

СУПЕРНОМЕР – ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ!
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СТРАНИЦ С РЕЦЕПТАМИ БЛИНОВ ВНУТРИ

№07
(576)

ТВ-программа с 20 по 26 февраля 2023 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КАК УБЕРЕЧЬ
ГЛАЗА
ОТ УСТАЛОСТИ**

стр. 14

**ЕШЬТЕ
СЛАДОСТИ
С РАДОСТЬЮ**

стр. 11

**АЛЕКСЕЙ
ГЛЫЗИН
НАСТОЯЩИЙ МУЗЫКАНТ
ВСЁ ВРЕМЯ В ПОИСКЕ**

стр. 6

Дайте глазам



шанс на здоровье

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**БЛИННИЦА:
ВЫБИРАЕМ
ПО ПАРАМЕТРАМ**

стр. 23

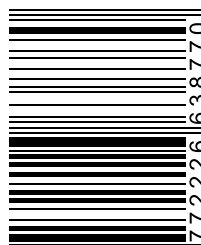
**ДЕТИ
ВЫРОСЛИ?
НОВАЯ ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ!**

стр. 4

12+

Фото предоставлено Алексеем Глызиным
(из личного архива)

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 23007

Любовный треугольник, когда «Всем по 50»

В Москве завершились съёмки многосерийной мелодрамы «Всем по 50» режиссёра Станислава Назирова для телеканала «Россия».

Создатели проекта собрали на одной съёмочной площадке многих популярных артистов. В кадре появятся Мария Порошина, Сергей Жигунов, Ярослав Бойко, Анна Якунина, Максим Аверин, Марина Доможирова, Галина Безрук и многие другие.

История разворачивается в большой семье. Юлия (ее играет Мария Порошина) и Арсений (эта роль досталась Сергею Жигунову), казалось бы, счастливы в браке уже четверть века. Но после стольких лет совместной жизни муж уходит к

молодой возлюбленной. Поставив крест на личной жизни, Юлия с головой ушла в заботу о детях и внуке. Но однажды в результате неприятного инцидента главная героиня знакомится с бывшим летчиком Романом (в исполнении Ярослава Бойко). Он, как и Юлия, тоже разочаровался в любви. Общенье между ними с самого начала не ладится, но судьба будто нарочно толкает их друг к другу.

Съёмки сериала «Всем по 50» проходили в Москве и Подмосковье. Премьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»



Никита Панфилов стал акушером в сериале НТВ

На НТВ стартовал медицинский детектив «Акушер» с Никитой Панфиловым в главной роли. Он играет военного хирурга Глеба Каверина, который, вернувшись в родной Нижний Новгород, сразу влипаёт в неприятную историю. В результате он оказывается перед выбором, от которого зависит вся его дальнейшая жизнь. Также в проекте задействованы Лена Лотова, Артём Осипов, Виктория Романенко, Иван Агапов и Юлия Такшина.

– Такого персонажа я сыграл впервые, – рассказал Никита Панфилов. – Ни один мой герой из тех, что я играл ранее, не похож на Глеба Каверина. Поэтому придется посмотреть сериал, самому очень интересно, что получится. У нас на площадке было достаточно много консультантов, и все время, что мы снимали в больнице, присутствовали специалисты, и самой большой похвалой для меня было, когда один из консультантов сказал: «Вот сейчас я поверил, что это действительно операция». Мне было очень приятно.

Фото PR НТВ

Александр Метёлкин притворился роботом

Телеканал СТС завершил съёмки и готовит к показу многосерийную комедию «Кибер Иван».

В главной роли снялся Александр Метёлкин – звезда сериала «Тётя Марта». Его герой Иван попадает в смешное положение: ломает робота, который должен был отправиться в дом чиновника. Иван решает на авантюру, и, притворившись роботом, попадает в дом к заказчику. А там его ждут удивительные испытания, самое сложное из которых – скрыть чувства к дочке хозяев. Метёлкин тщательно готовился к съёмкам: смотрел фильмы про роботов и занимался с хореографом.

Чтобы усилить визуальный эффект, ему подобрали необычный костюм, белый парик и светло-серые линзы.

Михаил Галустян снова в Африке

В ЮАР стартовали съёмки нового экстремально-приключенческого шоу телеканала ТНТ «Новые звёзды в Африке». Создатели проекта обещают ярких участников, а также неожиданные правила игры. В эфире новое шоу появится уже весной.

У участников вообще не будет никакой еды! Зарабатывать придется кухонную утварь, еду и предметы первой необходимости во время прохождения испытаний. Участникам будут начисляться монеты, а потом они смогут принять решение, на что их потратить. Имена участников пока не разглашаются. А вот ведущими будут Ольга Бузова и Михаил Галустян.

Фото телеканала ТНТ



НИРВАНА для души и тела

Акупунктурный массаж — это эффективный терапевтический метод, доступный каждому. Тысячелетняя практика китайских врачей давно доказала целебное действие рефлексотерапии. Принцип акупунктуры — игольчатое воздействие на биологически активные точки, которое «запускает» организм, оказывая благотворное и лечебное воздействие. В настоящее время большой популярностью пользуются товары для акупунктурного массажа: различные коврики, подушки или валики. Принцип воздействия очень прост: на натуральном хлопковом чехле надёжно прикреплены аппликаторы, состоящие из острых шипов. Именно шипы являются тем волшебным средством, которое пробуждает наш организм и оказывает полезное воздействие. Самое замечательное в акупунктуре — это доступность и простота. Вы можете устроить сеанс массажа в любое удобное время, самостоятельно устанавливая график и продолжительность. Эта полезная привычка постепенно станет неотъемлемой частью ежедневного ритуала и будет приносить удовольствие и здоровье.

- Снимает напряжение и стресс
- Нормализует сон
- Повышает общий тонус организма и улучшает кровообращение
- Нормализует обмен веществ
- Помогает облегчить болевой синдром
- Улучшает состояние кожи и внешний вид
- Экономит время
- Экономит средства



Вся серия акупунктурных массажеров НИРВАНА® имеет регистрационное удостоверение медицинского изделия РЗН 2021/14285 от 12 мая 2021 г. Они заслуженно пользуются доверием, так как прошли клинические испытания и имеют доказанную эффективность. Очень удобно пользоваться сразу комплектом игольчатых массажеров: ковриком, подушкой и валиком. Их удобно брать в дорогу, на занятия йогой или использовать дома, чтобы получать целительный эффект, не отвлекаясь от повседневных дел. Акупунктурный массажер НИРВАНА® — это всегда желанный и полезный подарок. Он упакован в прочную и красивую коробку, чтобы ваша забота о здоровье близкого человека была наполнена приятными эмоциями! Приобрести продукцию НИРВАНА® можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon.



купить на ozon



купить на wildberries

РЕКЛАМА
ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002
ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д.б.стр.1 ОГРН 1067746062449
ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Зарплата, расти!

Говорить о повышении зарплаты всегда непросто. Секрет успеха – в правильно подобранной аргументации.



ПРАВИЛЬНЫЕ ДОВОДЫ

• Просьба о повышении зарплаты прозвучит своевременно после удачно заключенной сделки, завершения важной работы: «Мой проект принес неплохой доход фирме, как вы считаете, эта работа достойна прибавки зарплаты?»

• Если значительно увеличилось количество работы, уместно сказать: «Я готов взять на себя дополнительные обязанности. Но считаю, что и зарплату необходимо пересмотреть, так как нагрузка увеличится».

• Можно продемонстрировать готовность работать больше и лучше: «Что я должен сделать, чтобы моя зарплата увеличилась?»

ПЛОХИЕ ДОВОДЫ

• Шантаж – не самый удачный вариант вести переговоры. Если скажете: «Или вы увеличиваете мою зарплату, или я ухожу!», скорее всего, услышите в ответ: «Уходите! Незаменимых нет». И вместо прибавки получите увольнение.

• Зарплату платят не за количество проработанных лет, а за эффективность. Поэтому неудачной будет фраза: «Я работаю здесь уже 5 лет, а мне ни разу не повышали зарплату!»

• Как говорилось в известном фильме, «кто сколько получает, только бухгалтерия знает». Поэтому аргумент «А почему Сидорову подняли зарплату, а мне нет?», неудачный. Скорее всего, вам скажут, что у вас разный объем работы, поэтому и зарплата разная.

Синдром пустого гнезда: крах или перерождение?

Синдромом пустого гнезда психологи называют семейный кризис, толчком к которому становится окончательное взросление детей.

Они окончили школу и уехали учиться в другой город, стали зарабатывать и начали жить отдельно – вариантов много. Родители остались как бы не у дел. Раньше вся жизнь крутилась вокруг подрастающего чада: надо приготовить еду, постирать, найти репетитора, отвезти к репетитору, проконтролировать подготовку к экзаменам и так далее. А что теперь? Пустота? Давайте разбираться.

Кто страдает в первую очередь?

С синдромом пустого гнезда так или иначе сталкиваются все родители. Окончательная сепарация очень редко проходит безболезненно. Но две категории родителей страдают от ощущения пустого гнезда особенно:

♥ **Очень ответственные родители.** У них вся жизнь завязана только на потребности детей, а своей собственной практически нет. Хобби, общение с друзьями, личностный рост отодвинуты на второй и третий план. Все силы брошены на то, чтобы вырастить успешного ребенка.

♥ **Родители-одиночки.** Для таких мам (все-таки их подавляющее большинство, пап-одиночек все-таки меньше) расставание с ребенком – настоящая трагедия. Они как будто снова переживают расставание с близким человеком.



Последствия разделения

Что чувствуют родители, чьи дети упорхнули из-под отчего крова? Бескрайнее одиночество, безысходность (как будто будущего нет и уже не будет), панические атаки, беспричинное беспокойство. В голову сами собой лезут дурные мысли, хочется по 100 раз на дню звонить своему ребенку, чтобы убедиться, что с ним все в порядке.

Особенно остро это ощущают женщины. Период расставания с выросшим ребенком у них часто накладывается на физиологические и гормональные изменения в организме, подступающий климакс. Перепады настроения только усиливаются, растет неуверенность в себе, порой даже наступает кризис среднего возраста.

Когда мои дети были маленькими, жена старалась строго соблюдать режим дня. Поэтому детство у них было строгого режима.



Как пережить расставание?

Психологи рекомендуют несколько выходов из этой жизненной ситуации.

1 Подготовиться заранее. За 2-3 года до вылета ребенка из семейного гнезда нужно задавать себе вопрос: «Что я буду делать, когда это случится? На что потрачу освободившееся время?» И продумать варианты: обзавестись новым хобби, обрести новыми знакомствами, запланировать обучение чему-то новому (новой специальности, иностранному языку, танцам и так далее).

2 Прислушиваться к своим желаниям. Сосредоточившись на потребностях ребенка, родители частенько перестают слышать свой внутренний голос. Важно научиться прислушиваться к своим истинным желаниям.

3 Понять, что наступило прекрасное время. Можно отправиться в путешествие, сделать ремонт, сменить гардероб – что угодно, чтобы провести психологическую черту под завершённым этапом жизни.

4 Поменять семейные ритуалы. Допустим, раньше в выходные вам всем семейством приходилось отсыпаться после трудной недели. Теперь же вечера освободились, можно наладить режим сна, а в выходные вставать как обычно и отправляться на какое-то интересное мероприятие – в музей, поездку выходного дня, завтрак с друзьями в любимой кафешке.

Это у вас начался новый захватывающий этап жизни, а для родителей это почти трагедия. Так почему бы не помочь им?

ЗВОНИТЕ САМИ.

Маме и папе важно знать, что вы все еще нуждаетесь в общении с ними. Только не забывайте, что теперь это общение на равных.

СПРАШИВАЙТЕ, А НЕ ГОВОРИТЕ О СЕБЕ.

Если не хотите слушать нравоучения, переведите разговор на родителей и терпеливо выслушайте их новости, мнения, размышления. Так они почувствуют свою значимость.

ПРИЕЗЖАЙТЕ В ГОСТИ.

Конечно, хочется по возвращении в родной город встретиться с друзьями, погулять по любимым местам. Но в этой череде развлечений нужно обязательно найти время на общение с родителями – неспешное, глаза в глаза.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Взрослым детям на заметку

ДЕТАЛИ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

«Февраль – месяц лютый, спрашивает: как обутий?»

В основу современного календаря лёг римский образец, вместе с которым пришли и названия месяцев. Но на Руси для этого существовали совсем другие слова. Давайте их вспомним.

1 Предполагается, что месяц назвали «просинец» потому, что начинает показываться синее небо, «просиняться». В каком месяце наши предки считали, что солнце начинает сиять?

- а) Март.
б) Апрель.
в) Январь.

2 Студень – так называли месяц, которому морозы и стужа дали название. Кстати, до сих пор встречаются слова, что вода студёная (ледяная), а слово «простуда» именно от названия этого месяца и образовано. Как называется месяц-студень сегодня?

- а) Декабрь.
б) Январь.
в) Февраль.



3 У древних римлян этот месяц был последним месяцем года, когда в праздник

этрuscoго бога проводился ритуал очищения души. А как на Руси называли февраль?

- а) Бокорей.
б) Сечень.
в) Трескун.



4 И конечно, про зиму сложилось немало пословиц и поговорок: «Зима не лето – в шубу одета», «Не страшен мороз, когда тепло укрыт нос», «Январь ломонос – береги свой нос», «Февраль – месяц лютый, спрашивает: как обутий?» А про какой месяц говорили: «В... семь погод на дворе: сеет, веет, дует, кружит, мутит, рвет и метёт?»

- а) Декабрь.
б) Январь.
в) Февраль.

ОТВЕТЫ

1-в. Январь. **2-а.** Декабрь. **3-а,б.** Бокорей – так месяц называли в северной части Руси, потому что выгоняли скот на улицу, чтобы погреть бока на солнце. Сечень – из-за работ по вырубке деревьев в тех местах, где планировали сеять весной. **4-а.** В декабре семь погод на дворе: сеет, веет, дует, кружит, мутит, рвет и метет.

ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ НЕ ПРИГОВОР ИЛИ МОЖНО ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗРЕНИЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?

Не вижу на расстоянии вытянутой руки. Почти всю жизнь так живу. На улицу страшно выйти. Чувствую себя беспомощной. Горько осознавать, что превратилась в обузу для детей. А что я могу с этим поделать? Так и оказалась в домашнем рабстве на старости лет. Ничего не оставалось, кроме как смириться.

Так было пару месяцев назад. Но ситуация изменилась. И я не могу с Вами не поделиться произошедшим. Ведь для кого-то это станет настоящим спасением.

МОЯ ИСТОРИЯ НЕ ПРИГОВОР

Плохо видела я с самого детства. С грустью вспоминаю эти годы. Хоть и училась я хорошо, одноклассники смеялись надо мной. Ведь я одна ходила в очках. Но это всё ерунда, ведь тогда я ещё видела. А тяжёлая работа отняла у меня остатки зрения...

Моим спутником по жизни были очки, стационары и операции на глаза. А в 1996 году мне поставили диагноз — глаукома. А она, как правило, не лечится. Мне даже группу дали по инвалидности. Ну инвалид так инвалид, что уж теперь. Я-то думала, моего зрения мне хватит до смерти, но как же я ошибалась... На моей глаукоме стала нарастать катаракта. С каждым днём глаз покрывался пеленой. Видела я ровно то, куда смотрела, про таких ещё говорят: «Не видит дальше своего носа».

Ещё тогда врачи сказали мне, что, чтобы сохранить зрение, нужно постоянно поддерживать питание глаз. Следить за глазным давлением, не перенапрягаться, ну и регулярно посещать врача. Только как это сделать? В домашних условиях это невозможно, а окулист один на весь город, к нему попросту не попасть! А к платным ходить у меня денег нет. Да и, признаться, водить некому.

Так и мучилась, пока не увидела статью в одном медицинском журнале. Там рассказывали про аппарат ГЛАЗНИК. Современный, запатентованный аппарат для лечения глаз. Отзывы хорошие.

К тому же там писали об акции — результат или возврат денег. А такие предложения встречаются нечасто. Недолго думая, я поняла, что я, в общем-то, ничем не рискую. Тогда чего я жду? И я позвонила. С того дня моя жизнь круто изменилась!

ДОЖДАЛАСЬ

Я, как инвалид по зрению со стажем, сильных результатов не ждала. Но, как оказалось, напрасно! ГЛАЗНИК действует на глаза лазером. Вы ведь знаете, что сегодня 95 операций из 100 делают именно лазером?

Сейчас это настолько популярно и востребовано, что в эффективности не остаётся сомнений.

За таким лечением люди в очередях стоят. И, что самое главное, ГЛАЗНИК — это наш, российский аппарат, отечественного производства и сборки. Честно говоря, китайский аппарат я бы не рискнула попробовать, а здесь своё, родное!

Производитель аппарата ГЛАЗНИК — ООО «Медприбор СПб», г. Санкт-Петербург. А в Петербурге, как известно, работают лучшие учёные России. К тому же ГЛАЗНИК прошёл все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика Павлова, где была доказана его высокая эффективность, целых 89%! И это чистая правда. Ведь над созданием этого аппарата трудились ведущие учёные и медики страны.

На сегодняшний день ГЛАЗНИК имеет сертификат медицинского изделия, а эффективность его не уступает стационарному оборудованию. Лечиться им можно, не выходя из дома. И сегодня это лечение доступно любому человеку. Благодаря ГЛАЗНИКУ у меня дома практически своя частная клиника! Представляете?

САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗА ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ

Неважно, на какой стадии Ваше заболевание. Любой из нас сможет подобрать свой режим лечения. Ведь у ГЛАЗНИКА их целых 10! Здорово, согласитесь?

Каждый режим полезен сам по себе и при этом усиливает действие других. Именно это сочетание помогает справиться с десятками воспалительных и дистрофических заболеваний глаз. С глазами как с цетами: нет питания — нет жизни.

И именно поэтому ГЛАЗНИК дарует нашим глазам новую жизнь. А дело вот в чём. Именно красное лазерное излучение аппарата расширяет сосуды. Кровь начинает циркулировать быстрее. И это замечательно!

Ведь ГЛАЗНИК действует не поверхностно, в отличие от капель, а глубоко, по всей структуре глаза. Благодаря чему питание обильно поступает в глаза вместе с полезными веществами.

Глазные мышцы начинают работать. Пробуждаются те рабочие процессы в глазах, которые практически атрофировались.

Стоит только надеть аппарат ГЛАЗНИК, как сразу чувствуются надёжность и уверенность. Аппарат будто сделан именно под мою голову. Крепления настолько плотные и удобные, сразу видно — качество! И лечиться им приятно и несложно, даже я разобралась. Теперь лечу глаза, сидя в кресле. Одно удовольствие! Будучи в этом аппарате, ощущаешь, как излучение направлено на глаза со всех сторон. Каждая клеточка подвергается лечению. А главное, что лечение ГЛАЗНИКОМ — это мягкая, восстанавливающая терапия, которая позволяет справиться с болезнями глаз без операции. Ведь операция решает проблему местно, а ГЛАЗНИК полностью обновляет Ваши глаза. Благодаря ему не только восстанавливается питание, но и очищаются слёзные каналы и уходит лишняя жидкость.

А значит, глазное давление падает (нормализуется) и развитие глаукомы останавливается. Вы можете сами убедиться в этом. Пользуясь аппаратом ГЛАЗНИК, Вы это не только почувствуете, но и увидите изменения в зеркале. Ваш взгляд станет ясным, пройдут отёки и спадут мешки под глазами. ГЛАЗНИК оказывает прямое действие на самые чувствительные клетки радужной оболочки и сетчатки глаза. Что отлично сказывается не только на лечении заболеваний глаз, но и на работе нервной системы.

И это далеко не все заболевания. Аппарат ГЛАЗНИК широко применяется в лечении множества заболеваний, и сегодня с его помощью вылечиваются 9 человек из 10! И я в этом числе!

Чем раньше Вы станете обладателем ГЛАЗНИКА, тем больше у Вас шансов сохранить свои глаза! Предотвратить, остановить и победить заболевания глаз! Именно так работает ГЛАЗНИК.

У него есть подход к каждому заболеванию, как и метод лечения. Это не просто находка, это гордость современной медицины. ГЛАЗНИК — это прорыв, за которым будущее!

Торопитесь вернуть себе зрение, ведь возможности глаз не безграничны. Главное, будьте внимательны, дабы не нарваться на подделку.



Красное лазерное излучение восстанавливает её работу, а это благоприятно сказывается не только на настроении, но и на работе организма в целом! Укрепляется иммунитет!

ГЛАЗНИК — ВАШ ШАНС

Сейчас аппаратом ГЛАЗНИК лечусь и я, и мои близкие. И, честно сказать, результат превзошёл ожидания.

Я смогла разглядеть рисунок на обоях, представляете? Нет, Вы не представляете, это можно только почувствовать на себе! Это как запотевшее стекло протёрли сухой тряпкой (тканью). Всё видно! Для меня это прорыв, это моя личная победа!

А вот официальные показания к применению аппарата ГЛАЗНИК:

- ▶ глаукома;
- ▶ катаракта;
- ▶ близорукость (миопия);
- ▶ частичная атрофия и неврит зрительного нерва;
- ▶ дистрофические заболевания роговицы;
- ▶ конъюнктивит;
- ▶ ретинопатия диабетическая.

И это далеко не все заболевания. Аппарат ГЛАЗНИК широко применяется в лечении множества заболеваний, и сегодня с его помощью вылечиваются 9 человек из 10! И я в этом числе!

Чем раньше Вы станете обладателем ГЛАЗНИКА, тем больше у Вас шансов сохранить свои глаза! Предотвратить, остановить и победить заболевания глаз! Именно так работает ГЛАЗНИК.

У него есть подход к каждому заболеванию, как и метод лечения. Это не просто находка, это гордость современной медицины. ГЛАЗНИК — это прорыв, за которым будущее!

Торопитесь вернуть себе зрение, ведь возможности глаз не безграничны. Главное, будьте внимательны, дабы не нарваться на подделку.

Только у аппарата ГЛАЗНИК есть специальная защитная голограмма. Её невозможно подделать, она уникальна.

Ну и, конечно, заказывать нужно в проверенном месте. Я заказывала здесь: 8-800-333-17-38. Это бесплатная федеральная линия поставщика, всё расскажут, оформят, помогут и вовремя привезут. Я пользуюсь и довольна, чего и Вам желаю!

ВЕРНИТЕСЬ К ЖИЗНИ

Кто бы мне сказал лет 15 назад, что я, «слепая», смогу лечиться дома... Не поверила! Ведь во времена моей молодости такого не было.

А сейчас медицина вышла на новый уровень в лице аппарата ГЛАЗНИК. Это моя жизнь, и она настоящая. Я вижу, сколько воды наливаю в бокал. Я выхожу на улицу! Я вижу! И Вы тоже можете видеть! Начните сейчас, не теряйте времени.

Чем раньше Вы это сделаете, тем больше шансов остаться зрячими! Ведь именно бездействие и страх — наши главные враги на пути к выздоровлению.

И если Вы сможете восстановить зрение, то эта статья не напрасна! Берегите себя! Смотрите на мир «новыми» глазами, свежим взглядом. Здоровья Вам и Вашим близким!

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Федеральной службой по надзору
в сфере здравоохранения

Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!

Заказывайте аппарат

«ГЛАЗНИК»

8-800-333-17-38

433507, г. Димитровград, а/я 476.
В письме укажите свой номер телефона.

Также Вы можете сделать заказ на www.prodex.ru

Также Вы можете заказать аппарат ГЛАЗНИК на www.apteka.ru.

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Стоимость доставки уточняйте у оператора. * Акция действует с 15.02.2023 г. по 15.03.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ООО «Поток» ОГРН 121160004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК «КАТРЕН» ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Популярное вокальное шоу «Ну-ка, все вместе!» Битва сезонов» на телеканале «Россия» в самом разгаре.

Алексей ГЛЫЗИН:

Настоящий музыкант всё время в поиске»

Сотня экспертов во главе с Сергеем Лазаревым буквально кипит, стараясь оценить лучших из лучших – финалистов предыдущих четырех сезонов. Среди членов масштабного жюри – известный певец и музыкант Алексей Глызин. Его голос всего лишь один из сотни, но зато какой! Алексей – непререкаемый авторитет в музыкальных вопросах...

Мнения противоположны

– Алексей, вы практически постоянный участник этого великолепного проекта. Расскажите о своих впечатлениях...

– О! Там очень весело! (Улыбается). В жюри сто абсолютно разных экспертов: музыканты, исполнители, композиторы, певцы, продюсеры и даже блогеры и спортсмены. Сейчас в нашей сотне, например, олимпийская чемпионка Светлана Мастеркова. То есть собрались совершенно разные люди по своему мировоззрению, отношению к музыке, и поэтому рождаются очень жаркие споры. Часто мнения экспертов по поводу исполнения номеров вообще диаметрально противоположны, но в этом и состоит интерес! Если бы все оценивали конкурсантов одинаково, было бы скучно.

В «Ну-ка, все вместе!» такого нет, каждый высказывает свою точку зрения, и иногда это возмущает лидера сотни Сергея Лазарева. Он очень соперничает участником и недоумевает, когда кто-то из экспертов имеет отличное от большинства мнение (улыбается). На этот раз в спецпроект «Битва сезонов» конкурсантам и экспертам будет вдвойне сложнее, так как у одних – сильные соперники, у других – сложнейшая задача выбрать лучшего из лучших.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю, чтобы ваши возможности совпадали с вашими желаниями. Особенно это касается женщин. Читайте «Сказку о рыбаке и рыбке», она очень поучительная.



ДЕТАЛИ

Кошка сама по себе

– Знаю, что вы любите братьев меньших, что у вас дома есть собаки и кошка...

– Собаки – невероятно преданные существа. Это кошка живет сама по себе, спокойно обходится без хозяина. А собака в твое отсутствие скучает и, когда возвращаешься домой, встречает тебя так радостно, бросается на шею, а потом ходит за тобой по пятам, что диву даешься. Редкая кошка ходит за хозяином, и то лишь тогда, когда выпрашивает поесть.

– Правда, что одну из собак забрали из питомника?

– Было дело. Слава богу, в выборе не ошибся. Песик оказался замечательный, позитивный. Мне вообще кажется, что общение с животными не дает человеку зачерстветь, воспитывает в нем лучшие качества: бережно относиться ко всему живому, быть добрее.

Нельзя успокаиваться

– Вы не первый раз принимаете участие в качестве члена жюри солидной сотни. Почему соглашаетесь? Что вам нравится в этом проекте?

– В любом случае, это что-то новое для меня, без этого было бы не так интересно. Участие в шоу меня вдохновляет и поднимает настроение, а послушать молодые таланты – особенное удовольствие. Га-

строльная жизнь, концерты в разных городах, встречи со зрителями, поклонниками – это замечательно, но телевизионные проекты таят в себе что-то неизведанное, непредсказуемое, и этим они притягательны.

– Научить творчеству невозможно, а обучиться ремеслу может каждый. На что, на ваш взгляд, должны в первую очередь обращать внимание начинающие певцы?

– Прежде всего, надо очень любить то, чем ты

занимаешься. Творец, художник отличается от ремесленника тем, что он все время в поиске, не довольствуется тем, что есть. Он в постоянном движении, пробует себя в различных стилях, придумывает коллаборации. В нашей профессии, если хочешь чего-то достичь, нельзя успокаиваться, довольствоваться тем, чему однажды научился. Это, если хотите, про жертвенность, про полное погружение в процесс.

Начинал с Высоцкого и «Битлов»

– Интересно, с чего для вас начиналась эстрада, какие песни напевали подростком? На чьих песнях выросли?

– Все началось с Высоцкого. Помню, посмотрел фильм «Высота», где он исполняет песню «На нейтральной полосе», и был очарован. Семиструнная гитара, голос, слова – все легло на душу. Потом случайно услышал на пленочном магнитофоне музыку, которая сильно «зацепила». Песня была на английском языке, которого я не знал, но музыка звучала такая, что хотелось слушать и слушать. Потом узнал, что есть такая ливерпульская четверка, группа «Beatles», и однажды увидел ее в картине

«Спорт, спорт, спорт», где в сюжете они пели какие-то 20 секунд на большом стадионе. И я стал снова и снова ходить на этот фильм, чтобы послушать их еще. В принципе, в те годы все было потрясением – «Rolling Stones», «Led Zeppelin», Элвис Пресли... Это была культура, которая пришла к нам из-за железного занавеса. Мы слушали эту музыку по «Голосу Америки», на коротких волнах и в определенные часы, хотя радиостанции часто глушились.

Это сейчас есть уникальная возможность услышать любую музыку любого содержания и любых направлений. Сегодня нет никаких запретов. И юные умы теряются: информационное музыкальное поле настолько огромно, что невозможно все это переварить, отдать предпочтение. Происходит порой взрыв мозга от избытка информации, поэтому надо очень избирательно подходить к прослушиванию, что-то для себя принять, понять – это мое и это тоже.

ПОДРОБНОСТИ

– Ваш внук, который представляет то поколение, о котором сейчас говорите, не пошёл по вашим стопам? Музыкой не «болеет»?

– Нет. Денис еще учится в школе, отличник, дополнительно занимается на специальных курсах программистов. Я думаю, что придет время, и он станет хакером! (Смеется).

Движение – жизнь

– Вы говорили о музыкантах, которые всё время в работе, в поиске, в движении. И сами – из их числа, вас сложно заставить на одном месте, трудно договориться об интервью, поскольку график ваш плотный. Но любому человеку, даже самому

одержимому, требуется отдых. Как отдыхает Алексей Глызин?

– Я за активный отдых. Лежать на диване и смотреть телевизор – не про меня. Если отпуск, то в движении. Каждый день стараюсь пройти или пробежать километров 10-15. Быстрая

ходьба, велосипеды, теннис, плавание, футбол – это все люблю. Нужно всегда находиться в тоне, в движении, даже на отдыхе, чтобы однажды, встав к зеркалу, не удивиться – куда же девалась талия и откуда вдруг второй подбородок? (Смеется).

Телевизионные проекты таят в себе что-то неизведанное, непредсказуемое, и этим они притягательны.

