



5 АВГУСТА 1994 года

№26
(132)

Вместе

Цена 100 рублей

Выходит
с 1991
года

ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



**КАЖДОМУ ТОРТУ —
СВОЕ ЛИЦО !**

стр. 3

ЖДУТ СВОЕГО ЧАСА

Здорово провела матчи первенства Сибири по футболу наша юношеская томская команда. В итоге она завоевала первое место и получила путевку на российский финал, который прошел нынешним летом в Ижевске.

Соперники у наших ребят оказались слишком крепкими пока для томичей. В Ижевске играли воспитанники спортинтернатов и группы подготовки при командах мастеров высшей лиги - "Спартак" (Москва), "Динамо" (Москва), "Ротор" (Волгоград), "Текстильщик" (Камышин). В этой серьезной компании томичи заняли девятое место из десяти участников. Не столько почет, сколько - хорошая школа.

Тем временем самые перспективные ребята из команды-чемпиона Сибири занимаются сейчас с мастерами "Томи". Вячеслав Вишневский уже не раз выходил на замену, ждет своей очереди Дмитрий Улянов, Вячеслав Самойлов, Артур Баерлен...

С. Светлов

2

5 АВГУСТА 1994

Информ. ОБОЗ



ЗИМА НА ГОРИЗОНТЕ?

Сейчас многие из вас вовсю отдыхают на речке и стараются не думать о приближающемся сентябре. А кое-кто уже думает о грядущей зиме. Я говорю о Наташе Масалкиной, лыжнице из Кривошеинской ДЮСШ (тренер В.В.Чечельницкий).

Наташа - одна из кандидатов в сборную России и главная надежда томичей в большом спорте на ближайший олимпийский цикл. Сейчас она отправилась в Псков, где проходит предсезонные сборы с сильнейшими лыжниками России.

С. СЕРГЕЕВ.

"ХОББИТЫ" НА ОБИ

От Томского Хоббицентра в Киреевске на базе футбольного клуба "Спарта" организован оздоровительный лагерь для детей. Можно считать, что хоббитам повезло: дышат там чистым воздухом, купаются в Оби...

ПО КУРСУ - ПАЛАТКИ

29 июля клуб ролевых игр "Эндор" из ХЦ разбил свой палаточный лагерь около д/о "Ключи". Там ребята собираются порезвиться...

По факсу приняла
Василиса ЗНАЙКИНА.



А В Т У С Ш

Несметны щедроты августа, он "густарь, густоед, разносол: всего вдоволь". На весь год запасают в августе хлеба, корма, разносолы: "У зимы рот велик".

По первому дню месяца смотрели, какова будет осень. 1 августа - Мокрида именинница. Хороший день предвещал сухую осень. Если дождь, осень будет мокрая.

2 августа - тоже дата приметная - Ильин день. "На Илью до обеда лето, а после обеда - осень". По наблюдениям, с Ильина дня начинается осень, появляются холодные утренники. Люди перестают купаться. Вечер на Ильин день или сам Ильин день редко проходит без грома и молнии - говорят, что это Илья-пророк едет на небо в огненной колеснице.

4 августа - праздник Марии Магдалины - день добрый.
6 августа - "Борис и Глеб, в полях поспел хлеб".

12 августа - Сила. "Рожь, посеянная на Силу, родится сильно".

14 августа - первый Спас. В этот день бывал крестный ход на воду. В иных местах, где была река, священник не кропил лошадей водой, а просто их перегоняли вплавь, через освященные воды реки. Пчеловоды приносили в церковь для освящения первые вырезанные соты, и в домах вместо десерта ели сотовый мед со свежими огурцами. "С первого Спаса - холодные росы".

15 августа - Степан именинник. Считается, какова погода в этот день, такова и в сентябре простоят.

16 августа - Антон-вихровей. Ветры с вихрями - к снежной зиме.

17 августа - Авдотья-сеногойка. Зачастили дожди.

19 августа - Преображение Господне. На Руси праздник Преображения был приурочен к земледельческому празднику сбора урожая. В народе его называют еще яблочным Спасом. С этого дня начинали есть плоды и фрукты, приносили их в храмы для освящения, раздавали всем прихожанам. Наши предки считали своей обязанностью наделять плодами всех бедняков, больным посылали их на дом. Не исполнившие этого обычая почитались людьми, не достойными общения.

21 августа - день ветренный-Мироп-ветрогон.

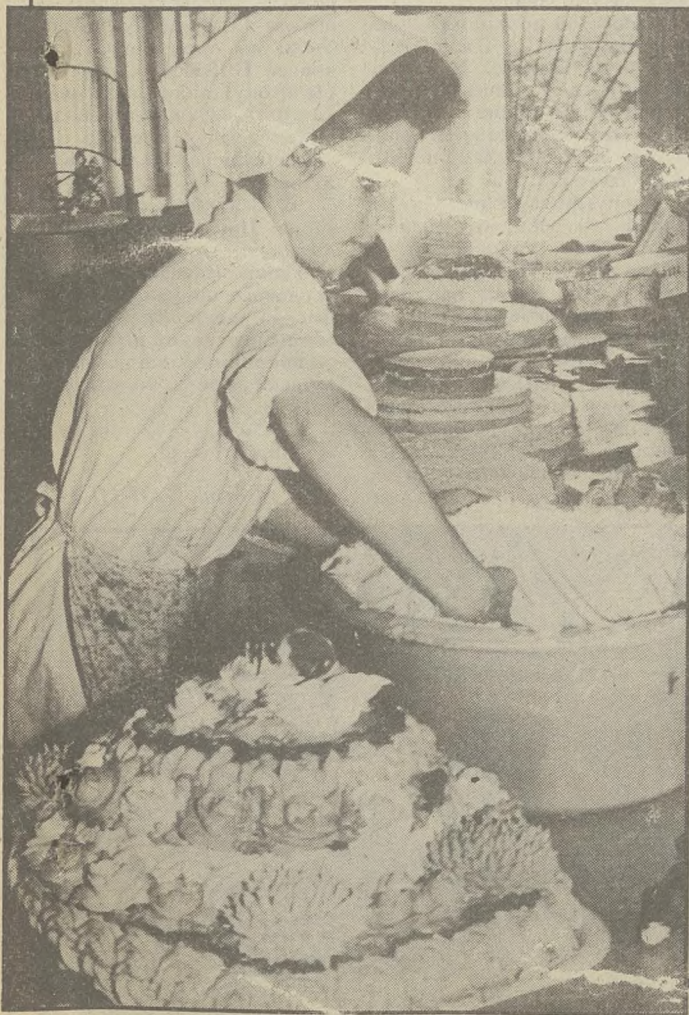
23 августа, на Лаврентия, день обычно тихий. Если вода в реке или озере не волнуется - осень будет тихой и зима без метелей.

27 августа - Михеев день - снова ветренный, причем тиховой - к ясной, теплой осени, с бурей к ненастному сентябрю.

28 - Успение Пресвятой Богородицы, день, посвященный завершению жизненного пути Божией Матери. На Руси праздник Успения совпадает по времени в честь окончания жатвы.

ТОРТ "АНТОНОВА ДВОРА"

Как-то раз пришел ко мне в гости один знакомый и принес с собой торт. Из магазина. Я такие торты не очень люблю. Сухие они какие-то и крем застывший. Но этот торт меня поразил. Он был непривычно мягкий и ненормально свежий, а крем, как ни банально это выражение, действительно таял во рту. Съев торт, мы обратили внимание на коробку. Посреди нарисованных розочек стояла надпись "Фирма Антонов двор".



Кондитерский цех и магазин фирмы "Антонов двор" находятся на улице Мичурина. Жители окружающего микрорайона его хорошо знают. Торты и всякая другая выпечка пользуются огромным спросом. Тем более что цена у них отпуская, то есть без 25-процентной надбавки, как в других магазинах.

Фирма "Антонов двор" появилась около двух лет назад - в декабре 1992 года. Только сейчас кое-какие задумки начали воплощаться в жизнь, фирма в самом начале своего пути. Что будет дальше? А помните торт в фильме "Три толстяка"? В него еще упал продавец воздушных шаров... Может быть, когда-нибудь в "Антоновом дворе" будут делать такие торты. Может быть...

Возвращаясь из будущего в настоящее, надо сказать, что главное стремление кондитеров "Двора" делать каждый торт особенным, индивидуальным, можно сказать, со своим лицом. Такие торты делают на заказ. Нам показали альбом с фотографиями тортов, которые может выбрать покупатель, приняв свой заказ. Естественно, описывать это разнообразие вариации, фигур и цветов невозможно. Лучше один раз увидеть... и сто раз попробовать. Мы сами не видели, но нам рассказывали, что фирма делала особенные экзотические торты - в виде часов или сибирского пейзажа.

Впрочем, о тортах пока достаточно. Кроме них "Антонов двор" выпускает и другие кондитерские изделия. На Пасху сделали куличи - от бабулек отбоя не было. Делают здесь конечно же пирожные - бисквитное, песочное, "Картошку". Раньше делали ежиков - они сидели в корбочках по двое или целой семьей. Людям, которые приходят перед праздником и просят выпустить какую-то определенную продукцию, никогда не отказывают. Например, специально перед родительским днем изготовили вагрушки, булочки с изюмом.

А под Новый год произошла такая история. Желающих заполучить на свой праздничный стол тортик от "Антонова двора" оказалось так много, что произошло столкновение. У какого-то парнишки вырвали из рук половину торта. Но и тому, что осталось, он был страшно рад. В этот день работа в кондитерском цехе шла так напряженно, что не хватило ножей. Тогда директор фирмы вышел в торговый зал и объявил конкурс: кто быстрее принесет нож, тот без очереди получит торт. Толпа людей бросилась за ножами. Победившей девушке, сумевшей протолкаться через толпу оставшихся, был торжественно вручен вождельный торт.

Так что, покупая торт в магазине, обратите внимание на коробку. Если там стоит надпись "Фирма Антонов двор", берите смело, разочароваться вам не придется.

✓ Люся БРЮКИНА.



БАДЕН ПАУЭЛ — ВСЕМИРНЫЙ СКАУТ

Эту страницу - читать только скаутам. Поскольку для них вообще предпочтительно знать историю Скаутского Движения, а уж его основоположника - просто узнавать в лицо. А все остальные, кого не интересует ничего, кроме группы "На-На", индийского кинематографа и формы парней-омоновцев, могут читать "Объявления для Вас". Привет!

Основателем Скаутского Движения является известный английский общественный деятель полковник Роберт Баден Пауэл. За свои 83 года этот человек успел прожить жизнь солдата, сражавшегося за свою родину, и одновременно жизнь борца за мир через братство Скаутского Движения.

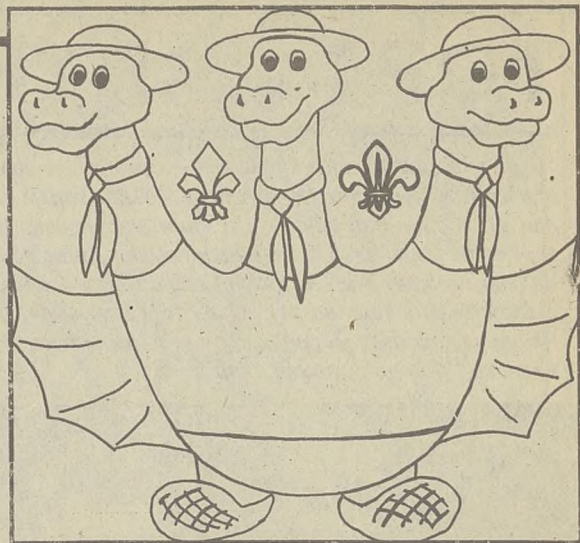
Роберт Стефенсон Смит Баден Пауэл, известный как БП (почти как БГ) родился 22 февраля 1857 года в Лондоне. Он был сыном священника, профессора Оксфордского университета, шестым из десяти детей. Его прадед Джордж Стефенсон - изобретатель железнодорожного транспорта. Отец умер, когда БП исполнилось только 3 года, поэтому доходы семьи сильно сократились.

БП получил начальное образование от матери, впоследствии посещал сельскую школу. Он всегда с легкостью и удовольствием учился новому: неплохо играл не только на пианино, но и скрипке, как актер-любитель много раз выступал в роли клоуна. Особенное пристрастие он питал к всяческим поделкам из дерева. В лесных зарослях вокруг школы БП прятался иногда от учителей. Здесь он ловил диких кроликов и жарил их на костре, стараясь,

чтобы дым от костра не был замечен со стороны.

Он не терял времени даром, вместе со своим братьями всегда искал приключений. Как-то раз в каникулы они совершили шлюпочный поход вдоль южного побережья Англии, а в другой раз пошли по Темзе до ее верховья на каноэ.

БП вовсе не был отличником, как можно себе представить. В его табелях об окончании учебного года было много интересных записей: "Математика - почти ничего не делал во время занятий", "Французский - мог бы иметь лучшие успехи, однако ленился и часто спал на уроках". Тем не менее он успешно сдал вступительные экзамены в военное училище и стал вторым по результатам среди нескольких сотен учащихся. После окончания учебного курса Баден Пауэл получил назначение для прохождения службы в Гусарский полк, где потом получил звание почетного полковника.



В 1876 году БП был направлен в Индию как молодой офицер-специалист по военной разведке, картографии и маскировке. Здесь он достиг успеха, ему даже поручили вести полевые занятия у молодого пополнения. Тех учеников, кто хорошо выполнял свою задачу, БП награждал нашивками с традиционным для тех времен рисунком - стрелками компаса. Сегодняшняя Всемирная Скаутская эмблема очень похожа на этот знак.

Позже он проходил службу на Балканах, в Южной Африке и на Мальте. В начале англо-бурской войны БП снова вернулся в Африку. Активная деятельность во время войны принесла ему славу национального героя.

