
**НАВСЕГДА!**  
**4-77-93**

Грузоперевозки, м/автобусом  
**3-69-44**

Пиломатериалы. Дешево. Бесплатная доставка.  
 Тел. **4-97-71**

Грузоперевозки на микроавтобусе до 1 т.  
 Тел. 3-64-51, вечером, Владимир

Лечение зубов  
 Рабочие дни, с 15 до 19, школа N 1, 2 эт.  
 Тел. 6-17-15, с 9 до 10

Грузоперевозки до 1 т.  
**6-35-29**

**Ассика**  
**МАГАЗИН «МАСТЕР»** (Кр. Фортов, 15) - продукты: колбасы и копчености, молочные продукты, сыры, хлеб и сахар; поступления товаров производства Германии: линолеум (10 расцветок), карнизы (от 2 до 3.2 м); эмали, краски, растворители и электронасосы в ассортименте.

*Дорогую нашу*  
**Ираиду Александровну**  
*поздравляем с 55-летием!*  
*Вас с юбилеем поздравляем*  
*и от души мы Вам желаем*  
*Чтоб организзм Ваш был здоров*  
*и без опаски докторов.*  
*Чтоб в доме счастье было,*  
*е лица улыбка не сходила.*  
*Желаем Вам не изменяться*  
*быть верной принципам своим.*  
*Уметь грустить, уметь смеяться*  
*и подавать пример другим.*  
 Коллектив магазина "Хозяин"

**ПРОДАЮ:**

**УЧАСТКИ:**  
 + п/о "Строитель": дом, гараж, хозблок, теплица. Тел. (812)-221-07-17 или на уч. проезд 2, дом 2.  
 + 10 соток, с/т "Весна", у воды, подвал 6 х 4, сваи 4 х 12 м. Тел. 4-30-87.

**ГАРАЖИ:**  
 + жел. с местом; торговый киоск с местом. Тел. 4-37-39, вечером, Алексей.  
 + метал., б/м; сервант. Тел. 4-01-54.

**АВТОМОБИЛИ:**  
 + м/а "Фольксваген - Транспортер", в хор. сост., недорого. Тел. 4-20-14.  
 + а/м "Форд - Гранд", 1980 г. в., 2.3 л., растам. Тел. 4-58-89.  
 + м/а ЕРАЗ-762В, 1987 г.в., сост. хор., ц. 1500. Тел. 6-33-06, с 18 до 21 часа.  
 + а/м ГАЗ-21, на ходу, торг. Тел. 6-19-17, после 19 часов.  
 + а/м "Волга" ГАЗ-31029, новая, на гарантии, или меняю на

новый ВАЗ-21083 или ВАЗ-21093 с доплатой. Тел. 4-26-29, вечером.  
 + а/м ВАЗ-2101, 1974 г.в. Тел. 4-58-89.  
 + а/м ВАЗ-2104, 1986 г.в., двиг. 1300, цвет - темно-зеленый, ц. 3300. Тел. 6-17-15.  
 + а/м ВАЗ-2104, 1991 г.в., новый. Тел. 4-86-77.  
 + а/м «Москвич-2140», 09/1981 г.в., ц. договорная. Тел. 4-00-64.  
 + а/м ИЖ-2715, 1989 г.в. + а/м ИЖ-2140, после кап. ремонта на запчасти. Тел. дисп. 3-50-55.  
 + а/м ЗАЗ-968, на ходу; авторезина 155 х 13, новая; спортивный велосипед "Турист". Тел. 4-50-93.  
 + мотоцикл "Ява-634", двиг. разобр. сост. + запчасти, ц. 1 млн. руб. Тел. 3-64-17.

**КВАРТИРЫ:**  
 + 1-комн. кв., 22.6/40 кв. м, на 3 этаже кирп. дома, с/у разд., кухня 6 кв. м. Тел. 6-91-93.  
 + 3-комн. кв., 49.8/69 кв. м, 2 микр., без балкона, кирп. дом. Тел. 6-20-86.  
 + 3-комн. новая кв. в панел. доме (гатчинский вариант), 2 эт., 43/73.2 кв. м, лоджия. Обр. с 16 до 20 часов, Липовский проезд 23, кв 28.