Наталья АНОХИНА

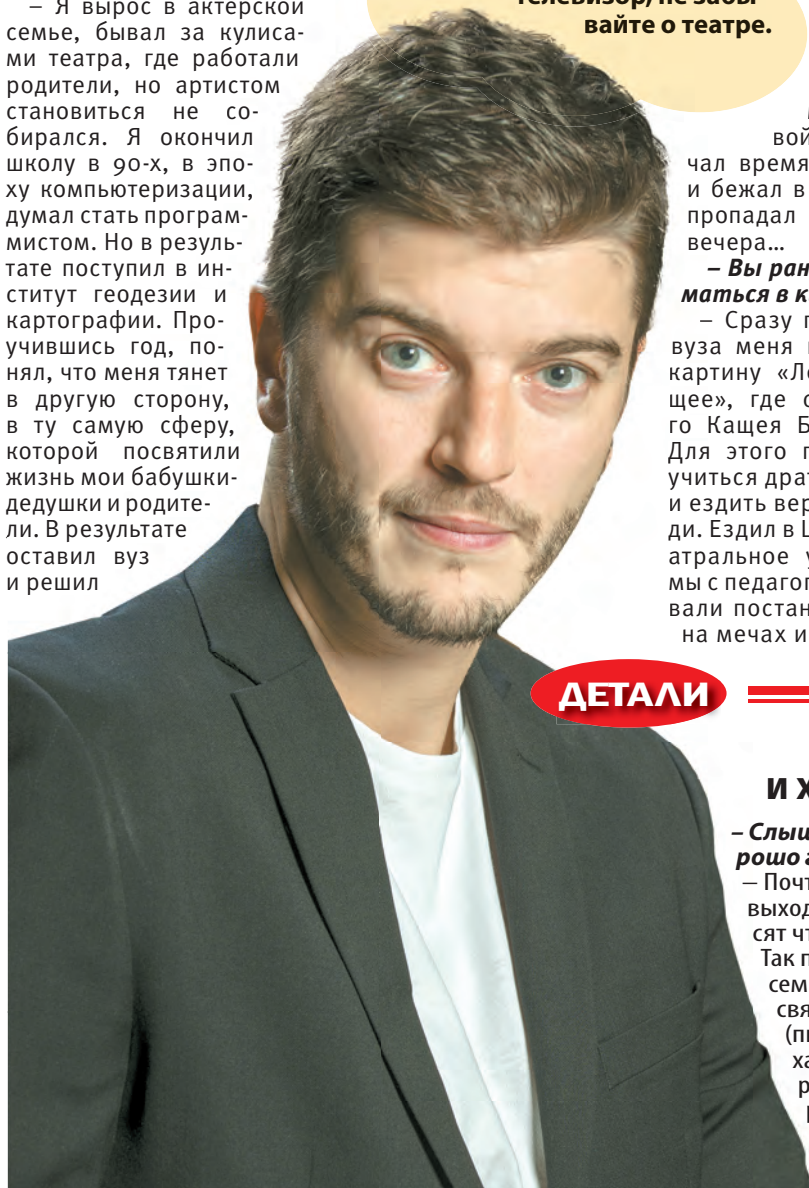
Анатолий Смиранин принадлежит к известной актёрской династии. Его назвали в честь деда, популярного советского актёра, сыгравшего Бальтазара в легендарной картине «Человек-амфибия».

С амого актера зрители хорошо знают по фильмам «Расплата», «Дом солнца», «Две стороны одной Анны» и другим.

Дрался на мечах и учил итальянский

– Анатолий, когда вы решили стать артистом, как представляли себе профессию и себя в ней?

– Я вырос в актерской семье, бывал за кулисами театра, где работали родители, но артистом становиться не собирался. Я окончил школу в 90-х, в эпоху компьютеризации, думал стать программистом. Но в результате поступил в институт геодезии и картографии. Прочувшись год, понял, что меня тянет в другую сторону, в ту самую сферу, которой посвятили жизнь мои бабушки-дедушки и родители. В результате оставил вуз и решил



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ ТЕЛЕКА:
– Будьте здоровыми и, смотря телевизор, не забывайте о театре.

ДЕТАЛИ

О пицце и хачапури

– **Слышала, вы хорошо готовите.**
– Почти каждый выходной дети просят что-то испечь. Так повелось в семье: все, что связано с тестом (пицца, хинкали, хачапури, пирожки), моих рук дело. И я, понятно, отказать не могу.

попробовать силы в Щепкинском театральном училище. Когда поступил, учеба забрала меня с головой. Я не замечал время, просыпался и бежал в институт, где пропадаю до позднего вечера...

– **Вы рано начали сниматься в кино...**

– Сразу по окончании вуза меня пригласили в картину «Легенда о Кашее», где сыграл самого Кашея Бессмертного. Для этого пришлось научиться драться на мечах и ездить верхом на лошади. Ездил в Щукинское театральное училище, где мы с педагогом репетировали постановочный бой на мечах и параллельно

Анатолий СМИРАНИН:

«Люблю все свои роли»

несколько раз в неделю в Тимирязевскую академию, где учился управлять лошадью. Это был мой кинодебют.

– **Чем ещё пришлось овладеть во время съёмки в кино?**

– Для сериала «Два берега» учился водить машину. Вместе с другим ночами в разных дворах пробовали парковаться, ездить так, чтобы не было видно, что я в этом деле новичок. Для другой картины пришлось брать уроки итальянского. Снимали картину в Италии, я должен был играть русского, который там жил и, соответственно, говорил на итальянском. Текст надо было выучить быстро, поэтому ко мне приставили итальянца, который меня поправлял, а в подмогу дали листочки с текстом.

Династии – быть?!

– **Актёрской династии Смираниных 113 лет. Кто-то из ваших детей собирается её продолжить?**

– Дочке 20 лет, она учится на технолога-кондитера. Пацанам – 8 и 10 лет, занимаются плаванием, танцами. Они знают, где работает папа, и с удовольствием приходят ко мне в театр «Сфера», где служу чуть больше 20 лет. Сыновьям настолько нравится закулисы, что чувствуют себя в театре, как дома. Знают всех мо-

их коллег, друзей, здороваются с ними за руку (*смеется*). Тёма очень выразительно читает стихи. Я в его возрасте просто зазубривал в школе текст, прочитывал его и тут же забывал. Тёма – нет: читает с выражением, с чувством, но говорить на камеру пока стесняется. Мал еще.

«В кино главные работы впереди»

– **Какие премьеры с вашим участием ожидают поклонников?**

– В кино сейчас пауза, зато в театре вышла премьера «Подсвечник» по пьесе Альфреда де Мюссе в постановке Александра Коршунова. Я играю одну из главных ролей – драгунского офицера Клавароша.

– **Вы заняты в большом количестве постановок театра. Есть среди них особенно важные?**

– Я все свои роли люблю, будь то спектакль «Продавец дождя», «Старший сын», «Портрет Дориана Грея» или «Без вины виноватые».

– **А в кино?**

– Уверен, что в кино главные работы впереди. До сих пор не посмотрел ни одной картины со своим участием. Мне как-то неудобно и странно наблюдать за собой на экране.

Наталья АНОХИНА



Сцена из спектакля «Продавец дождя».



Сцена из спектакля «Портрет Дориана Грея».

фото: Варвара Шульц, Ирина Ефремова и Галина Калыца

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Слышать, понимать, жить!
Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.
bernafon
Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.
Профессиональная консультация.
м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГЕНИЙ, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО УЖЕ 30 ЛЕТ
Более 30 лет назад мир впервые заговорил об академике Болотове Борис Васильевиче. Сегодня академику уже более 90 лет — он по-прежнему здоров и по-прежнему занимается разработками. Но в чем секрет его здоровья? Сам академик утверждает, что дело в его изобретении — Бальзаме Болотова.
Болотов Борис Васильевич рассказывает, как действует его Бальзам:
«**Действие Бальзама можно разложить на этапы:**
1) нормализация кислотно-щелочного баланса в организме;
2) пища полностью переваривается, организм получает все витамины и очищается;
3) очищаются сосуды, выводятся соли, разжижается кровь, перестают беспокоить суставы;
4) в результате этих процессов внутренние органы начинают работать должным образом.
Тем, кто хочет долго жить и не болеть, советую пить Бальзам, особенно тем, кому за 40. Я и сам его пью уже много лет и чувствую себя прекрасно — на своем 92 году жизни!»
400 ml
1500 руб.
Реклама. ООО «Авицена», СоГПП №RU.77.99.88.003.R.004745.12.19, БАД
Где приобрести уточняйте по тел.: Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Новое спортивно-развлекательное шоу «Суперниндзя» на СТС привлекло внимание всех любителей спорта своей зрелищностью и азартом. Шутка ли: 175 сильнейших атлетов бросили вызов самой сложной полосе препятствий в мире.

Поддерживают смельчаков трое ведущих: видеоблогер Дмитрий Масленников, капитан регби-клуба ЦСКА Василий Артемьев и звезда сериала «Классная Катя» Валерия Астапова. Мы попросили самого спортивного из них – Василия Артемьева – поделиться впечатлениями со съемок.

Ни с чем не сравнить

– Василий, можно ли сказать, что «Суперниндзя» для вас – самое яркое событие прошлого года?

– Да, безусловно. Это было ярко, эффектно, в общем, целый спектр и калейдоскоп эмоций. Но, конечно, это было непросто. Те десять дней, что мы провели в Минеральных Водах, слились в одну длинную съемочную смену с перерывами на небольшую сон и прием пищи (улыбается). И такое сложно с чем-то сравнить.

– Среди участников шоу – люди разных профессий, но все они увлечены спортивным направлением «ниндзя». А вам такой спорт интересен?

– Еще после съемок «Русского ниндзя» в позапрошлом году я посещал несколько соревнований по бегу с препятствиями. Это действительно экстремально. Начинаешь переживать за участников, ведь как непросто, а иногда с такой, казалось бы,

Василий АРТЕМЬЕВ:

«Спорт спасает отношения в семье»



неземной легкостью покоряются трудности этим ультраспортсменам, которых по-другому и не могу назвать. Это спортсмены высочайшего уровня, которые в нашем шоу тоже принимали участие и выступили ярко, эффектно. Со мной была восьмилетняя дочь Лиза, и ей понравилось. К сожалению, подходящего зала рядом с домом нет, а так, я думаю, она с удовольствием бы занялась таким спортом. У нее хорошо развита скорость, есть мощь прыжка, она занимается волейболом, и есть опыт в других видах спорта. Мы, кстати, поддерживаем связь со скалолазом Станиславом Кокориным, который помогал и, в общем-то, создавал полосу препятствий «Суперниндзя».

Достижения через сложности

– Станислав рассказывал, что трасса в шоу самая сложная в мире. Какой из этапов вам показался самым непростым?

– Было несколько таких препятствий, особенно в отборочном туре, когда участники двигались исключительно за счет силы

верхнеплечевого пояса и рук. При этом была гонка на время. Добавим ветер, дождя и другие непростые условия. В общем, самые сложные препятствия даже для опытных спортсменов.

– Истории участников, кажется, – самое важное в этом телепроекте. Какая особенно вдохновила?

– Действительно, у нас было много трогательных историй. Например, спортсмены, которые росли в неполных семьях, кто-то боролся с зависимостями, а кто-то был на грани жизни и смерти. Мне кажется, не было ни одного участника, кто бы не преодолел каких-либо сложностей. У каждого они были свои.

Молодёжные увлечения

– В шоу СТС немало запоминающихся героев. А кто является кумиром для вашей восьмилетней дочери? Может, Лиза равняется на отца?

– Дочь застала мои игры в клубном чемпионате и когда играл за сборную страны. Я думаю, у нее будет что вспомнить, когда она подрастет и посмотрит игры в записи (улыбается). Конечно, она и кричала на трибунах в поддержку отца. Сейчас Лиза скорее погружена в

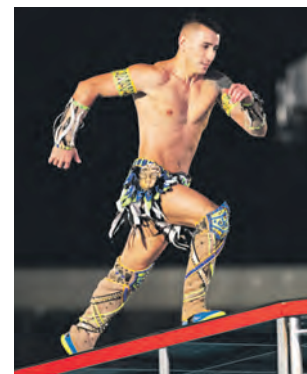
волейбол, второй год занимается в специальной школе. Она уже выступает как спортсменка. Летом мы даже встречались с великой Екатериной Гамовой. Лиза с ней сфотографировалась на празднике спорта в Лужниках. Помимо этого, у нее есть и другие активности: рисование, занятия китайским и английским. Она очень любит аниме: мы с ней

пересмотрели все шедевры Миядзаки.

– Для поколения Лизы ваш соведущий – видеоблогер Дмитрий Масленников – кумир. Смотрели ранее его проекты, знали, чем он занимается?

– Я видел, как Дима работает, снимая свои многочисленные выпуски. Они всегда отличаются профессиональным исполнением, масштабом, задумкой и яркостью сценария. Здесь, конечно, можно долго петь дифирамбы его продакшену (улыбается). Ну и как ведущий Дима зарекомендовал себя на телевидении в том числе, и мне было очень приятно и легко работать с ним. Мне кажется, мы хорошо друг друга уравнивали, никто одеяло на себя не перетягивал, только дополняли друг друга. В общем-то, неплохо сработались (улыбается).

Ольга БЕЛЬСКАЯ



ПОДРОБНОСТИ

«Надо поддерживать порывы второй половины»

– Поколение тридцатилетних сейчас нечасто решается на брак. Вы же счастливый муж и отец уже много лет. Поделитесь секретом семейного счастья?

– Да, у нас с женой в декабре было девять лет брака, а вместе мы уже двенадцать лет. Я не психолог, но думаю, что важно не погружаться в рутину. Должны быть общие увлечения, интересы. Будь то фильмы, сериалы, спорт, прогулки, да что угодно. И, навер-

ное, стоит с пониманием относиться к своему партнеру и не мешать его самореализации. Иначе это сделает несчастной всю семью. Поэтому надо всячески поддерживать порывы второй половинки. Помогать реализовывать задумки, мечты, желания. Конечно, человек, который нашел дело по душе, как говорится, ни дня не будет работать. И моя жена в этом смысле очень увлечена своей профессией. Она врач-дерматовенеролог. И мне

нравится видеть ее, когда она в своей стихии. Да и меня она всегда поддерживала во всем.

– Чему вас научила супруга за годы брака?

– Терпению (смеется). Я думаю, что во время длительных отношений каждый сталкивается с разными ситуациями. И без взаимопонимания, уважения и терпения, конечно же, брак или любые другие отношения не могут быть крепкими. Поэтому, безусловно, надо уметь ждать, ино-

гда поостыть, а потом только затевать важный разговор. Я человек достаточно импульсивный, эмоциональный. И когда профессионально занимаешься спортом, большую часть эмоций выплескиваешь на поле. Сейчас, несмотря на то, что я уже не играю, стараюсь каждое утро идти в тренажерный зал. Спорт для меня остается неотъемлемой частью жизни, что также способствует здоровым отношениям в семье (улыбается).



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ ВСЕГО ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ!

«Как? Скажите мне, КАК можно было ТАК жить все это время? Мой день начинался неторопливо. Медленно передвигалась по квартире, давая своим суставам «расходиться». Уже почти не обращала внимание на боль в колене, пила обезболивающее – и становилось легче. Планировала все выходы из дома заранее, чтоб минимизировать подъемы по лестнице. Еще чуть-чуть – и меня ждали операция и костыль. И это при том, что мне всего 52. Спасибо судьбе, что однажды я приняла важное решение, которое изменило мою жизнь!»

Татьяна, 52 года. Тверь

■ В ПОИСКАХ СПАСЕНИЯ

Я начала ходить по разным клиникам своего города в надежде найти специалиста, который сможет предложить мне альтернатив-

ножном депо, что также обеспечивает ее пролонгированное воздействие. И очень важна частота прибора. Аппарат «АУТн-01» от «Ретон» – низкочастотный. Именно на частоте 110 кГц вырабатываются дружественные человеческому организму ультразвуковые колебания. Ультразвук проникает в организм на 6-8 см, у высокочастотного аппарата этот показатель всего 3-4 см.

■ ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА, ИЛИ ВЕРНУТ ДЕНЬГИ!

Я начала искать информацию о физиотерапевтическом аппарате «АУТн-01». Изучила многочисленные отзывы покупателей, где они охотно делятся своими результатами и от чистого сердца рекомендуют «АУТн-01» к покупке. Оказывается, это наш российский прибор, отечественной разработки и сборки. Аппарат прошел клинические испытания и имеет сертификат медицинского изделия. Терапевтический ультразвуковой низкочастотный аппарат апробирован во многих клиниках РФ и используется как в амбулаторных, так и в домашних условиях. Аппарат «АУТн-01» от «Ретон» представлен на рынке уже более 20 лет. За это время он успел зарекомендовать себя как эффективный медицинский прибор для ультразвуковой терапии и фонофореза. Его демократичная стоимость приятно выделяет его среди других аппаратов для физиотерапии. Компания уверена в качестве и эффективности прибора и дает гарантию результата – или вернет деньги. Представьте! Такое редко встретишь в наше время. Быстро осоз-

нав, что ничем не рискую, я позволила, еще не представляя, какие перемены меня ждут впереди.

■ А РАЗВЕ ТАК МОЖНО БЫЛО?

Следуя назначениям врача, я начала курс фонофореза дома. Устроившись поудобней в своем кресле, включаю ТВ и достаю мой «АУТн»-чик. Очень простой в использовании: включил в розетку – и все готово. Осталось только нанести назначенный гель, и можно начинать. Только представьте: не нужно перекраивать свой день для посещения физиокабинета, нет очередей, можно отдохнуть после процедуры. И самое главное – все назначения врача можно выполнять самостоятельно ведь теперь у тебя есть персональный физиокабинет на дому! Эффект меня просто поразил. К концу первого курса фонофореза боль ушла, появилась уверенность в движениях. В аннотации к прибору говорится, что ультразвуковая терапия препятствует развитию дистрофических процессов и активизирует разнообразные механизмы восстановления нормальной структуры суставов, оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, рассасывающее действие, а также благоприятно влияет на крово- и лимфообращение, тканевые процессы, стимулирует функции соединительной ткани и обменные процессы в ней. «АУТн-01» способствует восстановлению объема движений в суставах и позвоночнике, помогает быстрее восстановиться после операций, травм, ушибов, усиливает свойства медикаментозных гелей/мазей.

А вот официальные показания к применению аппарата «АУТн-01»:

- артрит
- артроз
- радикулит
- остеохондроз
- подагра
- бурсит
- периартрит
- пяточная шпора

И это не весь список. Прибор очень широкого спектра действия, способен помочь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях и травматических повреждениях суставов, заболеваниях и травмах костно-мышечной системы, заболеваниях ЛОР-органов и нервной системы. Чем раньше этот медицинский аппарат появится в домашней аптечке, тем больше шансов сохранить свое здоровье.

Сделайте уверенный шаг к ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ вместе с «АУТн-01» от «Ретон».

■ ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Оборачиваясь назад, понимаю, что я могла избежать таких проблем с коленом, окажись у меня вовремя этот ультразвуковой аппарат. После нескольких курсов фонофореза я перешла на безлекарственную ультразвуковую терапию. Теперь для поддержания результата мне достаточно использовать «АУТн-01» раз в полгода с гелями натурального состава (не лекарства). Сократила прием медикаментозных препаратов, двигаюсь уверенно, не боюсь долгих прогулок и лестниц. Однозначно «АУТн-01» занял первое место в моей аптечке, ведь он теперь мой главный помощник в заботе о здоровье. ■

■ МОЯ ИСТОРИЯ

Ближе к 35 годам у меня начались периодические проблемы с коленом. Но, видимо в силу возраста и беспечного отношения к здоровью, я не придавала этому значения. Пару дней спокойного ритма жизни вроде решали эту проблему. После 42-х уже обратилась к хирургу, потому что однажды просто не смогла опереться на правую ногу. В колено отдавала дикая боль. Она просто обездвиживала меня. Было чувство, будто там иголки, которые резко пронзают ногу. Ужас! Врач назначил мне пить нестероидное противовоспалительное средство, делать примочки и компрессы на колено, от которых кожа потом зудела зверски. Плюс постоянная фиксация колена и гели для лечения суставов. Со временем это стало настолько обыденным, что я не заметила, как выполняю это назначение на автомате уже каждые полгода. Представьте: в 46 лет постоянно пьешь обезболивающие и противовоспалительные средства просто для того, чтобы двигаться. И знаете, я осознала, что что-то нужно менять только тогда, когда хирург предложил мне оперативное вмешательство. И тут мне действительно стало страшно. Боже! Мне еще и 55 нет, а я уже «разваливаюсь». Еле хожу, не могу присесть, самостоятельно подняться с пола – это вообще подвиг. Постоянные лекарства, которыми одно лечишь, другое калечишь. Плюс перспектива, что мне может помочь только операция, мягко говоря, не радовала меня.

ный вариант. Платила за каждый прием, постоянно таскала с собой снимки, историю болезни. Все твердили только про операцию. Но один опытный хирург (судя по возрасту и его ученой степени) сказал, что можно попробовать пройти курс фонофореза и далее регулярно проводить профилактический курс физиотерапии для поддержания результата. В его клинике курс фонофореза стоил каких-то безумных денег. Видимо, поняв мое состояние и обреченность, он порекомендовал мне купить ультразвуковой физиотерапевтический аппарат «Ретон».

Почему именно «Ретон»? Все просто: для проведения процедур фонофореза нужен именно ультразвуковой аппарат. Суть процедуры в том, что вы наносите лекарственное средство на болезненный участок, и под воздействием ультразвуковых колебаний фармакологические свойства этого препарата усиливаются! Эффективность вашей мази возрастает. С помощью ультразвука мазь лучше проникает под кожу, в малых дозах накапливается в так называемом



ЗАКАЗЫВАЙТЕ «АУТн-01»
8-800-222-69-00 Звонок бесплатный

Промокод: **БОЛИ НЕТ** При покупке аппарата «АУТн-01» вы получите гель для суставов в ПОДАРОК. Поторопитесь, промокод действует до 31.03.23

Регистрационное удостоверение ФСР 2010/08826.

РЕКЛАМА **AUTN01.RU**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ольга Хохлова снялась более чем в 230 картинах. Несмотря на то, что она всё время занята (снимается в кино, играет в театре, гастролирует), всегда излучает позитив, никогда не жалуется на усталость и готова делиться с другими своей доброй энергией.

Ольга ХОХЛОВА:

«Домашние застолья – это скрепы, на которых держится семья»

Но, как бы ни была занята эта артистка, бытовые заботы имеют место в ее плотном жизненном графике.

Если отдал завтрак, ужин можешь съесть сам

– Жизнь актёрская такова, что много работы приходится на вечер, особенно если ты работаешь в театре. Стало быть, домой возвращаетесь поздно. А после трудового дня хочется перекусить. Что думаете по поводу того, нужно ли есть на ночь? Или лучше ужин отдать врагу?

– Ужин я съем сама. Лучшее отдам свой завтрак, это запросто. Утром есть не хочется,

Детали

Кефир на здоровье

– Помните самое первое блюдо, которое научились готовить? – Наверное, это бутерброд с колбасой и ломтиком помидора, а еще хлеб с маслом и сахаром. Делала себе такие бутерброды и бежала во двор гулять. Было чудесно! – Расскажите о семейных традициях, связанных в вашей семье с едой... – Мой папа, например, любил выпивать стакан кефира на ночь, считая, что это полезно, и при этом всегда приговаривал: «Прямо как в доме отдыха».

разве что выпить кофе. Поэтому, если ты отдал свой завтрак, ужин можешь съесть сам (улыбается).

– Расскажите, вы любите готовить и есть ли у вас свои фирменные кулинарные секреты?

– Я очень люблю готовить борщ, правда, удается это редко. Мой секрет наваристого вкусного борща заключается в том, что сначала нужно две картошки сварить в бульоне целиком, потом растолочь и положить обратно. Тогда борщ получается сахарный, разваристый. Этот простой секрет мы переняли с мамой от бабушки.

Шашлык заворачивали в сало

– Что-нибудь вкусное привозите из гастролей и путешествий? Какое блюдо произвело на вас незабываемое впечатление?

– С Дальнего Востока привожу гребешки, которые обожает мой муж. Когда бываю на Кубани, обязательно покупаю сало и черный хлеб с перчинкой. А недавно привезла из Амур-

ской области колбасу из медведя. Зятю очень понравилось.

Если говорить о том, что произвело на меня неизгладимое вкусовое впечатление, в пору вспомнить Бишкек, где в местном ресторане ели печеночный шашлык. Каждый кусочек был завернут в сало, и шашлык прямо таял во рту. А когда мы были со спонсором «Семейка Фани» в Казахстане, прокатчики угощали нас молодой бараниной, которая тоже таяла на языке.

– Какой стол для вас по-настоящему праздничный, что хотелось бы на нём видеть?

Картошка с маслом и селёдка

– В чём себе отказываете, когда надо войти в форму?

– Если для роли нужно похудеть, то ем маленькими порциями, сильно их уменьшаю. Самое главное в похудении – это каждодневные усилия, которые ты для этого прилагаешь. И еще, у меня дома стоит тренажер велосипед, каждый день проезжаю на нем полчаса.

– Что стараетесь приготовить, когда приходят гости? Есть у вас рецепт блюда, которое делается быстро и просто, если друзья свалились как снег на голову?

– Мои гости обычно приносят еду с собой (смеется). А мы варим картошку с маслом и угощаем их слабосоленой селедкой, которую я обожаю.

– Очень люблю традиционную сибирскую еду: пельмени с мясом, квашеную капусту в исполнении своего брата Сергея, слабосоленый байкальский омуль.

– А если говорить о сладком?

– Из сладкого предпочитаю безе, мятные конфеты и конфеты со вкусом винограда.

– Что согласились бы есть каждый день?

– Томаты с руколой и, наверное, пельмени.

БЛИЦ-ОПРОС

Романтика – это когда идёшь по жизни со своей любимой музыкой.

Любимая книга – это то, в чём всегда нуждаешься, без неё пустота.

Весёлые друзья – это подарок, роскошь.

Отличный отдых – это солнечная погода. Очень люблю солнце.

Фотосессия – это труд, пусть радостный, но труд.

Домашний питомец – это большая ответственность и любовь.



КСТАТИ

Оливье от Елены

– В вашей семье вы практически едите большие семейно-родственные застолья?

– На мой взгляд, домашние застолья – это скрепы, на которых держится семья. И такое застолье – обязательно на Новый год. И вообще, по-моему, домашний Новый год – это подарок свыше, в котором заложен огромный смысл. Как только младшая дочь вышла замуж, наше новогоднее веселье переместилось из квартиры в дом. И вот уже восемь лет каждый Новый год встречаем у сватов. Сватья Елена – уникальная женщина: готовит, шьет, вяжет... Мне кажется, это парадокс – когда женщина готовит роскошный стол, и у нее получается при этом оставаться красивой и стройной. Рульки, пловы, рыбка тушеная, салаты необыкновенной вкусноты, даже простое «Оливье от Елены» самое вкусное в России. И главное – вся семья за столом! Это счастье, это уже наша семейная традиция. Один год мы, правда, пропустили (пандемический), и было очень от этого грустно. Есть еще одна печаль – не хватает моего папы с баяном. Он был педагогом-народником, преподавал баян в музыкальной школе. Этот инструмент – продолжение его самого. Конечно, в детстве за столом мы пели всей родней «Славное море, священный Байкал», «По диким степям Забайкалья», «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина»... Вспоминаю сегодня об этом, и хочется плакать.

Наталья АНОХИНА

Фото: Татьяна Турмалин

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.

- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 10 ФЕВРАЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберииз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

Первое, от чего диетологи советуют отказаться худеющим людям, – это сладости.

Давайте разберемся, действительно ли нужно лишать себя привычных вкусняшек? Или можно просто подобрать для себя оптимальную калорийность и все-таки оставить любимые продукты в рационе?

Как есть сладости, чтобы не лишаться радости

Подходящий шоколад

Правильный шоколад содержит: какао тертое (а не какао-порошок), масло какао, сахар и лецитин (могут присутствовать молоко, орехи, сухофрукты). И именно в такой последовательности. Всегда на первом месте находится тот ингредиент, которого больше всего – и далее по убывающей. Поэтому крайне важно, чтобы сахар не стоял на первом или втором месте, тогда и пользы от шоколада будет больше. Правильный шоколад содержит полезные пищевые волокна и магний. А допустимая норма будет 20-50 г (110-275 ккал) в день в зависимости от ваших энергозатрат.



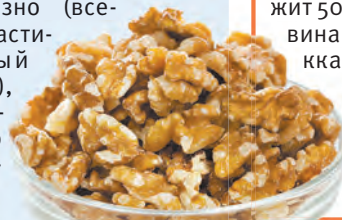
Удалось решить проблему лишнего веса: теперь весь свой вес считаю нужным.

Сахарная пудра: с орехами лучше

Сахарная пудра: с орехами лучше

Время от времени сахаром себя тоже можно немного побаловать. А лучше даже сахарной пудрой, так как визуально ее кажется больше.

Калорийность этого продукта высока – 389 ккал на 100 г, поэтому регулируем объем. В чайной ложке (без горки) помещается 7 г. Это 27 ккал. Возьмите 50 г орехов (250-300 ккал) и посыпьте их ложкой сахарной пудры или даже половиной. Разделите на два дня. И вкусно, и полезно (все-таки растительный белок!), и допустимо по калориям.



Заморозка вместо варенья

В идеале ягоды нужно не варить, а перетереть с небольшим количеством сахара, а потом заморозить. Кстати, сахар кладут не только для сладости, он выступает прежде всего как консервант. Не забывайте, что ягоды и фрукты уже содержат в себе природный сахар – фруктозу.

Возьмем для примера малину. Замороженная ягода содержит 50 ккал на 100 г. Плюс половина чайной ложки сахара (10 ккал). Итого 60 ккал. Согласитесь, сравнение не в пользу консервированного малинового варенья с калорийностью 273 ккал на 100 г.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Зефир вместо фри



Разобраться во вредных и полезных продуктах нам поможет диетолог Светлана Титова.

– Светлана, какие быстрые углеводы самые вредные и почему?

– Механизм усвоения быстрых углеводов прост: в кровь попадает сахар, уровень глюкозы в организме резко повышается, и мы чувствуем прилив сил. А вот с его понижением, которое наступает в течение двух часов, приходит чувство голода и вялость. Быстрые углеводы приводят к развитию тяжелых заболеваний: ожирения, сахарного диабета, хронических запоров, жировой болезни печени. Самые вредные из таких продуктов – сладкие газированные напитки, торты и сладкая выпечка, картофель фри и белый сдобный хлеб.

– Бывает очень трудно сразу отказаться от такой пищи. Когда и с чем нужно есть быстрые углеводы, чтобы сахар в крови не подскакивал сильно?

– Употреблять простые углеводы можно в первой половине дня. Клетчатка, пектин и белки замедляют всасывание сахара, поэтому выбирайте более безопасные лакомства: зефир, мармелад, запеченное яблоко или десерт с творогом.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Светланы Титовой и www.shutterstock.com

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ?

Взяли деньги, а результат ноль?!

Вам поможет программа «АнтиЮрист»!

- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ!
- РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРОВ!
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ!

Мы вам поможем!
8-495-139-68-90

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



МИР СЛУХА
www.mirsuha.ru

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Скидка от 20 до 50%!
Производство: Германия, Швейцария, Дания!
Аппараты в наличии!

- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

На сайте WWW.FLOTRUSICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	от 13 099 р.
КРУИЗ ВЫХОДНОГО ДНЯ ИЗ МОСКВЫ НА 4 ДНЯ: 24.04, 28.04, НА 5 ДНЕЙ: 30.04, 01.05, 05.05	от 13 099 р.
02.05.2023 – 17.05.2023 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» Москва – Тулаев – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Уфа (2 дня) – Агидель (Арханг.) – Елабуга – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва	от 81 699 р
09.05.2023 – 19.05.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНЧОК» Москва – Калезин – Ярославль – Н. Новгород – Казань – Чебоксары (Ишкар-Ола) – Городец – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Углич – Москва – на месте	от 40 199 р
17.05.2023 – 21.05.2023 «В ГОСТИ К ЯРОСЛАВУ МУДРОМУ» Москва – Углич (музей кожевенного ремесла) – Ярославль (Толга/Ростов Великий) – Тулаев – Калезин – Москва	от 22 699 р
21.05.2023 – 28.05.2023 «ВЕСЕННИЙ ВАЛААМ» Москва – Дубна – Рыбинск – Череповец – Горький – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург	от 41 099 р
28.05.2023 – 09.06.2023 «СТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ» С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Кижки – Соловки (2 дня) – о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва	от 85 699 р
07.07.2023 – 18.07.2023 «НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» С.-Петербург – кр. Орешек – Кижки – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец – Свирьстрой – С.-Петербург	от 58 999 р
30.07.2023 – 13.08.2023 «ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма – Ильинский/Кунгурская п.) – Березники (Усолье – Соликамск/Чердынь) – Казань – Макарьево – Москва	от 51 199 р
09.09.2023 – 22.09.2023 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ» Москва (авто) – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Тольятти – Самара – Саратов – Астрахань – Волгоград – Самара – Казань – Городец – Ярославль – (авто) Москва – везан 5000р	от 51 199 р

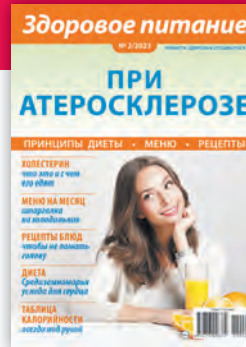
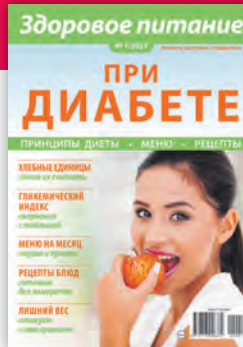
со скидкой 14% АКЦИЯ «ОТЛИЧНАЯ ЦЕНА», Тел.: 8 (495) 241-23-64
Действительно при наличии мест. Реклама

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Журналы из серии «Здоровое питание» — это незаменимые помощники в деле составления целебного меню для всех и каждого. Ноют ли колени, трещит ли голова, мучают ли запоры или крутит живот – меню, составленное с учетом особенностей того или иного заболевания, наравне с подобранной врачом медикаментозной терапией, способно ускорить выздоровление и помочь сохранить хорошее самочувствие надолго. Рецепты, представленные в сборниках, просты, доступны и многообразны, блюда вкусны, а времени на приготовление любого из них потребуется совсем немного. А главное, не придется ломать голову, чтобы продумать меню на день, на неделю, на месяц. Мы уже все придумали и записали. Вырезайте, клеите на холодильник и пользуйтесь с удовольствием!