Вернувшись на родину, он открыл для себя, что маленький учебник, написанный им для солдат ("Помощь в разведке") стал весьма популярным и широко использовался молодежными лидерами и учителями в преподавании навыков наблюдательности. Его стали приглашать для выступлений на всяческие митинги и собрания, а вскоре обратились с просьбой разработать лучшую, чем существовавшие до того

времени схему воспитания мальчиков в духе достойных граждан своей страны.

БП взялся за переработку учебника "Помощь в разведке", который теперь сориентирован на молодых читателей. В 1907 году он организовал экспериментальный лагерь на острове Броунси, чтобы воплотить на практике свои идеи. Баден Пауэл собрал вместе 20 мальчиков. Одни из них посещали закрытые частные школы для богатых, другие были из среды рабочего класса. В 1908 году идеи БП были опубликованы в виде книги "Скаутинг для мальчиков". Впоследствии эта книга была переведена на 35 языков.

В сентябре 1908 года Баден Пауэл открыл офис для того, чтобы иметь возможность отвечать на многочисленные письма. Скаутинг быстро распространился по всей Британской империи и со временем создается практически во всех уголках земного шара.

Подготовила

✓ Ирина КОРНЕВА.



4

5 АВГУСТА 1994 г.

Однажды моя знакомая девочка из Японии Мива Фукусима подарила мне бумажного журавлика и сказала: "На счастье!" К сожалению, он потерялся. Но я решила сделать такого же журавлика и загадать желание (говорят, что оно сбывается). Я нашла книгу по оригами, и она меня заинтересовала. Оказывается, можно сделать из простого листа бумаги не только журавлика, но и целый зоопарк. Представляете, какой кайф, зоопарк в каждой квартире, да еще сделанный собственными руками!

Оригами - традиционное японское искусство складывания из бумаги фигурок и предметов.

Для занятия оригами требуются лишь бумага и немного времени. Для складывания фигурок возьмите правильный квадрат бумаги.

Желательно, чтобы бумага была упругой, сохраняющей форму, легко сгибаемой. Свойство бумаги (цвет, размер...) отражается на характере выполняемого оригами, которое индивидуально у различных исполнителей.

Все фигуры оригами выполняются на основе базовых форм: журавля (основа схем стрекозы, вороны и вороненка) и верблюда (на основе схем лебедя и жирафа).

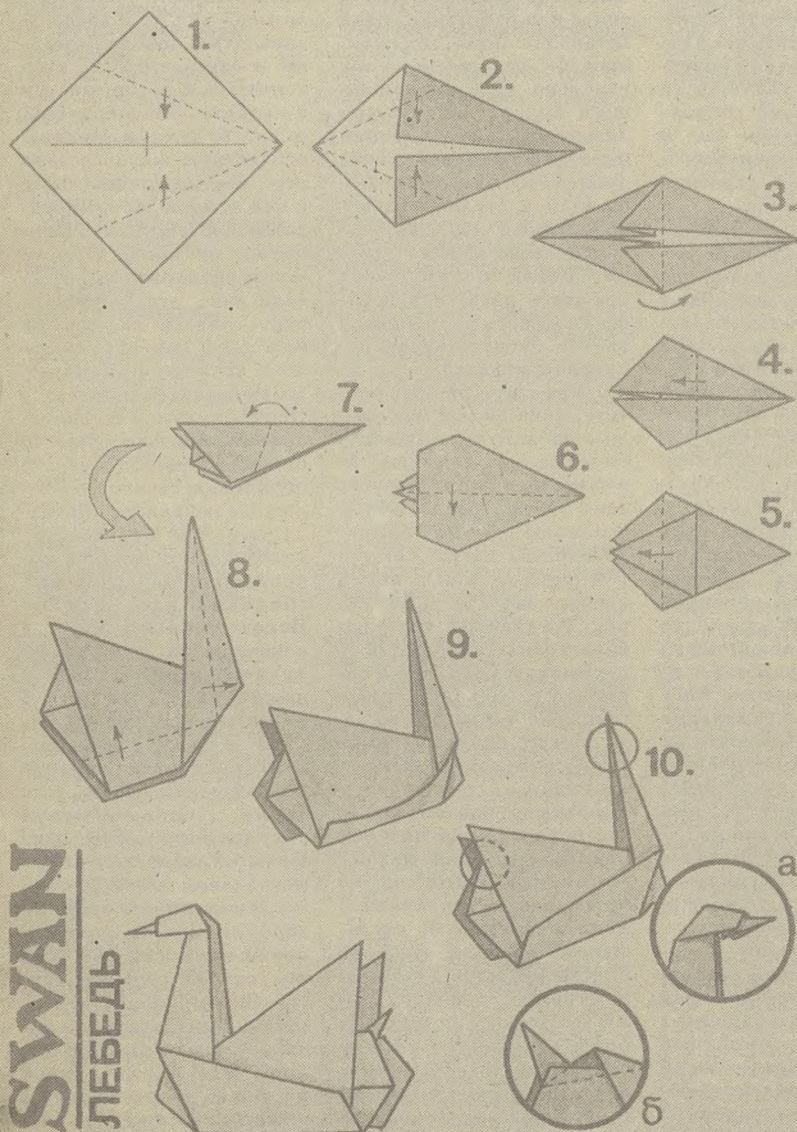
На схемах серый цвет соответствует лицевой стороне, а белый - тыльной. Пунктиром обозначены линии сгиба, а стрелками их направления. Складывать оригами надо аккуратно, иначе поделка не удастся.

Если возникнут трудности при складывании оригами, не огорчайтесь! Преодолевая их, вы получите огромное удовольствие.

ЛЕБЕДЬ

1. Сложите к середине.
2. Сложите к середине. Раскройте сложенное, согните пополам верхний и нижний углы, соберите, чтобы получилось 3.
3. Левую часть подогните под правую.
4. Верхнюю часть, сгибая по пунктиру влево, наложите на основную часть.
5. Аналогично.
6. Верхнюю половину согните на нижнюю.
7. Выворачивая наружу, согните по пунктиру. Верхний конец пунктира - середина стороны.
8. Согните сначала поверхностную часть вертикальной детали слева направо, затем горизонтальную деталь снизу вверх, расправляя угол между линиями сгиба. Повторите с обратной стороны.
9. Сложите: а) голову (в 3 сгиба - вывернуть, вложить, вывести); б) хвост (в 2 сгиба - вложить, вывести).

✓ Светлана
Фудзияма



5



ЮБИЛЕЙ

Из жизни тайного советника...

В нынешнем году томичи отметят тройной юбилей: 390 лет городу, 190 лет Томской губернии, 50 лет Томской области. Этим датам и посвящена наша рубрика "Юбилей".

Мы продолжаем публикацию записок первого томского губернатора Василия Семеновича Хвостова, которые он написал для своих детей.

За время посольства я был произведен в коллежские советники. Вскоре за посольством прибыл министр граф Виктор Павлович Кочубей, а брат мой кончил поручение поверенного в делах. На другой год, в начале весны посольство, оставя Константинополь, отправилось в Россию. Из Елизаветграда (где я узнал о смерти меньшего моего брата) Кутузов отпустил меня вперед в Петербург, куда приехав отправился тотчас в деревню к жене, которую и нашел здоровую и счастливою сыном Николаем, а так как нужно было очень быть в Петербурге прежде Кутузова, то и поехали мы с женою туда. Жизнь петербургская ей не нравилась; она убеждала меня, чтоб жить в Нежове, которое очень любила. Я, чтобы угодить ей, подал просьбу об отставке, которую получил в 1795 году с чином статского советника. Но в самое то время, когда я хлопотал о ней, получаю с нарочным из Нежова известие, что моя Мария Борисовна скончалась в родах, равно и ребенок. Пораженный сим несчастьем, отправился я в деревню и оплакивая десяти-

летнюю мою жизнь с женою истинно доброю, утешался только оставшимся мне от нея сыном. В грусти моей решился я посвятить себя деревенской жизни и употребить все старание о приведении имения в лучшее положение.

В это время приехали ко мне жить тетка моя Уварова, родная сестра отца моего, подарив мне 58 душ у ней оставшихся в Луганском уезде, кои по смерти брата Александра Семеновича, подарил я его дочери Софье.

Грустная и уединенная моя жизнь в деревне заставила меня обратить все старания о поправлении обветшалого моего усадища, в коем один только господский дом приведен был в довольно порядочное состояние, прочее же строение было крайне плохо.

Определив из крестьян моих 12 в плотники, я выстроил 3 скотные двора, два новые гумна, две обширные пуньи для соломы и пчел, амбар для сена телятам, хлев на случай заболелшей скотины, избу с печью, в коей вмазан большой чугунный котел для корму скота парным охоботьем из вымоченного хлеба, молочную избу и при ней ледники, в той же связи для пастухов избу с чуланами; к господскому дому два флигеля, баню и ткацкую, каретный сарай, два хлебные амбара и хлебный магазин; нанял садовника и завел сад.

Без хвастовства могу сказать, что я в течение пяти лет моего одиночества привел Нежово в несравненно лучшее состояние, как в рассуждении самого усадища, так и пашни. В 1792 г., когда я приехал в него, запашка состояла из сорока четвертей ржи, нынче доведена до ста.

Нашед барщину малолудною и в жалком состоянии, я взял из оброчных тридцать сох на барщину. А так как сии оброчные живут при Чудском озере и зимою промышляют рыбную ловлю, то и содержались на господской работе только до ноября; а дабы к сему времени поспеть мне обмолотить хлеб, то я построил два гумна и сим средством уповал нередко

до Рождества Христова молоченью оканчивать. Но чтобы дать средство и барщинным поправиться, то я их поместил в рыбный промысел. На сей случай употребил я следующую расчетливость. У бережных моих оброчных было более 10 неводов, в каждом было по 12 работников, кои они принимали с воли. Пережив несколько холостых из оброчных на девках из барщинных семей, я породнил их и потом определил в каждый невод по 4 барщинника, так, чтоб где в семье два работника, один оставался дома и сменялись бы на промысел по недельно. Я с удовольствием видел, как поправляться стали мои барщинные, ибо на худой конец рублей до 50 в зиму доставали и стали заводят порядочных лошадей, неотменно потребных на озере; стали сеять более прежнего овса, и я перестал слышать на господской работе беспрестанное поноукание лошадей.

Что я не ошибся в расчете, всяк 30 сох с оброчных на лето на барщину, спустив каждому по 10 рублей из оброка, то пусть всяк сочтет, сколько принесла мне прибыли пашня, доведенная до 100 четвертей посева ржи, когда прежде засевалось ее сорок. Но главным честолюбием хозяйства моего могу похвастаться тем, что в сорок лет владения, в самые голодные годы, никто не видел кого-нибудь из крестьян моих просящего милостыни.

Выше сказано мною, что переехала ко мне моя родная тетка, старушка богомольная. Она часто брюзжала и уговаривала меня жениться. Я соглашался, но с тем, что дало ей доверенность ехать самой искать невесту, сам же из Нежова ни ногой, и буде не придет ко мне сама невеста и мы друг друга не полюбим, то останусь вдовым. Сия шутка сбылась. Из Пскова приезжает в Черново к Андрию Ивановичу Хвостову брат жены его в гости на святки с женою, и с ними девица Колюбакина

Катерина Александровна. Александр Иванович Хвостов с женою, дочерью и сыном, ехавши в Черново, заехали ко мне и уговорили провести святки вместе; а так как в самый Новый год я бываю именинник, то просил их к себе. Ко мне приехала сестра Наталья Матвеевна с мужем, с его сестрами и с зятем мужа своего Дедюниным. Пробыв у меня 2 дня, разъехались; соседи же мои Хвостовы подговорили меня ехать в Черново. А так как любя меня искренно уговаривали жениться, то и воспользовались и довели советами и убеждениями, чтоб вмотрелся в хорошие ум и свойства Колюбакиной. Зная, будучи в Пскове, несчастную жизнь ее при отце ее, понадеясь иметь в ней добрую жену, предложил ей мою руку. Оробевши от неожиданного моего предложения, отвечала мне, что завися от отца, ничего сказать не может. А как сие сделалось гласным в Черново, то Пальчикова послала в Псков, куда я не замедлил отправиться. Почтенная старушка Пальчикова обрадовалась мне, позвала г. Колюбакина, объявила ему мое желание, на которое он с великой радостью согласился, и благословил нас. Все во Пскове удивлялись мне, а некоторые и позавидовали моей невесте. Зная и даже свидетелем быв в бедности ее гардероба (ибо на балах у губернатора Беклешова и вице-губернатора Бибикова, где более дюжины бывало разряженных девиц, одна Колюбакина была в белом миткалевом платье), я немедленно отправился в Петербург, где в короткое время сделал ей все нужное как со стороны платья, так и уборов и возвратился в Псков, а в начале февраля мы обвенчались, и я, показав жену далеко не в прежнем виде, пожив у тестя недели две, отправился в Нежово.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ.)

6

5 АВГУСТА 1994



**ПОНЕДЕЛЬНИК
8 АВГУСТА
ПЕРВАЯ ПРОГРАММА
"ОСТАНКИНО".**

6.30 "Утро".
9.00 Деловой вестник.
9.15 "Посмотри, послушай..."
9.40 "Дикая Роза". Телесериал.
10.05 Мультфильм.
10.15 "Америка с М.Таратугой".
10.45 "Предприниматель".
11.00 Новости.
11.10-16.00 - перерыв.
16.00 Новости.
16.25 "Наш музыкальный клуб".
17.00 "Звездный час".
17.40 В эфире межгосударственная телерадиокомпания "Мир".
18.00 Новости.
18.25 "Мир сегодня".
18.40 "Азбука собственника".
19.00 "Час пик".
19.25 "Дикая Роза". Телесериал.
19.50 Клуб "Белый попугай".
20.40 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости.
21.30 Игры Доброй Воли. Церемония закрытия. Футбол. Сборная России-сборная мира.
00.00 Новости.
00.25 Спортивный уик-энд.
00.40 "Мерилин. Портрет легенды". Документальный фильм. (США).

ВТОРАЯ ПРОГРАММА.

"РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.20 Автомиг.
8.25 Требуется... Требуется...
8.35 "Формула-730".
9.05 Всемирные новости Эй-Би-Си.
9.35 Время деловых людей.
10.05 "Ура, каникулы!" "Дом с привидениями". Художественный фильм.
11.35 Мультфильм.
11.45 "Обратный адрес".
12.15 "Крестьянский вопрос".
12.35-15.55 - перерыв.
15.55 Программа передач.
16.00 "Вести".
16.20 "Спасение 911".
17.15 Телегазета.
17.20 Мультфильмы.
17.45 Там-там-новости.
18.00 "Праздник каждый день".
18.10 На Играх Доброй Воли. Баскетбол.
19.00 "Вести".
19.25 Бизнес в России.
19.45 "Наш сад".
20.25 "Приключение с дешевой квартирой". Художественный фильм из сериала "Эркюль Пуаро".
21.30 "Момент истины". На вопросы А.Караулова отвечает Б.Немцов.
22.30 "Вести".
22.50 "Звезды говорят".
22.55 "Репортер".

23.10 На Играх Доброй Воли. Спортивная гимнастика.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА.

ТВ "ПЕТЕРБУРГ".

ТВ "ТОМСК"

17.00 Информ ТВ.
17.10 "Волшебная линия".
17.25 Информ ТВ. Немецкая волна.
18.00 Мультфильм.
18.10 "Подозрительная труба". Художественный фильм для детей.
18.30 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 16-я серия.
19.20 Мультфильм.
19.30 Информ ТВ.

ТОМСК

19.45 МУЛЬТФИЛЬМ.
20.00 "ЛЕСНАЯ БЫЛЬ ПРИЧУЛЫМЬЯ".
20.25 РИКА.
20.30 АТФ-НОВОСТИ.
20.45 РИКА.
20.50
К 50-ЛЕТИЮ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ. ХРОНИКА ЖИЗНИ. Документальный фильм "ПЛАВУЧИЕ КОРМОЗАВОДЫ".

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

21.10 Концерт детских фольклорных коллективов.
21.50 "Путешествие по Востоку".
22.05 "Уголок России". "Возвращение в Елец".
22.30 Русские народные песни.
23.00 "На родине Косты Хетагурова".
23.15 Мультфильм.
23.30 Информ ТВ.
23.55 Теленовелла на музыку Глиэра к балету "Медный всадник".
00.05 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 16-я серия.
00.55 А.Калягин читает главы из книги Ф.Рабле "Гаргантюа и Пантагрюэль".
01.45 Телеслужба безопасности.
01.55 "Мир искусства". "Театральный бинокль".
02.25 Телемагазин.
02.30 "Будни".
02.45 Информ ТВ.
03.00 Спорт. Спорт. Спорт.
03.15 "Ваш стиль".
03.20 "Тени исчезают в полдень". Многосерийный художественный телефильм. 1-я серия.

СТУДИЯ Т

14.00 Анонс передач.
14.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
14.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
14.25 Художественный фильм "ЛЮДИ И МАНЕКЕНЬ" с участием Аркадия Райкина, 1-я серия.
15.45 Кино "Октябрь" представляет, повтор от 3 августа.
16.05 ТЕЛЕГАЗЕТА.
16.35 ТЕЛЕМАГАЗИН.
16.45 МТВ.

ТВ-2

16.55 "ТВ-2" представляет!
17.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
17.30 "ЗАМЕТКИ ИЗ ИЕРУСАЛИМА". Передача 11.
18.00 Программа мультфильмов.
18.30 "ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ". (Программа поздравлений).
19.00 ФИЛЬМ "МОРСКОЙ ВОЛК". 3-я серия. (Одесская киностудия "Одиссей", 1990 г.). Экранизация одноименного романа Д. Лондона.
20.30 "ЧАС ПИК". Информационная программа.
21.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
21.30 АООТ "ТОМСКИЙ МАСЛОСЫРЗАВОД", "ВЕСТ-БАНК" и ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ "ТВ-2" представляют

новый австралийский телесериал "ШАНСЫ". (ПР). 11-я и 12-я серии. Режиссер: Майкл Смит. В ролях: Джон Ширин, Тим Робертсон, Бренда Эдди, Энн Григ и др.
22.30 Программа цикла "ТОМСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ". "ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ".
22.40 ФИЛЬМ "УЛИЦЫ, ВЫМОЩЕННЫЕ ЗОЛОТОМ". (США, бокс). (16). Режиссер: Джо Рот. В главных ролях: Клаус Мария Брандауэр, Уесли Снайпс, Эдриан Пасдар, Эмигриров в Америку, талантливый боксер решил посвятить себя тренерской работе. В России он не смог реализовать свои способности. Причиной тому - его происхождение. Он - еврей. По окончании фильма - анонс программ на завтра.

СТ-7

18.30 Программа передач.
18.35 Реклама.
18.45 X/Ф "Овод". 2-я серия.
19.50 Мультфильмы.
20.10 Поздравления.
20.30 Фильмы недели.
20.40 Информационный выпуск.
20.50 Реклама и объявления.
21.00 X/Ф "Алчность".
22.50 - 9.00 - Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

ВТОРНИК

9 АВГУСТА

**ПЕРВАЯ ПРОГРАММА
"ОСТАНКИНО"**

6.30 "Утро".
9.00 Обзор рынка недвижимости.
9.15 "Веселые нотки".
9.35 Мультфильм.
9.45 "Дикая Роза". Телесериал.
10.15 "Человек и закон".
10.45 "Дело".
11.00 Новости.
11.10-16.00 - перерыв.
16.00 Новости.
16.25 "Война гоботов". Мультсериал.
16.50 "Волшебный мир, или Синема".
17.10 "Джэм".
17.40 "За кулисами". О социальной защите населения.
18.00 Новости.
18.25 "Документы и судьбы".
18.40 "Знак вопроса".
19.00 "Час пик".
19.25 "Дикая Роза". Телесериал.
20.00 "Прогулки с И.Бродским". Часть 2-я - "Возлюбленное Отечество".
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости.
21.30 Экранизация Д.Чейза. Художественный фильм "Считается опасным".
23.25 Игры Доброй Воли.
23.55 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва)-ЦСКА. 2-й тайм.
00.50 "Из первых рук".
01.00 Новости.
01.20 Авто-шоу.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА.

"РОССИЯ".

8.00 "Вести".
8.20 "Подробности".
8.30 Автомиг.
8.35 Требуется... Требуется...
8.45 "Формула-730".
9.15 Время деловых людей.
9.45 Всемирные новости Эй-Би-Си.
10.15 "Момент истины".
11.10 "К2" представляет: "Кинограф".
12.05 Телегазета.
12.10 "Крестьянский вопрос".
12.30-15.55 - перерыв.
15.55 Программа передач.
16.00 "Вести".

16.20 Студия "Рост". "Мы открываем Америку".
16.50 Там-там-новости.
17.05 Новояния. "Погасшая звезда?".
17.50 "Я-лидер".
18.15 "Праздник каждый день".
18.25 "Барьер".
19.00 "Вести".
19.25 "Не быть динозавром".
19.40 Концерт.
19.55 "Никто не забыт".
20.05 Клип-антракт.
20.10 Киномарафон. "Дурная кровь". Художественный фильм. (Франция).
22.20 Спортивная карусель.
22.30 "Вести".
22.50 "Звезды говорят".
22.55 "Л-клуб".
23.40 Чемпионат Европы по легкой атлетике.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА.

ТВ "ПЕТЕРБУРГ".

ТВ "ТОМСК"

17.00 Информ ТВ.
17.10 "Волшебная линия".
17.25 Информ ТВ. Немецкая волна.
18.00 "Скорая помощь".
18.30 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 17-я серия.
19.20 Мультфильм.
19.30 Информ ТВ.

ТОМСК

19.45 Мультфильм.
20.00 "С ДУМОЙ О ВЕЧНОМ". ПЕРЕДАЧА 4-Я.
20.25 РИКА.
20.30 АТФ-НОВОСТИ.
20.45 РИКА.

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

20.50 "Волшебная история".
21.20 "О буром медведе". Научно-популярный фильм.
21.50 Мультфильм.
22.10 "Ребятам о зверятах".
22.40 "Открываю для себя Россию".
23.10 Мультфильм.
23.30 Информ ТВ.
23.55 Мультфильм для взрослых.
00.05 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 17-я серия.
00.55 "Яма до неба". К 100-летию со дня рождения М.Зощенко.
01.50 Телеслужба безопасности.
02.00 "Кое-что новенького о выживании".
02.25 Телемагазин.
02.30 "Будни".
02.45 Информ ТВ.
03.Спорт. Спорт. Спорт.
03.15 "Ваш стиль".
03.20 "Тени исчезают в полдень". 2-я серия.

ТВ-2

07.00 С добрым утром!
07.05 Мультфильм.
07.10 "УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА". Аэробик-студия представляет.
07.30 "ЧАС ПИК". (Повтор от 08.08.94).
08.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА. (Повтор от 08.08.94).
08.30 ФИЛЬМ "Морской волк". 3-я серия.
09.35 Музыкальная программа "Один день у моря".
10.50 Телесериал "Шансы". 11-я и 12-я серии.
11.40 Видеофильм "Химико-технологический колледж".
11.50 Анонс программ на вечер.

СТУДИЯ "Т"

14.00 Анонс передач.
14.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
14.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
14.25 "РЕВАНШ", повтор 165-й серии.
15.15 ТЕЛЕМАГАЗИН.
15.25 Мультсериал "Розовая пантера".

15.45 Комедии незапамятных времен". "АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТ-СЯ". СССР, 1941 год, реж. А. Ивановский, в гл. ролях Л. Целиковская, П. Кадочников.

ТВ-2

16.55 "ТВ-2" представляет!
17.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
17.30 "ПОЙ С НАМИ, ПОЙ БЕЗ НАС, ПОЙ ЛУЧШЕ НАС!". Часть 2. Музыкальная программа, обучающая песенному английскому языку.
18.00 Программа для детей: 1. "ПОВАРЕНКИ". Повтор цикла передач. 2. Мультфильм.
18.30 "ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ". (Программа поздравлений).
19.00 ФИЛЬМ "МОРСКОЙ ВОЛК". 4-я серия.
20.30 "ЧАС ПИК". Информационная программа.
21.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
21.30 АООТ "ТОМСКИЙ МАСЛОСЫР-ЗАВОД", "ВЕСТ-БАНК" и ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ "ТВ-2" представляют новый австралийский телесериал "ШАНСЫ". (ПР). 12-я и 13-я серии.
22.30 "СИБИРСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ АЛЬЯНС" и ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ "ТВ-2" представляют документальный телесериал "ВОЙСКА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ". Фильм 4. "НОРВЕЖСКИЕ ЕГЕРИ".
23.00 ФИЛЬМ "ЖЕНЩИНА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ". (18). (Италия, эротическая мелодрама, 1986 г.). режиссер: Паоло Кваренья. В главной роли: Стефания Сандрелли.
По окончании фильма - анонс программ на завтра.

СТ-7

9.00 - Повтор передач от 8.08.94 г.
18.30 Программа передач.
18.35 Реклама.
18.45 Х. Ф. "Овод". 3-я серия.
19.50 Мультфильмы.
20.10 Поздравления.
20.30 "Город". Рекламно-информационная программа.
20.40 Реклама и объявления.
20.50 Х.Ф. "Эпоха Невинности".
23.05-9.00 Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

СРЕДА

10 АВГУСТА ПЕРВАЯ ПРОГРАММА "ОСТАНКИНО"

6.30 "Утро".
9.00 Российский дайджест.
9.15 Мультфильм.
9.30 "Дикая Роза". Телесериал.
9.55 "Клуб путешественников".
10.45 Деловой вестник.
11.00 Новости.
11.10 - 15.20 - перерыв.
15.20 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/4 финала.
16.00 Новости.
16.25 "Война гоботов". Мультсериал.
16.50 "Комикс-бум".
17.05 "Ответы".
17.40 В эфире межгосударственная телерадиокомпания "Мир".
18.00 Новости.
18.25 "Мир сегодня".
18.40 "Технодром".
19.00 "Час пик".
19.25 "Дикая Роза". Телесериал.
19.55 "Рыцарь комедии". Эраст Гарин.
20.40 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости.
21.30 "Монолог".
21.45 Фильм Федерико Феллини. "А корабль плывет". (Италия, 1982 г.).
00.00 Новости.
00.20 "Бумеранг".
00.55 "Магик-шоу". До 01.30.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА "РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.20 "Подробности".
8.30 Автомиг.
8.35 Требуются... требуются...
8.45 "Формула-730".
9.15 Время деловых людей.
9.45 Всемирные новости Эй-Би-Си.
10.15 Доброе утро, Европа.
10.45 "Санта-Барбара". Телесериал.
11.35 Телегазета.
11.40 "Крестьянский вопрос".
12.00 - 15.55 - перерыв.
15.55 Программа передач.
16.00 "Вести".
16.20 Студия "Рост". Музыкальный фестиваль "Белые ночи". Часть 1-я.
16.50 Там-там-новости.
17.05 "Дальний Восток".
17.50 "Праздник каждый день".
18.00 Ин-трест.
18.15 Новая линия.
19.00 "Вести".
19.25 "Будни".
20.00 Концерт.
20.20 "Санта-Барбара". Телесериал.
21.10 "Никто не забыт".
21.20 "Атомные тайны". Видеофильм.
21.35 "Тихий дом".
22.30 "Вести".
22.50 "Звезды говорят".
22.55 Спортивная карусель.
23.00 "Экс".
23.10 Чемпионат Европы по легкой атлетике.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

ТВ "ТОМСК"

17.00 Информ ТВ.
17.10 "Волшебная линия".
17.25 Информ ТВ. Немецкая волна.
18.00 "Скорая помощь".
18.30 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 18-я серия.
19.20 Мультфильм.
19.30 Информ ТВ.