**РАЗНОЕ:**  
 + пианино «Лира» не новое, дешево. Тел. 6-26-57.  
 + камин, чугунное литье; метал. засыпная печь, 6 мм, возможно использование для бани; кессон метал.; колосники; дверцы для поддувала. Тел. 4-87-41.  
 + новый сруб, для дома, р-р 6 х 6, есть возможность посмотреть в готовом виде, ц. договорная. Тел. 4-07-48, до 22 часов.  
 + холодильник "Минск-15"; телевизоры "Электрон", "Nikkal"; диван "Ровестник"; стенка "Ода", б/у, в хор. сост. Тел. 4-40-36.  
 + стенка «Фрегат» - 2.5 млн.руб., кухня «Дубровчанка» - 1 млн. руб., диван - 600 тыс.руб., кровать двухъярусная детская - 300 тыс.руб., стиральная машина «Вятка-автомат» - 1.3 млн.руб., пианино «Владимир» - 750 тыс.руб., холодильник «Днепр» - 1млн. руб. Тел. 6-34-06.  
 + кассетную деку "Pioneer CT-S530". Тел. 3-69-58.  
 + компьютер 486, на гарантии; два мягких кресла - 300 т. руб.; телефон трубка со всеми наворотами - 200 т. руб. Тел. 4-87-79.  
 + мягкая мебель, тройка, б/у, в хор. сост. Обр.: Липовский проезд 17, кв. 16, тел. 4-51-01, с 17 до 21 часа.

**МЕНЯЮ:**  
 + 1-комн. кв. в г. Кронштадте на 1-комн. кв. в СБ. Тел. (812)-236-11-04.  
 + 1-комн. кв и комнату на 2-комн. кв. Тел. 4-53-11.

+ 2-комн.кв., 1/5 на 1-комн. кв. плюс комната. Тел. 4-01-54.  
 + 2-комн. кв. 28 кв. м, кухня 6 кв. м., кирп. дом, балкон, с/у раздельный, на ул. Ленинградской в г. Сосновый Бор. Требуется кв. в г. СПб. Тел. 254-40-77.  
 + срочно! 2-комн. кв.: жил. пл. 29.9 кв. м, 4 этаж панел. дома на 1-комн. кв. и комн. Тел. раб. 6-31-83, кроме пятницы.  
 + 2-комн. кв., г. Обнинск (Подмосковье), 32 кв. м на кв. в СБ или СПб. Тел. 6-47-85.  
 + 2-комн. кв. на 1-комн. кв. и комнату или на две любые жилплощади (одна не менее 18 кв. м) или на 1-комн. кв. + доплата. Тел. 4-00-86.  
 + 2-комн. кв. в п. Лебяжье в новом доме улучшенной планировки, общая пл. 54.5 кв. м на 2-комн. кв. в СБ. Тел. 6-81-00.  
 + 3-комн. кв., 42.7 кв. м. + доплата на две 1-комн. кв. Тел. 3-63-93, вечером.  
 + лодочный гараж с зем. уч. 12 соток, на кирпичном гараж + доплата. Тел. 3-65-47, с 18 до 23 часов, Рома.

**КУПЛЮ:**  
 + 1-комн. кв. Тел. 6-92-01.  
 + 1-комн. кв. Тел. 4-01-56.  
 + 1-комн. или 2-комн. кв. Тел. диспетчера 6-22-93, с 8.30 до 17.30.  
 + гараж в р-не пож. депо или АЗС. тел. постр. 6-14-18, вечером.

**СНИМУ:**  
 + семья из 3-х человек снимет кв. Тел. 4-73-21.  
 + 1-комн. кв. или ДГТ. Тел. 4-13-02.

**СДАЮ:**  
 + комнату в СПб, Невский р-н м. Ломоносовская. Тел. 6-42-08  
 + в аренду павильон "Лотто-миллион". Тел. 3-58-68.

+ Возьму ссуду под проценты с ежемесячной выплатой от 3 млн. руб. под расписку с гарантией или оформим нотариально. Тел. 6-30-79.

**ПОЗНАКОМЛЮСЬ**  
 + Молодой человек 21 год, приятной внешности, мечтает встретить обаятельную и интересную девушку 18-22 лет. Писать до востреб. п/п VII-ЛА N 617457.

**ПОМОГИТЕ!**  
 + Нашедшего документы на имя Быкова В. Ю. просьба вернуть за вознаграждение. Тел. 6-89-15.

**ПРАВДА**  
 Учредители: трудовой коллектив газеты, правительство Ленинградской области, администрация города Сосновый Бор. Зарегистрирована региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации 6.06.94 г. № П 0982. Выходит по вторникам, четвергам и субботам.  
 Редактор **НУШТАЕВ Алексей Григорьевич**  
 АДРЕС РЕДАКЦИИ: 188537, г.Сосновый Бор, ул. Солнечная, д. 11.  
 ТЕЛЕФОНЫ: редактор - 6-35-37, зам. редактора - 6-33-30, 6-25-11, социальная проблематика - 6-13-12, экология окружающей среды и человека - 6-31-51, объявления и реклама - 6-22-93, дизайн-редактор - 6-15-10  
 ФАКС: (81269) 6-32-44  
 ИНДЕКС: 55031  
 Газета отпечатана офсетным способом в Ломоносовской типографии. г. Ломоносов, пр. Юного ленинца, 11-а.  
 Номер подписан в печать 9 августа в 14.30.  
 Заказ № 1158  
 Тираж 7445