В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- принципы диеты при том или ином заболевании;
- список разрешенных и запрещенных продуктов;
- меню на месяц;
- простые и доступные рецепты;
- таблицы хлебных единиц, гликемического индекса, калорийности продуктов и многое другое.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Платега здоровья

В ПРОДАЖЕ С 10 ФЕВРАЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Сторонники органического (природного) земледелия осознанно отказываются от применения минеральных удобрений и некоторых традиционных приёмов агротехники (глубокая перекопка почвы, открытая земля на грядках и т.п.).

Можно по-разному относиться к идеям органического земледелия, но даже дипломированные агрономы признают пользу многих приемов для повышения плодородия почвы. Предлагаем изучить эти приемы и использовать их на своем участке.

Органическое земледелие

на страже плодородия почвы

Покупатель, недовольный качеством навоза, так и не смог подобрать подходящего эпитета, чтобы охарактеризовать товар.



1 Укрывать почву мульчей

Мульчирование почвы – не новый, но эффективный агроприем, один из основных в органическом земледелии. Мульча защищает почву от водной и ветровой эрозии, обогащает верхний слой гумусом, защищает корни растений от перегрева и иссушения, предотвращает развитие болезней. В качестве мульчи используют то, что есть в доступе – солому, скошенную и подсушенную траву, опилки, хвойный и листовой опад.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? После высадки на грядки основной культуры на свободное место вокруг растений укладывают толстым слоем мульчу. Толщина мульчирующего слоя должна быть не менее 5 см, чтобы под слоем мульчи установился микроклимат, который благоприятно действует на состояние почвы и развитие растений. Под мульчей комфортно себя чувствуют черви и почвенные микроорганизмы. Они перерабатывают органику (и саму мульчу) в доступные для растений микроэлементы и соединения, тем самым повышая плодородие почвы.

2 Использовать сидераты

Сидераты – это растения, которые помогают поддерживать равновесие в истощаемом садовыми культурами плодородном слое почвы и улучшать ее структуру. Регулярное выращивание сидератов сокращает потребность в минеральных удобрениях, помогает защитить почву от болезней и вредителей. Кроме того, посев сидератов предотвращает вымывание почвы, разрыхляет ее, препятствует росту сорняков. Самые популярные сидераты – вика, горчица белая, овес, клевер, фацелия, рапс, редька масличная.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Корни сидератов вытягивают питательные вещества из глубоких слоев почвы в верхний плодородный слой. После скашивания сидератов (до образования на них семян), они разлагаются на грядке, отдавая почве накопленные питательные вещества и обогащая ее азотом. «Зеленые удобрения», как еще называют сидераты, можно вырастить несколько раз за сезон: до посева основной культуры, после ее уборки или вместо основной культуры.



3 Оборудовать высокие грядки

Создание грядок-коробов облегчит труд огородника по выращиванию овощных культур, позволит лучше ухаживать за почвой.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? В высоких грядках почва быстрее прогревается весной. Вы не ходите по грядке, не уплотняете почву, она легкая и пушистая. Кроме того, вы экономите время и силы на вспашку всего участка: ухаживать за почвой в коробе легче и проще. Удобнее вносить органику и укладывать мульчу. В общем, все усилия по повышению плодородия почвы будут легче осуществимы именно в высоких грядках.

4 Компостировать растительные остатки

У каждого сторонника органического земледелия есть компостер или просто компостная куча.

Компостировать можно все органическое: листья, солому, скошенную траву, сорняки, ветки, кору.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Под воздействием микроорганизмов растительное сырье разлагается и превращается в отличное натуральное удобрение для растений. Химически состав такого удобрения будет всегда разным, но в любом случае, внесение компоста в почву обогатит ее и не приведет к нарушению биохимического баланса почвы, как это бывает, если не рассчитать с применением минеральных составов. Вносить компост в грядки лучше с осени, но допустимо и добавлять его в почву весной, под посадку растений.



5 Вносить органику

Внесение в почву перепревшего навоза, листового компоста и другой органики позволяет обогатить грунт питательными веществами и улучшить структуру почвы.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Листья, солому, траву можно вносить в почву в виде мульчи или после компостирования. Кора или щепа также является хорошей мульчей, хотя они и долго разлагаются в почве. Навоз – отличное природное удобрение, но только если он перепрел в течение двух-трех лет и вносится в почву с осени. Свежий навоз является источником вредителей, болезней, семян сорняков, обжигает нежные корни растений. Опилки вносить в почву можно только после компостирования. Неразложившиеся опилки потребуют для перепревания азот, который они будут забирать из почвы, лишая этого компонента растения.

НА ЗАМЕТКУ

На разных этапах роста рассады у неё различные потребности в питательных веществах, а значит, и грунт должен быть разным. В чём разница? Как составить правильный грунт?

Грунт для рассады: как составить?

На этапе появления всходов

В начале развития растения развиваются за счет запасов, накопленных в семени. И только когда появляются настоящие листья, начинает работать корневая система, которая в начале потребляет минимальное количество питания из грунта. Вывод: на начальном этапе развития главное – не на-

сытить грунт питанием, а сделать его рыхлым. Поэтому состав грунта может быть таким: 2 части легкого грунта (огородной земли или покупного состава) и 1 часть разрыхляющего компонента (вермикулит, перлит, кокосовый субстрат). Из грунта нужно удалить все крупные включения.



На этапе развития рассады

На данном этапе активно работает корневая система, поглощая элементы питания из почвы. Значит, грунт должен быть рыхлым и питательным. Рецепт

грунта может быть таким: 2 части земли (готового грунта), 1 часть разрыхляющего компонента, 1 часть биогумуса в качестве источника питания.

С красотой листьев каладиума могут соперничать далеко не все растения.

Причем ни про одну его разновидность нельзя сказать, что рисунок на листьях менее интересен. Все его листья разноцветные и яркие. За это качество, а также за особую форму листьев одни прозвали цветок «слоновыми ушами», другие – видимо, более романтические натуры – «крыльями ангела».

Яркие краски от каладиума

– Что такое сорняк?
– Растение, достоинства которого ещё не открыты.

Освещение

Для каладиума очень важно хорошее освещение. Большое количество рассеянного света, но не активные солнечные ванны, которые могут сжечь листья. Недостаток освещения приведет к блеклости рисунка на листьях, потере декоративности и привлекательности.



Влажность

Для каладиума очень важна повышенная влажность. Можно опрыскивать воздух вокруг него из пульверизатора, настроив его так, чтобы появились ощущение тумана, а не дождя. Важно, чтобы капли воды не попадали на листья, иначе могут появиться некрасивые разводы. Можно разместить горшок с растением на поддон с влажной галькой или керамзитом и регулярно смачивать водой (но чтобы дно горшка не касалось самой воды – иначе переувлажнится почва). Можно поставить рядом с растением увлажнитель воздуха.

Полив

Поливают растение только водой не ниже комнатной температуры. Летом делают это чаще – как только просохнет верхний слой (примерно 1-2 раза в 7-10 дней). Зимой полив уменьшают, но не допуская пересыхания земляного субстрата (поливают примерно раз в месяц).

Температура

С весны до осени, во время активного роста каладиума, оптимальная температура воздуха +20-25 градусов. С приходом осени, когда растение начинает готовиться к зимней спячке, температуру постепенно уменьшают, например, до 16-18 градусов.

Пересадка

В начале весны растение обязательно пересаживают. Клубень вынимают из горшка и тщательно его осматривают. Больные и поврежденные части удаляют острыми ножницами или ножом, а место среза присыпают толченым углем. Крупные клубни можно разделить (размножить растение), но так, чтобы каждая часть имела как минимум по одному растку. Почва для каладиума оптимально легкая, рыхлая и не слишком кислая. Горшок выбирают в диаметре примерно в два раза больше размера клубня и достаточно глубокий (плоская для него не подойдет). На дно горшка обязательно следует выложить слой дренажа.

Кстати

Зимой цветок уходит в спячку

Каладиум относится к растениям, которые за зиму сбрасывают листья и уходят в глубокую спячку. На время зимовки его переносят в темное помещение. А в начале весны выставляют в светлое помещение с температурой 25 градусов, возобновляют количество поливов и весь основной уход в весенне-летний период.

Детали

А цветок как початок



Можно подумать, что у растения с такими красивыми листьями цветок особенно необыкновенный. На самом деле это не так. Каладиум хоть и цветет в домашних условиях, но цветение часто проходит незамеченным. Сам цветок напоминает початок, окруженный покрывалом.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КРЕПКАЯ РАССАДА БЕЗ ЛИШНИХ ХЛОПОТ!

У садоводов началась ответственная пора – посев семян на рассаду. Сейчас самое время подготовить питательную почву. Знаете ли вы, что благодаря стараниям ученых теперь крепкую рассаду можно вырастить даже на абсолютно бесплодном верховом торфе? И это не фантастика – просто добавьте в него ионитный субстрат ЦИОН.



В качестве сырья для производства ЦИОНа используются природные цеолиты, поэтому субстрат является абсолютно экологически безопасным. Он не содержит в своем составе нитратов, пестицидов, гербицидов, ускорителей роста, фитогормонов и прочей агрохимии.

Ионообменники способны удерживать и Ионообменники способны удерживать и сохранять в себе все питательные вещества, особенно микроэлементы, в которых так нуждаются растения. А затем, по мере необходимости, отда-

вать их корням. Благодаря уникальному принципу действия с ионитным питательным субстратом ЦИОН передозировка и корневой ожог исключены! При этом ЦИОН работает при любых температурах, не вымывается водой и продуктивен до 2-3-х лет. Ионитный субстрат ЦИОН содержит в 60 раз больше питательных элементов, чем самый плодородный грунт.

С ЦИОНом подготовить высокопитательный грунт может даже новичок. Добавьте в заготовленную почву 1-2 ст. ложки ЦИОНа, и тогда рассада будет получать необходимое питание от момента всходов до пересадки в открытый грунт или теплицу. Она нарастит хорошую корневую массу и поэтому легко приживется на новом месте.

Если же вы не успели посеять семена на рассаду рано, ЦИОН, добавленный в грунт, поможет нивелировать опоздание. Ведь растения, получающие все необходимые элементы питания, развиваются значительно быстрее. А значит нас, садоводов и огородников, летом будет ждать богатый урожай!

Ирина Соколова

Ионитный субстрат ЦИОН можно приобрести в магазинах вашего города, в гипермаркетах «Ашан» и «Леруа Мерлен», а также на маркетплейсах Ozon и WILDBERRIES.

WILDBERRIES | OZON | www.zion-rus.com | zionrus | zion_rus

000 «ВайлдБерри», 142181, МО, г.о. Подольск, д. Коледино, тер. Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449. 000 «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. 1, комн. 6, ОГРН 1027739244741. 000 «Цион Рус», 115432г. Москва, Проектируемый проезд №4062 д. 6, стр. 16, пом. 7, оф. 68, ОГРН 1177746558615



Дорогие читатели!

События года набирают обороты, набираем обороты и мы. Следующий номер обещает быть максимально насыщенным, интересным, актуальным и злободневным. Ваши звонки и письма задают тон и не позволяют расслабиться, за что мы вам безмерно благодарны. Итак, в следующем номере:

- ✓ цирроз печени: симптомы, диагностика и лечение заболевания – советы опытного врача;
 - ✓ кому показана цистоскопия и как подготовиться к исследованию;
 - ✓ мифы о гельминтозах, которые могут быть опасны для здоровья.
- А также в свежем номере мы расскажем о пользе шампиньонов, предложим подробный календарь Великого поста, распишем недельное меню для тех, у кого существует риск тромбозов.

Не пропустите, следующий номер.

В ПРОДАЖЕ С 24 ФЕВРАЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Наши глаза очень чувствительны, они реагируют на малейшее внешнее раздражение, даже если мы этого не замечаем. Поэтому очень часто потеря остроты зрения становится для нас неприятным сюрпризом.

Сегодня мы расскажем о простых правилах, придерживаясь которых, можно сохранить хорошее зрение надолго. В наше время нагрузка на глаза человека чрезвычайно высока. Когда наши родители следили только за тем, правильно ли мы читаем книги, они и представить не могли, что появятся компьютеры и смартфоны, оказывающие на зрение гораздо более мощное влияние. Правила гигиены зрения дописываются теперь с учетом современных реалий.

Заглянем в тарелку

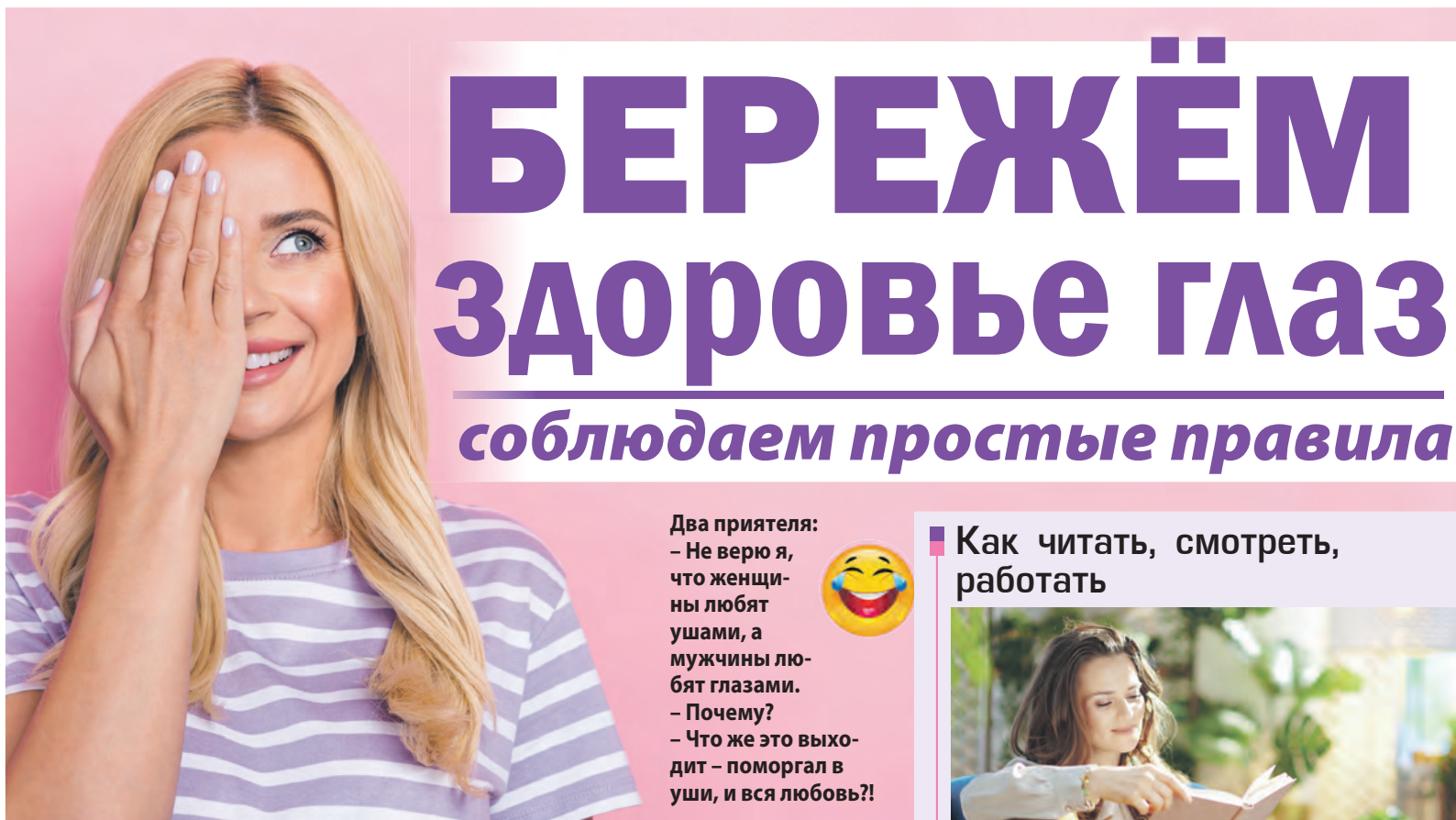
Правильное питание – один из основных элементов гигиены зрения. Ведь для нормальной работы органов зрения необходимы определенные вещества, которые можно получить с пищей. Это витамины А, С и Е, а также каротиноиды лютеин и зеаксатин. Продукты, содержащие эти вещества, необходимо включить в ежедневный рацион.

ВИТАМИН А способствует поддержанию остроты зрения, его дефицит в организме может привести к развитию гемералопии – «ночной слепоты», – при которой глаза теряют спо-



собность адаптироваться к перемене освещения, и в результате человек очень плохо видит в сумерках. Витамин А содержится в печени, твороге, моркови, луке, зеленом горошке, помидорах, листовом салате.

ВИТАМИН С необходим для бесперебойного поступления крови к сосудам глаз и защиты от вред-



БЕРЕЖЁМ здоровье глаз

соблюдаем простые правила

Два приятеля:

– Не верю я, что женщины любят ушами, а мужчины любят глазами.

– Почему?
– Что же это выходит – поморгал в уши, и вся любовь?!



Как читать, смотреть, работать



ЧИТАЕМ КНИГИ И ЖУРНАЛЫ

- не рекомендуется читать лежа и при плохом освещении;
- книга должна быть расположена на расстоянии примерно 30 см от глаз;
- каждый час нужно делать перерыв и переводить взгляд вдаль.



СМОТРИМ ТЕЛЕВИЗОР

- не рекомендуется смотреть телевизор как в темноте, так и при слишком ярком освещении;
- при длительном просмотре передач или фильмов нужно делать перерыв.



РАБОТАЕМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- расстояние от глаз до экрана – не менее 30 см;
- желательно, чтобы верхний край монитора был на 10 см ниже уровня глаз;
- надевайте очки, если вы их носите;
- чаще моргайте или используйте увлажняющие капли для глаз;
- если работаете за компьютером более 4-х часов в день, каждый час делайте перерывы на 10-15 минут, во время которых очень желательно выполнять упражнения для глаз;
- следите за чистотой монитора – чаще вытирайте с него пыль.

Светлана ИВАНОВА

Гимнастика от усталости



Упражнения для снятия усталости глаз простейшие, но исключительно эффективные. Делать их нужно, сидя в удобной позе, лучше на стуле с поддерживающей спинкой.

1 Сесть у окна и сфокусировать взгляд на предмете, расположенном как можно дальше, через 20 секунд перевести взгляд на оконную раму; повторить 4-5 раз.

2 Закрыв глаза, вращать глазами яблоками 4-5 раз сначала в одну сторону, затем в другую.

3 Не открывая глаз, несколько раз опускать и поднимать глазные яблоки.

4 Открыть глаза и сделать несколько движений сначала вверх-вниз, затем – вправо-влево.

5 Открыть глаза и, глядя прямо перед собой, часто-часто поморгать в течение 30 секунд.

ных лучей. Этот витамин содержится в большом количестве в цитрусовых, капусте (особенно квашеной), шиповнике, клюкве, смородине (особенно черной).

ВИТАМИН Е – природный антиоксидант, поддерживает нормальную работоспособность органов зрения, необходим для профилактики их различных заболеваний и



развития негативных возрастных изменений. Этот витамин содержится в сливочном масле, бобовых, крупах, орехах.

Лютеин и зеаксатин жизненно необходимы для органов зрения, особенно хрусталика и сетчатки. Эти вещества содержатся в большом количестве в ягодах черники, яйцах, а

также в овощах и фруктах зеленого цвета, листовой капусте, шпинате.

Спорт для зрения

Как и любой другой орган нашего тела, глаза нуждаются в движении, своего рода гимнастике. Отличным занятием для профилактики и поддержки здоровья органов зрения являются бадминтон, настольный и большой теннис. Дело в том, что кроме активного движения всего тела при занятии этими видами спорта глаза постоянно работают – следят за перемещением мячика или волана. Это чрезвычайно полезное занятие, особенно для поддержки в тонусе глазных мышц. Не менее полезно плавание, которое обеспечивает хорошее кровоснабжение в области шейных позвонков – это одно из самых необходимых условий нормальной работы органов зрения.



Макароны

или «итальянские трубки»

ДЕТАЛИ

Владимир Даль в своем словаре макароны называл трубчатой лапшой или итальянскими трубками.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Макароны из мягких сортов пшеницы обладают высоким гликемическим индексом. Употребление таких макарон постоянно и в большом количестве, особенно в сочетании с животными жирами (сливочным маслом, мясными продуктами и т.п.), приводит к набору веса. Ну а лишний вес может спровоцировать развитие других заболеваний.

Макароны – поистине универсальный продукт, который успешно сочетается практически с чем угодно.

Мясо, птица, рыба, овощи, грибы, молочные продукты гармонично соседствуют с макаронами в составе различных блюд, начиная от салатов и супов и заканчивая десертами.

Для изготовления этого продукта используют только два ингредиента: муку и воду. Реже встречаются яичные макароны, в составе которых присутствуют яйца или, если производство промышленное, яичный порошок. Для обогащения состава в тесто иногда добавляют молоко.

Решающее значение имеет мука, из которой сделаны макароны. Классический продукт производят только из пшеницы твердых сортов – дурум. Такие макароны содержат больше белка, а также богаты сложными углеводами, которые обеспечивают нам длительное ощущение сытости.

НА ЗАМЕТКУ

В Италии и на юге Франции в начале XVIII века возникло производство макаронных изделий. По описаниям процесса производства поначалу тесто для пасты замешивали ногами, а доводили до «правильной» кондиции в тестомялке: на длинный деревянный шест-рычаг своим весом давил работник или сразу несколько. Потом тонкий пласт прогоняли через формы-матрицы из бронзы. Со временем была придумана специальная машина. В нашей стране такое производство началось при Петре I. Макароны готовили вручную. Зафиксировано, что первые прессы и тестокаты начали применять в 20-е годы XIX века. Гидропрессы стали использовать еще позднее.

КСТАТИ

В 100 г макарон содержится (в зависимости от сорта):

10,4–11,8 г белков, 0,9–2,7 г жиров, 72,2–75,2 г углеводов; энергетическая ценность (в готовом виде) – 110–120 кКал.

Витамины: B1, B2, B5, B6, B9, E, H, PP.

Минералы: калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, железо, кобальт, кремний, марганец, медь, молибден, йод, хром, цинк.

Другие полезные вещества: клетчатка, крахмал, дисахариды, аминокислоты, насыщенные жирные кислоты, углеводы.

Любимая еда балерин

Как ни странно, балерины, вес которых не должен превышать 48 кг, очень любят классические макароны, но только из твердых сортов пшеницы. Дело в том, что, если правильно приготовить и съесть такие макароны, вес не увеличивается, а уменьшается (похудеть удастся за счет того, что на их переваривание тратится много энергии). Кстати, балерины едят макароны с небольшим количеством оливкового масла и свежим помидором.

Как готовить вкусно

Для того, чтобы приготовить классические макароны, достаточно соблюдать простые правила:

- ✦ макароны рекомендовано варить в большом количестве воды (классическая пропорция 1 л на 100 г сухих макарон);
- ✦ вода или бульон для варки должны быть подсолены;
- ✦ закладывать макароны желателно в сильно кипящую воду (или бульон);
- ✦ варить продукт следует по времени, указанному на упаковке, или примерно на полминуты-минуту меньше (для аль денте);
- ✦ макароны не следует промывать.

Немного истории – паста или макароны?

Конкретная дата появления макарон теряется в глубине веков. Известно, что первые упоминания этого продукта датируются четвертым тысячелетием до нашей эры и встречаются в китайских, египетских и греческих источниках. Кстати, первое приспособление для нарезки макарон археологи обнаружили при раскопках в Греции.

А свое название макароны получили от итальянского *maccheroni* – замешанное тесто. Именно в этой стране их начали производить массово. Кстати, в самой Италии макароны называют пастой. Смысловая разница, как считают некоторые кулинары, заключается в том, что итальянцы макаронами называют любой мучной полуфабрикат, который после тепловой обработки делается блюдом. Как говорят в стране – пасту подают к столу, а макароны – варят.

Знакомые названия

Количество видов макаронных изделий в Италии давно перевалило за 300. А мы обратим ваше внимание на популярные у нас:

БУКАТИНИ. Свое название паста получила от итальянского слова «дыра». Эти макароны родом из Центральной Италии, по своей сути – спагетти с отверстием в центре. Они особенно любимы в Риме как основа пасты карбонара. Вкусно получается паста с соусом из томатов, сыром и сыровялеными свиными щечками.

КАПЕЛЛИНИ. Так называют самую тонкую пасту, придуманную в Северной Италии. Кстати, у нее есть еще название «волосы ангела». Хорошо сочетаются с морепродуктами и легкими соусами.

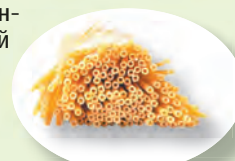
ФАРФАЛЛЕ. В России этот вид известен как «бабочки». Одна из старейших паст Ломбардии, появившаяся в XVI веке. По рассказам, пасту изобрели домохозяйки, придумавшие использовать кусочки теста, которые оставались после приготовления пасты с начинкой: его нарезали на прямоугольники и защипывали посередине. Обычно их подают с морепродуктами и овощными соусами, используют для салатов.

ОРИО. Паста похожа на маленькие «рисовые зернышки», поэтому самое место ей в салатах и супах, а также может заменить рис в традиционных блюдах из него – паэлье и ризотто.

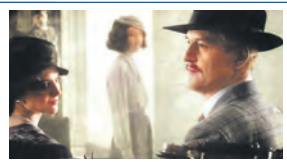
СПАГЕТТИ. Этот вид макарон можно смело называть царицей пасты. Они быстро варятся, сочетаются со многими соусами. Кстати, спагетти в томатном соусе с фрикадельками в Италии практически не встретить – это американское блюдо.

СТЕЛЛИНИ. Для нас – это всем известные «звездочки» с отверстием в центре. Отлично смотрятся в супах и салатах.

Светлана ИВАНОВА



1 ПЕРВЫЙ



21.45 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ».** (16+)
1938 год. В стране полным ходом идут репрессии. Советская разведка обескровлена: работать практически никому ни в центре, ни, тем более, за рубежом. В сложившихся условиях руководство страны идёт на беспрецедентный шаг - срочный набор среди гражданского населения.
- 23.45 «Большая игра». (16+)
- 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ.** (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ.** (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2».** (16+)
- 07.20 «ЖИВАЯ МИНА».** (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЖИВАЯ МИНА».** (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)
- 19.40 «СЛЕД».** (16+)
- 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «МЕЖДУ НАМИ ГЛУБОКОЕ МОРЕ».** (12+)
Андрей и Вера Баталовы приезжают в Турцию, чтобы отметить годовщину семейной жизни. Они знакомятся с рыбаком и владельцем небольшого отеля Кемалем Ташимом и его женой Светланой. Их сын Эмиль несколько лет назад перестал говорить, и Светлана верит, что только доктор Баталов - известный детский психотерапевт - способен вылечить мальчика.
- 23.45 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.25 «КАМЕНСКАЯ».** (16+)
1998 год. Гордеев случайно оказывается свидетелем преступления. Убита девушка. Гордеев задерживает убийцу. Это маньяк, на счету которого больше десятка подобных преступлений.
- 04.05 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 04.50 «РЫСЬ».** (16+)
- 06.30 «Легенды армии». (12+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
- 09.20 01.20 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ».** (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.20 15.05 03.20 «КОМИССАРША».** (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



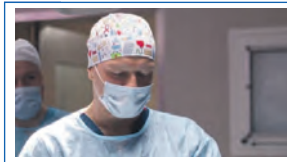
15.10 «СВОИ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Большое кино». (12+)
- 08.55 «ВЕЧНАЯ СКАЗКА».** (12+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «НАПАРНИЦЫ».** (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «Петровка, 38». (16+)
- 15.10 «СВОИ».** (16+)
«Секс-бомбы со стажем». (16+)
- 16.55 События
- 17.50 «Петровка, 38». (16+)
- 18.05 «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА». (12+)
Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: О. Павловец, А. Батырёв.
- 22.00 События
- 22.40 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Тайная комната. Эммануэль Макрон». (16+)
- 01.25 «Михаил Любезнов. Мамынькин сынок». (16+)
- 02.05 «Кремль-53. План внутреннего удара». (12+)
- 02.40 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 03.10 «НАПАРНИЦЫ».** (16+)
- 04.45 «Василий Шукшин. Правду знаю только я». (12+)
- 05.25 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЁХ».** (12+)
- 07.30 11.00 «Календарь». (12+)
- 08.00 13.10 19.20 ОТражение
- 10.00 11.30 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА».** (16+)
- 11.45 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ».** (12+)
- 15.10 23.20 «УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ».** (12+)
- 16.00 00.10 «Россия глазами иностранцев». (12+)
- 16.45 «Диалоги без грима». (12+)
- 17.00 «Моя история». (12+)
- 17.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 21.00 «ЕЩЁ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ».** (12+)
- 22.35 «Очень личное». (12+)

НТВ



20.00 «АКУШЕР». (16+)

- 04.45 «СТАЖЁРЫ».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ДЕЛЬТА».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ДЕЛЬТА».** (16+)
В Бахметьевке реставрируется старинный замок, который местные называют «Тёщиным гнездом». Иван Захарыч Пархоменко воплощает мечту детства - в замке будет открыт музей.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АКУШЕР».** (16+)
У одной из пациенток, жены боксера Нины, Каверин находит редкую патологию - блуждающую селезёнку, чреватую смертельным брюшным кровотечением. Разъярённый тем, что Каверин вмешался в дело о наследстве Турова, Бердяев мстит, делая всё, чтобы Глеб лишился оставшейся от отца земли.
- 22.00 «МЕЛЬНИК».** (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕЛЬНИК».** (16+)
- 00.25 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
- 04.30 «Их нравы». (0+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
- 06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 12.55 13.55 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
- 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
- 13.40 16.50 20.50 «The City». (12+)
- 13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)
- 15.35 «Торги Москвы». (12+)
- 18.30 Познавательный фильм. (12+)
- 19.30 22.25 02.30 «Личная территория». (12+)
- 21.20 23.40 «Московский патруль». (16+)
- 23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



15.00 Новости культуры.