ТОМСК

19.45 К 50-ЛЕТИЮ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ. ХРОНИКА ЖИЗНИ. ДЕЛО НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН". ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ.
20.00 "ЭКОЛОГИЯ И МЫ". ТЕЛЕЖУРНАЛ.; "ВСЕМ НУЖЕН РЯДЫШКОМ С АЭС ЖИВОЙ ЗЕЛЕНый, ЧИСТЫЙ ЛЕС...". "КОЛОДЕЦ КОЛОДЕЦ ДАЙ ВОДЫ НАПИТЬСЯ...".
20.25 РИКА.
20.30 АТФ-НОВОСТИ.
20.45 РИКА.
20.50 "КОМЕДИЯ ЗА КОМЕДИЕЙ". ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ "БРИЛИАНТОВАЯ РУКА".

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

22.30 Телефильм.
22.50 "Городской романс". Короткометражный художественный фильм.
23.15 Мультфильм.
23.30 Информ ТВ.
23.55 Мультфильм для взрослых.
00.05 "Камилла, или Нераскрытые тайны". 18-я серия.
00.55 "Однажды осенью". Художественный телефильм.
01.45 Телеслужба безопасности.
01.55 "Уличные музыканты". Премьера телефильма.
02.10 "Подсекай".
02.25 Телемагазин.
02.30 "Будни".
02.45 Информ ТВ.
03.00 Спорт. Спорт. Спорт.
03.15 "Ваш стиль".
03.20 Музыкальный момент.

03.35 Футбол. Чемпионат России. 1-я лига. "Зенит" (СПБ) - "Сокол" - (Саратов). 2-й тайм.

ТВ-2

07.00 С добрым утром!
07.05 Мультфильм.
07.10 "УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА". Аэробик-студия представляет.
07.30 "ЧАС ПИК". (Повтор от 09.08.94).
08.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА. (Повтор от 09.08.94).
08.30 Анонс программы на завтра.
День профилактики областного радиотелевизионного передающего центра.

СТУДИЯ "Т"

16.30 Анонс передач.
16.35 ТЕЛЕМАГАЗИН.
14.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
17.00 "РЕВАШН", повтор 166-й серии.
17.50 ТЕЛЕГАЗЕТА.
18.10 ТО "Юморок" представляет. Повтор от 7 августа.
19.00 ТВ "Экология". Авторская передача В. А. Афонина.
19.50 ТЕЛЕМАГАЗИН.
19.55 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
20.10 Студия "Т" и Негосударственный пенсионный фонд "СоцинРос" - представляют: "РЕВАНШ" 167-я серия.
21.00 ТЕЛЕГАЗЕТА.
21.30 Буфф-сад.
21.45 ТЕЛЕМАГАЗИН.
21.50 Художественный фильм "МИСТИЧЕСКАЯ ПИЦЦА", в гл. роли Джулия Робертс.
23.35 Ансамбль "Экситон" приглашает.
00.05 Художественный фильм "БЛОУ-АП". (Фотоувеличение). Реж. Микеланджело Антониони.

СТ-7

9.00 - Повтор передач от 9.08.94 г.
18.30 Программа передач.
18.35 Реклама.
18.45 Фильм-спектакль "День рождения Терезы".
20.00 Мультфильмы.
20.20 Поздравления.
20.50 "Среда".
21.20 Реклама и объявления.
21.30 Х/Ф "НЛО, не лезь с окном".
22.40 - 9.00 Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

ЧЕТВЕРГ

11 АВГУСТА ПЕРВАЯ ПРОГРАММА "ОСТАНКИНО"

6.30 "Утро".
9.00 Образ рынка недвижимости.
9.15 Мультфильм.
9.35 Реклама.
9.40 "Дикая Роза". Телесериал.
10.05 "В мире животных".
10.45 "Предприниматель".
11.00 Новости.
11.10-15.20 - перерыв.
15.20 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/4 финала.
16.00 Новости.
16.25 "Война гоботов". Мультсериал.
16.50 Мультитроллия.
17.05 "... до 16 и старше".
17.40 "Планета".
18.00 Новости.
18.25 "Документы и судьбы".
18.40 "Загадка СБ".
19.00 "Час пик".
19.25 "Дикая Роза". Телесериал.
19.55 "Лидер".
20.40 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости.
21.30 Москва-Кремль.

21.50 "Песня-94".
22.35 "Дорога в Парадиз". Художественный фильм.

00.15 Новости.

00.35 "За цыганской звездой..."

ВТОРАЯ ПРОГРАММА "РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.15 "Подробности".
8.25 Автомиг.
8.30 Требуются... Требуются...
8.40 "Формула-730".
9.10 Время деловых людей.
9.40 Всемирные новости Эй-Би-Си.
10.10 "Поехали".
10.20 "Санта-Барбара". Телесериал.
11.10 "Ура, каникулы!". "Дед и журавель". Спектакль театра кукол.
12.10 Телегазета.
12.15 "Крестьянский вопрос".
12.35-15.55 - перерыв.
15.15 Программа передач.
16.00 "Вести".
16.20 Студия "Рост". Музыкальный фестиваль "Белые ночи". Часть 2-я.
16.50 Там-там-новости.
17.05 Новая линия.
17.50 "Праздник каждый день".
18.00 "Музыка всех поколений".
18.30 "Хроно".
19.00 "Вести".
19.25 "Своя игра".
19.55 "Санта-Барбара". Телесериал.
20.45 "Пять минут о хорошей жизни".
20.55 "Рек-тайм".
21.30 Чемпионат России по футболу. "Динамо" (Москва) - "КамАЗ". 1-й тайм.
23.50 Спортивная карусель.
23.55 Чемпионат Европы по легкой атлетике.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

ТВ "ПЕТЕРБУРГ",

ТВ "ТОМСК"

17.00 Информ ТВ.
17.10 "Волшебная линия".
17.25 Информ ТВ. Немецкая волна.
18.00 "Скорая помощь".
18.30 "Ленинградский балет". Телефильм-концерт.
19.15 Мультфильм.
19.25 Телемагазин.
19.30 Информ ТВ.

ТОМСК

19.45 "КНИГА". ТЕЛЕВЕСТНИК.
20.25 РИКА.
20.30 АТФ-НОВОСТИ.
20.45 РИКА.
20.50 ИЗ ЦИКЛА "НА СВОЕЙ ЗЕМЛЕ". "КЛУБ-4000" ИЛИ МЕЧТА?. ДЕНЬ ЖИВОТНОВОДОВ ТОМСКОГО РАЙОНА.
ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

21.50 "Царевна-лягушка". Телеспектакль для детей.
22.30 "Советы садоводам".
22.40 "Реформа и власть".
23.10 Мультфильм.
23.30 Информ ТВ.
23.55 Мультфильмы для взрослых.
00.05 "Ура, комедия!". "Мелодии Верейского квартала".
01.45 Телеслужба безопасности.
01.55 "Одеон". Премьера художественного телефильма.
02.25 Телемагазин.
02.30 "По всей России".
02.45 Информ ТВ.
03.00 Спорт. Спорт. Спорт.
03.15 "Ваш стиль".
03.20 "Вечерний звон".

ТВ-2

07.00 С добрым утром!
07.05 Мультфильм.
07.10 "УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА". Аэробик-студия представляет.
07.30 Программа "АНШЛАГ, АНШЛАГ!".

08.45 ФИЛЬМ "Морской волк". 4-я серия.
10.00 "ВОЙСКА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ". Фильм 4-й. "НОВЕЖСКИЕ ЕГЕРИ". (Повтор от 09.08.94).
10.30. Телесериал "Шансы". 12-я и 13-я серии.
11.30 Анонс программ на вечер.

Студия "Т"

14.00 Анонс передач.
14.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
14.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
14.25 "Филипп-клуб", повтор от 7 августа.
14.40 Телевизионный художественный фильм "РЫЦАРИ НЕБА", посвященный французским летчикам-истребителям. 1-я серия.
16.25 ТЕЛЕМАГАЗИН.
16.30 Конкурс "Телемагазин". Подведение итогов I тура.

ТВ-2

16.55 "ТВ-2" представляет!
17.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
17.30 Мультипликационный фильм.
18.00 Программа для детей: 1. "ПОВАРЕНКИ". Повтор цикла передач. 2. Мультфильм.
18.30 "ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ". (Программа поздравлений).
19.00 ФИЛЬМ "ЗАДАЧА С ТРЕМЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ". 1-я серия. ("Беларусьфильм", детектив, 1976 г.). В ролях: В.Герасимов, Л.Мерзин, Р.Янковский, Б.Щербак и др.
20.30 "ЧАС ПИК". Информационная программа.
21.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
21.30 АООТ "ТОМСКИЙ МАСЛОСЫРЗАВОД", "ВЕСТ-БАНК" и ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ "ТВ-2" представляют новый австралийский телесериал "ШАНСЫ". (ПР). 13-я и 14-я серии.
22.30 "МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА". Программа "ТЕМА ДЛЯ ДВОИХ". Гормональная контрацепция у подростков.
22.50 "НЕЗАВИСИМЫЕ ВЕЩАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ", "PROLINK INTERNATIONAL", ТЕЛЕКОМПАНИЯ "ТВ-2" представляют фильм из рубрики "ФИЛЬМЫ НЕДЕЛИ": "ПРОЩАЙ, БРАЗИЛИЯ". (16). Режиссер: Карлос Диегус. В ролях: Жозе Вилькер, Бети Фариа, Заира Замбелли и др.
00.40 Музыкальная редакция "ТВ-2" представляет программу "НОЧНАЯ СМЕНА".
По окончании фильма - анонс программ на завтра

СТ-7

9.00 - Повторение передач от 10.08.94.
18.30 Программа передач.
18.35 Реклама и объявления.
18.45 Художественный фильм "Мужчины и все остальное".
20.05 Мультфильмы.
20.25 Поздравления.
20.55 Что говорят по поводу.
21.05 Реклама и объявления.
21.15 Художественный фильм "Нико-1. Над законом".
22.45-9.00 Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

ПЯТНИЦА

12 АВГУСТА
ПЕРВАЯ ПРОГРАММА
"ОСТАНКИНО"

6.30 "Утро".
9.00 "Новый старт".
9.15 "Сорока".
9.40 "Дикая Роза". Телесериал.
10.05 "Танзиля". Документальный телефильм.
10.15 "Огород круглый год".
10.45 Бизнес-класс.

11.00 Новости.
11.10-15.20 - перерыв.
15.20 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины, 1/4 финала.
16.00 Новости.
16.25 "В гостях у сказки". "Про Красную Шапочку". 1-я серия.
17.50 "Азбука собственника".
18.00 Новости.
18.25 "Человек и закон".
19.05 "Человек недели".
19.25 "Дикая Роза". Телесериал.
19.50 "Поле чудес".
20.40 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости.
21.30 С.Синьоре, И.Монтан, С.Сандрелли в детективе "Полиция, Питон-357". (Франция, ФРГ, 1976 г.).
23.45 Мультфильм для взрослых.
00.00 Новости.
00.20 "Музобоз".

ВТОРАЯ ПРОГРАММА "РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.20 "Подробности".
8.30 Автомиг.
8.35 Требуется... Требуется...
8.45 "Формула-730".
9.15 Время деловых людей.
9.45 Всемирные новости Эй-Би-Си.
10.15 "Поехали".
10.25 "Санта-Барбара". Телесериал.
11.15 Телегазета.
11.20 "Крестынский вопрос".
11.40-15.55 - перерыв.
15.55 Программа передач.
16.00 "Вести".
16.20 "Дисней по пятницам".
"Снова молодой". Художественный фильм. 1-я серия.
17.15 Студия "Рост". "Кенгуру".
17.45 Там-там-новости.
18.00 "Праздник каждый день".
18.10 Чемпионат Европы по легкой атлетике.
19.00 "Вести".
19.20 Новая линия.
19.20 "Санта-Барбара". Телесериал.
21.05 "Маски-шоу".
21.35 Чемпионат России по футболу. "Спартак" (Москва) "Локомотив" (Нижний Новгород). 1-й тайм.
22.30 "Вести".
22.50 "Звезды говорят".
23.00 Чемпионат России по футболу. "Спартак" (Москва) - "Локомотив" (Нижний Новгород). 2-й тайм.
23.50 Спортивная карусель.
23.55 Чемпионат Европы по легкой атлетике.
01.20 "Экс".

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА

ТВ "ПЕТЕРБУРГ", ТВ "ТОМСК"

17.00 Информ ТВ.
17.10 "Волшебная линия".
17.25 Информ ТВ. Немецкая волна.
18.00 "Скорая помощь".
18.30 "Ласточка с острова Туманный". Научно-популярный фильм.
18.55 Урок немецкого языка.
19.10 Телемагазин.
19.15 Мультфильм.
19.30 Информ ТВ.

ТОМСК

19.45 "С ПРАЗДНИКОМ, СТРОИТЕЛИ!"
20.25 РИКА.
20.30 АТФ-НОВОСТИ.
20.45 ВЫСТУПЛЕНИЕ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ В.М.КРЕССА В СВЯЗИ С ЮБИЛЕЕ ОБЛАСТИ.
20.55 РИКА-ТЕЛЕИГРАНАГРАЖДЕНИЕ.
21.10 "КОМЕДИЯ ЗА КОМЕДИЕЙ". ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ "СОН В РУКУ, ИЛИ ЧЕМОДАН".

ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

22.30 Телефильм.
23.05 "Одесса улыбається". Телефильм для детей.
23.30 Информ ТВ.
23.55 Мультфильмы для взрослых.
00.15 Фильмоскоп. "Трактористы-2". Художественный фильм.
01.45 Телеслужба безопасности.
01.55 "Красавица и Казанова".
02.25 Телемагазин.
02.30 "Будни".
02.45 Информ ТВ.
03.00 Спорт. Спорт. Спорт.
03.15 "Ваш стиль".

ТВ-2

07.00 С добрым утром!
07.05 Мультфильм.
07.10 "УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА". Аэробик-студия представляет.
07.30 "ЧАС ПИК". (Повтор от 11.08.94).
08.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА. (Повтор от 11.08.94).
08.30 ФИЛЬМ "Задача с тремя неизвестными". 1-я серия.
09.40 Музыкальная программа "Путь". Творческий вечер композитора Олега Иванова.
11.00 Телесериал "Шансы". 13-я и 14-я серии.
11.50 Анонс программ на завтра.