- 06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 07.35, 01.05 «Величайшая победа Цезаря. Осада Алезии»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50, 02.45 «Забывтое ремесло»
- 09.05 16.30 «АНТОША РЫБКИН».**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10, 00.00 XX век
- 12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств
- 12.50 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ».**
- 14.30 «Надежда Казанцева. Парадоксы судьбы»
- 15.05 Новости. Подробно. АРТ
- 15.20 «Агора»
- 16.20 Цвет времени
- 17.20, 02.00 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением В. Спивакова.
- 18.45 «Чистая победа. Сталинград»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.55 «Семена, которые спасут человечество»
- 21.35 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.20 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ».**

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»
- 06.00 «Интервью 360». (12+)
- 06.30 08.05 08.35 13.00 14.40 17.40 «Внимание! Еда!»
- 08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360»
- 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа»
- 11.00 «ЧП 360». (16+)
- 11.05 11.40 «Быстрые деньги». (12+)
- 12.30 «Тет-а-тет с Марусей»
- 13.50 16.35 18.10 00.10 04.50 «Зима в Подмоскowie»
- 14.10 «Атмосферная история»
- 15.10 15.35 16.10 «Горизонт приключений». (12+)
- 17.10 «Простая медицина»
- 20.10 21.10 22.10 02.50 03.35 «Армагеддон». (12+)
- 22.20 «Шестое чувство». (12+)
- 00.40 «Проголка». (12+)

СТС СТС



08.45 «ЖУТКАЯ СЕМЕЙКА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.20 Уральские пельмени. (16+)
- 08.45 «ЖУТКАЯ СЕМЕЙКА».** (16+)
Италия, 2021 г. Мистическая комедия. В ролях: Кристиано Каккамо, Эмануэла Рей, Массимо Гини. Адальберто привозит невесту в родовое гнездо для знакомства с семьёй...
- 10.45 «КУХНЯ».** (16+)
Елена оказывает Шефу водительские услуги. Макс договаривается с Сашей о свободных отношениях. Федя спорит с Сеней, что сможет съесть кожаный ремень.
- 15.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 20.00 Премьера! Суперниндзя. (16+)
- 23.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ».** (12+)
США, 2003 г. Комедия. В ролях: Эдди Мерфи, Теренс Стэмп. Агент по продаже недвижимости Джим Эверс покупает старый заброшенный дом с целью сделать из него шикарный особняк для перепродажи.
- 00.45 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.45 Даёшь молодёжь! (16+)
- 04.00 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)



МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 08.50 10.25 11.55 15.55 19.50 21.10 23.50 01.45 03.10 03.35 04.05 04.25 Мой район. (12+)
- 06.50 «Это было смешно». (12+)
- 07.20 «Юмор на все времена». (12+)
- 08.05 11.05 02.25 «Тайны кино». (12+)
- 09.00 «СЫН ЗА ОТЦА».** (16+)
- 10.35 «Тайны нашей эстрады». (12+)
- 12.05 20.00 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ».** (16+)
- 13.20 21.20 «ДВА КАПИТАНА».** (6+)
- 16.20 «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН».** (12+)
- 17.50 Звёзды советского экрана. (12+)
- 18.15 00.25 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН».** (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)</p> <p>22.10 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект» (16+)</p> <p>00.30 «ПОЦЕЛУЮ ДРАКОНА». (18+)</p>	<p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>17.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>Юрген сбежал от знахарки, у которой Гриша оставил его лечиться от алкоголизма. Ольга и Гриша не знают, где его искать.</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>У Сани есть два билета на концерт военной песни, но с ним никто не хочет идти, даже Ленка. Зато ей предлагают выступить на сцене.</p> <p>21.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>22.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)</p> <p>23.15 «СТРИПТИЗЁРШИ». (18+)</p> <p>01.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.45 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.15 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>22.30 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Старец». (16+)</p> <p>17.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>В отделе появляется новый следователь Валерий - сокурсник и экс-возлюбленный Вики. Валерий и Соколовский отправляются в больницу...</p> <p>22.30 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>00.45 «ОТЕЦ». (16+)</p> <p>02.15 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>04.30 Фактор риска. (16+)</p>	<p>07.10 КВН ярче. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p> <p>07.10 КВН ярче. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>10.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че.</p> <p>18.00 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников...</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>15.25 «Громко» (16+)</p> <p>06.00 Лыжный спорт. Кубок России. (0+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 15.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 18.45, 21.45, 00.45 Все на Матч!</p> <p>10.05, 13.00, 04.50 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Бокс. Vane Knuckle FC. Женские бои. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.20, 01.25 География спорта. (12+)</p> <p>13.50 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p> <p>14.25, 04.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)</p> <p>15.25, 05.05 «Громко»</p> <p>16.25 Хоккей. «Авангард» - «Барыс». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. ЦСКА - «Торпедо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Торино» - «Кремонезе». Пр.тр.</p> <p>01.55 Футбол. «Байер» - «Майнц». (0+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.25 04.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.30 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «ПАВЛИН, ИЛИ ТРЕУГОЛЬНИК В КВАДРАТЕ». (16+)</p> <p>19.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)</p> <p>23.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.40 «Порча». (16+)</p> <p>00.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.15 «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА». (16+)</p> <p>05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

Парень познакомился с девушкой. Ведёт к себе домой в гости. Влюблённо смотрит на неё, читает ей стихи. Идут через двор к подъезду. Она, задумчиво: – А что? Тут можно с коляской гулять... да и воздух чистый...

У психиатра: – Стоп-стоп... Давайте-ка, всё по порядку! Итак, когда вы решили, что вы – кот? – Ой, да в детстве ещё! Ещё когда котёнок был!

Больше не нужно тратить на батарейки к слуховым аппаратам

Салон цифровых слуховых аппаратов «Всё для слуха» дарит подарки к дню Защитника Отечества и Международному женскому дню!

При покупке цифрового слухового аппарата европейского качества мы дарим:

- запас батареек на 2 года! Тем самым, вы сможете сэкономить более 10 000 рублей.
- Сертификат на бесплатные консультации врачей широкого и узкого профиля!
- Скидку до 50% на все аппараты европейского качества, в том числе и перезаряжаемые слуховые аппараты
- Бесплатное обслуживание слухового аппарата на весь срок ношения!
- Бесплатная консультация специалиста!

Предложение действительно до 15 марта!

Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения уточняйте по телефону 8 (495) 859-49-46

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА. ЗВОНИТЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ: 8 (495) 859-49-46

ПИШИТЕ: 8 (925) 234-49-12

Наш адрес: г. Москва, ул. Автозаводская, 13/1, м. «Автозаводская» (мы находимся в одном здании с метро, вагон первый, выход из метро №1)



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ: КАКОЙ ВИД ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ ВЫБРАТЬ?

Договора пожизненной ренты для нашего обывателя – до сих пор «дремучий лес», хотя во всем мире эту юридическую практику активно используют с большой пользой для престарелых граждан. Для того, кто остался один на один с надвигающейся старостью, и нуждается в помощи, это порой единственный приемлемый выход из ситуации. Так чем отличается один вид пожизненной ренты от другого и какую из них стоит выбрать?

Для Московского Городского Центра Ренты не секрет, как не хватает скромных пенсий нашим пенсионерам. К постоянной нехватке денежных средств добавляются проблемы со здоровьем, с невозможностью самостоятельно решать многие бытовые вопросы... Есть ли выход из такой ситуации? Наши специалисты с уверенностью отвечают – да! Это – пожизненная рента или рента пожизненного содержания с иждивением.

Каковы условия программы? Они весьма просты и прозрачны: вы заключаете с Московским Городским Центром Ренты официальный договор ренты в обмен на свое жилье, который заверяет нотариус. Это едва ли не единственный способ абсолютно законно и в короткие сроки получить крупную сумму денег, а в дальнейшем – еще и значительные ежемесячные выплаты. При этом вы пожизненно будете проживать в собственной квартире, никто не имеет права подселить туда других людей, или, допустим, ухудшить Ваши жилищные условия. Заключение договора происходит в строгом соответствии с законодательством, что регулируется Главой 33 ГК РФ, и проходит государственную регистрацию в Федеральной регистрационной службе. Благодаря высокому профессионализму наших сотрудников мы подберем для вас оптимальный договор. К примеру, некоторые другие организации навяжут Вам стандартный договор ренты, где вы получите лишь денежные выплаты, но этого одинокому пожилому человеку мало! Поэтому мы чаще рекомендуем нашим подопечным пожизненное содержание с иждивением, а в такой договор, помимо материальных благ, входит еще масса полезных услуг, вновь делающая Вашу жизнь спокойной и удобной. Итак, вот что мы сможем сделать для Вас:

- Обеспечение продуктами питания, одеждой и медикаментами
- Оплата всех коммунальных услуг
- Ремонт и замена бытовой техники
- Поддержание чистоты в квартире и приготовление пищи
- Посещение лечебно-профилактических учреждений
- Помощь в проведении санитарно-гигиенических процедур
- Круглосуточный уход для лежачих больных.



► единовременная выплата до 5 000 000 рублей
► ежемесячная выплата до 50 000 рублей

8 (495) 641-66-41 РАБОТАЕМ ТОЛЬКО В РАМКАХ ЗАКОНА WWW.МОССОЦЕНТА.РФ

ООО «МГЦР» ОГРН8 (114) 774-66-20636. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: MOSFILM.ZOLOTAYA KOLLEKCIYA, TV1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains program listings for movies and series.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings for comedy and domestic films.

Table with columns: РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, ПЕТРО. Contains program listings for Russian novels and classic films.

Table with columns: СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for Saturday movies and series.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for news, history, and current events.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, ДОКТОР. Contains program listings for educational and documentary channels.

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Contains program listings for lifestyle, hunting, and fitness channels.

1 ПЕРВЫЙ



22.00 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 Информационный канал. (16+)
- 11.30 Новости (с субтитрами)
- 12.00 Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию
- 13.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ». (16+)
Фитин развивает бурную деятельность: времени на рефлексии нет, нужно срочно восстанавливать резидентуры по всему миру и, прежде всего, в Германии.
- 00.00 «Большая игра». (16+)
- 01.00 «Эдуард Савенко. «В поисках любви». (18+)
- 02.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 07.20 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 19.40 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



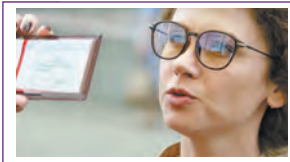
16.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 12.00 Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию
- 13.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «МЕЖДУ НАМИ ГЛУБОКОЕ МОРЕ». (12+)
Правду о том, что Андрей выжил, знают только немой мальчик Эмиль и Зехра, мать пропавшего без вести кемалея. Светлана и Андрей проводят время вместе и постепенно сближаются. Тем тяжелее становится Светлане скрывать свой страшный обман. Неожиданно в отель Светы приезжает Вера и мать Андрея.
- 23.45 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.25 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
В рамках обмена опытом с иностранными коллегами Гордеев и Каменская едут в Финляндию. В их гостинице происходит убийство.
- 04.05 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.05 13.20 15.05 «КОМИССАРША». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
- 09.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». (16+)
- 19.40 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
- 01.05 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+)

ТВУ ТВЦ



15.15 «СВОИ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ЗАКАЗ». (16+)
- 10.20 «Ирония судьбы Эльдара Рязанова». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «Петровка, 38». (16+)
- 15.15 «СВОИ». (16+)
- 16.55 «Жёны против любовниц». (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
Россия, 2016 г. Детектив. В ролях: Павел Трубинер, Ирина Горячева. Из запасников музея украдена шкатулка.
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Позор ради славы». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «90-е. Бандитское кино». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)
- 02.05 «Нас ждёт холодная зима». (12+)
- 02.40 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 03.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
- 04.45 «Родион Нахапетов. Любовь длиною в жизнь». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Очень личное». (12+)
- 06.40 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 07.30 11.00 «Календарь». (12+)
- 08.00 13.10 19.20 ОТражение
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 11.30 «ЕЩЁ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)
- 15.10 23.20 «УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
- 16.00 00.10 «Россия глазами иностранцев». (12+)
- 16.45 «Диалоги без грима». (12+)
- 17.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 21.00 «СЛУШАЯ ТИШИНУ». (16+)
- 22.35 «За дело!» (12+)
- 01.00 ОТражение. Главное

НТВ НТВ



20.00 «АКУШЕР». (16+)

- 04.55 «БОМЖИХА». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
Инспектор речной полиции Иван Гуцин с Бекетовым берут с поличным браконьера Кузнецова. Тот - в бешенстве и обещает убить Гуцина. Но Гуцина убивает Артем, сынок полковника Астапова, заместителя начальника ГУВД.
- 10.00 «Сегодня»
- 11.00 «Место встречи»
- 12.00 Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию
- 13.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АКУШЕР». (16+)
Беременной Вале всего восемнадцать, и она намерена отдать свою дочь в приёмную семью. Узнав об этом, малолетний папаша похищает после родов ребёнка. Каверину стоит немалых усилий, чтобы вернуть младенца и уберечь похитителя от ареста.
- 22.00 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 00.25 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
- 04.35 «Их нравы». (0+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
- 06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 12.55 13.55 14.10 15.25 15.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
- 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
- 13.40 16.50 20.50 «The City». (12+)
- 13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 19.30 22.25 02.30 «Личная территория». (12+)
- 21.20 23.40 «Московский патруль». (16+)
- 23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



19.45 Главная роль. (16+)

- 06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35, 01.05 «Осажденные крепости. Легендарные битвы»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 16.35 «НА ДАЛЬНОЙ ТОЧКЕ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10, 00.00 XX век
- 12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи
- 12.50 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ»
- 14.05 Сказки из глины и дерева
- 14.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 15.05 Новости. Подробно. Книжки
- 15.20 «Передвижники»
- 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.40 «Забывтое ремесло»
- 17.55, 02.00 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением В. Спивакова.
- 18.45 «Чистая победа. Битва за Эльбрус»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.55 Искусственный отбор
- 21.35 «Белая студия»
- 22.20 «СЕРЕЖА»
- 02.45 Цвет времени

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»
- 06.00 «Интервью 360». (12+)
- 06.30 08.05 08.35 14.40 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)
- 08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360»
- 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа»
- 11.00 «ЧП 360». (16+)
- 11.05 11.40 «Быстрые деньги»
- 12.30 «Тет-а-тет с Марусей»
- 13.00 «Викторина 360»
- 13.50 16.35 18.10 00.10 04.50 «Зима в Подмоскowie»
- 14.10 «Атмосферная история»
- 15.10 15.35 16.10 «Горизонт приключений. Алтай»
- 17.10 «Простая медицина»
- 20.10 21.10 22.10 02.50 03.35 «Армагеддон». (12+)
- 22.20 «Шестое чувство». (12+)
- 00.40 «Прогоулка». (12+)

СТС СТС



00.55 «МИЛЫЕ КОСТИ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 08.40 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (16+)
- 10.45 «КУХНЯ». (16+)
Врачи запрещают шефу курить... Саша и Настя с трудом уживаются в квартире Макса и Кости...
- 15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 20.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)
Франция - США, 2013 г. Криминальный триллер. В ролях: Марк Руффало, Джесси Айзенберг. Команда лучших иллюзионистов мира проворачивает дерзкие ограбления во время своих шоу и умело водит за нос ФБР...
- 22.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
США - Китай - Великобритания - Канада, 2016 г. Криминальный триллер. В ролях: Джесси Айзенберг, Марк Руффало. «Четыре всадника», команда лучших иллюзионистов мира, снова в сборе! Их «магия» стала ещё совершеннее, а враги - опаснее.
- 00.55 «МИЛЫЕ КОСТИ». (16+)
- 03.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 04.00 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
- 06.50 «Это было смешно». (12+)
- 07.15 «Юмор на все времена». (12+)
- 08.05 11.05 «Тайны кино»
- 08.50 10.25 11.55 15.55 19.50 20.55 23.50 01.45 «Мой район». (16+)
- 09.00 «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИНЫ». (12+)
- 10.35 «Тайны нашей эстрады». (12+)
- 12.05 20.00 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 13.05 21.05 «ДВА КАПИТАНА». (6+)
- 16.20 «СЫН ЗА ОТЦА». (16+)
- 17.50 Звёзды советского экрана. (12+)
- 18.20 00.20 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)</p>	 <p>17.30 «ОЛЬГА». (16+)</p>	 <p>22.30 «РОБОКОП-2». (16+)</p>	 <p>06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p>	 <p>07.05 Все на Матч!</p>	 <p>01.00 «ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>22.10 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «БИТВА НА ОЗЕРЕ». (18+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>17.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>Ольга и Гриша в гробу вывозят Павла за пределы Подмосковья. Лена собирается на свидание к Максиму в тюрьму.</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>Катя рисует себе синяк, чтобы получить айфон от Скворцова. Бабушка приходит к Сане и просит его разобраться со Скворцовым. Валера учит Макса кататься на велосипеде.</p> <p>21.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>22.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)</p> <p>23.00 «БЕЗБРАЧНАЯ НЕДЕЛЯ». (18+)</p> <p>01.05 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.35 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.05 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Старец». (16+)</p> <p>17.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>Игорь приносит Вике в подарок куклу, на которой можно учиться пеленать и кормить младенца.</p> <p>22.30 «РОБОКОП-2». (16+)</p> <p>01.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>03.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p> <p>07.10 КВН ярче. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>«Утилизатор» отправляется в тур по городам России. Профессиональный борец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране!</p> <p>10.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения.</p> <p>12.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>18.00 Охотники. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>06.00 Лыжный спорт. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 16.55, 19.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 14.25, 19.05, 22.00, 01.00 Все на Матч!</p> <p>10.05, 13.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>11.05 Бокс. (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.20 Здоровый образ. (12+)</p> <p>13.50 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>15.50, 17.00 X/ф «Один вдох». (12+)</p> <p>18.05 География спорта. (12+)</p> <p>18.35 «Ты в бане!» (12+)</p> <p>20.00 Лига Ставок. Вечер профессионального бокса. Пр.тр.</p> <p>22.45 Футбол. «Ливерпуль» - «Реал». Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>01.55 Футбол. «Айнтрахт» - «Наполи». (0+)</p> <p>04.00 «Третий тайм». (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.20 04.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.25 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 Скажи, подруга. (16+)</p> <p>14.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ФРАНЦУЗА». (16+)</p> <p>23.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.35 «Порча». (16+)</p> <p>00.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.00 «ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ». (16+)</p> <p>05.00 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

1. Вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела после подтверждения факта смерти экстренными службами. **Круглосуточный телефон ГСС «Ритуал-Сервис»: 8 (495) 300-3-300.**
2. Запишите табельный номер сотрудника ГСС.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного.

Важно!

Убедитесь, что к вам приехал вызванный вами сотрудник ритуальной службы: проверьте его паспортные данные и номер служебного удостоверения. Так вы будете уверены, что перед вами не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

1. Круглосуточная бесплатная консультация по телефону **8 (495) 300-3-300.**
2. Получение бесплатного участка для захоронения*.
3. Подтверждение прав на имеющийся участок на кладбище в соответствии с новыми правилами (электронный паспорт 2022 г.)*.
4. Обеспечение бесплатной перевозки покойного в морг и взаимодействие с моргом по всем вопросам.
5. Оформление полного пакета документов, необходимого для организации прощания по гражданским и религиозным обрядам.
6. Содействие в получении положенных государством льгот и компенсаций в полном объеме.

*При получении нотариально заверенных полномочий

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 «Громко». (12+)
08.50 «Дети. Волга. Биатлон». Специальный репортаж. (12+)
09.05 Неделя КХЛ. (12+)
10.05 «Украденная победа. Бережная и Сихарулидзе». (6+)
10.30, 16.50 Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПВЕТ Суперлига. Женщины. (0+)
11.50 «Максим Вылегжанин. Двойная сплошная». Специальный репортаж. (12+)
12.10, 02.45 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
12.30 «Что по спорту? Новосибирск». (12+)
13.05 Смешанные единоборства. Орел FC. Николай Александрин (Россия) против Сильмара Нуньеса (Бразилия). Трансляция из Воронежа. (16+)
14.45, 05.40 «Мой первый тренер. Семён Антонов». (12+)
15.00 «География спорта. Новороссийск». (12+)
15.30 «Здоровый образ. Фигурное катание». (12+)
16.00, 22.40 Специальный репортаж. (12+)
16.20, 22.15 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
18.10 Биатлон. Papi Кубок России. Финал. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Чайковского. (0+)
19.05 Биатлон. Papi Кубок России. Финал. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Чайковского. (0+)
20.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Матч звёзд». (0+)
23.00 «Есть тема!». (16+)
00.15 Фигурное катание. Фестиваль «Влюблённые в фигурное катание». Трансляция из Москвы. (0+)
03.05 «Жизнь после спорта. Александр Самедов». (12+)
03.30 Лёгкая атлетика. «Битва полов». Трансляция из Москвы. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
07.15 PRO-клип. (16+)
07.20 Каждое утро. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 WEB чарт. (16+)
10.00 Виниры на полку: звёзды на мели. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Юмор FM чарт. (16+)
13.00 Консервы. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Плейлист по кайфу. (16+)
16.30 Приехали! (16+)
17.00 Прогноз по году. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Плейлист. Зима. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 10 самых! (16+)
20.30 Лайкер. (16+)
22.00 Виниры на полку: звёзды на мели. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Плейлист. Зима. (16+)
00.30 Хиты по-русски. (16+)
01.30 Лайкер. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
08.50 «Морики Дорики». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
09.35 «Ник-изобретатель». (0+)
10.00, 14.00, 17.20 «Фиксики». (0+)
10.25, 14.25, 22.55 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Черепашки». (0+)
11.25, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.30 «Простоквашино». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Шайбу! Шайбу!» (0+)
18.00 «Приключения Бубы». (6+)
18.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Спина к спине». (0+)
22.00 «Супер 10». (6+)
22.25 «Смешарики. Пин-код». (0+)
05.00 «Мир за минутку». (0+)
05.05 «Истории Баданаму». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Жужжалка». (0+)
07.05 «Фиксики». (0+)
09.00 «Лялик едет в Окидо». (0+)
10.00 «ТриО!» (0+)
10.20 «Три кота». (0+)
12.20, 00.10 «Зебра в клеточку». (0+)
14.00 «Царевны». (0+)
15.50 «Спроси у ТриО!» (0+)
15.55 «Мой музей». (0+)
16.00 «Динозавры». (0+)
16.05 «Зелёный проект». (0+)
16.10 «Смешарики». (0+)
18.30 «Три кота». (0+)
21.00 «Ангел Бэби». (0+)
22.50 «Мир за минутку». (0+)
22.55 «Истории Баданаму». (0+)
23.50 «Спроси у ТриО!» (0+)
23.55 «Мой музей». (0+)
00.00 «Динозавры». (0+)
00.05 «Зелёный проект». (0+)
01.50 «Студия Каляки-Маяки». (0+)
02.10 «Оранжевая корова». (0+)
04.30 «Смарта и чудо-сумка». (0+)

Детский мир
06.00, 12.35, 18.00, 00.35 «Фиксики». (6+)
06.30, 12.00, 18.30, 00.00 «Панда и Крош». (0+)
07.00, 13.00, 19.00, 01.00 «Смешарики». (6+)
07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.35, 13.30, 19.35, 01.30 «Тру и Радужное королевство». (6+)
08.25, 15.55, 20.25 «Роботы-поезда». (6+)
08.55, 16.25, 20.55 «Металионы». (6+)
09.30, 17.00, 21.30 «Консуни». (6+)
10.00, 17.30 «ДиноСити». (0+)
10.30, 22.30 «Большое путешествие». (12+)
11.50, 15.30, 23.50 «Енотки». (0+)
14.10, 02.10 «Команда Флоры». (6+)
14.25, 02.25 «Принцесса и дракон». (12+)
01.30 Лайкер. (16+)
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)
Солнце
05.00 «Буба». (0+)
07.00 «Ералаш». (6+)
08.40 «Буба». (0+)
09.25 «Фиксики». (0+)
10.35 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Идефикс и неукротимые». (6+)
12.40 «Робин Гуд: Проказник из Шервуд». (6+)
13.30 «Артур и дети Круглого стола». (6+)
14.00 «Ералаш». (6+)
15.30 «РОДИТЕЛИ». (12+)
 Сериал. Россия, 2015 г.
16.30 «МАНЮНЯ». (6+)
17.30 «Простоквашино». (0+)
19.30 «Диномама». (6+)
21.10 «РОДИТЕЛИ». (12+)
23.30 «Ералаш». (6+)
00.30 «Маша и Медведь». (0+)
01.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.30 «Ералаш». (6+)
04.00 «Буба». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)
06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. Что нас ждет завтра. (0+)
11.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.35 В поисках Бога. (6+)
12.05, 01.45 Расскажи мне о Боге. (6+)
12.40 Простые чудеса. (12+)
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Феодор Стратилат. Цикл: Святые воины. (6+)
15.35 Майдан. Поворот на войну. (16+)
16.40 «ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ». (0+)
18.05 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (0+)
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.00 Старец Илий. О России и молитве. (0+)
22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.05 Служба спасения семьи. (16+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.20 Святитель Тихон, Патриарх Московский и всея Руси. Цикл: День Ангела. (0+)
00.50 Святые России. (6+)
02.15 Встреча. (12+)
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

21 февраля
Седмица сырная (масленица), сплошная. Глас 3. Отдание праздника Сретения Господня.
Вмч. Феодора Стратилата.



Прор. Захарии Серповидца из 12. Свт. Саввы II, архиеп. Сербского. Сщмчч. Симеона, Андрея, Сергия и Петра пресвитеров. Сщмчч. Александра пресвитера.

Поста нет. Из трапезы исключается мясо.

« В этом веке мы согрешаем не- престанно, и, между тем, до того самолюбивы, что не хотим переносить никакого обличения, особенно пред друзьями; но в будущем веке прегрешения наши будут обличены пред всем миром. »
 Прп. Иоанн Кронштадтский

СТРАНА СОВЕТОВ

Кто главная героиня Масленицы? Блинная? Вообще нет. Главная героиня Масленицы – хозяйка, которая без устали печёт стопки самых разных блинов, чтобы порадовать домашних.



Идеальная блинница выбираем по параметрам

Именно поэтому ей нужна правильная сковорода, которая превратит процесс в приятное времяпрепровождение. И тогда результат порадует абсолютно всех!

Ребёнок разгадывает кроссворд: «Без неё не приготовить блины», четыре буквы, первая «М». И без сомнений пишет: «МАМА».



Чугун на все времена

Блинницы из этого материала долго держат тепло, обладают антипригарными свойствами, не боятся металлических лопаточек для переворачивания и способны служить десятилетиями. Их главный минус – довольно ощутимый вес.

Полезные советы:

- Есть смысл завести чугунную сковороду, на которой вы будете готовить только блины. В этом случае каждый раз после приготовления ее не надо будет мыть. Достаточно протереть бумажным полотенцем от остатков масла. Это поможет сохранить антипригарные свойства и защитит от ржавчины.
- Новую чугунную сковороду необходимо прокалить с маслом (см. Детали).
- Если сковорода уже имеет антипригарное покрытие, прокалить с маслом ее не нужно, она готова к использованию. Но стоит быть осторожнее с металлическими лопатками.



Удобный алюминий

Блинницы из алюминия – легкие, менее дорогие и не требуют специальной подготовки. Чаще всего на них нанесено антипригарное покрытие, за которым нужно ухаживать в соответствии с рекомендациями производителя. Специалисты рекомендуют литую алюминиевую сковороду, а не штампованную.

Полезные советы:

- Антипригарное покрытие на алюминиевых сковородах для блинов лучше всего выбирать из минеральной крошки или с титановым напылением. Керамическое может потрескаться из-за постоянного перепада температур, когда вы будете наливать порцию холодного теста на раскаленное дно. А тефлоновое – слишком нежное, к нему нельзя прикасаться металлическими лопатками, но именно они самые удобные для переворачивания блинов.
- Алюминиевые сковороды для блинов лучше выбирать из ассортимента проверенного производителя.

Светлана СИДОРЧУК

Детали

Как прокалить новую чугунную сковороду

1. Помыть моющим средством, вытереть насухо.
2. Налить на 2/3 рафинированное растительное масло и поставить на огонь, довести до минимального кипения.
3. Убавить огонь и оставить на плите на 20 минут, время от времени распределяя масло по стенкам.
4. Выключить и оставить масло до остывания в сковороде, после вылить. Сковороду протереть насухо бумажным полотенцем.
5. На время процедуры уберите с кухни детей!

ПЕРВЫЙ



23.55 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (0+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон. Финал. Прямой эфир. (0+)

23.55 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (0+)
СССР, 1967. Военный фильм. В ролях: Олег Даль, Галина Фигловская. Последние месяцы войны. В Женечку Землянику - связистку полка «Катюш» - все немножечко влюблены. Но насмешливой Женечке нравится начитанный москвич с Арбата.

01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
05.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «СНАЙПЕР. ГЕРОЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2». (16+)
19.40 00.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1



23.45 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести.
Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести.
Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести.
Местное время
21.20 «МЕЖДУ НАМИ ГЛУБОКОЕ МОРЕ». (12+)
Свекровь запрещает Светлане увозить Эмиля в Москву. Чтобы не расставаться с ними, Андрей решает остаться в Турции. Он сразу же получает выгодный контракт на работу в сети турецких клиник. Владелица сети Софья оказывается бывшей студенткой отца Андрея. Она назначает Баталову в ассистентки свою дочь - красавицу Лейлу.
23.45 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.25 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
Убита жена крупного ресторатора Сафронова - Елена. Сафронов настаивает на том, чтобы этим делом занялись на Петровке.

ЗВЕЗДА

05.05 «КОМИССАРША». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
09.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 «Легенды армии». (12+)
13.55 15.05 «ВИКИНГ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.55 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». (16+)
19.40 «Секретные материалы». (16+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.20 «АТАКА». (12+)
01.15 «ДВА БОЙЦА». (12+)

ТВЦ



15.15 «СВОИ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.05 «Доктор И...» (16+)
08.40 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (12+)
10.30 «Юрий Никулин. Шутки в сторону!» (12+)
11.30 События
11.50 «КРАСНАЯ ЛЕНТА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «Петровка, 38». (16+)
15.15 «СВОИ». (16+)
16.55 «Тайные дети звёзд». (16+)
17.50 События
18.05 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Екатерина Симаходская, Александр Константинов. Для Лили Молчановой, сотрудницы крупного информационного холдинга, командировка на небольшую радиостанцию в далёкий северный город становится чем-то вроде ссылки.
22.00 События
«Хватит слухов!» (16+)
22.40 Прощание. (16+)
23.10 00.00 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
01.25 «КРАСНАЯ ЛЕНТА». (12+)
02.55 «Петровка, 38». (16+)
03.10 «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА». (12+)
06.05 «Шпионские страсти». (0+)

ОТР

06.00 17.00 «За дело!» (12+)
06.40 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
07.30 11.00 «Календарь»
08.00 13.10 19.20 ОТражение
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «Мультфильмы». (12+)
11.25 «СЛУШАЯ ТИШИНУ». (16+)
15.10 «На приёме у главного врача». (12+)
15.50 «Хроники быта». (6+)
16.00 00.15 «Россия глазами иностранцев». (12+)
16.45 «Диалоги без грима». (6+)
17.40 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)
21.00 «ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ЗА ПЛИНТУСОМ». (16+)
22.50 «СТАРИК С ПИСТОЛЕТОМ». (16+)

НТВ



20.00 «АКУШЕР». (16+)

04.50 «БОМЖИХА-2». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
В Бахметьевке в одно время оказываются бандит Чуня, скрывающийся от полиции, и барышни из модельного агентства, прибывшие на фотосессию. Татьяна безумно ревнует мужа к заезжим красоткам.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АКУШЕР». (16+)
К Каверину приходит давняя пациентка Юлия Маркова, у которой он принял первые в своей жизни роды. Женщина вновь готова рожать, но Каверин начинает подзревать, что её дочь Вероника также беременна.
22.00 «МЕЛЬНИК». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
01.50 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.15 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «Дачный ответ». (0+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 12.55 13.55 14.10 15.25 15.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
13.40 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 02.30 «Личная территория». (12+)
21.20 23.40 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



15.50 «Белая студия»

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35, 01.05 «Осажденные крепости. Легендарные битвы»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50 16.35 «ЛЕТО РЯДОВОГО ДЕДОВА»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.00 XX век
12.20 Дневник XVI Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи
12.50 «СЕРЕЖА»
14.05 «Роман в камне»
14.30 Открытая книга
15.05 Новости. Подробно. Кино
15.20 «Пелешьян. Кино. Жизнь». 85 лет режиссеру
15.50 «Белая студия»
17.40 «Забывшее ремесло»
17.55 20 лет Национальному филармоническому оркестру России под управлением В. Спивакова.
18.45 «Чистая победа. Величайшее воздушное сражение в истории»
19.45 «Перед «Аудиенцией». Вспоминая Инну Чурикову
20.15 Спектакль «Аудиенция»
22.35 «2 Верник 2»
01.55 «Искатели»
02.40 «Старая пластинка»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 09.30 «Новости МО»
06.00 «Интервью 360». (12+)
06.30 08.05 08.35 14.40 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360»
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа»
11.00 «ЧП 360». (16+)
11.05 11.40 «Быстрые деньги»
12.30 «Тет-а-тет с Марусей»
13.00 «Викторина 360»
13.50 16.40 18.10 18.35 00.10 «Зима в Подмоскowie»
14.10 «Атмосферная история»
15.10 15.35 «Горизонт приключений. Алтай». (12+)
16.10 «Маршрут построен»
17.10 «Простая медицина»
20.10 21.10 22.10 02.50 03.35 «Армагеддон». (12+)
22.20 «Шестое чувство». (12+)

СТС



07.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
07.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
08.35 Уральские пельмени. (16+)
08.55 «МАРА И НОСИТЕЛЬ ОГНЯ». (12+)
10.45 «КУХНЯ». (16+)
Из-за стычки шефа и Вики между работниками кухни и зала начинается настоящая война... В ресторане появляется постоянная посетительница, которую интересует не только французская кухня...
15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «ПАССАЖИРЫ». (16+)
США, 2016 г. Фантастическая драма. В ролях: Дженнифер Лоуренс, Крис Пратт, Майкл Шин. Космический корабль с пассажирами на борту, погруженными на время полёта в искусственный сон, держит курс на планету, которая станет для них новым домом.
22.20 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)
США, 2017 г. Фантастическая драма. В ролях: Бритт Робертсон, Гари Олдман, Эйса Баттерфилд.
00.45 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
02.25 Даёшь молодёжь! (16+)
04.00 «6 кадров». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.20 «Песни нашего кино». (12+)
06.50 «Это было смешно». (12+)
07.15 «Юмор на все времена». (12+)
08.00 11.00 02.25 «Тайны кино». (12+)
08.50 10.25 11.50 15.50 19.50 21.10 23.45 01.45 «Мой район». (16+)
09.00 16.10 «АННА И КОМАНДОР». (12+)
10.35 «Тайны нашей эстрады». (12+)
12.05 20.00 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
13.20 21.20 «ДВА КАПИТАНА». (6+)
17.40 Звёзды советского экрана. (12+)
18.20 00.25 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

Викторина-конкурс от «ТЕЛЕКА»

Дорогие читатели, мы предлагаем вам принять участие в викторине-конкурсе «Как на Масленой неделе в потолок блины летели!»

По условиям конкурса, надо дать ответы на вопросы викторины и составить кодовое слово из отмеченных букв. Выберите правильный вариант ответа, найдите в нем выделенную букву и впишите ее в соответствующую клеточку внизу.

1 Масленица продолжает-ся целую неделю. В это

время все сословия на Руси увлекались праздничной жизнью и забавами, устраивали обряды проводов зимы – ряжение, сжигание старых вещей и чучела Масленицы. По традиции, в течение Маслениной недели некоторые родственники должны пригласить друг друга на блины. Какие родственники показывали таким образом уважение друг к другу?

- а) Молодая семья и дедушки и бабушки.
б) Зять и теща.
в) Невестка и золовка.



2 Пётр Ильич Чайковский написал фортепианную миниатюру «Масленица». В какой цикл произведений композитора вошла музыкальная картинка «Разгуляево»?

- а) «Времена года».
б) «Щелкунчик».
в) «Зимние грезы».

3 В какой русской народной сказке на Масленицу баба напекла пять чучунов блинов, которых даже солнышко захотелось отведать?

- а) «Солнце и блины».
б) «Солнце и Луна».
в) «Солнце и весна».

4 Русские писатели тоже не обошли вниманием Масленицу. В каком литературном произведении описана сцена народных гуляний?

- а) «Война и мир» Л.Н. Толстого.
б) «О бременности» А.П. Чехова.
в) «Снегурочка» А.Н. Островского.

5 На Масленицу на Руси обязательно устраивались театральные представления. Как звали любимого народом персонажа таких забав?

- а) Солдат.
б) Петрушка.
в) Купец.



Кодовое слово:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ответы принимаем 22 февраля с 12:00 до 13:00 по московскому времени по телефону: 8-495-792-47-73
Срок проведения конкурса с 15 февраля по 1 марта 2023 года.

Результаты конкурса будут опубликованы 1 марта 2023 года в №9 газеты «ТЕЛЕК».

Присылайте ответы и получите призы:

- 1 МЕСТО** – книга «Просто кухня с Александром Бельковичем» с автографом автора;
2 МЕСТО – подписка на полгода на газету «ТЕЛЕК»;
3 МЕСТО – подписка на полгода на журнал «Домашний повар».

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <https://telek.kardos.media/project/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



«ТЕЛЕК» приглашает на блины

Традиции – тот самый «мостик» к стабильности, уверенности в завтрашнем дне, которого нам сейчас так не хватает. В череде подобных «мостиков» Масленица занимает особое место. Это праздник добра, всепрощения, умения радоваться простым вещам. В 2023 году Масленица пройдет с 20 по 26 февраля, и в каждый из семи дней на столе будут уместны блины. Ну не готовить же каждый день одно и то же! Мы собрали для вас сборник рецептов, который поможет внести в масленичное меню необходимое разнообразие. Здесь вы найдете и рекомендации шеф-поваров, и фирменные рецепты артистов, а также рассказы об истории Масленицы и традициях ее празднования. Ну и, конечно, не обошлось без рецептов начинок и соусов. Мы также подобрали несколько оригинальных идей для подачи блинов. Ну а чтобы праздник прошел более азартно и интересно, предлагаем вам принять участие в конкурсе-викторине и выиграть приз! Подробности на стр. 16 сборника.

Поздравляем вас с Масленицей и желаем отведать побольше вкусных и аппетитных блинов!



Масленица:

Карнавал

Масленица – это не просто праздник, это целая неделя весёлых посиделок и всевозможных забав. Пища без меры, гулянье на полную катушку – так, как правило, воспринимается Масленица неделя. Однако есть в масленичных гуляниях свои нюансы.

Имена праздника

У Масленицы неделя столько имен, что все и перечислить сложно. Вот только некоторые из великого множества: Сырная неделя, Маслост, Блинщина, Поползуха, Объявуха, Кривая неделя, Боярыня Масленица, Госпожа Масленица, Целовальница, Масленая колядуха, Прожорная неделя.

В 2023 году Сырная неделя продлится с 20 по 26 февраля.

Каждый день на Масленицу имеет своё название и свои традиции.

Понедельник. Встреча

Встречали Масленицу – ходили по деревне с чучелом из соломы. Потом катались на санках и устанавливали чучело на самой высокой снежной горке, с которой начинались катания на санях и веселые гулянья с песнями и танцами. Накрывали столы со сластями.

Воскресенье. Проводы, Целовник, Воскресенье

Наша предки считали, что тот, кто не веселится на Масленицу, будет жить бедно и уныло.

Сжигалось чучело Масленицы как один раз провожаемой зимы. Кроме встречи весны у Масленицы есть и другая, «пограничный» смысл: она служит переходом к Великому посту. В эту неделю уже нельзя есть мясо. С православной точки зрения, Масленица – это неделя прощения и примирения. В этот день все – и взрослые, и дети – просили друг у друга прощения. А после обеда шли в церковь к открывавшей Великий пост вечерне.

Блины красиво

Мешочки

Если в центр блина положить начинку, а его края поднять, собрать и перевязать перышком лука, веточкой петрушки и т.п., получатся оригинальные мешочки.



Треугольники

Завернуть края с трех сторон и обжарить, чтобы закрепились. Выкладывать стороной без стыков. Можно добавить тонкий слой начинки.



Роллы

Подвернув один край блина и скатав его рулетом, получим аккуратные роллы, которые можно расположить на блюде вертикально. При желании можно наполнить роллы начинкой.



Розочки

Из очень тонких блинчиков можно сделать нарядные розочки, свернув блин в трубочку и вернув один его край на другой.



Сеточки

Испекь блинчики в клеточку, сверху на каждый выложить лист салата, начинку и свернуть рулетиком.



Шашлычок

Блинчики, фаршированные творогом, разрезать пополам, нализать на шпажки. Воткнуть «шашлык» для устойчивости в половинку яблока.



Двойные треугольники

В середину блина положить начинку. Края блина сложить к центру, формируя треугольник. Затем так же, к центру, подтянуть края сформированного треугольника и закрепить шпажками.





Даже самое обычное блюдо можно сделать праздничным, надо только выбрать, как подать его красиво.



Блинная стопка

Самый простой способ – сложить блины ровной стопкой на большой тарелке. Чтобы блины не слипались, их необходимо промазывать маслом.



При порционной подаче можно сложить блины пополам два раза. Внутрь можно вложить начинку.



Уголки

Сложив блин три раза, получаем симпатичные уголки, которые можно как выложить на одном большом блюде, так и подать порционно.

Налистники

Это блинчики с начинкой, открытые с одного конца.



Конвертики

Конвертики отличаются от налистников отсутствием начинки. При желании можно смазать внутреннюю поверхность блинов тонким слоем джема, варенья и т.п.



Трубочки

Выложив по краю блина начинку и свернув его рулетом, получим трубочки, которые можно красиво уложить горкой на блюде.



Как подать



Барышня

4-5 тонких блинчиков сложить два раза. Полученную четверть немного примять, поставить. Один блин скатать, приплюснуть, наложить сверху. Еще один блин свернуть пополам и укутать «барышню», скрепив края «платка» зубочисткой.



Рулетики

Если края блинов-трубочек закрупить, получатся рулетики.



Конус

На край блина выложить начинку (лучше плотную – крем-сыр, творог и т.п.) и свернуть блин по кругу.

Веер

При индивидуальной подаче блин можно собрать «гармошкой», а затем сложить пополам – получится своеобразный веер.



порусски

Вторник. Заигрыши

Катались на лошадях и санках, качелях и каруселях, а также с гор, кто дальше уедет. Считалось, что у победителя будет хорошо сбиваться масло. На веселых гуляньях парни и девушки присматривались друг к другу, формировались взаимные симпатии, кому-то в скором времени могли закончиться сватовством и свадьбой.

Среда. Лакомка

На Лакомку теща приглашала зятя и всю родню на блины. Какими бы сложными ни были отношения между тещей и зятем, в этот день было принято не помнить зла. Теща приглашала мужа дочери в гости и старалась как следует накормить блинами собственного приготовления. Ведь это отличный способ наладить отношения!

ПОСЛОВИЦА
Масленица, семикова племянница.

Четверг. Перелом, разгуд, Широкий четверг

Переход от Узкой масленицы к Широкой: три дня позади, три дня впереди. Гуляния из семейных превращались в массовые. Развлеченья продолжались целый день, с утра до вечера: шуточные бои, катания с ледяных горок (надо было накататься вдоволь, ведь скоро лед растает), езда на санях, пляски под гармошку. Молодоженов по традиции заставляли при всех целоваться и спускали с горы в санях.

Суббота. Золовкины посиделки

Гостей на блины зывала молодая невестка. Молодые женщины в субботу старались показать себя хорошими хозяйками и продемонстрировать родне мужа (в частности, его сестрам, то есть золовкам) свои кулинарные таланты. За чем? Да с той же целью – наладить мир в семье! Помимо угощения надо было одарить золовок подарками.

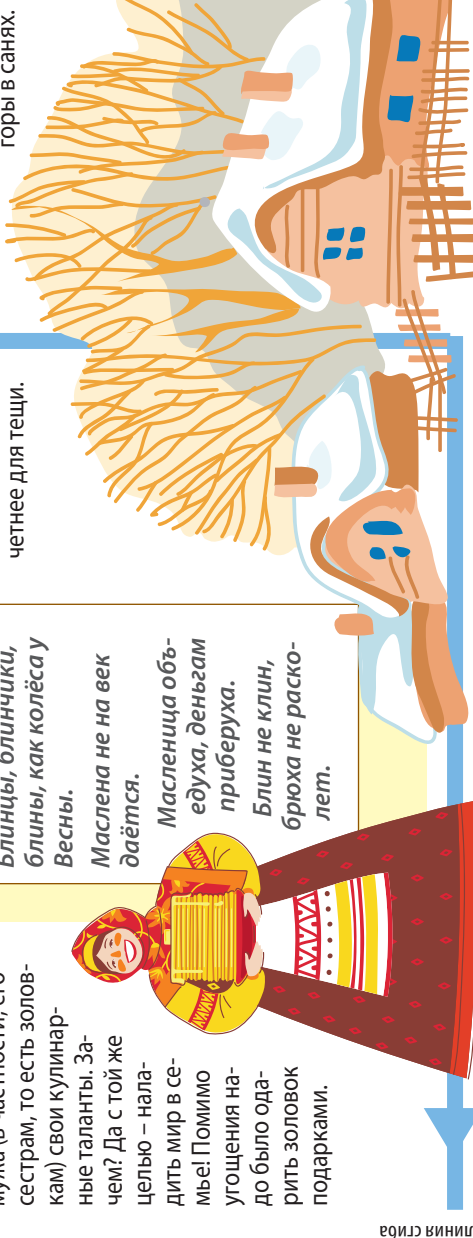
ПОСЛОВИЦЫ

На горах покатаешься, в блинах поваляться.
Масленица идёт, блин да мёд несёт.
Блинцы, блинчики, блины, как колёса у Весны.
Маслена не на век даётся.

Масленица обедуха, деньгам приберуха.
Блин не клин, брюха не расколлет.

Пятница. Тёщины посиделки

Ходили в гости – тещи к зятям. Накануне зять лично приглашал тещу на блины, а утром засыпал «зватых» – чем больше, тем почетнее для тещи.



Блины с лососем

На 8-10 персон. Время: 1 час
Калорийность (на 100 г):
212 ккал



ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг пшеничной муки, 10 яиц, 2200 мл молока, 200 г сахара, 10 г соли,
120 мл растительного масла
Для начинки на 1 порцию:
200 г филе лосося, 150 г помидоров,
300 мл сливок (жирности 20%), 10 г чеснока, 10 г укропа

Для подачи:
Несколько перьев зеленого лука

- КАК ПРИГОТОВИТЬ:**
- 1 Смешать ингредиенты, испечь классические блины.
 - 2 Приготовить сливочный соус. Нарезать лосось кубиками 2 на 2 см, обжарить с двух сторон на сковороде. Нарезать кубиками помидоры. Добавить к лососю, залить сливками. Довести сливки до кипения и дождаться, пока они загустеют. Добавить к соусу мелко нарезанные чеснок и укроп.
 - 3 Соус выложить на блин, завернуть мешочком. Блин сверху перевязать ошпаренным зеленым луком, чтобы не открылся. Подать на стол.



На 8-10 персон. Калорийность
(на 100 г): 312 ккал
Время: 1 час

ИЗ ИСТОРИИ

Как праздновали Масленицу в Москве

Раздник Масленицы сто- лица отмечала всегда ши- роко и шумно.

Качели, карусели, балаганы для циркачей и театров, палатки и чайные устанавливались заранее. Строились горки и выделялись места для массовых гуляний. В XVIII и XIX веках праздник пере- казал с Воскресенской площади на Пресненские пруды, на Неглинку, на Девичье поле...

Самое любимое и красивое масленичное гуляние – катание на санях. Выезжа- ли все, у кого были лошади. Ули- цы Москвы загромождались раз- ными упряжками. Большой популярностью пользовалось катание по реке Неглинной. Одна из англичанок, приехавшая в го- сти к княгине Орловой и участво- вавшая в масленичных катаниях в Москве в 1804 году, писала в своем дневнике: «Особенно бли- стали кучки. Их головные убо-

ры расшиты жемчугом, золотом и серебром, салопы из золотого шелка оторочены самыми доро- гими мехами... Красивый выезд – предмет соперничества».

Лазеты 1903 года отмечали, что «Широкая Масленица в полном разгаре. На Девичьем поле стоит гул голосов многотысячной толпы, переходящей от балагана к балагану, с каруселей на французско-русские горки».

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Н а Масленицу 1722 года, по случаю празднования

Ништадтского мира, Петр I устроил необычную процессию. От села Всеявского по по заснеженной Москве на санях, запряженных лошадыми, курсировали ко- рабли русского флота. Сам император ехал на боль- шом корабле, беспрепятственно салотовавшем из пушек. Этот праздник Маслени- цы настолько запомнился Фридриху Берхгольцу, при- бывшему в Россию в свите герцога Голштинского, что он оставил восторженное описание Масленицы в сво- ем дневнике.

Г лавное угощение – блины – педа- лось в несметных количествах. В московских ресторанах на праздничной неделе вместе с меню кла- ли на столы отпечатанные поздравления с Маслени- цей. Расторопные полове распознали, что яркие кар- тинки со стихами влияют не только на количество заказов, но уве- личи- вают чае- вые.

КСТАТИ

Масленичное обжорство, как правило, сопровождается батальями – «стенка на стенку». В Москве это называлось «пойти блины вытряхнуть».



Рецепты

От
Андрея Бова

Блины из гречишной муки

На 8-10 персон. Калорийность
(на 100 г): 335 ккал
Время: 1 час 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг пшеничной муки, 200 г гре- чишной муки, 12 яиц, 2500 мл мо- лока, 150 г растительного масла,
220 г сахара, 12 г соли

Для сливочного хрена:
100 г сметаны (жирности 25%),
100 г майонеза, 80 г консервиро- ванного хрена

Для подачи (на 3 блина):
100 г запеченной буженины, 60 г бочковых огурцов, 40 г сливоч- ного хрена

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Поставить обычное тесто для блинов, но добавлять туда гречишную муку из расчета 200 г гречиш- ной на 1 кг пшеничной. Испечь блины.
- 2 Приготовить со- ус из сливочно- го хрена: смешать сметану с майонезом

НАША СПРАВКА

Андрей Бова – шеф-повар, ресторатор и ведущий кули- нарного шоу «Пять ужинов» на телеканале Домашний. В нем он рассказывает, что можно приготовить на рабочую неделю из продуктов, ко- торые всегда есть в холо- дильнике. Сам себя называет гастроно- мическим хули- ганом.

Фото телеканала Домашний

Блины со сливочным сыром и апельсином

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг пшеничной муки, 10 яиц, 2200 мл молока, 200 г сахара, 10 г соли,
120 г растительного масла
Для начинки на 1 порцию:
150 г сливочного сыра, 50 г сливок,
10 г цедры апельсина, 20 г ваниль- ного сахара

Для подачи:
100 г сахара для карамели, 100 г шо- коладного мороженого

КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Смешать ингредиенты, испечь классические блины.

2 Приготовить начинку. Сливоч- ный сыр смешать со сливками до консистенции густой сметаны, добавить ванильный сахар и цедру апельсина, все перемешать.

3 Готовые блины свернуть «кон- вертиком», начинить апельси- новым сыром.

4 Разогреть в сковороде сахар- песок, выложить в него блины и обжаривать, пока сахар не караме- лизируется. Блины в карамели вы- ложить в тарелку, сверху положить шарик шоколадного мороженого.



Фото телеканала Домашний

линия стимб

1 стакан гречишн. муки с гор- кой, 1/2 стакана пшеничной му- ки, 3 яйца, 0,5 л молока, 1 ст. л. сахара, 10 г живых дрожжей,
2 ст. л. сливочного масла, жир для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Подогреть стакан молока до 40 градусов, развести в нем дрожжи, добавить просеянную пшеничную муку и 2,5 ст. л. греч- невой муки. Тщательно выме- шать, поставить на час в теплое место.

2 Яйца разделить на желтки и белки. Когда опара подоит- дет, добавить теплое молоко

и всю оставшуюся гречишную муку, соль и сахар, желтки, рас- топленное сливочное масло. Еще раз тщательно вымесить, накрыть и еще дать расстояться в теплом месте примерно час.

3 Яичные белки взбить в тесто сверху вниз до однородной массы.

4 Выпекать на среднем огне, наливая небольшую порцию теста на разогретую, смазанную жиром сковороду. Аккуратно переворачивать, так как блинчи- ки очень хрупкие.



и всю оставшуюся гречишную муку, соль и сахар, желтки, рас- топленное сливочное масло. Еще раз тщательно вымесить, накрыть и еще дать расстояться в теплом месте примерно час.

3 Яичные белки взбить в тесто сверху вниз до однородной массы.

4 Выпекать на среднем огне, наливая небольшую порцию теста на разогретую, смазанную жиром сковороду. Аккуратно переворачивать, так как блинчи- ки очень хрупкие.



Масленичное обжорство, как правило, сопровождается батальями – «стенка на стенку». В Москве это называлось «пойти блины вытряхнуть».



Бабушкины блины

На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 227 ккал
Время: 3 часа 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для опары:
250 г муки, 1 стакан воды, 2 ч. л. сухих или 60 г прессованных дрожжей
Для теста:
250 г муки, 500 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного или растопленного сливочного масла, 1 ч. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Развести дрожжи в 1 стакане теплой воды.
- Влить в муку, тщательно размешать, накрыть емкость с опарой полотенцем и поставить в теплое место на 50-60 минут.
- В подошедшую опару добавить сахар, масло, яйцо, соль, размешать.
- Добавить теплое молоко и остальную муку, вымесить тесто, накрыть емкость полотенцем и поставить подниматься еще на час в теплое место.
- Поднявшееся тесто размешать (осадить) и дать ему подняться еще раз. Жарить блины нужно, как только тесто поднялось второй раз, не перемешивая его.



Блины на молоке

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 170 ккал
Время: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки, 1 л молока, 4 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сахара, щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яйца взбить с солью и сахаром, добавить молоко, перемешать.
- Добавить небольшими частями муку, перемешивая до гладкости.



- Добавить масло, перемешать. Выпекать блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде.



Блины на кислом молоке

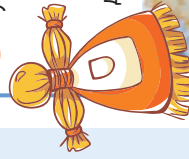
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 234 ккал
Время: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки, 2 стакана кислого молока, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, щепотка соли, 3 ст. л. растительного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яйцо взбить с сахаром и солью, добавить сметану, тщательно перемешать.
- Влить кислое молоко, добавить соду, перемешать.
- Добавить масло и просеянную муку, замесить однородное тесто.
- Выпекать на хорошо разогретой сковороде обычным способом.



Сухие и замороженные в морозильной камере дрожжи распускаются быстрее, если засыпать их сахарным песком.

Добавить сахар и соль. Добавить ряженку и муку, вымесить до однородности. Выпекать на небольшом количестве масла на хорошо разогретой сковороде.



рецепты
от
Александра Бельковича

СОВЕТ ОТ ШЕФА
Тесто для блинов должно быть гуще, чем для классических блинчиков.

Попадьян блинный пирог с яблоками

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 110 ккал
Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:
250 мл молока, 2 яйца, 150 г пшеничной муки, 70 г сахара, 1/2 ч. л. соды, 80 мл подсолнечного масла, щепотка соли

Для начинки:

8 средних яблок, 400 г зернистого творога, 3 ст. л. ступченного молока, 70 г сахара, 120 мл сливок (жирности 20 %)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- В молоко разбить 2 яйца, добавить щепотку соли и 3 ст. л. сахара, перемешать венчиком до однородности.
- Всыпать в молоко муку, соду и перемешать венчиком.
- Добавить в тесто 50 мл подсолнечного масла и перемешать венчиком.
- На сковороду налить подсолнечное масло (20 мл) и обжарить блины с двух сторон (5 штук), после второго блина на сковороду налить еще 10 мл масла.

10

Готовый пирог разрезать на порционные кусочки.

НАША СПРАВКА

Александр Белькович – ресторатор, блогер, автор книг по кулинарии и ведущий шоу «Просто кухня» на СТС. Открыл более 20 ресторанов в качестве бранд-шефа. Обладатель специальной номинации премии WHERE TO EAT «За вклад в развитие ресторанной культуры».



СОВЕТ ОТ ШЕФА
Тесто для блинов должно быть гуще, чем для классических блинчиков.

ся и потемнеет, влить сливки и одновременно перемешать венчиком. Сливки можно добавить чуть больше или меньше, ориентируясь на консистенцию соуса.

7 На листе пергаментной бумаги на противне собрать пирог: положить блин более поджаристой стороной вверх, сверху выложить тонкий равномерный слой творога со ступченной, а на творог выложить яблочные кружочки и полить небольшим количеством карамельного соуса.

8

Таким образом собрать пирог, чередуя слои, на последний блин выложить яблоки, полить карамельным соусом и положить верхушки с веточками.

9

Отправить пирог в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

10

Готовый пирог разрезать на порционные кусочки.

Тонкие картофельные блины с зеленым

На 7 персон. Калорийность (на 100 г): 135 ккал
Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 картофелины, 2 яйца, 400 мл молока, 200 г муки, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 20 г петрушки, 80 мл растительного масла, соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Картофель очистить, нарезать средними кусочками и варить до готовности. Картофельный отвар оставить для теста.
- Слить 1/2 картофельного отвара и помять картофель толкушкой до однородной консистенции. Влить молоко, добавить 2 яйца и перемешать венчиком.

3 К картофелю с молоком постепенно всыпать муку и постоянно перемешивать венчиком. Тесто для картофельных блинов должно быть чуть гуще, чем у обычных блинов. Добавить в картофельное тесто 2 щепотки соли, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 20 мл растительного масла и перемешать.

4 Мелко нарубить петрушку, отправить в тесто и перемешать. Готовому тесту дать постоять 5 минут. Разогретую сковороду с антипригарным покрытием смазать растительным маслом (10 мл) и перелить половник теста на сковороду, равномерно распределить по поверхности. Обжарить блин на медленном огне, подержав 1-2 минуты с каждой стороны.

5 Таким образом пожарить блины из оставшегося теста, смазывая растительным маслом (10 мл) сковороду через каждые 1-2 блина.

6 Скрутить блинчики в трубочки и подавать со сметаной, ступченной или любым топленым.



ФОТО ТЕХНАКАЛА СТС



Блинчики гречневые с изюмом

На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г):
180 ккал

Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г гречневой муки, 50 г пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя, горсть изюма без косточек, 50 мл фруктового сока, 25 г сахара, растительное масло, соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм замочить в горячей воде на 20-30 минут.
- 2 Смешать и просеять обе муки, сахар, щепотку соли, еще раз перемешать.
- 3 В мучную смесь влить сок, 2 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. воды, замесить тесто с помощью миксера или венчика.
- 4 В готовое тесто добавить распухший и отжатый изюм, еще раз перемешать. Выпекать блинчики.

Рецепт
От актрисы Валерии Ланской



Овсяные блинчики

На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г):
172 ккал

Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г овсяной муки (или 60 г/60 г овсяной и цельнозерновой), 200 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, щепотка соли, 1/2 ч. л. разрыхлителя, масло для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить венчиком с солью и сахаром до появления пены.
- 2 В просеянную муку добавить разрыхлитель и смешать с яйцом.
- 3 Теперь молоком довести массу до жидкого состояния. Если используете электрический миксер, ставьте его на минимальную скорость.

- 4 Нагреть сковороду, сбрызнуть маслом, перемешать тесто (делать это перед каждым блинчиком) и налить смесь в сковороду, аккуратно распределить по всей поверхности.

НАША СПРАВКА

Валерия Ланская, актриса театра и кино, известная по таким проектам, как сериал «Конечная инстинкты», фильм «Тариф «Новогодний», мюзиклы «Анна Каренина», «Монте-Кристо» и другим.



Фото из личного архива Валерии Ланской

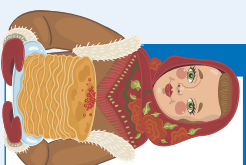
- 3 Добавить в тесто соду, перемешать.



- 4 Влить в тесто 180 мл крутого кипятка, перемешать, оставить еще на 15-20 минут.
- 5 Жарить блины обычным способом на смазанной маслом сковороде.

ПОСЛОВИЦЫ

Отдадим почтение на сырной в воскресенье. Не житье – былье, а Масленница.



Соус из апельсина

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 285 ккал

Время: 50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина, 200 г сахара, 100 г сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из апельсинов выжать сок. Вылить сок в ковшик, добавить сахар, поставить ковшик на огонь.
- 2 Довести сок до кипения и полного растворения сахара, варить до состояния густого сиропа, снять с огня.
- 3 Добавить масло, растворить его в сиропе.



Помаканушки по-вятски

На 5 персон. Калорийность (на 100 г): 340 ккал

Время: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 яиц, 220 г сливочного масла, соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца варить 3-4 минуты (до состояния «в мешочек»). После варки поместить в холодную воду на несколько минут.
- 2 Растопить сливочное масло, не доводя до кипения.
- 3 Желтки от яиц выложить в масло, перемешать.
- 4 Белок натереть или мелко нарезать. Добавить к желтково-масляной массе, посолить, все перемешать. Подать к столу как соус, в который будут обмакивать блины.



Блины низкокалорийные с отрубями

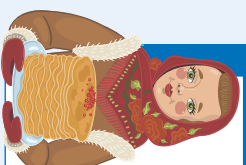
На 4 персоны
Калорийность (на 100 г):
93 ккал. Время: 1,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. отрубей, 4 ст. л. крахмала, 2 яйца, 250 мл обезжиренного кефира, 1 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соды, растительное масло, щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отруби залить кефиром и оставить на полчаса.
- 2 Яйца взбить с сахаром и солью, добавить к кефиру с отрубями, всыпать крахмал, тщательно перемешать.



линия стига

Фото Милы Лактиновой



Рецепт
От актрисы Юлии Тахшиной

Блины «Пышные» с шоколадным соусом

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 221 ккал

Время: 3 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:
1 стакан муки, 0,5 стакана манки, 1-2 желтка (без белков), 1-1,5 стакана молока, сахар, соль, 1/2 пакета ванилина (по желанию), 2-3 ст. л. сливочного масла, 2-3 ст. л. растительного масла

Соус:
2 ч. л. какао, 3 ст. л. сахара, 3-5 ст. л. ложеч молока, 2 ст. л. сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подогреть не много молока, развести дрожжи, добавить немного сахара и поставить

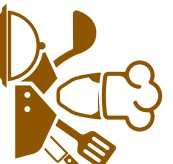


НАША СПРАВКА

Актриса Юлия Тахшина проснулась знаменитой после выхода на экраны сериала «Не родись красивой». Ее последние работы в фильмах «Балабол», «Анна-детектив», «Триггер» добавили артистке еще популярности. Сегодня у нее на выходе еще четыре картины.

СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

- Тесто для блинов не должно быть слишком густым или слишком жидким. Идеальное блинное тесто по консистенции больше всего напоминает жидкую сметану.
- Если тесто все-таки получилось очень густым, его нужно разбавить. Лучше добавить воду (можно минеральную).