Студия "Т"

14.00 Анонс передач.
14.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
14.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
14.30 "РЕВАНШ". Повтор 167-й серии.
15.20 Клуб "ЭКОЛОГИЯ" - повтор от 10 августа.
16.10 ДТК представляет художественный фильм "НЕЗАПОЛНЕННЫЙ ЧЕК". Реж. Руперт Узинрат, в гл. ролях: Б.Бонселл, К.Даффи.
17.40 ТЕЛЕГАЗЕТА.
18.00 Художественный фильм "ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ" с участием Аркадия Райкина, 2-я серия.
19.20 ТЕЛЕМАГАЗИН.
19.25 Конкурс "Телемагазин", подведение итогов II тура.
19.55 "Новости Сибири". Межрегиональная информационная программа.
20.10 Студия "Т" и негосударственный пенсионный фонд "СоцинРос" - СНГ представляют "РЕВАНШ", 168-я серия.
21.00 ТЕЛЕГАЗЕТА.
21.25 Радио "СИБИРЬ". Альбом. Крис де Бург "Live from Dublin".
22.50 Художественный фильм "ДВАДЦАТИДОЛЛАРОВАЯ БУМАЖКА" (комедия). В гл. роли К.Ллойд.
00.15 Боди лайн шоу. Представляет телекомпания г. Северска.

СТ-7

9.00 Повторение программы от 11.08.94 г.
18.30 Программа передач.
18.35 Реклама.
18.45 Худ.фильм "Берегите женщин", 1-я серия.
19.50 Мультфильмы.
20.10 Зодиак.
20.40 Реклама и объявления.
20.50 Худ. фильм "Нико II. Смерти вопреки".
22.25 Концерт группы "Европа".
23.25-09.00 - Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

СУББОТА

13 АВГУСТА ПЕРВАЯ ПРОГРАММА "ОСТАНКИНО"

7.30 Субботнее утро делового человека.
8.15 Спорт-шанс.

8.45 "Слово пастыря". Митрополит Кирилл.
9.00 "Зов джунглей".
9.30 В эфире межгосударственная телерадиокомпания "Мир".
11.00 "Утренняя почта".
11.30 "Медицина для тебя".
12.00 Новости культуры.
12.10 "Смак".
12.25 Фильмы нашей памяти. Художественный фильм "Влюбленные".
14.00 "Звонкие гусли России". Встреча с Верой Городовской.
14.30 "Лабиринт".
15.00 Новости.
15.20 Программа "Х".
15.30 "Катвизл". Художественный телесериал для детей.
16.05 "Семь гектаров советской эпохи".
16.35 "В мире животных".
17.20 "Без паузы".
17.50 "Человек и закон".
18.00 "Счастливый случай".
18.50 "До и после...".
19.40 "Звезды России на Патриарших Прудах".
20.40 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Новости плюс.
21.45 "Послание мертвеца". Художественный телефильм. (США).
23.40 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. 1/4 финала. В перерыве - Новости.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА "РОССИЯ"

8.00 "Вести".
8.20 "Подробности".
8.30 Автомиг.
8.35 Мультфильм.
8.55 Студия "Рост". "Продленка".
9.25 "Пилигрим".
10.10 Клип-антракт.
10.15 "Портрет и лик". Художник Е. Фигурина.
10.45 "Ура, каникулы!". "Иван да Марья". Художественный фильм.
12.10 Мультфильм.
12.40 "Крестынский вопрос".
13.00 "Вести".
13.20 Футбол без границ.
14.15 "Грош в квадрате".
14.45 "Козырная дама".
15.15 "Как жить будем?".
16.00 Чемпионат Европы по легкой атлетике.
17.00 Премьера мультфильма "Уотсванд Хо". (США).
18.00 "Праздник каждый день".
18.10 "Устами младенца".
18.40 "Здорово живешь".
18.55 Киноглаз. "Таганское танго". Документальный фильм.
20.00 "Вести".
20.25 "Звезды говорят".
20.30 "Золотая шпора".
21.00 "Аделаида". Художественный фильм.
22.30 "Вкусно, очень вкусно".
22.45 "Совершенно секретно".
23.40 Спортивная карусель.
23.45 Чемпионат Европы по легкой атлетике.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА ТВ "ПЕТЕРБУРГ", ТВ "ТОМСК" ТОМСК

13.00 "ДЕТСКИЙ ВИДЕОЭКРАН". "А Я ИДУ ПО ДЕРЕВЯННЫМ ГОРОДАМ...". К 390-ЛЕТИЮ ТОМСКА.
13.40 РИКА.
ТВ "ПЕТЕРБУРГ"
13.45 "Волшебная линия".
14.00 "Ребенок в листве". Художественный фильм. (США).
15.30 Мультфильм.
16.00 Киноканал "Осень". Художественный фильм.

ТОМСК

- 17.35 "ПРАЗДНИК В ВАШЕМ ДОМЕ".
18.40 РИКА.
18.45 "ПО ВСЕЙ РОССИИ".
19.00 "ГУБЕРНСКИЕ НОВОСТИ".
ТО "КАНАЛ-11". В ПРОГРАММЕ:
20.00 МУЛЬТФИЛЬМ.
20.10 "СУББОТНИЙ ГОСТЬ".
20.30 АНТРАКТ.
20.45 По многочисленным просьбам. "Спасение 21-28-11". (Повторение от 30.07.94).
21.00 "ПЯТНИЦА" В СУББОТУ. Информационно-развлекательная программа. ТЕЛЕПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ "КРАСНОЕ ЗНАМЯ".
21.30 Телефильм.
23.05 Мультифильм.
23.30 Информ ТВ.
23.55 "Экспресс-кино".
00.15 "Страсти". Телесериал. 4-я серия.
01.50 "Учителю посвящается". Памяти Ю. Н. Курганова.
02.20 "Два болтуна". Короткометражный художественный фильм.
02.45 Информ ТВ.
03.05 "Ваш стиль".
03.10 "Тени исчезают в полдень". 3-я серия.
04.20 "Адам и Ева".

ТВ-2

- 09.00 Программа мультипликационных фильмов.
09.20 ФИЛЬМ "БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН". 1 и 2 серии. (Одесская киностудия, музыкальная комедия, 1981 г.). В ролях: И. Скляр, М. Шиманская, А. Градов, С. Пенкина и др. Музыка к фильму написана Юрием Антоновым.
11.30 Киноконцерт "НЕОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО". В программе принимают участие звезды экранной мировой величины: Гарольд Ллойд, Любовь Орлова, Моника Витти, Фаина Раневская, Пьер Ришар, Мэрилин Монро и др.
12.00 Анонс программ на вечер.

СТУДИЯ "Т"

- 12.00 Анонс передач.
12.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
12.10 "Новости Сибири", межрегиональная информационная программа.
12.25 "РЕВАНШ". Повтор 168-й серии.
13.15 ТЕЛЕГАЗЕТА.
13.35 Комедии незапамятных времен. "КАЗИМИР", Франция, 1950 г. В гл. роли Фернандель.
15.10 Телевизионный художественный фильм "РЫЦАРИ", II серия.
15.15 ТЕЛЕМАГАЗИН.
15.20 Конкурс "Телемагазин", подведение итогов III тура.

ТВ-2

- 16.55 "ТВ-2" представляет!
17.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
17.30 "Волпощая мечту". (6). (США). Передача для предпринимателей.
18.00 Программа мультифильмов.
18.30 "ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ". (Программа поздравлений).
19.00 ФИЛЬМ "ЗАДАЧА С ТРЕМЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ". 2-я серия.
20.30 "ЧАС ПИК-РЕВЮ". Информационная программа.
21.00 ИНФОРМАЦИЯ И РЕКЛАМА.
21.30 Телекомпания "ТВ-2" представляет четырехсерийный художественный фильм "ДЖОН ФИЦДЖЕРАЛЬД КЕННЕДИ - МОЛОДЫЕ ГОДЫ". (НР). 3-я серия. В центре внимания один из крупнейших полити-

- ческих деятелей двадцатого века - будущий президент США.
22.30 ШОУ-ПРОГРАММА "РАЗВЛЕЧЕНИЯ СЕГОДНЯ". Информационная шоу-программа, рассказывающая о жизни знаменитостей кино, телевидения, музыки...
23.00 "СУББОТНЯЯ КОМЕДИЯ": ФИЛЬМ "ЕГО ДЕВУШКА ПЯТНИЦА". (США, комедия). (161). Режиссер: Ховард Хоукс. В ролях: Кэри Грант, Розалинд Рассел, Ральф Беллами и др. Блестящая комедия, где действует редактор, его бывшая жена и репортер - "маменькин сыночек" - с его попытками жениться. И всё это на фоне расследования жуткой истории с убийством.
00.40 "ТЕМ, КОМУ НЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ": 1. Музыкальная редакция "ТВ-2" по многочисленным просьбам представляет: "КИНО". "Последний концерт В. Цоя". (1990 г.). 2. "БАБАЙ-КАНАЛ" представляет: ФИЛЬМ "Пятница, 13-е". Часть 9. (181).

СТ-7

- 17.30 Программа передач.
17.35 Реклама.
17.45 Х/ф Берегите женщин. 2 серия.
18.50 Мультифильм "Кот в сапогах".
20.05 Зодиак.
20.35 Реклама и объявления.
20.45 Х.Ф. "Назад в будущее". 2-я часть.
22.30 Х.Ф. "Модель только днем".
23.55 - 9.00 Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

14 АВГУСТА

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА "ОСТАНКИНО"

- 8.15 "Олимпийское утро".
8.50 Спортлото.
9.00 "Марафон-15".
9.30 "С утра пораньше".
10.00 "Полигон".
10.30 "Пока все дома".
11.00 "Утренняя звезда".
11.50 "Под знаком Пи".
12.35 "Вагон 03".
13.10 "После Столыпина". Научно-популярный фильм.
14.05 "Шпаргалка".
14.10 "Подводная одиссея команды Кусто".
15.00 Новости.
15.10 "Живое дерево ремесел".
15.15 "Окно в Европу".
15.45 "Вокзал мечты". Ю. Башмет.
16.30 "Клуб путешественников".
17.25 "Баскетбольная лихорадка", "Настоящие охотники за привидениями". Мультифильмы.
18.20 "Кошачьи радости". Документальный телефильм.
18.40 "Бомонд".
19.00 Новости.
19.20 Диалог в прямом эфире.
20.05 "Гаспары". Художественный фильм. (Франция - Бельгия).
22.00 "Воскресенье".
22.55 Мультифильм для взрослых.
23.20 "Любовь с первого взгляда".
00.00 Новости.
00.15 Баскетбол. Чемпионат мира. Мужчины. Полуфинал.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА "РОССИЯ"

- 8.00 "Вести".
8.20 Автомиг.
8.25 "Сеньора Виктория". Документальный фильм.

- 8.55 "Рост". "Веер". "Соник". Су-пер-ежи".
9.25 "Завтрак для чемпионов".
9.55 Аты-баты...
10.25 Чемпионат Европы по легкой атлетике.
11.25 Клип-антракт.
11.30 "Соотечественники".
12.00 "Разговор на фоне истории".
12.40 "Крестьянский вопрос".
13.00 "Вести".
13.20 "Не вырубить...".
13.35 Клип-антракт.
13.40 Ретро-шлягер.
14.10 Чемпионат Европы по легкой атлетике.
15.55 "Белая ворона".
16.40 Волшебный мир Диснея. "Гуфи и его команда". "Черный плащ".
17.40 "Мастера". Михаил Глузский.
18.35 "Праздник каждый день".
18.45 "К-2" представляет: "Кинограф".
19.40 Фильм-премьер.
20.00 "Вести".
20.25 "Звезды говорят".
20.30 Спортивная карусель.
20.35 "У Ксюши".
21.10 "День спустя". Художественный фильм. (США).
23.25 Программа "А".

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА ТВ "ПЕТЕРБУРГ"

- 14.00 Программа-богослужение.
14.30 "Клементина". 9-я, 10-я серии.
15.30 "Экспресс-кино".
15.45 Мультифильм.
16.00 "Воскресный лабиринт".
17.35 "Жизнь и приключения 4 друзей". Премьера художественного телефильма для детей. Фильм 2-й - "Незнакомцы".
18.05 "Телескопы". Научно-популярный фильм для детей. Фильм 1-й.
18.20 "В. Суриков. Покорение Сибири Ермаком". Телефильм из цикла "История картины".
18.30 "От первого лица".
19.15 "Проводы белых ночей". Художественный телефильм.
20.40 "Иван Грозный". Балет на музыку С. Прокофьева в постановке Большого театра.
22.40 "Зебра".
23.30 Информ ТВ.
23.55 "Восковые персоны". Телефильм-монография.
00.50 "Солярис". Художественный фильм. 1-я и 2-я серии.
03.35 "Ваш стиль".
03.40 "Ралли-спринт".

ТВ-2

- 12.00 Телекомпания "ТВ-2" представляет!
12.05 "Томский христианский центр" представляет: "Воскресная проповедь".
12.10 "ПАПИН ТЕЛЕВИЗОР": Полнометражный мультипликационный фильм.
13.20 Программа "ВРЕМЯ МЕСТНОЕ". Новости негосударственных телекомпаний Содружества Независимых Государств.
13.40 Телевизионный канал "НОСТАЛЬГИЯ" представляет: 1. Исторический фильм режиссера Роберта Россена - "АЛЕКСАНДР ВЕЛИКИЙ". (История жизни Александра Македонского). В ролях: Ричард Бартон, Фредерик Марч, Клер Блум и др.
15.50 2. Музыкальная программа "ЗОЛОТОЙ ШЛЯГЕР". (3).