Начинка с маком

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 124 ккал. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мака, горсть изюма, горсть очищенных грецких орехов, сахар

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мак залить кипятком и оставить на полчаса, откинуть на мелкое сито или слить воду через марлю. Изюм залить горячей водой минут на 10. Воду слить, изюм обсушить.
- 2 Грецкие орехи порубить ножом или пропустить через блендер. Все ингредиенты перемешать. Выложить на блинчики и свернуть их трубочкой. Нарезать на части и подавать с вареньем или медом.



Начинка ореховая

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 583 ккал. Время: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г грецких орехов, 150 г любых сухофруктов без косточек, 200 г сахара

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сухофрукты залить теплой водой, оставить на 15–20 минут, после чего хорошо отжать.
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить. Сварить сироп из сахара и 50 мл воды, остудить.
- 3 Орехи и сухофрукты переложить в чашу блендера. Добавить сироп и взбить в пюре.



рецепт

От актрисы Анны Роскошной

Ажурные блины на кефире

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 230 ккал. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 0,5 л кефира, 300 г муки, 300 мл воды, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла и отдельно масло для сковороды

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить ручным венчиком яйца с сахаром и солью. В полученную массу влить кефир и снова перемешать. Теперь понемногу сыпать просеянную муку, тщательно мешать до получения однородной массы.
- 2 Оставить тесто на 10 минут. Вскипятить фильтрованную воду и также аккуратно вливать в тесто кипяток, непрерывно помешивая.

5 Следом добавить соду и влить масло. Все это время не переставать мешать массу.

6 Заварное тесто готово. Сковороду смазать маслом, хорошо раскалить и вливать тесто тонким слоем. У вас должны получиться тонкие кружевные блинчики.

НАША СПРАВКА

Анна Роскошная, актриса театра и кино, известна по фильмам: «Кабинет путешественника», «Хрустальный», «Красная зона», «Глаза в глаза» и других.



Блины на сухих дрожжах

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 197 ккал. Время: 1 час 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г муки, 1 л теплого молока 1 яйцо, 50 г сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. растительного масла, соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять, добавить сахар, дрожжи, щепотку соли, все перемешать. Влить в муку небольшими частями теплое молоко, постоянно перемешивая, замесить однородное тесто.
- 2 Добавить яйцо, перемешать до однородности.
- 3 Накрывать емкость с тестом полотенцем и убрать в теплое место на 40–50 минут. В поднявшееся тесто влить масло, перемешать. Жарить блины обычным способом.



Блины на твороге

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 187 ккал. Время: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г мягкого творога, 1 стакан молока, 1 яйцо, 80 г муки, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 2 ст. л. растительного масла, соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог залить молоком, добавить яйцо и сахар, взбить венчиком или блендером.
- 2 Добавить муку, соль и соду, перемешать до однородности; следить, чтобы не образовалось комочков.
- 3 Добавить в тесто масло, перемешать. Жарить блины на хорошо разогретой сковороде.



рецепт

От актрисы Надежды Бахтиной

Блинчики с творогом

пустить их на сливочном или топленом масле.

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 110 ккал. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста: 1 стакан молока, 1 ст. л. с горкой крахмала, 4 яйца, соль, сахар, масло для жарки, сливочное или топленое масло

Для начинки:

1 яйцо, 200 г творога, сахар, ванилин

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с солью и сахаром, добавить крахмал, влить молоко, замесить тесто. Выпекать блинчики на растительном масле.
- 2 Творог растереть с яйцом и сахаром, ванилином.
- 3 Творожной массой начинить блинчики и при-

НАША СПРАВКА

Актриса Надежда Бахтина снялась более чем в 50 картинах. Наибольшую популярность ей принесли фильмы и сериалы «Кармелита», «Цыганки», «Дьявол из Орли», «Господа Головлевы», «Граф Крестовский», «Склифосовский», «Сельский детектив» и другие.



Ажурные блины из бутылки

На 4 персоны Калорийность (на 100 г): 115 ккал. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г муки, 600 мл воды, 2 яйца, 1 ст. л. сахара с горкой, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли, 3 ст. л. растительного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать сухие ингредиенты и высыпать в пластиковую бутылку.
- 2 Добавить туда при помощи воронки яйца, воду и масло. Закрутить крышку бутылки и хорошо потрясти. Прodelать отверстие в крышке.

3 Нагретую сковороду смазать маслом и выливать тесто, рисуя узоры. Обжаривать на среднем огне до светлоричневого цвета с двух сторон.



Блины царские

На 4 персоны. Время: 1 час
Калорийность (на 100 г):
337 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г муки, 200 г сливочного масла, 8 яиц, 500 мл жирных сливок, 200 г сахара, сок 1 лимона, 2 ст. л. варенья

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков (белки не понадобятся). Масло растопить, остудить и растереть с желтками и 150 г сахара до однородности.
- 2 Просеянную муку развести до однородности в 300 мл сливок, поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая.
- 3 Получившуюся густую смесь перенести на лед и размешивать, пока полностью не остынет.
- 4 Оставшиеся сливки взбить в густую пену. В остывшую смесь вмешать желтковую массу и взбитые сливки.
- 5 Печь блины на небольшой сковороде, не переворачивая, до полного пропекания.
- 6 Готовые блины перекалдывать на тарелку. Каждый сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром, на верхний положить варенье.



Блины купеческие

На 8 персон
Калорийность (на 100 г):
93 ккал. Время: 40 минут



Блины из цельнозерновой муки

На 4-6 персон. Калорийность (на 100 г): 125 ккал
Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г цельнозерновой муки, 50 г кукурузного крахмала, 500 мл молока, 2 яйца, соль, заменитель сахара, растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с молоком, добавить соль и заменитель сахара, как следует смешать.
- 2 Муку и крахмал смешать, просеять и добавить в яично-молочную смесь. Размешать венчиком, чтобы не осталось комочков. Вмешать 2 ст. л. растительного масла.
- 3 Оставить на 15 минут. Разогреть сковороду, слегка смазать ее маслом для первого блина. Убавить огонь. Налить немного теста, распределить по сковороде, обжарить с двух сторон.
- 4 В отличие от блинов из обычной муки, перед каждой порцией теста нужно перемешивать, чтобы поднимать оседающий крахмал.
- 5 Складывая блины, нам из цельнозерновой муки подойдут натуральные йогурт, мед, хумус.



рецепт

От актрисы Анны Песковой



Французские блинчики

На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г):
169 ккал

Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки, 500 мл молока, 3 яйца, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного (несоленого) масла, щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растопить сливочное масло и поставить его остужаться (можно убрать на балкон, чтобы не ставить кипятком в холодильник).
- 2 Смешать муку, соль и сахар. Отдельно взбить молоко и яйца.
- 3 Половину молочной смеси вылить в муку и перемешать блендером до однородности. Оставшее масло влить в смесь: перемешать ручным венчиком, вливая оставшуюся массу. Тесто должно получиться не воднистым.

НАША СПРАВКА

Прогреть сковороду, остатками масла с нее убрать бумажным полотенцем. Вливать наше тесто, распределяя его по всей сковороде ровным слоем. Как только края блинчика подрумянились, переворачивать на другую сторону.



Фото из личного архива Анны Песковой

рецепт

От актрисы Ирины Рудоминской



Пышные блины на воде

На 10 персон.
Калорийность (на 100 г):
120 ккал

Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 350 мл питьевой воды, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, уксус, щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла для теста и еще немного для сковороды

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать яйца, сахар и соль, взбить миксером до появления легкой белой пены.
- 2 Добавить 1 ст. л. масла, гашеную соду, воду и понемножку всыпать просеянную муку, взбить миксером до получения однородной массы.
- 3 В это время поставить сковороду на огонь и, хорошо ее раскалив, выливать тесто.

НАША СПРАВКА

Готовые блины я кладу в эмалированную миску, застилаю ванильной сахарной пудрой и томлю минут пять, встряхивая за это время раза 2-3, чтобы равномерно распределить масло и сахар. Никакие начинки не нужны! Пальчики оближешь!



Фото из личного архива Ирины Рудоминской

СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

- Не стоит взбивать тесто для блинов слишком долго, оно станет тягучим, а блины – «резиновыми».
- Растительное масло добавляется в тесто для того, чтобы оно стало более эластичным и не прилипло к сковороде.
- Готовому тесту для блинов нужно «отдохнуть» несколько минут до выпекания. За это время набухнет клейковина, содержащаяся в муке, и блины не будут рваться.
- Можно подавать на стол к блинам: сметану, разогретое сливочное, топленое или растительное масло, селедку, балык, кильку, анчоусы, лососину, семгу, кету, икру разных сортов, различные фруктовые, овощные, сладкие соусы, варенье, стуженку.
- Муку обязательно надо просеять не столько для удаления комков и примесей, сколько для того, чтобы тесто поднялось быстрее, а блины получились пышными.



Купеческие блины издавна славилась своей пухлостью. У Антона Павловича Чехова есть такое сравнение «Блины были поджаристые, пористые, пухлые, как плечо купеческой дочки...» («О брешности»)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- (оба вида) с содой, тщательно перемешать.
- 3 Влить в тесто растительное масло, перемешать и вылить блины обычным способом.
 - 4 Готовые блины складывать стопкой на тарелку, смазывая каждый сливочным маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г пшеничной муки, 200 г гречневой муки, 650 мл молока, 3 яйца, 90 мл растительного масла, сливочное масло, 100 г сахара, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с солью и сахаром, добавить теплого молока, еще раз взбить.
- 2 Добавить в яично-молочную смесь просеянную муку

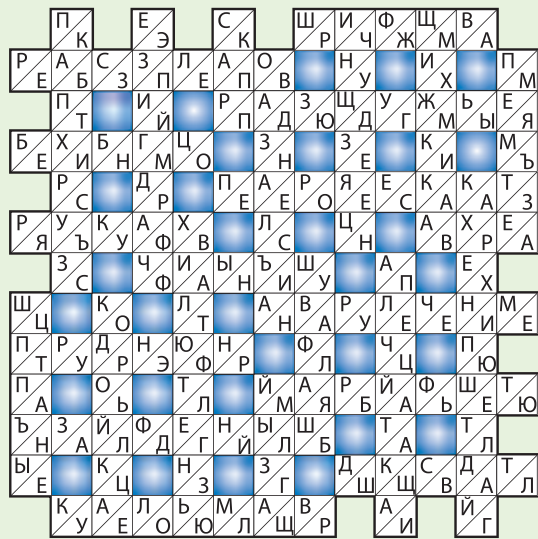
REN	ТНТ	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>22.10 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>23.30 «БИТВА НА ОЗЕРЕ-2». (18+)</p>	<p>09.30 «РАЗВОД». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.30 «РАЗВОД». (16+)</p> <p>Марафон сериала о семейных отношениях. Илона и Виктор любили друг друга и были счастливы. Почти три года. Но сейчас они в разводе и хотят продать квартиру со свежим ремонтом, перепланировкой и ипотекой. А пока покупатель не найден, они вынуждены жить вместе.</p> <p>17.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>21.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>22.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)</p> <p>23.15 «СУПЕР МАЙКИ». (16+)</p> <p>01.10 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.05 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>22.30 «РОБОКОП-3». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Старец». (16+)</p> <p>17.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>Раненая девушка с криками о помощи выбегает из машины, за ней следом - таксист. Девушку не удается спасти. В его машине следствие обнаруживает кошелек убитой и орудие преступления...</p> <p>22.30 «РОБОКОП-3». (16+)</p> <p>00.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>03.00 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)</p>	<p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>06.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p> <p>Новое остросюжетное шоу на телеканале «Че!». Популярный ведущий Артем Хворостухин собрал для тебя самые яркие сюжеты со всего мира. Будет весело и страшно, мило и временами досадно - спорим, ты скажешь: «Вау»?</p> <p>07.10 КВН ярче. (16+)</p> <p>Собрание лучших выступлений Клуба веселых и находчивых в 21 веке, с самыми популярными звездами шоу.</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>Популярное шоу расширяет географию проекта.</p> <p>10.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>18.00 Охотники. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.30 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>06.00 Здоровый образ. (12+)</p> <p>06.30 «Наши иностранцы». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 16.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 14.25, 22.10, 01.00 Все на Матч!</p> <p>10.05, 13.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25, 15.50 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.20 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>13.50 «Вид сверху». (12+)</p> <p>17.00 Футбол. «Ростов» - «Урал». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>19.30 Футбол. «Локомотив» - «Спартак». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>22.45 Футбол. «Лейпциг» - «Манчестер Сити». Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>01.55 Футбол. «Интер» - «Порту». Пр.тр. (0+)</p> <p>04.00 «Ты в бане!» (12+)</p>	<p>00.55 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (16+)</p> <p>06.30 04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.25 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ОТ ВСТРЕЧИ ДО РАЗЛУКИ». (16+)</p> <p>22.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.30 «Порча». (16+)</p> <p>00.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>00.55 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (16+)</p> <p>04.05 «Понять. Простить». (16+)</p>

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Рифма. Расплав. Раздумье. Бинго. Пересказ. Рукав. Ара. Финиш. Наречие. Турнир. Марафет. Найденыш. Шквал. Кальмар.

По вертикали: Папирус. Эпиграф. Кар. Индеец. Мимика. Вазелин. Пемза. Архипелаг. Витютень. Шалаш. Печатка. Штаны. Кройка. Мыза.

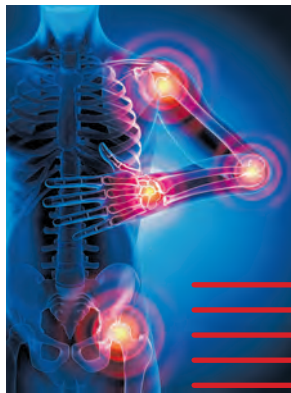


ДИАГОНАЛЬ

Слева-вниз-направо: 1. Одолевает путника, оставшегося без воды. 3. «Вертушка», контролирующая проход уезжающих или приехавших пассажиров. 4. Лестница для приплывших или прилетевших. 5. Какой танец, как в давние времена считали итальянцы, способен излечить от укуса опасного паука? 6. Сильная оторопь. 8. Центр мишени, пораженный снайпером. 10. За что берется копьемятель перед броском? 13. Ассорти на сцене

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!

ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах. Количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

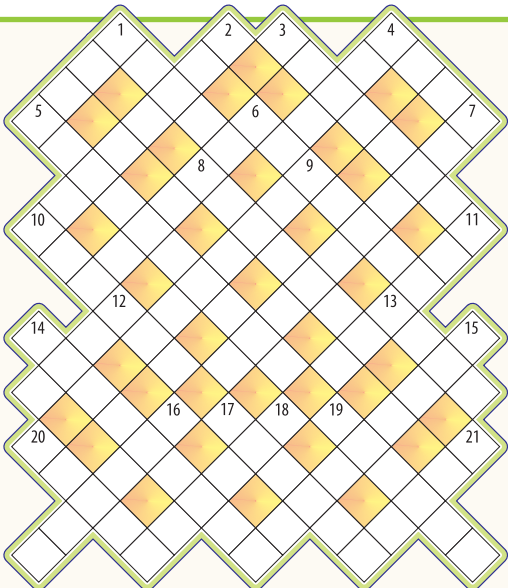
Непревзойденный по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа.

Специальная формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ! БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66** г. Москва РЕКЛАМА



театра. 14. Наказание крапивой или солью из ружья, чтоб впредь неповадно было. 17. Она родилась ягненком, а потом выросла. 19. Его кафтан стал притчей во языцех. 20. Большой сосуд для купания, бывает чугунная, бывает акриловая.

Справа-вниз-налево: 1. Человек, у которого в пустыне песка не выразишь. 2. Звонок из Тулы в Орел, например. 4. Гастроли по городам и

всем. 6. Резкое снижение высоты. 7. Человек с кошельком у кассы магазина. 9. Дополнительная черточка или завитушка у последней буквы в подписи. 11. Имя гроссмейстера Петросяна. 12. Дали, манящие бумажного змея. 15. «Гусиное перо» наших дней. 16. Каждый из суставов Железного Дровосека. 18. Деловая сноровка бизнесмена. 21. Сторона монеты, обратная гербовому изображению.

18. Хватка. 21. Решка. Межгород. 4. Турне. 6. Падение. 7. Покупатель. 9. Рощек. 11. Тигра. 12. Вьсь. 15. Авторучка. 16. Шарнир. 10. Древо. 13. Рева. 14. Острстка. 17. Овечка. 19. Трешка. 20. Ванна. 21. Жмот. 2. Ответы. Слева-вниз-направо: 1. Жагда. 3. Турникет. 4. Трап. 5. Парантема. 6. Перепут. 8. Десятка.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. Мужчины. «Синара» (Екатеринбург) - «Сибиряк» (Новосибирск). (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55, 14.55 «Владимир Крикунов. Мужик». (12+)
08.55, 02.50 «Большой. Теннис. Теплякова». Специальный репортаж. (12+)
09.15 «Пётр Ян. Пошады не будет!» Специальный репортаж. (12+)
09.30, 03.05 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
10.05 «Жизнь после спорта. Александр Самедов». (12+)
10.35 Лига Ставок. Вечер профессионального бокса. Муслим Гаджимогомедов против Дениса Савицкого. Трансляция из Москвы. (16+)
12.45 «Ушу. Трудности перевода». Специальный репортаж. (12+)
13.05 Неделя КХЛ. (12+)

14.00 «Ты в бане!». (12+)
14.25 «Магия большого спорта». (12+)
16.00, 22.40 Специальный репортаж. (12+)
16.20, 22.10 «Вид сверху». (12+)
16.50 Лыжный спорт. Фристайл. Биг-эйр. Кубок России. Трансляция из Тюмени. (0+)
19.00 Художественная гимнастика. Гала-концерт. Прямая трансляция из Москвы
20.30 Смешанные единоборства. Орел FC. Николай Александрин (Россия) против Сильмара Нуньеса (Бразилия). Трансляция из Воронежа. (16+)
23.00 «Есть тема!». (16+)
00.15 «Здоровый образ. Фигурное катание». (12+)
00.45 «География спорта. Новороссийск». (12+)
01.15 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (0+)
03.30 Лёгкая атлетика. Всероссийские соревнования «Русская зима». (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.20, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
08.50 «Морики Дорики». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
09.35 «Ник-изобретатель». (0+)
10.00, 14.00, 17.20 «Фиксики». (0+)
10.25, 14.25, 22.55 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Черепашки». (0+)
11.25, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.30 «Простоквашино». (0+)
17.00 «Матч-реванш». (0+)
18.00 «Приключения Бубы». (6+)
18.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)
19.50 «Кошечки-собачки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Спина к спине». (0+)
22.00 «Супер 10». (6+)
22.25 «Смешарики. Пин-код». (0+)

О!
05.00 «Мир за минутку». (0+)
05.05 «Истории Баданаму». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Жужжалка». (0+)
07.05 «Фиксики». (0+)
09.00 «Лялик едет в Окидо». (0+)
10.00 «ТриО!» (0+)
10.20 «Три кота». (0+)
12.20, 00.10 «Зебра в клеточку». (0+)
14.00 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
15.50 «Весёлый алфавит». (0+)
16.00 «Малыши дикой природы». (0+)
16.05 «Ответы от кометы». (0+)
16.10 «Смешарики». (0+)
18.30 «Три кота». (0+)
21.00 «Царевны». (0+)
22.50 «Мир за минутку». (0+)
22.55 «Истории Баданаму». (0+)
23.50 «Доктор Малышкина». (0+)
23.55 «Весёлый алфавит». (0+)
00.00 «Малыши дикой природы». (0+)
00.05 «Ответы от кометы». (0+)
01.50 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
02.10 «Оранжевая корова». (0+)
04.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птички. «Кадеты Баданаму». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.40 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
В городке Колобанга живут всем известные смайлы-колобки. Они отвечают за электронную переписку Антона и передают в сообщениях его эмоции. Жизнь колобков вполне можно было бы назвать весёлой и беззаботной, если бы не одно происшествие: однажды из Колобанги похищают почтовую собачку Атоса. Пока Сыщик устраивает допросы и ищет свидетелей, смелые друзья Колобок, Умник и Чёлка пускаются на невероятную Интернет-авантюру с неожиданной развязкой...
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
11.10 «Три кота». (0+)
12.55 «Супер10». (6+)
14.10 «Элвин и бурундуки». (6+)
15.20 «Барбоскины». (0+)
17.55 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
19.10 «Два хвоста». (6+)
О дружбе домашнего кота с слесарным бором и о загадочном вторжении инопланетян.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Геройчики». (0+)
22.00 «Бен 10». (12+)
22.25 «Василиса Прекрасная». (0+)
22.40 «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка». (0+)
22.50 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+)
23.10 «Герои Гуджиссу». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
02.05 «Что в тарелке?» (0+)
02.20 «Длинные приключения Блинок Билла». (6+)
03.20 «Малышарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ПРОВАЛ ОПЕРАЦИИ «БОЛЬШАЯ МЕДВЕДИЦА». (12+)
СССР, 1983 г.
06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. О России и молитве. (0+)
11.05, 22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.35 В поисках Бога. (6+)
12.05 Расскажи мне о Боге. (6+)
12.40 Простые чудеса. (12+)
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Святитель Тихон, Патриарх Московский и всея Руси. Цикл: День Ангела. (0+)
15.35 Театр военных действий. (16+)
16.40 «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ». (0+)
18.35 «ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ». (0+)
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.00 Старец Илий. О пандемии и вере. (0+)
23.05 Русский мир. (12+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.20 Феодор Ушаков. Цикл: Святые воины. (6+)
00.50 Киево-Печерские святые. Чудотворцы. (0+)
01.20 В поисках Бога. (6+)
01.50 Профессор Осипов. (0+)
02.15 Встреча. (12+)
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

22 февраля
Седмица сырная (масленица), сплошная. Глас 3. Обретение мощей свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси.



Мч. Никифора, из Антиохии Сирской. Обретение мощей свт. Иннокентия, еп. Иркутского. Сщмчч. Маркелла, еп. Сикелийского, Филагрия, еп. Кипрского, и Панкратия, еп. Тавроменийского. Прп. Панкратия Печерского, в Дальних пещерах. Прпп. Геннадия и Никифора Вазеезерских. Сщмчч. Василия пресвитера. Сщмчч. Иоанна пресвитера.

Поста нет. Из трапезы исключается мясо.

«Одно в душе разумное и духовное, другое – страстное и неразумное, и первому принадлежит господство, а другому – повиновение и послушание разуму». Свт. Василий Великий

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звездах всё!
07.00 Каждое утро. (16+)
07.15 PRO-клип. (16+)
07.20 Каждое утро. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
10.00 Восток - дело жёсткое. Как воспитывают звезд К-POP? (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Моя волна. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Лайкер. (16+)
17.00 Перемотка. (16+)
17.30, 18.20, 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
19.00 WEB чарт. (16+)
20.00 Хит-сториз. Шура «Твори добро». (16+)
20.30 Муз'итив. (16+)
22.00 Малышки на миллион: звезды поневоле? (16+)
00.30 Муз'итив. (16+)
01.30 Наше. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.35, 18.00, 00.35 «Фиксики». (6+)
06.30, 12.00, 18.30, 00.00 «Панда и Крош». (0+)
07.00, 13.00, 19.00, 01.00 «Смешарики». (6+)
07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.35, 13.30, 19.35, 01.30 «Тру и Радужное королевство». (6+)
08.25, 15.55, 20.25, 03.55 «Роботы-поезда». (6+)
08.55, 16.25, 20.55 «Металлоны». (6+)
09.30, 17.00, 21.30 «Консуни». (6+)
10.00, 17.30 «ДиноСити». (0+)
10.30, 22.30 «Чудо-Юдо». (12+)
11.40, 15.30, 23.40, 23.50, 03.30 «Енотки». (0+)
14.10, 02.10 «Команда Флоры». (6+)
14.25, 02.25 «Как поймать перо Жар-птицы». (12+)
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)

СОЛНЦЕ

05.00 «Буба». (0+)
07.00 «Ералаш». (6+)
08.40 «Буба». (0+)
09.25 «Фиксики». (0+)
10.35 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Идефикс и неукротимые». (6+)
12.40 «Робин Гуд: Проказник из Шервуд». (6+)
13.30 «Артур и дети Круглого стола». (6+)
14.00 «Ералаш». (6+)
18.00 «МАНЮНЯ». (6+)
19.30 «Побег из джунглей». (6+)
21.10 «РОДИТЕЛИ». (12+)
23.30 «Ералаш». (6+)
00.30 «Маша и Медведь». (0+)
01.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
Современная версия истории о бесконечной погоне Волка за неуловимым зайцем.
02.30 «Ералаш». (6+)
04.00 «Буба». (0+)

Table with crossword puzzle grid and 'ТУРЫ ПО РОССИИ' advertisement. The grid contains clues in Russian and a central advertisement for Slavianka tours. The advertisement lists various tours across Russia with dates and prices.

1 ПЕРВЫЙ



16.10 «ОФИЦЕРЫ». (0+)

- 07.00 Телеканал «Доброе утро»
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «Герои». Специальный репортаж. (16+)
11.10 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (16+)
14.35 «Офицеры». Концерт в Кремле. (12+)
16.10 «ОФИЦЕРЫ». (0+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. «Время выбрало нас!» Концерт ко Дню защитника Отечества. Прямой эфир
21.00 **21.35 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ».** (16+)
В первые месяцы войны для руководства страны первоочередной задачей становится организация обороны Москвы: на защиту столицы брошены все силы. Тем временем на востоке японцы готовятся к нападению на Советский Союз. Их удар может коренным образом изменить ход всей военной кампании!
23.35 «Юстас - Алексу». Тот самый Алекс. (16+)
00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Моя родная Армия». (12+)
06.35 «РЖЕВ». (12+)
08.40 «ДЖУЛЬБАРС». (16+)
Россия, 2017 г. Военный. В ролях: Николай Мачульский, Мария Андреева, Алексей Барабаш. Август 1941 года. Пограничная школа служебно-собаководства оказывается на линии фронта. Вместе с военными под удар попадают и гражданские: врач Кира и ее маленькая дочь Лиза.
17.05 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (12+)
20.45 «ТАНКИСТ». (12+)
00.25 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
02.20 «СНАЙПЕР. ГЕРОЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести.

- 04.25 «КАМИННЫЙ ГОСТЬ».** (12+)
05.55 «ФЕРМЕРА». (12+)
09.10 Большой юбилейный концерт, посвященный 90-летию Академического ансамбля песни и пляски им. А.В. Александрова
11.00 Вести
11.40 Петросян-шоу. (16+)
13.40 «ДЕВЧАТА». (0+)
СССР, 1961 г. Комедия. В ролях: Надежда Румянцева, Николай Рыбников. В отдаленный северный городок приезжает выпускница кулинарного училища Тося Кислицына, которую в тот же день принимают на работу поварихой в местную столовую.
15.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (6+)
17.00 Вести
18.00 «Песни от всей души». (12+)
18.00 Вести
20.00 Вести. Местное время
21.05 «ЧЕМПИОН МИРА». (6+)
Россия, 2021 г. Экшндрама. В ролях: Иван Янковский, Константин Хабенский. Некоторые победы в спорте - больше, чем спорт. Они становятся частью истории. Этот фильм - о самом драматичном и легендарном поединке в истории шахмат.
23.50 «ОГОНЬ». (6+)
02.00 «БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 04.55 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ».** (12+)
08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
08.15 09.05 09.55 10.40 11.20 12.10 13.15 14.05 14.55 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
15.45 18.15 «Непобедимая и легендарная». (16+)
22.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
00.05 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
СССР, 1978 г. Героико-приключенческий. В ролях: Л. Мерзин, П. Ремезов, Л. Шумский, У. Пучитис.
01.35 «Полководцы России. От Древней Руси до XX века». (12+)
05.40 «Оружие Победы». (12+)

ТВУ ТВЦ



11.05 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)

- 06.25 «Как стать оптимистом». Юмористический концерт. (12+)
07.50 «НЕПОДСУДЕН». (6+)
09.20 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (0+)
11.05 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
12.55 «Назад в СССР». (12+)
13.40 «Легенды эстрады. ВИА 70-х». (12+)
14.30 События
14.45 «Мужской формат». Юмористический концерт. (12+)
16.25 «ДЕДУШКА». (12+)
18.30 «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!» (12+)
Андрей Боголюбов приезжает в провинциальный городок, чтобы занять должность директора местного музея. Вскоре вокруг него начинает твориться нечто странное и зловещее. Боголюбову угрожают, намекая на судьбу предыдущего директора, трагически погибшего недавно. При весьма загадочных обстоятельствах умирает зам этого директора.
22.00 События
22.15 «Приют комедиантов». (12+)
23.55 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
01.20 «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (12+)
03.00 «КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
06.00 «Дворжецкие. На роду написано...» (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД».** (12+)
07.25 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ». (0+)
09.00 16.30 «Календарь»
09.30 «Потомки». (12+)
10.00 12.00 15.00 19.00 Новости
10.05 ОТражение. 23 февраля
12.05 15.05 03.20 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА». (16+)
17.00 «Броневая сталь Андрея Завьялова». (12+)
17.25 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (12+)
19.10 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». (12+)
21.25 Гала-концерт фестиваля «Во имя жизни». (12+)
22.50 «БРАТ ВО ВСЁМ». (16+)
00.10 «ХОЛОСТЯК». (16+)

НТВ НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.00 «ОТСТАВНИК».** (16+)
05.35 «ОТСТАВНИК-2». (16+)
07.10 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
09.25 «ОТСТАВНИК. ОДИН ЗА ВСЕХ». (16+)
Россия, 2019. Острозащитный фильм. В ролях: Борис Галкин, Сергей Цепов. Полковник Дедов давно отошел от больших дел, найдя своё призвание в военно-патриотическом воспитании молодежи.
10.00 «Сегодня»
10.20 «ОТСТАВНИК. ОДИН ЗА ВСЕХ». (16+)
12.00 «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.20 «ОТСТАВНИК. СПАСТИ ВРАГА». (16+)
14.20 «ДЕД МОРОЗОВ». (16+)
Россия, 2020. В ролях: Аристарх Ливанов, Николай Шестак. В 1941 году седовласый старик, бывший народолюбец, попросился на фронт, чтобы отдать долг Родине и отыскать сбегавшего на фронт соседского мальчишку Илью.
16.00 «Сегодня»
16.20 «ДЕД МОРОЗОВ». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.40 «ДЕД МОРОЗОВ-2». (16+)
23.35 «Три танкиста». (16+)
00.30 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
06.20 17.20 «ГОСТ шоу». (12+)
06.40 12.50 19.15 «The City прямо». (12+)
06.55 08.55 09.55 10.55 11.55 12.55 13.55 14.55 15.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
13.45 «Доктор 24». (12+)
14.30 «The City. Едим». (12+)
15.25 22.25 05.30 «Специальный репортаж». (12+)
16.30 23.20 «Сделано в Москве». (12+)
18.15 «Москва сегодня». (16+)
18.45 «Московский спорт». (12+)
20.30 00.15 «The City». (12+)
21.25 «Откройте, Давид». (16+)
01.15 «Дайджест «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



15.15 «Рассказы из русской истории».