- 16.30 Анонс программ на завтра. **ВНИМАНИЮ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАСШИРЕНКА УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ, ПРИНЯТЫХ В ТЕЛЕКОМПАНИИ:**
(НР) - возможен просмотр в присутствии родителей!
(16) - для зрителей в возрасте старше 16 лет!
(18) - только для зрителей старше 18 лет!

СТУДИЯ "Т"

- 17.00 Анонс передач.
17.05 ТЕЛЕМАГАЗИН.
17.10 "Человек в черном" памяти Виктора Цоя.
18.10 ТЕЛЕГАЗЕТА.
18.40 ТЕЛЕМАГАЗИН.
18.50 Студия "Т" и Негосударственный пенсионный фонд "СоциумРос" - СНГ представляют: "РЕВАНШ". 169-я серия.
19.40 Конкурс. "Телемагазин", награждение победителей.
20.10 "РЕВАНШ", 169-я серия.
21.00 ТЕЛЕГАЗЕТА.
21.30 "МАГИЯ ДЖАЗА". Ведущий Борис Зайдман.
22.00 "ИНФОРМБЮРО".
22.10 Художественный фильм "КОНВОЙ". (Комедия, 1994 г). Реж. Дэнис Хоппер, в гл. роли Том Беренджер.
23.50 ТЕЛЕМАГАЗИН.
00.00 Художественный фильм "ХОЛОДНЫЙ ПОТ" (триллер).

СТ-7

- 19.00 Программа передач.
19.05 Реклама.
19.15 Мультифильм "Кругосветное путешествие Кота в сапогах".
20.20 Поздравления.
20.50 "Черный кот". Спонсор программы - Северский филиал страховой компании СИБВОСТОК.
21.00 Реклама и объявления.
21.10 Украсть дом.
22.45 - 9.00 Прямая трансляция спутниковых ТВ-программ.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ!

НАША



БИБЛИОТЕКА

На 11-12 страницах новый фантастический роман для подростков - плод совместного творчества Юлиа Буркина и Сергея Лукьяненко «Остров Русь».

Не сдержался тут Иван и заплакал во весь голос.
 - А дальше, дальше, что было? - спросил он, всхлипывая.
 - А дальше вот что было, - ответил Илья, ликом чернее тучи став, - пошел я во Киев, во стольный град пешим ходом. С чемаданчиком. Три дня и три ночи шел, да раздумывал: "Не по смерти ли я иду да по скороую? Не сносить мне головы, коль Алёну Владимир послушает..." Вот пришел я в Киев, двинул сразу в палаты княжеские, прошел во гридни столовые, глядь, князь со свитой своей пир пирует. Крест я клал по писанному, да кланялся и Владимиру, и Василисе-княгине, и боярам, и богатырям...
 - Вот это я уже помню! - обрадовался Добрыня, - как ты Владимира под орех разделал. Дозволь дальше мне рассказывать, со стороны-то виднее.
 - Рассказ зтот ноша мне тяжкая, - молвил Илья Муромец, - не пристало богатырю ношу с плеч перекладывать.
 Он замолчал, и возникшая пауза была довольно тягостной. Наконец он вновь нарушил ее:
 - Позднее узнал я, что, выслушав Алёну, князь над ней сжалился и меня наказать обещался. А саму ее, красну девицу, за попа Гапона сосватать...
 - А это еще кто? - спросил Иван.
 - Не знаешь? - удивился Боян, - ничего, узнаешь еще.
 - Гапон - это Владимиров главный советник, - пояснил Добрыня. - Ежели Алёна за попа выйдет, второй дамой на Руси станет, после Василисы. Но сам поп - прохиндей тот еще. Владимир ему верит, а мы, богатыри, завкаску в нем вражью чуем. Да доказательств нету.
 - Как вошел я в княжескую гридню столовую, - продолжал Илья, - встретил меня Владимир неласково. "Это кто еще, - говорит, - к нам пожаловал, словно пес пешком, не на коне лихом? Посадите-ка его на конец стола, там, где нищие да убогие..." А рядом с князем полишка сидит. Тот так надо мной насмеяется: "То, видать, к нам Илюшка пожаловал, что не знает, как к девице свататься, не срубив головы ее батюшке". Осерчал я, понятию, за стол садиться не стал, только чемаданчик свой на него кинул да и вон пошел...
 - Ой, погоди, Илья, - снова влез Добрыня, язык которого слегка заплетался, - дай я хоть расскажу, что у князя потом было, ты же не видел. Когда ты вышел, да дверью хлопнул, стены в тереме треснули да покосились. Чемаданчик мы открыли, там - голова соловьяева. Потом прибегает стражник: "Князь, - кричит, - Илья Муромец с крыши твоей все золотые маковки по-сбивал, а теперь в кабаке сидит, пропивает их. И всю голь киевскую поит." Рассердился князь, послал семерых богатырей Илью сковать да к нему прислать. Не вернулись те богатыри, сплил их Илья. Послал трижды по семь, и те не вернулись. Видит князь, вся дружина его так переветается. Говорит: "Видно спутал я Илью-богатыря с кем другим еще. Кто тут храбрый есть? Вы найдите его, да скажите, что приму его с великими почестями." Тут мы с Алешей и вызвались. Ох, и погудели!
 - Да-а, - протянул Алеша, жмурясь от приятного воспоминания, - пока все оставшиеся маковки золотые с Ильей на троих не пропили, из кабака не вылазили. Потом явились втроем к Владимиру да и говорим: "Прими, князь, Илью в дружину, мы ему даем свою богатырскую рекомендацию. А не примешь, мы с ним вместе по Киеву пойдем да камешка на камешке не оставим". Ну куда ему деваться было? Принял.
 - А Алёна-то как? - поинтересовался Иван, несколько обескураженный услышанным.
 - А что Алёна? - горестно тряхнул головой Илья, - похоронила она голову отцову как положено, да так за Гапоном сосватанная и осталась. Говорят, и свадьба скоро. Поймал я ее как-то в княжеских сенях, зажал в угол, а она кричит: "Отстань, видеть тебя, лиходея, не желаю! То ли дело Гапон - мужчина интеллигентный, грамотный..." Отпустил я ее с богом, пусть живет. А все Владимир-пес! Приказал бы ей, пошла б за меня.
 - Ох, как прав ты! - воскликнул Алеша в сердцах. - Пес поганый наш князь! Гапону-то в рот заглядывает, а нам, богатырям, уж третий месяц жалования не повышает!
 - Не ему, собаке, мы служим, - внезапно зарывав, поддержал друзей Добрыня, - а земле русской! - сказал и принялся ладонью размазывать по лицу слезы и сопли.
 Иван беспокойно огляделся. Хоть опыт его жизненный и невелик был, а все же чувствовал он, что речи подобные добром не кончатся. Нужно было как-то сменить тему. И он заговорил про то, чем сейчас его головушка более всего занята была:
 - Ну, Илья, твоя история - нетипичная. Не обязательно же так бывает! Вот у меня возлюбленная, она и ликом красна, и умом ясна. И никогда она мне поперечь не пойдет. - Тут хмель да желание покрасоваться пересилили иванову правдивость, и хвастовство его перешло в откровенное вранье: - Да я ей только шепну: "В койку, Маша", она уж там. Одно слово - искусница!
 Богатыри довольно заржали, а Боян, ткнув Ивана в бок, зашипел ему в ухо:
 - Ты че, дурак, обалдел? Здесь ведь муж ее - Черномор.
 - Где?! - испугался Иван.
 - Да прямо за тобой сидит.

Пораженный очередным предательством шуки, Емеля понял: пора делать ноги. И сделал их.
 ... Вызванный на место преступления Микула Селянинович без труда определил, кто был наделавшим переполоху неудачливым претендентом на руку и сердце царевны. Объявив на Емелю розыск по всей Руси, послал он и за Иваном дураком, чтобы восстановить сына своего старого товарища в утерянных правах.
 ... - Вот что, Ваня, - сказал воевода дураку, когда наша четверка появилась в его кабинете. - Теперь все у тебя путем пойдет. Но в богатыри я тебя сразу принять не могу. Поскольку ты, выходишь, вроде как помог прохиндею этому - Емеле - в наше доверие втереться...
 Иван хотел было возразить, но Микула Селянинович осадил его взмахом руки:
 - Знаю, знаю, что не по умыслу злomu, однако ж... Походи пока в "добрых молодцах", конюшни княжеские почисти. Конюха - Авгием зовут. И там, между прочим, подвиги совершать можно. А потом и видно будет. Однако ж, чую я, а опыт у меня, сам понимаешь, велик, ждуть тебя большие дела!
 ... Выйдя от воеводы, обрадованные богатыри приняли что есть силы дубасить Ивана по спине и плечам, приговаривая: "Ну, поздравляем, дружище!", "С назначеньцем!"...
 - Это дело надо спрыснуть! - уже во дворе заявил Алеша Попович. Давайте-ка, друзья, соберемся вчетвером в кабаке часов эдак в десять. В том, что на Муромской дороге, а?!
 - Дело говоришь! - согласился Илья Муромец.
 - Дело! - подтвердил Добрыня.
 И богатыри вскочили на коней. А с ними и Иван - на Гнедка.
 - Я был рад, - взял он слово, - да только остановиться мне где-то надо, крышу над головой найти.
 - А чего ее искать-то?! - заявил Алеша, - к дядьке Черномору тебя определим. Один черт, у него на постое тридцать три богатыря. Тридцать четвертым будешь! Тем паче, с хозяйкой я знаком коротко, - добавил он потише, слегка зардевшись.
 После слов этих богатыри прищипорили коней и двинулись в известном им направлении. Иван поспешил вслед.
 ... Выйдя из черноморовской хаты, Алеша объявил:
 - С хозяйкой все улажено, заходи, располагайся. Она сейчас одна дома, - он многозначительно подмигнул. - А мы пока пойдем, подвигам поищем.
 - Не забудь: в десять - в кабаке! - напомнил Добрыня.
 - Не забуду! - заверил Иван и шагнул в сени.
 Там и встретила его хозяйюшка... Марья-искусница.
 Иван так и обомлел. Марья же, приветливо улыбаясь, стояла, держа во белых руках хлеб да соль.
 - Вот и свиделись, добрый молодец. И на сеновал ходить не надобно, - сказала она итрово.
 - Ну как, не лишней голова у змея оказалась?
 - Ужель твоя работа, красавица?! - воскликнул Иван вне себя от счастья.
 - Моя, не моя, - скромно потупила глаза Марья, - а все таки не зря я "искусницей" в народе прозвана...
 Тут Иван опечалился:
 - Ты, значит, дядьки Черномора жена?
 Опечалилась и Марья:
 - Так это, Ваня. Да только давно уж я при живом-то муже вдовствую. Сутки напролет Черномор с тридцатью тремя богатырями бражничает. А придет домой, сразу в ванну лезет: без воды он, понимаешь, не может.
 - А на тебя и внимания не обращает?
 - Не обращает...
 - Да как же он может? На такую бабу!..
 Марья-искусница, забыв на миг горести, засмеялась обольстительно:
 - А ты, Иван, хоть и дурак, а хитер, хитер! Садись-ка лучше столноваться.
 С этими словами Марья накинула на стол скатерть-самобранку и принялась дружка своего нового поить да потчевать.
 За вкусным обедом, да итрово беседою, преисполненный самых соблазнительных надежд, Иван и не заметил, как настало ему время мчаться на условленную встречу с богатырями.

Глава третья, в которой Иван знакомится с невеселой историей своего нового друга.

Как на крыльях прилетел Иван в кабак.
 - Друзья! - вскричал он, усаживаясь за уставленный снедью дубовый стол. - Поистине сегодня счастливейший день! Сегодня я приобрел не только трех прекрасных друзей, но и возлюбленную! Знали бы вы, как она хороша! Как... как...

- Эх, Ваня, - остановил его Илья Муромец, кладя тяжелую ладонь ему на плечо. - Счастье твое просто смешно. - С этими словами свободной рукой он поднял с пола трехведерную зеленую бутылку и водрузил ее на стол. - Хотел бы я знать, что бы ты сказал, если бы я рассказал тебе одну любовную историю.

- Случившуюся с тобой?
- Или с одним из моих друзей, не все ли равно?
Алеша и Добрыня многозначительно переглянулись.
- Расскажи, Илья Муромец, расскажи, - спросил Иван.
- Выпьем, это будет лучше, - попытался сменить тему Илья.
- А ты пей и рассказывай.

- Это действительно вполне совместимо, - заметил Илья, наполняя кружки богатырям и Ивану. Как из-под земли, перед столом вырос благообразный седоватый старец с гуслиями на ремне.
- Ой вы, гой еси, добры молодцы! - приветствовал он сидящих и протянул откуда ни возьмись взявшуюся в его руке пустую кружку, раза в три большую объемом, чем у богатырей, - не споможете ль народному казистелю в созидании вдохновения? - спросил он явно риторически.

- Да ты присаживайся к нам, Боян, чего уж, - предложил Добрыня приветливо.
Боян поглядел ладонью свою белую окладистую бороду, якобы размышляя, принять ли приглашение, затем ответил с достоинством:

- Что ж, не грех с героями былинными чарку распить. - И опустился на скамью рядом с Алешей. Тот вскочил и церемонно обратился к Ивану:

- Знакомся, Ваня, это Боян. Поэт.
Затем повернулся к старцу:
- Боян, это Иван. Дурак.
- Знаю, знаю, - закивал старец, - дуракам на Руси всегда почет. Много я о тебе преданий слыхивал, Ваня. А вот ликом ты каков, еще не видывал.

"Интересно, чего это он обо мне слышать мог?" - удивился Иван, но промолчал, решив однако порасспросить еще.

А Боян продолжил:
- Что ж, друзья мои, за удал молодецкую! - Он опрокинул кружку, затем смачно крякнул и занюхал выпитое грязным рукавом кафтана.

Богатыри последовали его примеру. Иван осушил свою кружку залпом и почувствовал, что его глаза вылезли на лоб. Алеша галантно подал ему крынку с огуречным рассолом:

- Запей, Ванюша. Царская водка - напиток богатырский, не сразу по нутру бывает. Не печалься, привыкнешь вскорости.