- 06.30 «Библиейский сюжет»
07.05 «Бюро находок»
07.40 «История Преображенского полка, или Железная стена»
08.25 «ПЁТР ПЕРВЫЙ»
10.05 «Честь мундира»
10.50 «Добровидение-2022». VII Международный фестиваль народной песни
13.25 01.30 «Страна птиц»
14.10 Концерт Ансамбля песни и пляски Российской Армии имени А.В. Александрова в Большом театре России. Посвящение Валерию Халилову
15.15 «Рассказы из русской истории»
16.05 «Отцы и дети»
16.30 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА»
СССР, 1947. Драма. В ролях: Павел Кадочников, Виктор Добровольский, Амвросий Бучма.
18.00 «Подвиг разведчиков. Операция «Монастырь». День защитника Отечества
18.45 «Песня не прощается... 1971»
19.20 «По следам сирийских мудрецов»
20.00 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ»
22.40 «Русский бал»
23.35 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ»
02.10 «Искатели»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 23.40 «Интервью 360». (12+)
06.30 11.05 «Внимание! Еда!» (12+)
08.00 «Зима в Подмосковье»
09.00 «Атмосферная история». (12+)
10.00 «Информационно-аналитическая программа»
11.00 «ЧП 360». (16+)
12.00 14.00 15.00 16.00 20.00 «Новости 360»
12.30 12.55 13.20 13.40 14.10 14.20 14.40 15.05 15.35 «Горизонт приключений. Алтай». (12+)
14.05 16.05 «Погода 360»
16.10 «История банджи джампинга». (12+)
17.10 18.05 19.00 «Живой арсенал». (12+)
20.30 21.20 22.05 22.55 «Бастиионы России». (12+)
00.10 «Прогулка». (12+)

СТС СТС



02.35 Даешь молодёжь! (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Мультфильмы». (0+)
07.30 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
08.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)
11.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
13.40 «ДЕВОЧКА МИА И БЕЛЫЙ ЛЕВ». (6+)
15.40 Премьера! «Суворов. Великое путешествие». (6+)
Новобранец Гриша становится участником Швейцарского похода через Альпы под предводительством полководца Суворова.
17.25 «Монстры на каникулах». (6+)
Граф Дракула построил для себя и своей любимой дочери укрытый от посторонних глаз отель, куда монстры со всего света приезжают отдохнуть от семейных забот.
19.15 «Монстры на каникулах-2». (6+)
21.00 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
22.55 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
00.50 «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
02.35 Даешь молодёжь! (16+)
04.00 «6 кадров». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

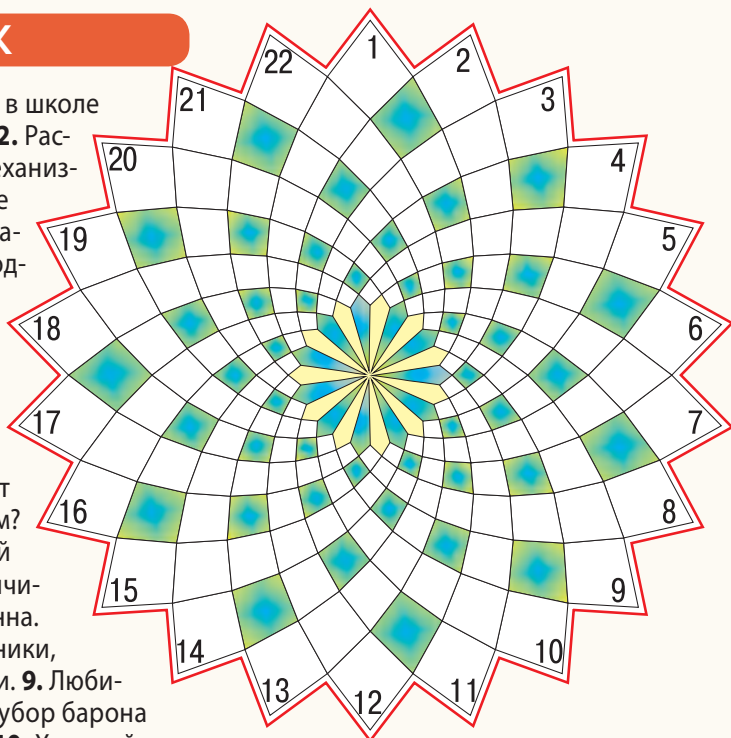
МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.10 06.30 06.55 09.20 18.15 19.45 21.25 23.15 00.45 «Мой район». (16+)
07.05 «СЫЩИК». (12+)
09.30 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
10.50 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
12.10 02.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00 «НИРО ВУЛЬФ И АРЧИ ГУДВИН». (12+)
18.25 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (6+)
19.55 «СТАРШИНА». (12+)
21.35 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)
23.25 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
00.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 13.00 «СМЕРШ. ДОРОГА ОГНЯ». (16+) 21 июня 1941 года. Советский дипкурьер Георгий Волков везет в СССР из Берлина изумруды на сумму 37 млн рейхсмарок. Однако на самом деле это лишь прикрытия. Главная цель Волкова - доставить на Родину пакет с секретными документами...</p> <p>13.30 17.00 «СМЕРШ. КАМЕРА СМЕРТНИКОВ». (16+)</p> <p>17.30 «СМЕРШ. УМИРАТЬ ПРИКАЗА НЕ БЫЛО». (16+)</p> <p>21.15 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)</p> <p>23.00 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)</p> <p>02.50 «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)</p>	<p>10.30 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>10.30 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ». (16+) Марафон сериала о суровом сибиряке в гламурной Москве. Семья Беляковых ужинает деликатесами, Марк всячески провоцирует родителей, снимая влог. Внезапно приезжает Михалыч. Ведет себя беспардонно. Все в шоке.</p> <p>16.30 «ПАТРИОТ». (16+) Марафон серий нового сезона о приключениях бывшего спецназовца на гражданке. Саню отправляют от учёбы в академии ФСБ до выяснения результатов ДНК-теста (Трамп Саня или нет).</p> <p>21.00 «НЕЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>01.30 «ЗОМБОЯЩИК». (18+)</p> <p>02.25 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.55 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.30 «Открытый микрофон». (16+)</p>	<p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.45 «Слепая». (16+) Четыре года Владимир жил вместе с Галиной. Они уже думали о свадьбе, но недавно Владимир познакомился с Оксаной.</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+) Ночью на конюшню пробраются конокрады. Путь им преграждает девочка-аутист, которая получает ножовое ранение, но чудом остается жива.</p> <p>22.30 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+) Россия, 2017 г. Приключения. В ролях: Евгений Миронов, Константин Хабенский. 18 марта 1965 года советский космонавт Алексей Леонов стал первым человеком в истории, кто вышел в открытый космос.</p> <p>01.30 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>03.30 «Знахарки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «ЗНАХАРЬ». (16+) Россия, 2008 г. Криминальная драма. В ролях: Арманс Нейландс-Яунземс, Юрий Батурич, Александра Флоринская, Николай Чиндякин. Молодой перспективный врач, счастливый муж и баловень судьбы Константин Разин в один миг лишается всего. Он обвиняется в убийстве, которого не совершал, и попадает за решетку. Даже там он остается верен своей профессии и получает кличку Знахарь.</p> <p>22.00 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?..</p> <p>01.50 Рюкзак. (16+)</p> <p>03.20 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>20.30 Футбол. Лига Европы. Раунд плей-офф.</p> <p>06.00 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 20.25, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 17.00, 19.30, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.10, 13.25 Биатлон. Pari ЧР. Пр.тр.</p> <p>10.50 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)</p> <p>11.40 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Пр.тр.</p> <p>14.55 Футбол. «Крылья Советов» - «Динамо». FONBET Кубок России. 1/4 финала. Пр.тр.</p> <p>17.25 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». FONBET Кубок России. Пр.тр.</p> <p>20.30 Футбол. «Нант» - «Ювентус». Лига Европы. Пр.тр.</p> <p>22.45 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Барселона». Лига Европы. Пр.тр.</p> <p>01.55 Футбол. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 «ДОЛГИЙ СВЕТ МАЯКА». (16+)</p> <p>10.35 «СЕЗОН ЛЮБВИ». (16+) Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Наталия Антонова, Кирилл Гребенщиков, Алеса Качер. Каждая женщина - сколько б ей ни было лет - ждёт свои алые паруса. Надя, студентка мединститута, влюблена в дельтапланериста Вадима.</p> <p>14.50 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ФРАНЦУЗА». (16+)</p> <p>19.00 «С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ВИКА!» (16+) Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Роменкова, Денис Матросов, Екатерина Панасюк, Игорь Неведров. Виктория - успешная деловая женщина с собственным бизнесом.</p> <p>22.55 «ПРИВИДЕНИЕ». (16+)</p> <p>01.15 «ДВЕ ЖЕНЫ». (16+)</p> <p>04.15 «БУМ». (16+)</p> <p>06.00 «6 кадров». (16+)</p>	

ЦВЕТОК

- Пребывание в школе после уроков.
- Расстройство в механизме.
- Массовое празднество, часто международное.
- Одежда, названная по имени автора романа «Война и мир».
- Какое растение живет на дне морском?
- Матч в одной второй.
- Величина, что постоянна.
- Раздел ботаники, изучающий мхи.
- Любимый головной убор барона Мюнхгаузена.
- Ходовой товар для неприятельных покупателей.
- Необычная, экзотическая вещица.
- Обмен корреспонденцией.
- Состязание на первенство страны.
- Отсутствие решительности и мужества.
- Крупнейший в России фестиваль рок-музыки под открытым небом.
- Герметизирующая резинка - например, в дви-



- гателе или водопроводном кране.
- Пальма первенства в изобретении.
- Судно эпохи Колумба.
- Повседневная работа продюсера восходящей звезды.
- Дыра под топкой для тяги.
- Свидетельство из уст свидетеля.
- Что в лаконизме уживается рядом с ясностью?

0ТВетлы. 1. Продленка. 2. Непомадка. 3. Фестиваль. 4. Толстовка. 5. Водородный. 6. Полуфинал. 7. Константа. 8. Бриллиант. 9. Треугольник. 10. Ширпотреб. 11. Дюймовик. 12. Парусник. 13. Чертенок. 14. Мамонтушка. 15. Нашествие. 16. Прокладка. 17. Приоритет. 18. Каравелла. 19. Раскрутка. 20. Поддувало. 21. Показание. 22. Краткость.

СДЕЛАЙТЕ СВОИ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК КРЕПЧЕ!



Задумайтесь и запомните на всю жизнь: **«Здоровье – самая большая ценность и зависит в первую очередь от Вас»**

Все суставы в нашем организме, способны служить всю жизнь при условии: если Вы будете заботиться и обеспечивать максимальное питание каждой клетке Ваших хрящей. Наша жизнь начинается с клетки на 99% состоящей из жидкости и питательных микромолекул. Если клетка начинает испытывать дефицит питательных веществ она не в состоянии продолжать жизнь и погибает.

Коллоидное средство **«МолекАРТ-РА»** содержит в себе **11 активных фитонутриентов**, которые могут способствовать защите хрящевой ткани и устранению неприятных ощущений.

«МолекАРТ-РА» сбалансированный коллоидный фито-комплекс способный поддерживать все **ваши 360 суставов в активном состоянии**.

Начните применять **«МолекАРТ-РА»** сейчас и ощутите разницу в подвижности каждого вашего сустава. Коллоидная форма в виде жидкого раствора с **ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ** позволяет беспрепятственно и быстро усваиваться в организме, может обеспечить интенсивное и необходимое питание всей хрящевой системе, тем самым способствуя улучшению подвижности и эластичности суставов и позвоночника.

ВСЯ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

звонок по России бесплатный: **8 (800) 333-47-79**

г. Москва **8 (495) 966-20-67**

000 «Макробиолайн», ОГРН 1177746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2. Реклама. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with 4 columns: MOSFILM, TV1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Lists various movies and TV shows with their titles, genres, and ratings.

Table with 4 columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies and TV shows, including comedies and local productions.

Table with 4 columns: РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, ПЕТРО. Lists movies and TV shows, including romance and action genres.

Table with 4 columns: СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and TV shows, including action and family genres.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with 6 columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, historical events, and documentaries across various channels.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 4 columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, ДОКТОР, УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists educational and entertainment programs on various channels.

1 ПЕРВЫЙ



15.40 «КАЛАШНИКОВ». (12+)

- 07.00 Телеканал «Доброе утро»
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
 15.40 «КАЛАШНИКОВ». (12+)
 17.35 «Закат американской империи». «Метрополия». (16+)
 18.45 Премьера. «Закат американской империи». «Европа». (16+)
 19.45 Премьера. «Закат американской империи». «Украина». (16+)
 21.00 «Время»
 21.35 «НАЧАЛЬНИК РАЗВЕДКИ». (16+)
 Советское командование озабочено недостатком сведений о планах вермахта на лето 1943 года. Англичане обладают необходимой информацией, но не торопятся делиться ею с Советами: они играют в свою собственную игру.
 23.35 Премьера. «Александр Зиновьев. «Я есть суверенное государство». К 100-летию выдающегося русского мыслителя. (12+)
 00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Маша и медведь». (0+)
 05.15 «Мое родное». (12+)
 06.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
 08.50 «ТАНКИСТ». (12+)
 Беларусь, 2016 г. Драма. В ролях: Алексей Чадов, Вероника Пляшкевич, Лиза Арзамасова, Анатолий Кот. Андрей Градов начал свой доблестный путь танкиста еще на советско-финской войне, где чудом выжил.
 12.30 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
 19.10 «АЛЕША». (16+)
 23.20 «ЛУЧШИЕ В АДУ». (18+)
 01.30 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (12+)
 04.20 «Мое родное». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)

- 04.35 «МОСКВА-ЛОПУШКИ». (12+)
 06.05 «ГАЛИНА». (12+)
 09.15 «ДЕВЧАТА». (0+)
 11.00 Вести
 11.30 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (6+)
 СССР, 1971 г. Комедия. В ролях: Евгений Леонов, Георгий Вицин. Заведующий детским садом Трошкин как две капли воды похож на бандита по кличке «Доцент», похитившего ценную археологическую находку - уникальный шлем Александра Македонского.
 13.05 «В ЧУЖОМ КРАЮ». (16+)
 Счастливая жизнь семьи Кутеповых рушится в один миг, когда посёлок, где они жили, попадает в зону наводнения. Спасаясь от стихийного бедствия, Галина с матерью и двумя детьми перебирается в эвакуационный лагерь. Муж Галины, Виктор, значитесь пропавшим без вести. Позже его признают погибшим.
 17.00 Вести
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
 21.15 Вести. Местное время
 21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
 23.55 «Улыбка на ночь». (16+)
 01.00 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Москва - фронту». (16+)
 06.25 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
 08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
 08.15 13.15 «Военная приемка». (12+)
 15.10 18.15 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
 Россия, 2015 г. Историческая драма. В ролях: К. Милованов, О. Погодина, Л. Мсхиладзе, Ю. Мельникова, И. Кокорин.
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 23.00 Музыка+. (12+)
 00.10 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
 01.50 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
 04.30 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)

ТВЦ



14.30 События.

- 06.45 «ДЕДУШКА». (12+)
 08.35 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)
 10.45 «Большое кино». (12+)
 11.20 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
 13.00 «Назад в СССР». (12+)
 13.45 «Легенды эстрады. Не стреляйте в пародиста!» (12+)
 14.30 События
 14.45 «Смешнее некуда». Юмористический концерт. (12+)
 16.30 «ПЕТРОВИЧ». (12+)
 18.35 «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН». (12+)
 Кирилл никак не предполагал, что Настя Сотникова, которую он случайно встретил в Петербурге, окажется ему настолько дорога, что он, плюнув на поездку в Дублин, будет заниматься расследованием смерти ее бабушки. Настя не верит, что бабушка погибла, уронив в ванну фен. Кирилл, обследовав дом, согласен с ней.
 22.00 События
 22.15 «Хорошие песни». (12+)
 23.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (0+)
 01.00 «КУРКУЛЬ». (16+)
 02.40 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «ПОДКИДЫШ». (12+)
 07.10 «Мультфильмы». (12+)
 09.00 «Свет и тень жизни Виталия Бианки». (12+)
 09.30 16.30 «Календарь»
 10.00 12.00 15.00 19.00 Новости
 10.05 ОТражение
 12.05 15.05 03.15 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА». (16+)
 16.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
 17.00 «Учёные люди». (12+)
 17.30 «Диалоги без грима». (6+)
 17.45 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (12+)
 19.10 «УКРОЩЕНИЕ ОГНЯ». (12+)
 21.50 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)
 23.25 «Великий Северный путь». (12+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.35 «ОДИН В ПОЛЕ ВОИН». (12+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.15 «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО». (16+)
 Аспирант Дмитрий Неретин едет на фронт в качестве военного переводчика. Вместе с добровольцем Шатовым и «морячком» Егоршиным он берется сопроводить женщин через простреливаемую территорию и попадает на немцев.
 16.00 «Сегодня»
 16.20 «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 19.40 «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО». (16+)
 22.00 «Ты мой герой!» Праздничный концерт. (12+)
 Телеканал НТВ представляет телевизионную версию праздничного концерта «Ты мой герой!» в честь Дня защитника Отечества. Песни о любви, дружбе, человеческих ценностях, справедливости, чести и вере, дополняются стихами Ильи Резника.
 00.00 «Когда придет весна». (16+)
 01.15 «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.40 12.45 19.15 «The City прямо». (12+)
 06.55 08.55 09.55 10.55 11.55 12.55 13.55 14.55 15.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
 13.15 «Сделано в Москве». (12+)
 13.45 «Московский спорт». (12+)
 14.30 «ГОСТ шоу». (12+)
 15.30 21.25 «Москва сегодня». (16+)
 17.20 20.30 23.20 03.20 «The City. Едим». (12+)
 18.15 00.15 «Специальный репортаж». (12+)
 22.25 05.30 «Дайджест Рейд 112». (16+)
 01.15 «Откройте, Давид». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



18.25 «Романтика романса».

- 06.30 «Библейский сюжет»
 07.05 «Тараканище». «Большой секрет для маленькой компании»
 07.40 «История Семеновского полка, или Небываемое бывает»
 08.25 «ПЁТР ПЕРВЫЙ»
 10.05 «Исторические курорты России. Геленджик улыбается солнцу»
 10.35 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ»
 12.35 «Сладкая жизнь»
 13.25 01.45 «Страна птиц»
 14.20 «Александр Невский. За Веру и Отечество»
 15.15 «Рассказы из русской истории»
 15.50 «Первые в мире»
 16.05 «Отцы и дети»
 16.35 «ЧИСТОЕ НЕБО»
 18.25 «Романтика романса»
 19.20 «По следам сирийских мудрецов»
 20.00 «Своей среди чужих, чужой среди своих». По всем законам нашего тяжелого времени»
 20.40 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ»
 22.15 «Если дорог тебе твой дом...». Концерт мастеров искусств. Трансляция из Московского концертного зала «Зарядье»
 00.00 «СУВОРОВ»
 02.35 «Поморская бль». «Канак и орлы»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Прогулка». (12+)
 06.00 «Интервью 360». (12+)
 06.30 09.30 «Внимание! Еда!» (12+)
 07.00 «Вкусно 360». (12+)
 10.00 «Информационно-аналитическая программа»
 11.00 «Атмосферная история». (12+)
 12.00 13.00 14.00 15.00 20.00 «Новости 360»
 12.30 13.05 13.30 14.05 14.35 15.05 15.35 16.35 17.35 «Живой арсенал». (12+)
 18.30 «Степан Бандера. Рассекреченная жизнь». (12+)
 20.30 21.20 22.05 «Бастионы России». (12+)
 23.00 «Дорога памяти». (12+)
 23.25 «Шестое чувство». (12+)

СТС



08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.10 «Мультфильмы». (0+)
 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 08.35 «МАРА И НОСИТЕЛЬ ОГНЯ». (12+)
 10.35 «Три кота и море приключений». (0+)
 11.55 «Суворов. Великое путешествие». (6+)
 13.40 «Монстры на каникулах». (6+)
 15.25 «Монстры на каникулах-2». (6+)
 17.10 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
 19.05 «Кощей. Начало». (6+)
 Сказочному миру, где люди живут по соседству с причудливыми существами, угрожает Белый призрак. Но лишь одному герою под силу остановить чудовище.
 21.00 Премьера! «Кощей. Похититель невест». (6+)
 22.35 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
 США - Австралия, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Аарон Экхарт, Ивонн Страховски. Давным-давно Архангел Михаила создал Орден Гаргулий для борьбы с демонами...
 00.20 «ПАССАЖИРЫ». (16+)
 02.25 Даёшь молодёжь! (16+)
 04.00 «6 кадров». (16+)
 05.15 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)
 06.00 09.45 16.35 19.25 21.55 23.35 01.40 02.35 «Мой район.». (16+)
 07.20 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (6+)
 08.35 «СПОСОБ УБИЙСТВА». (16+)
 09.55 19.35 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
 12.10 01.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
 13.00 «НИРО ВУЛЬФ И АРЧИ ГУДВИН». (12+)
 16.45 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
 18.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
 22.05 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
 23.45 «ПОБЕГ». (16+)

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>05.00 «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)</p> <p>10.50 13.00 17.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)</p> <p>Россия, 2002 г. Боевик. В ролях: Александр Балуев, Владислав Галкин, Алексей Кравченко, Эвклид Кюрдзидис. Элита российских войск, специальное подразделение ГРУ. Бойцам и офицерам этого отряда необходимо выполнять важнейшие задания в разных точках мира, рискуя жизнью.</p> <p>19.00 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)</p> <p>23.00 «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ». (16+)</p> <p>02.10 «ВОЙНА». (16+)</p> <p>04.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>Работать в отделе полиции Бескудниково оказалось нелегко - старые сотрудники так и норовят исподтишка напасть на Грише Измайлову и его коллегам с Рублевки.</p> <p>17.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)</p> <p>19.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)</p> <p>02.05 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.40 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.15 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>16.15 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.00 «ПЭН: ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕТЛАНДИЮ». (6+)</p> <p>12.15 «ЦУНАМИ». (16+)</p> <p>14.15 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)</p> <p>16.15 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)</p> <p>19.00 «НОЙ». (12+)</p> <p>США, 2014 г. Драма. В ролях: Рассел Кроу, Дженифер Коннелли. Экранизация библейской истории о всемирном потопе, когда Ной остался последним праведником на Земле.</p> <p>22.00 «ГЛУБИНА». (16+)</p> <p>00.00 «АМУЛЕТ». (18+)</p> <p>01.45 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)</p> <p>04.00 Последний герой. Зрители против звезд. (16+)</p>	<p>06.00 «ЗНАХАРЬ-2». (16+)</p> <p>06.00 «ЗНАХАРЬ-2». (16+)</p> <p>Россия, 2011 г. Криминальная драма. В ролях: Андрей Смелов, Арманс Нейландс-Яунземс. Объявив Разина мертвым и устроив ему фальшивые похороны, Губанов прячет Знахаря в больнице, чтобы использовать его в качестве приманки для Паука (рано или поздно киллер поймет, что его жертва все еще жива). Олеса считает, что гибель Разина была кем-то подстроена, и делится своими подозрениями с Марком.</p> <p>02.20 Рюкзак. (16+)</p> <p>Тревел-шоу «Рюкзак» дает участникам уникальный шанс посмотреть мир! И даже выиграть денежный приз. Но сначала им придется пройти испытание: добраться из пункта А в пункт Б в паре с незнакомым попутчиком в неизвестной стране.</p> <p>04.00 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>07.00 Новости</p> <p>06.00 «Вид сверху». (12+)</p> <p>06.30 «Ты в бане!». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 20.55, 02.55 Новости</p> <p>07.05, 12.35, 15.15, 20.15, 23.00 Все на Матч!</p> <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>10.40 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Пр.тр.</p> <p>12.55 Хоккей. «Авангард» - «Торпедо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>15.30 Смешанные единоборства. Опе FC. Пр.тр.</p> <p>17.45 Хоккей. ЦСКА - «Динамо» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>21.00 Профессиональный бокс. Нокауты. (16+)</p> <p>23.45 Футбол. Еврокубки. Обзор. (0+)</p> <p>00.55 «Всё о главном». (12+)</p> <p>01.25 Гандбол. «Ростов-Дон» - ЦСКА. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. (0+)</p> <p>03.00 Волейбол. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>10.40 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!». (16+)</p> <p>Россия, Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Жигалина, Александр Пашков, Владимир Фоков, Юлия Рудина. Поздно выйдя замуж, Татьяна надеялась на тихую спокойную жизнь с любимым Сергеем и не подозревала, что буквально спустя несколько месяцев замужество превратится в ад.</p> <p>14.50 «ОТ ВСТРЕЧИ ДО РАЗЛУКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ЖЕНУ ВЫЗЫВАЛИ?» (16+)</p> <p>22.55 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)</p> <p>01.15 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (16+)</p> <p>04.25 «БУМ-2». (16+)</p> <p>06.05 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.25 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
У Овнов будет много работы. Сохраняйте хладнокровие и не старайтесь выполнять все задачи одновременно. Вам стоит распределить все дела по степени важности и составить личный график. Это поможет вам избежать лишних стрессов.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам предстоит активный период. Но торопливость не нужна. Звезды советуют больше времени уделять планированию, а ставя задачи, тщательней взвешивать свои силы и возможности. Последовательность и организованность сделают вас успешнее.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцов ждет активная неделя. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, поездка за город или небольшое путешествие принесут вам много положительных эмоций и не дадут замкнуться на своих проблемах. Близкие и друзья с удовольствием разделят ваш досуг.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям следует побеспокоиться о личном отдыхе. Всех дел не переделаешь и всех задач не решишь. Сосредоточьтесь на главном и только потом начинайте двигаться к цели. И старайтесь общаться с теми людьми, общение с которыми приносит положительные эмоции.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Для Тельцов наступает хорошее доброе время. Проанализируйте прошлое, стройте планы на будущее. Но не ставьте перед собой невыполнимые задачи. Помните, ноша должна быть по силам, а дорогу осилит идущий. Общение с любимым человеком придаст вам силы и уверенности.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
В графике Девы на грядущей неделе значимое место звезды советуют отвести семье. Общение с близкими наполнит вас жизненной силой и подарит приятное ощущение общности и поддержки. Это поможет вам в решении предстоящих рабочих задач.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
На этой неделе звезды рекомендуют близнецам не разбрасываться на несколько дел, а сосредоточиться на главном. Работа потребует особой собранности, а личные отношения – внимательности и душевности. Поддерживайте своих близких.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам звезды дарят спокойное и интересное время. На работе вас ценят, в семье уважают и любят. Используйте свободное время для развития своих творческих способностей. Постарайтесь их раскрыть. Возможно, ваше хобби в будущем начнет приносить доход.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам на этой неделе звезды пророчат успех. Ваша продуктивность на грядущей неделе сулит вам значительные преимущества в будущем. В делах опирайтесь на свои лучшие качества. Не отказывайтесь от помощи коллег. Принимайте советы близких с благодарностью.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Звезды советуют Скорпионам уделить больше внимания извлечению от всего лишнего, что вам мешает двигаться вперед. Успокойтесь, сосредоточьтесь на главном и спокойно двигайтесь к цели. В личных отношениях гасите плохие эмоции. И обязательно добавьте романтики.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам стоит уделить больше времени личной жизни. Хорошая неделя для выполнения накопившихся домашних дел. И на работе, и дома будьте на позитивной волне. Окружающим будет очень важен ваш положительный настрой. Смело делитесь им.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Старания Рыб на предстоящей неделе обязательно принесут добрые плоды. Чем больше сил вы будете вкладывать, тем ярче результат обещают звезды. Это касается и повседневных дел, и начала длительных проектов. И больше времени уделяйте любимому человеку.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

УРОСТИМОЛ — ПОМОЖЕТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ФУНКЦИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНДОКРИННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, ПОДДЕРЖИТ ИММУНИТЕТ.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

УРОСТИМОЛ — ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратитесь за консультацией можно по телефонам **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ФЕВРАЛЯ

1 ПЕРВЫЙ



14.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (12+)

- 07.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 08.58 «Умницы и умники». (12+)
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «ПроУют». (0+)
 11.10 Премьера. «Поехали!» (12+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Видели видео?» (0+)
14.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (12+)
 Июль 1941 года. Фашисты рвутся к Киеву. Обстановка в городе накаляется с каждым днем, что добавляет работы лучшему следователю киевской военной прокуратуры Ивану Рокотову. Из Москвы прибывает заместитель главного военного прокурора РККА Николай Мирский. Он создает особый отдел в военной прокуратуре фронта, в который входят Рокотов и бывший следователь Днепропетровского УГРО Светлана Елагина.
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «Сегодня вечером». (16+)
20.00 ПРЕМЬЕРА: «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (12+)
 21.00 «Время»
21.35 «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (12+)
23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
06.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
09.15 «ПРАВДА». (16+)
 Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Татьяна Казючич, Артем Ткаченко, Кирилл Жандаро. У Надежды счастливый роман с Сергеем. Они знакомы всего пару месяцев, но девушка уже не может представить своей жизни без него. Они живут вместе, строят планы на будущее...
11.15 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
18.50 «СЛЕД». (16+)
 00.00 «Известия. Главное». (16+)
01.05 «ШУГАЛЕЙ». (16+)
02.55 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
 08.00 Вести.
 Местное время
 08.20 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды». (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.40 «Доктор Мясников». (12+)
12.45 «В ЧУЖОМ КРАЮ». (16+)
 После попытки самоубийства Татьяна Сергей чувствует себя не вправе продолжать отношения с Галиной. Татьяна же всё-рвез настроена вернуть свою семью.
 17.00 Вести
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
21.00 «ВОСЬМОЙ УЧАСТОК». (12+)
 Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Мельникова, Прохор Дубравин. Талантливая нейрохирург Инна Лосева (Юлия Мельникова), потеряв мужа на собственном операционном столе, вынуждена покинуть Москву и институт им. Склифосовского и вернуться в родной городок помогать маме после инсульта.
01.00 «АКУШЕРКА». (16+)
04.30 «ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.10** «КОРТИК». (12+)
 08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
 08.15 «Морской бой». (6+)
09.30 02.55 «НАД ТИССОЙ». (12+)
 11.15 «Не факт!» (12+)
 11.45 «Легенды музыки». (12+)
 12.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+)
 13.15 «Время героев». (16+)
 13.35 «Главный день». (16+)
 14.20 «Война миров». (16+)
15.10 18.15 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
22.10 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
 00.00 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
01.35 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...». (12+)

ТВУ ТВЦ



13.40 «Актёрские драмы. Секс-символы». (12+)

- 05.45** «ПЕТРОВИЧ». (12+)
 07.30 «Православная энциклопедия». (6+)
07.55 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (0+)
09.35 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
11.05 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
 12.55 «Назад в СССР». (12+)
 13.40 «Актёрские драмы. Секс-символы». (12+)
 14.30 События
 14.45 «Уполномочены рассмешить!» Юмористический концерт. (12+)
16.35 «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (12+)
18.40 «СЛАДКАЯ МЕСТЬ». (12+)
 Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Мария Аниканова, Ирина Паутова. У каждой семьи имеется своя история - простая или сложная.
 22.00 События
 22.15 «Русский шансон. Фартовые песни». (12+)
 22.55 «Русский шансон. Выйти из тени». (12+)
 23.40 «Секс-бомбы со стажем». (16+)
 00.20 «Жёны против любовниц». (16+)
 01.00 «Тайные дети звезд». (16+)
 01.40 «Легенды эстрады. ВИА 70-х». (12+)
 02.20 «Хватит слухов!» (16+)
02.45 «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!». (12+)
 05.40 «Большое кино». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 14.05 «Большая страна»
 06.55 17.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)
 07.35 «Сделано с умом». (12+)
 08.00 «Сказка о царе Салтане». (0+)
 09.00 10.05 ОТражение
 09.30 15.05 «Календарь». (12+)
 11.40 «Коллеги». (12+)
 12.20 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
12.30 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (12+)
 15.30 «Потомки». (12+)
 16.15 «Свет и тени». (12+)
 16.40 «Хроники общественного быта». (12+)
 17.25 «Диалоги без грима»
17.40 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!». (12+)
 19.10 «Очень личное». (12+)
 19.50 «Ректорат». (12+)
20.30 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (12+)
23.25 «МОРОФИЙ». (18+)