Иван опустошил крынку и лишь после этого сумел с хрипом выдохнуть.

Боян, черпая большой расписной деревянной ложкой черную икру и намазывая ее на печеные плоды хлебного дерева, вновь обратился к Илье:

- Мне показалось, своим появлением я, богатырь, перебил тебя.
- Да, да, Илья, - обрадовался Иван, к которому дар речи уже вернулся, - ты начал любовную историю...

- Вы непременно этого хотите? - обвел Илья присутствующих тяжелым взглядом. Те закивали, набивая рты яствами.

- Хорошо, пусть будет по-вашему... Один из моих друзей, некий богатырь, родом, как и я, из села Карачарова, что недалече от славного города Мурома...

- Брось жеманиться, Илюша, - перебил его Боян, - в селе-то Карачарове только один богатырь и был. Илья Муромец густо покраснел.

- Что ж, ладно, будь по вашему, - сказал он замогильным голосом. - Резанем правду-матку... Так вот. Родился я в селе Карачарове, что под Муромом, отец мой, батюшка, был крестьянином. И сидел я сиднем целых тридцать лет...

- А чего? - удивился Иван.
- Детский паралич, - шепотом пояснил Алеша.

Тем временем Боян, не дожидаясь приглашения, хрюпнул еще кружку, утер губы ладонью и вмещался:

- Ну, эту-то историю любой дурак знает. Разве что кроме этого, - он покосился на Ивана. - И как тебя калики перехожие вылечили, и как ты Святогора-богатыря в гроб загнал. И как жену твою Калин-царь извел. А вот про любовную интрижку, - он скабрзено хихикнул, - про это мы еще не слыхивали. Ближе к телу, Илюша!

Илья ударил кулаком по столу так, что огурцы и апельсины запрыгали по нему, как мячики.

- Слушай, дед, еще раз вякнешь, седин твоих не пожалею я...
- Молчу, молчу, - испуганно затряс головой Боян.

- Не, Илюха, ты кончай, - вмещался Алеша Попович, - старик дело глаголит. Обещал про бабу, а сам опять про калик своих...

Услышав эту фразу, Добрыня поднялся, держа свою кружку в вытянутой руке:

- За пр-р-релестных дам!
Выпили.

- Ну ладно, - сказал Илья, - дело, значит, было так. Перебив всю нечисть вокруг Мурома, собрался я на службу ко Владимиру. Отстоял заутреннюю, сдлал своего добра коня и попер. Еду я еду, вдруг - на дороге камень, а на камне том надпись...

Боян, желая вставить словечко, открыл было рот, но Илья показал ему свой волосатый богатырский кулачище, и тот, клацнув зубами, рот захлопнул. А Илья продолжил:

- "Налево пойдешь, в избу-читальню попадешь, - на том камне писано, - направо пойдешь, славу себе сыщешь, а прямо пойдешь, голову свою сложишь". Ну, думаю, налево мне не надо, грамоте-то я не шибко обучен. За славой мне тоже недосуг бегать, пусть она за мной бегаёт. И двинул я коня прямой дорожкой. На Киев. И любой богатырь бы так поступил, верно я говорю?

Алеша и Добрыня согласно закивали. И вновь опрокинули на радостях свои чарки в глотки. Вокруг раздался одобрительный гул. Впервые, доселе увлеченный беседой, Иван украдкой огляделся. В кабаке за столами дубовыми сидело по меньшей мере три десятка бравых молодцев. И все устремили свое внимание к столу его новых товарищей.

- Ну вот, - продолжал Илья, - не прошел мой конь и десятка верст, как услышал я посвист змеиный да окрик звериный. Конь мой встал, как вкопанный, а я, хоть и не робкого десятку уродился, сомневаться стал: туда ли еду. Кровь от того свиста в жилах, прямо скажу, стынет.

Глянул я по сторонам, никого нетути. Глянул вверх и вижу: на трех дубах корявых гнездо громадное свито. Тут слетает с него и встает передо мной птица-не птица, человек-не человек...

- Соловей-разбойник, - не выдержав, вставил словечко Боян и испуганно прикрыл рот ладонью.
- Точно, - сказал Илья с расстановкой, тяжелым взглядом смерив старца, - соловей.

- Молчу, молчу, - затравленно втянул голову в плечи казистель.
- Правильно, - одобрил Илья, - и вот говорит мне соловыще этот поганый: "Доброго пути тебе, Илья Муромец. А давай мы с тобой, богатырь, побратаемся. Будь ты мне братом названным. Станем мы по Руси гуляти рука об руку, подвиги вершить богатырские". Ничего я ему не ответил, только вынул свой булатный меч, да и срубил чудищу буйну голову...

- За что?! - поразился Иван.
- А так, - объяснил Илья, - чтоб не лез с любовью со своей.

- Темный ты, - сказал тихонько Боян Ивану на ухо, - были не знаешь. У них, у богатырей, заведено так. Вот и Алеша с Тугариным тоже, и Добрыня...

А Муромец рассказывал дальше:

- Положил я соловьеву голову в чемодан и дальше двинул. Чуть-чуть проехал, глядь: терем расписной. Постучал я в дверь, та из петель-то и выскочила. А в сенях - девица красная стоит, в руках кочерга: от врага обороняться. Как ударила она мне той кочергой промеж глаз, так и полюбил я ее сразу.

- Ну наконец-то, до дела добрался, - радостно потер ладони Алеша, а Добрыня спросил, поблескивая глазами:

- А какая она, девка-то? Опиши, да поподробнее. Ноги, там, у ней какие, остальное все...

- Какая? - переспросил Илья и тут же ответил: - А мне как раз под стать. Кочерга-то у ней была в девяносто пуд.

- А ноги-то, ноги? - настаивал Добрыня.
- Ноги?.. - Илья задумался, потом пожал плечами, - ноги как ноги, шестьдесят восьмой размер.

Добрыня мечтательно закатил глаза к потолку и зачмокал губами. А Иван вспомнил свою изящную миниатюрную Марью и вновь утвердился в мысли, что о вкусах не спорят.

- "Красная девица, - спрашиваю я ее, - как звать тебя?" "Алена", - отвечает. "А будь ты, Алена, женой мне", - говорю. Улыбнулась она в ответ, словно солнышко взошло ясное, и вижу: люб я ей. Взял я ее на руки, отнес во поле чистое, и тут же мы с ней и повенчались - под ракитовым кустом.

- Вот это по нашему! - хлопнул себя по коленке Алеша и от избытка чувств опорожнил очередную чарку. Иван же, разомлев от алкоголя и грез о Марье, мечтательно произнес:

- И жили они долго и счастливо...

- Если бы! - горестно осадил его Илья, - эх, если бы. И умерли бы мы в один день... Уж кто-нибудь позаботился бы. Так нет, вернулись мы к ее терему рука об руку, тут и попутал меня нечистый похвастаться. Поставил я в горнице ее на стол чемодан свой да и говорю: "Глянь, Алена, от какого чудища я землю русскую избавил!" И крышку-то отворил. Как на голову соловынную Алена глянула, закручинилась. "Что ж ты, богатырь, наделал, - говорит, - это ж батюшка мой, отец родный. Люб ты мне стал, Илюша, да отец - дороже. Поеду я теперича в Киев-град на тебя, богатыря, управу искать у князя, у Владимира, у Красно Солнышка". Сказала так, вскочила в седло моего коня и была такова, только пыль вдалеке закрубилась. Так-то вот.

634050 Томск.
ВЕРШИНИНА, 17, к. 326.

«Тусовка»

634034 Томск.
УЧЕБНАЯ, 42, кв. 10.

С. Лазейкину



Всем привет! После двухнедельной разлуки с вами снова - Степан Лазейкин, и я, как всегда, читаю ваши письма. Спешу уведомить вас, что волнующий моих читателей вопрос о Рыцарях Невидимых Мечей решил так: я по-прежнему являюсь посредником Р.Н.М., но их переписка в "Тусовке" публиковаться не будет. Радуйтесь, девочки, провинции! Снова наша страница заполнится признаниями в несчастной любви и монологами об одиночестве. Снова томские подростки примутся пить: "Куда пойти, куда податься", - а ваш покорный слуга, Степан Лазейкин, будет безуспешно отсылать вас к книжкам по психологии, и ломать голову над тем, как бы разнообразить рубрику... Может, вы мне можете?

Информация для непосвященных насчет Р.Н.М. - Рыцари Невидимых Мечей - это молодежная организация, находящаяся в Томске. Ее члены уверяют, будто владеют психологическим оружием (очень кстати в наше время), также любят фантастику и sobственные странности. Кого они заинтере-

ресовали - пишите в "Тусовку", обязательно с указанием адреса, куда отправить ответ.

Лето поворачивает на осень, небо все в облаках, которые периодически сменяются тучами - и тогда начинается печальный дождь. В такое время не до прогулок. Появляются грустные мысли и пишутся грустные письма. Одно из таких я представляю вашему вниманию.

"Мне 19 лет, до 17 лет жил в Таджикистане, учился на отлично, так что даже съездил в "Артек". Но тогда, в 1986г., я оттуда сбежал.

В 1989 году началась война в Таджикистане. Сперва вроде подавили этот мятеж, но и сейчас там ничего хорошего не происходит. Как раз в 89-м году я чуть не лишился жизни: во время драки получил нож в живот. Откачали. В 1992 г. в самый разгар войны я получил пулю в ногу. В результате я и мои родители удрали отсюда. Я поехал учиться в Свердловскую область, в техникум. Там встретил девушку и полюбил так, как только в кино бывает. В автокатастрофе

она погибла, я отделался сотрясением. Я решил повеситься, мне не дали и отправили в "психушку". Вот там-то я и стал "смертью": так меня называли потому, что я совсем не говорил и ходил как тень.

Когда выпустили оттуда, я уехал в Томск. Здесь меня забрали в армию. А там я чуть не убил спящего шакала (офицера) табуреткой. Крови было много, и я попал сперва в прокуратуру, а потом опять в "психушку". Там я узнал о нейролептиках. Это то, чем "лечили" капиталистов в брежневские времена. Я узнал чувство: "тянет".

Теперь у меня иное представление о жизни, чем раньше. Я живу без мамы и папы, один в Томске, работаю. В моей наркотической голове, взбудораженной галаперидолом, витают странные мысли. Я не такой как все, и это давит на мозги. Я не могу понять жизнь многих человечков, которые живут плотскими радостями, размножаются, плодят себе подобных и т.п. Жизнь - она другая, красочная. Правда, люди в ней не живут, а существуют...

Николай И.
634050, Томск, главпочтамт, до востребования на предъявителя. паспорта XXI АИ N 596226".

Возможно, после такого письма ничего не хочется больше читать. И это понятно: Николай писал честно, без "вова на луну" - просто изложил факты своей труд-

пой жизни. Конечно, не у всех судьба такая тяжелая, по тем не менее сейчас многим живется нелегко. Может, оттого вы "не живёте, а существуете"? Расскажите о своей судьбе - не в общих фразах, а в описаниях конкретных ситуаций. Как вам удастся выжить, что вы собираетесь делать дальше? Плыть по течению? Или все-таки добиться свободы? Я жду ваших писем о судьбах. А напоследок еще несколько строк.

"Я дружу с парнем, ему 21 год, а мне - 14. Мы очень друг друга любим, но почему-то в последнее время стали ругаться из-за всяких пустяков. Я хочу, чтобы мое письмо в "Тусовку" повлияло на Андрея. Не хочу унижаться, Не хочу я грустить. Ты же сам понимаешь - Без тебя не прожить.

Андрей, я тебя люблю, и я хочу чтоб мы с тобой ругались.
Натasha X., Томск".

Вот и все. Пишите письма, присылайте чистые конверты. Надеюсь, небо не упадет на землю, и мы с вами еще встретимся. Пока!

✓ Степан Лазейкин.



САЛОН

ЗДОРОВЬЕ В КРАСОТЕ

Что, сколько и когда надо есть, чтобы выглядеть красивой? Кажется, извечный вопрос. А универсального ответа на него как не было, так и нет. Но ведь так хочется рекомендаций: "Вам надо есть то-то и так-то. И - берегитесь тогда, всевозможные Мисс и Миссис".

Рекомендации ученых и практиков, конечно, существуют. Но вот вы стали пользоваться. Отчего же одних ожидает успех, а других преследуют неудачи? Давайте подумаем о том, что мешает нам правильно питаться.

Во-первых, наш аппетит, о котором говорят, что он "с двадцати лет врать начинает". Во-вторых, наша традиция есть много и обильно. И волюто бороться с этой привычкой нет. Да и подсказать некому - все вокруг питаются так же. Могли бы помочь личные компьютеры, таблицы калорийности - как в Америке. Но их нет. Посмотришь - ну точно, живем, чтобы есть, а не наоборот. И в-третьих, еда, конечно, успокаивает, снимает наши многочисленные стрессы. Можно, безусловно, этих же целей достичь с помощью физкультуры, полноценного сна. Но физкультурой не знаешь где, как заниматься, да и лень зачастую, на сон времени не хватает. Одним словом, для многих самая большая радость в жизни - как следует поесть. Где уж тут устоять.

Очень мешают правильно питаться и навязанные, зачастую еще с детства, критерии красоты. В некоторых семьях шестидесятилетний размер одежды - это нормальный размер для женщины. И все родственники ребенку внушают: "Ты, лапочка, у нас полненькая, красивая, не худая какая-нибудь!" Поэтому лапочке и колбаска, и сливки, и тортики, и - побольше. Но случается и наоборот - с юных лет

девушка на Париж смотрит. А отсюда не видно, как она там питаются, поэтому она на всякий случай живет впроголодь. Вот будет потеха, если она с женщиной шестидесятиго размера о красоте разговорится!

У приверженцев шейпинга своя, научно разработанная модель красоты: Шейпинг-модель - это женственные и мягкие формы. Это упругое и плотное тело без жировых складок и морщин, но и без "мужской" мускулистости (содержание жира в теле от 16 до 22 процентов). Это отличный уровень физического состояния и работоспособности. Это психическая и эмоциональная устойчивость. Это социальная активность, уверенность, определенность.

Конечно, чтобы быть красивой по нашей шейпинг-модели, одного питания мало. Ведь не даст оно одну, например, высокой работоспособности. Нужна еще и тренировка. Необходим и физический отдых, и умение управлять своими эмоциями, контролировать их, умение быть социально активной, нужной людям, умение во что-то верить, кого-то любить и быть любимой...

Если наша модель кажется вам далеким идеалом, не беда. Дорогу осилит идущий. Выберите себе сначала свою, более близкую, более реальную модель и идите к ней. Постоянно анализируйте, что в вас меняется. Если вы становитесь ближе к своей модели (а значит, и к нашей) - вы все делаете правильно, в том числе и в питании. Если нет, то анализируйте неудачи, вносите изменения. И так до цели - к красоте и здоровью. Помните, это может быть только ваш путь, у других он может быть иным. Вот вам и тактика питания.

Два тактических совета:
- не думайте, что вы уж совсем особенная и устроены иначе, чем все. Помните: знание - сила;

- лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих собственных.

Приведенную ниже информацию рассматривайте как полезную для вас. Внимательно изучите ее и руководствуйтесь ею.

I. Что такое питание вообще?

Это удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

II. От чего зависит потребность организма в этих веществах?

От запроса на эти вещества со стороны организма. А запрос, в свою очередь, определяется:

1) Необходимой для организма энергией для жизнедеятельности и выполнения определенных видов деятельности (работы, занятий физкультурой и т.п.)

2) Набором пластических веществ, необходимых организму для замены разрушающихся старых или для наработки новых, если условия, в которые поставлен организм, требуют этого (например, в условиях усиленной тренировки или в период роста).

III. Можно ли, таким образом, все пищевые вещества разделить на энергетические и пластические?

Да, в известном смысле, можно. К энергетическим веществам можно отнести углеводы и жиры. К пластическим - белки и отчасти жиры (полиненасыщенные жирные кислоты).

Надо отметить еще очень важную функцию целого ряда пищевых веществ: витаминов, микроэлементов, балластных веществ. Функция эта - регуляторная. Она сводится к регулированию различных сторон обменных и пищевых процессов.

IV. Сколько и каких пищевых веществ нужно?

Для ответа на этот вопрос надо разобраться в потребностях организма в энергии и в пластических веществах.

Потребности в энергии в организме определяются:

1) Энергией, необходимой для поддержания жизни и состояния покоя. Это так называемый основной обмен. Его определяют в комфортных условиях, в положении лежа, натошак. Он считается приблизительно равным 1 ккал на 1 кг тела в 1 час. Например, если ваш вес 60 кг, то в комфортных условиях ваш основной обмен равен 1 ккал X 60 кг X 24 часа = 1440.

2) Составом принимаемой пищи. На переваривание пищи нужна энергия. За переваривание белков организм отдает 30-40% содержащейся в них энергии. За переваривание жиров - от 4 до 14%. За переваривание углеводов - от 4 до 7%. А за переваривание сырых овощей - даже до 60%.

К. Купер считает, что современная городская женщина тратит в день 1600-2400 ккал. По нашим данным, 2400 ккал не добывает почти никто, обычно траты около 2000 ккал.

V. Основная проблема для большинства женщин - это чрезмерный вес. Как тут быть? Предлагаем следующие рекомендации по программам снижения веса:

1) Продолжительное голодание и диеты, резко ограничивающие калорийность пищи, нежелательны, с научной точки зрения, и могут быть опасными для здоровья.

2) Голодание и диеты ниже 1200 ккал в сутки приводят к большим потерям воды, электролитов, минеральных веществ, запасов гликогена и других нежировых тканей (включая белка) при минимальной потере жира.

3) Умеренное ограничение калорийности питания ведет к меньшим потерям воды, электролитов, солей и других нежировых тканей и не вызывает ощущения голода.

4) Динамические упражнения больших мышечных групп помогают сохранять безжировые ткани, включая

(Окончание на стр. 16)

Объявления для Вас!



ПОЗДРАВЛЯЕМ



Поздравляем с днем рождения
Огородникова Егора из Подломска.
Желаем ему счастья, здоровья, хо-
рошей учебы.

*Тебе желаем в этот день
Удач во всем и вдохновенья.
И пусть всегда идут с тобой
Веселье, бодрость и уменье.
Наташа, Лена.*

Поздравляю дорогую мамочку с
юбилеем! От всей души желаю не бо-
леть, не стареть, бодрый вид всегда
иметь. Улыбаться, одеваться, седине
не поддаваться, счастья и радости до
глубовой старости. Ирина Соловкина.

Дорогая Валера! Поздравляю
тебя с девятилетием. Желаю тебе
много-много счастья и любви! Хоро-
шо учись и слушайся маму! Сестра
Люда и родные. Томская область,
Колпашевский район, с.Белояровка.

КРИК ДУШИ



Давно хочу найти интерес-
ного собеседника по части за-
падной поп- и рок-музыки.
Кумиры - "Roxette". Пишите,
надеюсь, нам есть о чем пого-
ворить, ведь музыка - это це-
лый мир. Томск, ул.Тверская,
77-41. Оле.

Андрей и Виталий!

Хватит над нами издевать-
ся. Зачем вы дали нам понять,
что чувствуете к нам что-то
серьезное? Запомните, мы вас
не отдадим никому. Вам не по-
может и то объявление, кото-
рое вы дали. Лена, Юлия.

РШКА

ТОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ

Все виды телерекламы:

- ✓ видеоролики
- ✓ сюжеты в программах
- ✓ реклама в популярных
передачах "Телеказино",
"КиТ"
- ✓ реклама в "Губерн-
ских новостях"
(вещание на регион
Сибири)

**Высокое
качество
при низких
ценах!**

☎ 77 85 38



ПЕРЕПИСКА

Привет! Меня зо-
вут Тася, мне 13 лет.
Хочу познакомиться с
девчонками и мальчиш-
ками. Пишите, всем
ответчу. 636450, Том-
ская обл., Колпашев-
ский р-н, п.Тогур, ул.-
Свердлова, 5-23.

Привет всем!
Меня зовут Настя.
Мне 12 лет. Хочу по-
знакомиться с дев-
чонками и мальчиш-

ками. Обязательно
фото. Жду, пишете, от-
вечу на все письма. Аси-
но-5, ул.Калинина, 7-1.

Привет всем! Меня
зовут Лариса. Мне 14
лет. Хочу познакомиться
с мальчишками 14-16 лет.
Желательно фото. Не
могу без вас, мальчишки.
Пишите, я жду писем по
адресу: Асино-5, ул.Ка-
линина, 7-1.

Две симпатичные
девчонки 13 лет позна-
комились бы с двумя
клевыми мальчишками
без дурных привычек и
не сильно блатными. В
конверт вложите свою
фотографию, а после
мы пришлем свою. Ва-
ших писем ждут Алина

и Настя. Томск, ул.Ф.-
Мюнниха, 17-61.

Привет! Меня зовут
Андрей. Хочу познакомить-

ся с девчонками 13-14 лет.
О себе: рост 168, шатен.
Северск-19, пр.Комму-
нистический 120-121.

Вместе

НА ОДНО
БЕСПЛАТНОЕ
ОБЪЯВЛЕНИЕ
ПИШИТЕ РАЗБОРЧИВО!

ВАШ АДРЕС И ТЕЛЕФОН: _____

КУПОН ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ:

645050, Г.ТОМСК, УЛ.ВЕРШНИНА, 17, К.326, «ВМЕСТЕ»

ЗДОРОВЬЕ В КРАСОТЕ

(Окончание. Начало на стр.14)

мышечную массу, поддерживать плотность костей и приводят к снижению веса за счет уменьшения жира.

5) Для снижения веса рекомендуется сбалансированный режим питания с умеренным ограничением калорийности, в сочетании с программами физических упражнений, повышающих выносливость, а также с изменением привычек питания. Еженедельная потеря веса не должна превышать 1 кг.

6) Для поддержания должных величин веса и оптимального содержания

жира необходимо выработать рациональные привычки питания и регулярной физической активности. Все это положительно влияет и на продолжительность жизни.

Надо сказать, что снижение веса - простая задача, если вы здоровы. Для ее решения нужны только воля, разум и некоторые возможности 3 раза в неделю заниматься физкультурой, причем все равно какой физкультурой. Главное, чтобы она включала физические упражнения,

повышающие выносливость, и была не реже 3 раз в неделю продолжительностью 20-30 минут с минимальной интенсивностью не ниже 60 процентов от максимального пульса, рассчитываемого по формуле: 220 минус возраст.

Шейпинг, конечно, совершеннее. Здесь вы всегда находитесь под строгим контролем, а обратная связь от полученных результатов сохранит ваше здоровье и застрахует от ошибок, если нет возможности либо времени для шейпинга, занимайтесь аэробикой, бегом, плаванием. И это более предпочтительно, чем занятия на тренажерах, это лучше для мышц, суставов, связок.

Материал подготовлен
Аленой Бегунковой.

НАШ ФОТОКОНКУРС

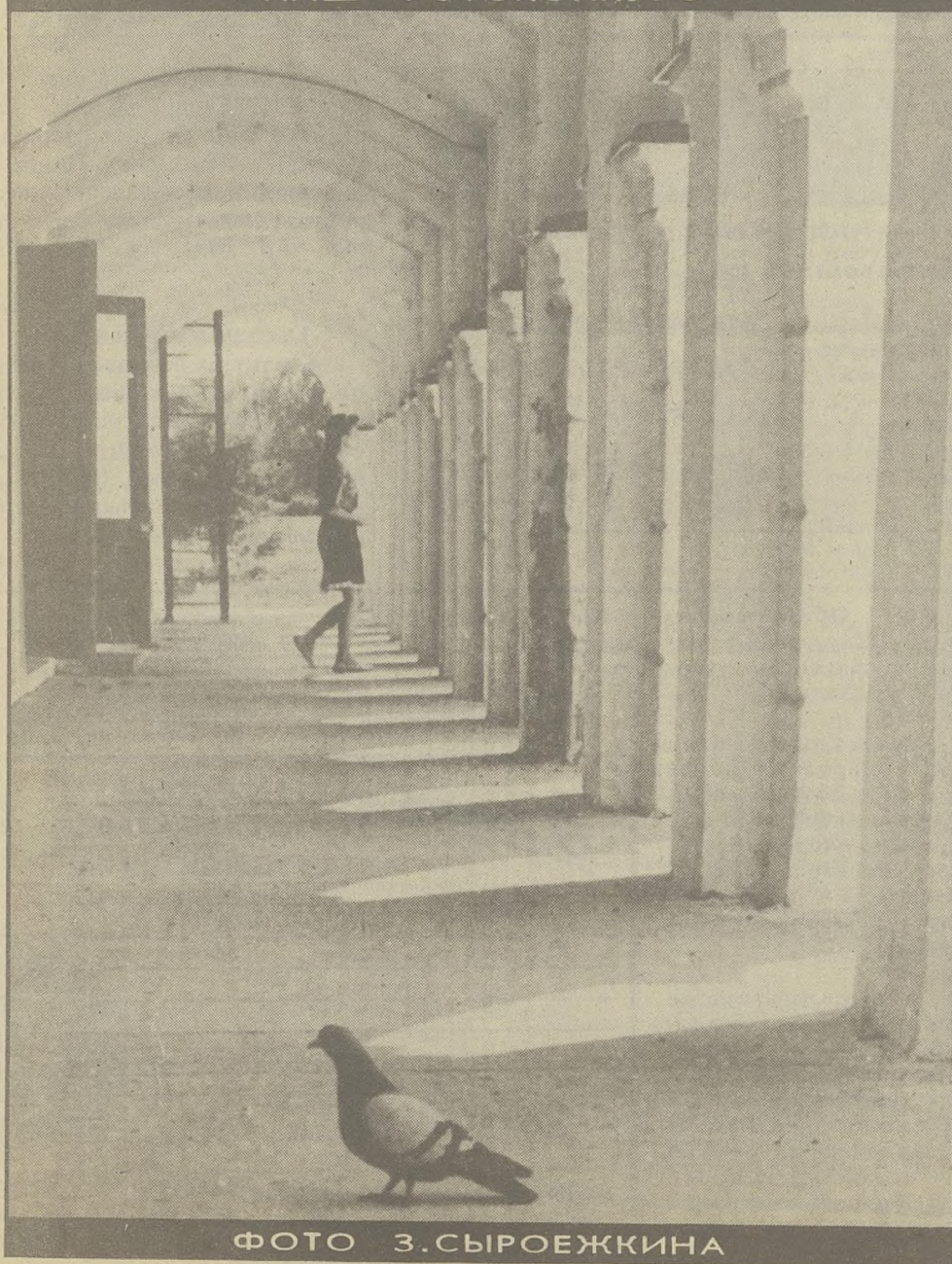


ФОТО З.СЫРОЕЖКИНА

Вместе

УЧРЕДИТЕЛИ:

Томский областной Совет Союза детских организаций,
Томский Юни-центр,
Объединение детей и взрослых Томский хобби-центр,
управление образования Администрации Томской области,
управление образования Администрации Томска,
трудовой коллектив редакции.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

634050, г. Томск, ул. Вершинина, 17, Дворец творчества юных, к. 326.

ТЕЛЕФОНЫ:

21 67 47
21 68 65

Редактор
ОТЕРТНЕР

Подписной индекс
54206.

Газета зарегистрирована региональной инспекцией при Мининформпечати Российской Федерации (г. Омск) рег. N T-0165.

Выходит по пятницам.

Объем 2 печ. листа.
Тираж 8000 экз.
Печать офсетная.

Газета сверстана в издательско-полиграфическом центре "Образование".

Типография издательства «Красное знамя».

Точка зрения автора может не совпадать с мнением редакции.

По вопросам качества печати обращаться по телефону 21 40 23.

16

5 АВГУСТА 1994