НТВ



23.20 «Международная пилорама». (18+)

- 05.10** «ЛЕЙТЕНАНТ СУВОРОВ». (12+)
 06.40 «Три танкиста». (16+)
 07.25 «Смотр». (0+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «АФОНЯ». (0+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
20.20 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
 Россия, 2021. Боевик. В ролях: Алексей Чадов, Кристина Асмус. Иван давно вернулся с войны, но она не отпускает его: он продолжает в неё играть.
 22.15 «Ты не поверишь!» (16+)
 23.20 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
 00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.20 «А.Л.Ж.И.Р.». (16+)
 04.30 «Их нравы». (0+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.20 17.20 «ГОСТ шоу». (12+)
 06.40 12.50 19.15 «The City прямо». (12+)
 06.55 08.55 09.55 10.55 11.55 12.55 13.55 14.55 15.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
 13.45 «Доктор 24». (12+)
 14.30 «The City. Едим». (12+)
 15.25 22.25 05.30 «Специальный репортаж». (12+)
 16.30 23.20 «Сделано в Москве». (12+)
 18.15 «Москва сегодня». (16+)
 18.45 «Московский спорт». (12+)
 20.30 00.15 «The City». (12+)
 21.25 «Откройте, Давид». (16+)
 01.15 «Дайджест «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



09.20 «Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Рикки Тикки Тави». «Три толстяка»
07.35 «СУВОРОВ»
 09.20 «Мы - грамотеи!»
 10.05 «Сегодня»
10.35 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ»
 13.15 01.55 «Страна птиц»
 13.55 Международный фестиваль «Цирк будущего»
 15.15 «Рассказы из русской истории»
 16.05 «Отцы и дети»
 16.40 «Храм»
 17.35 Московский международный Дом музыки - 20 лет. Юбилейный концерт
 19.20 «По следам сирийских мудрецов»
 20.00 «Янковский»
21.15 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»
 СССР, 1982. Серьёзная комедия. В ролях: Олег Янковский, Евгения Глушенко. Красавец Игорь в прошлом был спортсменом и имел всё, о чём мог мечтать. Библиотекарь Вера, напротив, никогда не отличалась ни красотой, ни везением...
 22.40 «Роман в камне»
23.10 «ЖЮЛЬ И ДЖИМ»
 01.00 Маркус Миллер на фестивале Джаз во Вьенне
 02.35 «Путешествие муравья». «Фатум»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 06.00 «Интервью 360». (12+)
 05.30 «МузейОн». (12+)
 08.00 00.00 «Будни»
 09.00 «Зима в Подмосковье». (12+)
 11.00 12.00 14.00 15.00 16.00 20.00 «Новости 360»
 11.10 12.30 «Вкусно 360». (12+)
 13.20 «Внимание! Еда!» (12+)
 14.10 14.35 15.05 «Горизонт приключений. Дагестан». (16+)
 15.10 16.10 17.00 «Бастионы России». (12+)
 18.00 «Информационно-аналитическая программа»
 19.00 «История банджиджампинга». (12+)
 20.30 20.55 21.20 21.40 22.05 22.30 22.55 23.20 «Горизонт приключений. Алтай». (12+)
 23.40 «Прогулка». (12+)

СТС СТС



13.05 «Детектив Финник». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Фиксики». (0+)
 06.25 «Мультфильмы». (0+)
 06.45 «Три кота». (0+)
 07.30 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 Суперниндзя. (16+)
 13.05 «Детектив Финник». (0+)
 13.40 «Кощей. Начало». (6+)
 15.35 «Кощей. Похититель невест». (6+)
 Вечно молодой Кощей вот уже сотни лет не может найти себе невесту. Запугивая, похищая и превращая прекрасных девушек в лягушек, принц тьмы не добился никаких результатов.
 17.05 «Вперёд». (6+)
 Эйн и Барли Лайтфуты - двое братьев-эльфов, которые живут в современном сказочном городке, где техника давно вытеснила магию. Однажды ребята узнают о заклинании...
 19.05 «Лука». (6+)
21.00 ПРЕМЬЕРА! «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (12+)
23.35 «ПРИБЫТИЕ». (16+)
 01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
 04.00 «6 кадров». (16+)
 05.15 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 08.25 16.05 17.40 19.25 21.55 23.35 01.15 «Мой район.». (16+)
 07.40 В главной роли. (12+)
 08.35 «Тайны души». (12+)
09.05 «СТАРШИНА». (12+)
10.30 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)
 12.10 01.25 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
13.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НИРО ВУЛЬФА И АРЧИ ГУДВИНА». (12+)
16.15 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
17.50 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
19.40 «РЫЩИК». (12+)
22.05 «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ». (12+)
23.45 «ЖЕСТОКОСТЬ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 03.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрим утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>14.30 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>18.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ». (16+)</p> <p>20.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)</p> <p>22.30 «ХАОС». (16+)</p> <p>00.30 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)</p> <p>02.10 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР - СТРИТ». (16+)</p>	<p>12.30 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Бьюти баттл». (16+)</p> <p>09.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>10.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>12.30 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>Марафон эпизодов сериала о трёх айтишниках, которые вынуждены проходить альтернативную службу в глухой деревне, параллельно пытаются продолжить разработку приложения для знакомств.</p> <p>20.30 «Жуки-3». Фильм о сериале. (16+)</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.00 «КАНИКУЛЫ». (18+)</p> <p>02.00 «Импровизация. Дайджест». (16+)</p> <p>03.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>08.30 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>08.45 «Старец». (16+)</p> <p>11.15 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)</p> <p>13.15 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z». (16+)</p> <p>16.00 «НОЙ». (12+)</p> <p>19.00 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)</p> <p>США, 2013 г. Фэнтези. В ролях: Николас Холт, Элинон Томлинсон. В детстве сын фермера Джейк и дочь короля Изабель одинаково любили рассказ про бобовый стебель...</p> <p>21.15 «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>23.00 «ПЭН: ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕТЛАНДИЮ». (6+)</p> <p>01.15 «МИСТЕР ЧЕРЧ». (12+)</p> <p>02.45 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)</p>	<p>13.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо! Все, что нужно владельцу авто, - высокая автоэрудиция.</p> <p>11.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>13.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>15.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя.</p> <p>18.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>01.20 Рюкзак. (16+)</p> <p>03.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>20.00 Смешанные единоборства.</p> <p>06.00 Бокс. Пр.тр.</p> <p>08.00, 10.00, 18.55, 02.55 Новости</p> <p>08.05, 14.00, 16.30, 19.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>10.40 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Пр.тр.</p> <p>12.00 II Зимние международные спортивные игры «Дети Азии». Открытие. Пр.тр.</p> <p>14.25 Футбол. «Волга» - «Зенит». FONBET Кубок России. 1/4 финала. Пр.тр.</p> <p>16.55 Мини-футбол. «Синара» - «Норильский Никель». СпортмастерPRO - Кубок России. Пр.тр.</p> <p>20.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>00.55 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p> <p>01.25 Биатлон. Pari Чемпионат России. (0+)</p> <p>03.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p>	<p>18.45 Скажи, подруга. (16+)</p> <p>06.30 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>10.15 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)</p> <p>Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Порубель, Прохор Дубравин, Дмитрий Орлов, Светлана Устинова, Юлия Жигалина. Надя Самсонова - обычная медсестра - работает в городе в областной больнице, а живёт в деревне с родителями. В свои 28 лет она давно махнула рукой на личную жизнь, поскольку считает себя некрасивой и неинтересной мужчиной.</p> <p>18.45 Скажи, подруга. (16+)</p> <p>Ведущие делятся друг с другом и со зрителями своими историями из жизни и советами.</p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>22.25 «СЕЗОН ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.15 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)</p> <p>05.35 «6 кадров». (16+)</p>

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным - разные. Одно слово уже вписано в сетку.

11	3	24	21	3	1	11	12	
19	4	6	9	1	11	1	8	1
5	8	14	7	6	9	10	3	18
15	6	15	11	1	3	11	9	5
10	6	20	8	12	6	3	1	9
10	3	8	5	А	20	10	10	8
16	6	2	Н	4	13	10	19	23
14	12	3	Т	1	7	7	8	3
3	9	8	2	И	8	14	7	7
8	9	5	Л	4	10	3	6	9
15	5	8	12	6	7	8	13	17
1	17	7	П	2	22	4	17	2
21	1	9	1	А	12	1	2	3

По горизонтали: Штамб. Диорама. Упорство. Хохма. Чеботарь. Стела. Сет. Оникс. Аппетит. Трение. История. Хлебопек. Жизнь. Шарбан.

По вертикали: Милость. Тремоло. Эму. Термос. Матрас. Аптечка. Вольт. Реципиент. Антилопа. Спуск. Депозит. Утеха. Береза. Иена.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

Нам 18 лет



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор
Рег. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ DENTIUM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА
только до 15.03.2023!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир E.max.....**12800 р.**
- Профессиональная гигиена зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали).....**2990 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

*АКЦИЯ ДО 15.03.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.50 «ИСПЫТАТЕЛЬ». (12+)
08.15 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)



TV1000
05.30 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)



TV1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «Смешарики». «Три ко- та». Мультсериалы. (6+)



ДОМ КИНО
06.50 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



ИЛЛЮЗИОН+
01.55 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.20 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)



КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)



РОДНОЕ КИНО
00.15 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». (12+)



РУССКИЙ РОМАН
06.20 «ПОБЕДИТЕЛЬ». (16+)



CINEMA
07.20 «АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ». (16+)



red .RED
06.00 Голливуд за кадром. (16+)



ПЕТРО
06.00 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)



СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ».



CTC LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)



TV 21 VEK
10.00, 18.00, 02.00 «НОВЫЕ МИРЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00 Мультфильмы. (6+)



ПОБЕДА
05.10 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)



ПЯТНИЦА
05.00 «Тайны медовой долины». Мультсериал. (12+)



Ю
05.30, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)



VIASAT HISTORY
06.15, 07.05, 07.55 Взлом кодов. (16+)



ДОКТОР
06.00, 06.25, 10.35, 11.00, 13.10, 13.35, 15.50, 16.20, 18.40, 19.05, 21.10, 21.40, 23.55, 00.25 Будь в тонусе!



УСАДЬБА
06.00, 11.55, 21.05, 03.15 Искатели приключений. (12+)



ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 09.00, 09.55, 10.55, 12.00, 13.00, 13.55, 15.00, 16.05, 16.55, 18.00, 19.00, 20.05, 21.10, 22.10, 23.00, 00.00, 00.55, 01.55, 03.00, 04.00, 05.00 Рыбалка без границ.



ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
10.30 «Наука и техника». (16+)	14.50 «ЧУДО-ЖЕНЩИНА: 1984». (12+)	14.30 «МАЖОР». (16+)	01.20 Рюкзак. (16+)	10.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 «Человек из футбола». (12+)	06.05 «ПРИВИДЕНИЕ». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	11.00 «Финник». (6+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)	06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)	08.20 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)
08.30 «С бодрым утром!» (16+)	12.50 «Том и Джерри». (6+)	12.15 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)	08.00 Утилизатор. (12+)	07.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)	10.40 «С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ВИКА!» (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)	14.50 «ЧУДО-ЖЕНЩИНА: 1984». (12+)	12.15 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)	11.00 КВН ярче. (16+)	07.05, 09.35, 18.55, 21.30, 02.55 Новости	14.45 «ЖЕНУ ВЫЗЫВАЛИ?» (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)	17.50 «ВСЁ ВЕЗДЕ И СРАЗУ». (16+)	14.30 «МАЖОР». (16+)	13.00 Большой кэш. (16+)	07.05, 16.30, 19.00, 21.35, 00.45 Все на Матч!	18.45 Твой домашний доктор. (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)	20.40 «АННА». (16+)	23.00 «ГЛУБИНА». (16+)	15.00 «+100500». (16+)	09.40, 11.50 Биатлон. Парг Чемпионат России. Пр.тр.	19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)	23.00 «Где логика?» (16+)	01.00 «АМУЛЕТ». (18+)	18.00 КВН ярче. (16+)	10.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	22.20 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)
13.00 «СТУКАЧ». (12+)	00.00 «Конфетка». (16+)	02.45 Мистические истории. (16+)	20.00 «+100500». (16+)	13.10 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Пр.тр.	02.05 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)
15.00 «ХАОС». (16+)	01.40 «АНТУРАЖ». (18+)	05.00 Фактор риска. (16+)	23.30 Большой кэш. (16+)	14.25 Футбол. «Уфа» - «Ахмат». FONBET Кубок России. Пр.тр.	05.25 «Настоящая Ванга». (16+)
17.10 «МЕХАНИК». (16+)	03.15 «Импровизация. Дайджест». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	01.20 Рюкзак. (16+)	16.55 Мини-футбол. СпортмастерPRO - Кубок России. Пр.тр.	06.15 «6 кадров». (16+)
18.50 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)	04.40 «Comedy Баттл». (16+)		03.00 Улётное видео. (16+)	19.25 Футбол. «Бавария» - «Унион». Пр.тр.	
20.50 «ПАРКЕР». (16+)	06.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)			22.40 Футбол. «Милан» - «Аталанта». Пр.тр.	
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)				01.25 Гандбол. (0+)	
				03.00 Футбол. (0+)	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Это был первый вызов, солнце только-только встало, но уже начинало золотить выпавший накануне вечером снег. Он лежал перед складом на дальней окраине города красивым ровным ковром, лишь почти совсем заметная снеговая и потому едва заметная одинокая цепочка следов пересекала этот ковер от дороги до дверей.

— Эх, даже портить не хочется такую красоту, — сказал Петрович, выходя из служебной машины раньше всех. — Но придется.

На складе их встретил сторож — невысокий мужичок в видавшей виды телогрейке и облезлом треухе, похожий на старичка-лесовичка.

— Заходите, люди добрые, — запричитал он, едва открыв дверь. — Такое несчастье приключилось, такое несчастье! Ограби-

О краже электролопаты с моторчиком

ли меня, украли важный инструмент. А сегодня начальство приезжает — ох, не сносить мне головы!

— А что пропало-то? — Пропало главное — электролопата, — сказал мужичок.

— Чего? — удивился Петрович.

Лопата такая. Электрическая. Снег убирать, — ответил мужичок. — Широкая такая лопата, почти как обычная, для снега, но с моторчи-

ком. Ведешь ее вот так по дорожке, и она снег в сторону отбрасывает.

— Ну надо же, — покачал головой Петрович. — Я даже и не слышал, что такая техника в природе существует.

Еще как существует, очень удобная техника! — оживился мужичок. — Да вам, наверное, снег-то каждый день чистить не приходится? — предположил он.

— С машины только, и то не каждый день, — ответил Петрович. — И лопаты для этого не требуются. А вы, выходит, часто пользуетесь?

— А как же! Здесь вот до рожденья, и возле дома тоже — я в частном доме живу, быстро нас там снегом-то заносит.

Из обильных причитаний далее стало понятно, что ночью на склад ворвались грабители и унесли самое ценное — электрическую лопату для уборки снега.

— Это что же, вы тут одну лопату охраняли, что ли? — спросил Петрович.

— Да нет, что вы, не одну лопату. Лопату я не охраняю, это дорожку чистить — сопутствующий, так сказать, инструмент. Так-то тут оборудование всякое, в ящиках вон стоит.

Склад и действительно был забит разного размера деревянными ящиками, стоявшими тут явно не первый день и даже не первый год. — А что, ничего нового сюда не привозят и ничего отсюда не забирают, что ли? — удивился Петрович.

— Давно ничего ценного не увозили и не привозили. Почитай, почти год этот склад сторожу. Нет, было, конечно, ценное — летом привезли эту самую электролопату — чтоб, значит, дорожку чистить перед приездом начальства.

— Понятно, — сказал Петрович, которому как раз понятно было не очень. — А работаете тут вы один или со сменщиком?

— Со сменщиком. Только он ленивый шибко, сменщик-то: как придет, так и спит целые сутки.

— И снег не чистит?

— Нет, не чистит. Вон оно что, — Петрович посмотрел на сторожа очень внимательно. — Так где стоял этот ваш чудо-агрегат?

— А вот здесь вот, — показал мужичок на пустое место возле двери. — Вот прям здесь и стояла. А они как завалились всей кодлой, как скрутили меня, ну и утащили лопату-то.

— Всей кодлой? — переспросил Петрович. — И много ль той кодлы было?

— Да человек пять, — ответил мужичок. — Или да-

же семь! Много их было, а я испугался — страсть! Даже и не подумал их пересчитать. А когда ушли грабители, сразу вызвал вас.

— Понятно, — кивнул Петрович, улыбаясь в усы. — Наверно, подумали, что скоро приедет начальство, а лопаты нет.

— Ага, — кивнул сторож. Лопаты нет, потому что унес ты ее домой, снег чистить. Наверное, в прошлый раз еще унес и не вернул, а тут вдруг начальство предупредило о приезде, и снег, как назло, выпал. Вот и решил ты полицию пригласить, чтоб, значит, алиби себе обеспечить. Нехорошо. Давай, мил человек, по-хорошему возвращай агрегат на место, а мы тебя здесь подождем.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему Петрович решил, что электролопату взял сторож?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 6: осколки от елочных игрушек очень острые и наверняка остались на обуви того, кто взял документы. Для того, чтобы вычислить злодея, понадобилось лишь осмотреть обувь персонажа.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00, 01.20, 04.10 Мини-футбол. СпортмастерPRO-Кубок России. Финал 4-х. Трансляция из Екатеринбург. (0+)
07.50, 10.00, 12.25, 16.00 Новости
07.55 Сноубординг. Международные соревнования. Биг-эйр. Трансляция из Тюмени. (0+)
10.05 Смешанные единоборства. АСА. Иман Букуев против Курбана Гаджиева. Трансляция из Грозного. (16+)
11.40, 20.15 «Пара на дистанции. Надежда и Алексей Муравьевы». (12+)
11.55, 18.50 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
12.30 II Зимние международные спортивные игры «Дети Азии». Фигурное катание. Женщины. Короткая программа. Прямая трансляция из Кемерово
16.05, 03.40 «Мир бильярда». (12+)
16.35 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
16.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция
19.15 Лыжный спорт. Фристайл. Акробатика. «Кубок чемпионов». Прямая трансляция из Москвы
20.30 II Зимние международные спортивные игры «Дети Азии». Фигурное катание. Мужчины. Короткая программа. Трансляция из Кемерово. (0+)
21.40 Лыжные гонки. «Чемпионские высоты». Командный спринт. Трансляция из Архангельской области. (0+)
22.55 Биатлон. Рагб Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ижевска. (0+)
00.00 Биатлон. Рагб Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ижевска. (0+)
03.10 «Человек из футбола. Андрей Тихонов». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Караокинг. (16+)
07.15 Муз'итив. (16+)
07.45 МузГорДвиж. (16+)
08.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Муз'итив. (16+)
09.30 Перемотка. (16+)
10.00 DFM - Dance chart. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 Хит-сториз. Киркоров «Машка». (16+)
12.30 Лига свежих клипов. (16+)
13.00 Шик или пшик? Энциклопедия понтов. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
Горячий, яркий и актуальный топ-10! Знаменитости, события и явления!
15.30 Приехали! (16+)
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
19.00 Супердискотека 90-х. Радио Рекорд. (16+)
21.10 Плейлист. Зима. (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00 «Смешарики». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Морики Дорики». (0+)
08.15, 16.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Кенго-диск». (0+)
09.05 «Волшебная кухня. Семла». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
14.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
15.00 «Моники: Пиля, голод, Праздник каждый день». (0+)
17.00 «Фиксики». (0+)
18.00 «Чуч-Мяуч: Суперигра. Древняя ракушка». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Музыкальный патруль. Сказочные песни», «Простоквашино», «Ник-изобретатель», «Кошечки-собачки», «Черепашки», «Малышарики идут в детский сад», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «Фиксики». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Тот самый день». (0+)
О!
05.00 «Бинг». (0+)
06.30 О! Музыка! (0+)
07.00 «Жужжалка». (0+)
07.05 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
08.00 «Царевны». (0+)
09.40 «Что в тарелке?» (0+)
10.00 О! Кино! «Урфин Джус возвращается». (0+)
11.15, 02.00 «Смарт и чудо-сумка». (0+)
12.00, 00.30 «Команда Флоры». (0+)
13.30, 22.30 «Отель у овечек». (0+)
14.00 «Три кота». (0+)
15.50 «Дракошья». (0+)
16.00 «Студия Калыки-Малыки». (0+)
16.20 «Оранжевая корова». (0+)
18.00 «Ничего себе имя!» (0+)
18.30 О! Кино! «Урфин Джус и его деревянные солдаты». (0+)
20.00 «Фиксики». (0+)
23.00 «Смешарики». (0+)
02.10 «Лабораторию. Маленькие исследования». (0+)
02.30 «Школьный автобус Гордон». (0+)
03.20 «Турбозавры». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
Легендарная Шамаханская царица, которая сводила с ума многих царей и простых смертных, положила свой глаз и на Киевского князя. Тот заболел любовью странной по ней. Но чтобы доставить в целости и сохранности эту чудо-богину в Киев-град, срочно из отпуска вызывают всех троих богатырей: Алёшу Поповича, Добрыню Никитича и Илью Муромца.
07.20, 15.20, 23.20 «Три богатыря на дальних берегах». (12+)
08.35, 16.35, 00.35 «Три богатыря: Ход конем». (12+)
09.55, 17.55, 01.55 «Три богатыря и Морской царь». (12+)
11.20, 19.20, 03.20 «Три богатыря и принцесса Египта». (12+)
12.35, 20.35, 04.35 «Три богатыря и Наследница престола». (12+)
СОЛНЦЕ
05.00 «Буба». (0+)
08.00 «Простоквашино». (0+)
09.00 «Идефикс и неукротимые». (6+)
11.00 «Ералаш». (6+)
12.30 «РОДИТЕЛИ!». (12+)
14.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
16.30 «Простоквашино». (0+)
19.30 «Плюшевый монстр». (6+)
Жизнь молодого парня по имени Лило не похожа на сказку: его дом того и гляди развалится, девушки его не замечают, а работа похожа на ночной кошмар. Совсем отчаявшись, парень решает обратиться за помощью к экстрасенсу, который обещает исправить ситуацию. Маг действительно находит способ кардинально изменить жизнь Лило.
21.10 «МАНЮНЯ». (6+)
00.30 «Ералаш». (6+)
01.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.30 «Ералаш». (6+)
04.00 «Буба». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Молитвослов. (0+)
05.45 «БАГРЯНЫЕ БЕРЕГА». (6+)
СССР, 1979 г.
07.30 В поисках Бога. (6+)
08.05 Профессор Осипов. (0+)
08.40 Пилигрим. (6+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Лето Господне. Масленица. (6+)
14.20 Завет. (6+)
15.25 Альфа и Омега. Фильм 3. Господские переходящие праздники. (0+)
15.55 Святые России. (6+)
17.00 Чин прощения. Прямая трансляция. (0+)
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
20.00 Лето Господне. Великий пост. (6+)
21.25 Парсуна. С Владимиром Леугойдой. (6+)
22.25 Шипков. (12+)
23.00 День Патриарха. (0+)
23.15 Код Кирилла. Рождество цивилизации. (0+)
00.15 Русский мир. (12+)
01.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
02.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
03.35 Святые России. (6+)
04.30 Шипков. (12+)

Православный календарь

26 февраля
Неделя сыропустная. Воспоминание Адамова изгнания. Прощеное воскресенье. Глас 4. Прп. Мартиниана.

Свт. Серафима (Соболева), архиеп. Богучарского. Прпп. Зои и Фотинии (Светланы). Прп. Евлогия, архиеп. Александрийского. Прп. Стефана, в иночестве Симеона, царя Сербского, Мироточивого. Собор святых Омской митрополии. Сщмч. Василия и Гавриила пресвитеров. Сщмчч. Зосимы, Николая, Василия, Иоанна, Леонтия, Владимира, Парфения, Иоанна, Иоанна, Михаила пресвитеров и Евгения диакона, мч. Павла, прмчц. Анны, Веры и Ирины.
Из трапезы исключается мясо. Заговенье на Великий пост.
« Не наследовать тебе Царства Небесного, если не сделаешься царем над своими похотями и помышлениями». Свт. Димитрий Ростовский

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО
Вышний Волочек 104,5 FM
Губкин 104,0 FM
Задонск 103,9 FM
Липецк 97,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
Тверь 89,4 FM
ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше»



как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твоё, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше.

ДОРОГА К ХРАМУ

ЧТО СНАЧАЛА – ПЕРЕКРЕСТИТЬСЯ, ЗАТЕМ МОЛИТВА, ИЛИ НАОБОРОТ?

Разговорились на работе, что надо делать сначала: прочесть молитву, а затем перекреститься, или сначала надо перекреститься и читать молитву? Анна

По уставу Церкви крестное знамение полагается совершать в начале и в конце молитвы.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 26 февраля, в воскресенье.

Церковь вплотную приблизилась к началу Великого поста, и нет ничего удивительного в том, что евангельское чтение тоже посвящено этому вопросу – вопросу поста. Этот отрывок Евангелия от Матфея представляет собой последнее наставление, которое Церковь адресует своим чадам перед вхождением в Великий пост, предполагается, что все мы в своем отношении к постному деланию будем ориентироваться не на что-то иное, а на эти слова Христа Спасителя.
Отрывок состоит из трех фрагментов, которые посвящены трем различным темам: в первом речь идет о прощении, во втором – о посте и в третьем – о том, где должно находиться и в чем состоять истинное сокровище человека. Если задуматься, то легко заметить, что все три темы представляют собой не только содержание этого Евангельского отрывка, они определяют и смысл всего Великого поста, из рассмотрения слов Спасителя можно сделать вывод о том, какова цель всех аскетических подвигов предстоящих семи недель и каким должен быть в своей сути этот подвиг.
Начинается все с прощения. Прощение – это очень простое слово, но очень непростое действие. Когда мы говорим о прощении вообще, то никаких вопросов не возникает, но если мы начинаем рассматривать конкретные ситуации, то все становится значительно сложнее. Но как же быть? Именно поэтому здесь же Господь говорит о посте и о сокровище.
Пост предполагает не только воздержание от определенного рода пищи, он подразумевает под собой еще и усиленную молитву, а также отсечение всего лишнего. Это время, которое предназначено для того, чтобы понять: а что для меня действительно важно? Что является нашим личным и временным, а что настоящим? Где среди всей круговерти нашей жизни, собственно, я? К чему я стремлюсь на самом деле? Но если получится пойти по пути истинного поста, то через какое-то время станут очевидны



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феокист

ми не только ответы на приведенные чуть ранее вопросы, но и то, что является моим настоящим, а не декларированным сокровищем, а ведь именно с этим связана и возможность простить, которая, по словам Христа, определяет вечную участь человека. Если мое сокровище – земное и тленное, то, конечно, я не могу простить того, кто у меня его отнял. Но если сокровище – это Бог, то тогда совсем иной вес будет у всего видимого. Нет, оно не станет неважным, но оно померкнет рядом с Нетленным Вечным и бесконечно Прекрасным Творцом.

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
 Ремонт окон, балконов, жалюзи, дерево

• ОТДЕЛКА **пенсионерам – скидка до 35%**
 • УТЕПЛЕНИЕ **8 (495) 740-76-09**
 • КРЫШИ **8 (495) 941-96-29**
 • ШКАФЫ

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ
 БЕЗ ВЫХОДНЫХ **8-495-543-53-97**
8-495-782-54-48
www.balkona.ru

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ ВРЕЗКА ЗАМЕНА РЕМОНТ УСТАНОВКА УКРЕПЛЕНИЕ ВСКРЫТИЕ
(495) 740-21-51 круглосуточно

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода
8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63
 выезд по Москве и МО без выходных

РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА, САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!
8-495-761-36-10

■ **8 (495) 978-03-44** РЕМОНТ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО: косметический и капитальный. Обои, плитка, сантехника, электрика... Недорого. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, массива, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК. ОКНА. ДВЕРИ. Отделка ванных, лоджий пластиковыми панелями. Выбор и доставка материалов. Выезд в область. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ **8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53** КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Наклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53

■ **8 (905) 557-77-37** Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (916) 916-16-51** Срочно ДЛЯ СЕБЯ куплю квартиру, комнату, можно без ремонта. Если есть проблемы и долги, помогу решить. Рассмотрю все варианты, возможен выкуп ипотечных и заложенных в банк квартир. Помогу с расселением и переездом. Звоните в любое время, договоримся. Мой телефон: **8 (916) 916-16-51, Мария**

■ **8 (909) 641-37-99** Срочно, сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

■ **8 (905) 745-72-90** Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

■ **8 (916) 471-14-83** Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпателька, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

■ **8 (985) 723-87-03** Косметический ремонт квартир, комнат. Укладка ламината, паркетной и массивной доски, линолеума. Установка дверей. Отделка пластиковыми панелями ванных комнат, лоджий. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, люстр, полок и многое другое. Помощь в выборе и доставке материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03

■ **8 (985) 212-60-60** Надоело уговаривать мужа поменять кран на кухне? Некому заменить лампочку? Хотите перекрасить потолок? Отклеились обои? Протекает бачок унитаза? Потемнела затирка на кафеле? Некому повесить полку на балконе? Не беда! Я готов Вам помочь! Качественно и недорого. Пенсионерам скидка. Тел.: 8 (985) 212-60-60

■ **8 (495) 772-50-93** 1–3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможна предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93. Спасибо

■ **8 (903) 515-85-33** Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВКУПКА
 Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, марки сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, дом.архив и т.д.
КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД 24ч
Тел.: 8 (903) 666-33-55

КОЛЛЕКЦИОНЕР
КУПИТ ДОРОГО!
 Старые столовые приборы, статуэтки, часы, бронзу, вазы, сервизы, шкатулки, бусы, янтарь, бижутерию, фарфор, чугун, ЗНАЧКИ, МОНЕТЫ, СЕРЕБРО, АВТОГРАФЫ, БУДДЫ, фотографии, открытки, архивы, церковную утварь, иконы, подстаканники, портсигары, старый Китай.
Выезд 24 часа.
Тел.: 8 (926) 000-91-92, Александр

МОСКОМИССИОНТОРГ
ВЫКУПИТ ДОРОГО
 ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: статуэтки, СЕРВИЗЫ (остатки), вазы, чугун, бронзу, награды, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, подстаканники, ИКОНЫ, серебро, часы, фототехнику, ЯНТАРЬ, монеты, портсигары, всё из Китая, КОСТЬ, хрусталь.
Выезд (Москва, МО), оценка бесплатно
8 (916) 359-05-00
8 (968) 907-44-82

Очень дорого куплю:
 Сервизы • Посуду • Цветное стекло • Иконы • Картины • Фарфор • Награды • Столовые, ювелирное серебро • Золотые изделия (зубные коронки) • Коньяк времён СССР.
 Деньги сразу.
Выезд бесплатный.
8 (926) 050-12-40

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

■ **8 (926) 705-30-59** Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовары, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундиры, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефоны, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

■ **8 (967) 273-29-40** Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

■ **8 (916) 993-36-64** Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, коньяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ **8 (905) 796-72-32** Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, патефоны, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, медали, значки, знаки, архивы, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу. Тел.: 8 (905) 796-72-32

■ **8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93** СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ советские и дореволюционные: книги, плакаты, афиши, документы, фото, картины, графику, открытки, архивы, приглашения, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, САМОЛЁТАХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор, посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

■ **8 (916) 993-36-64** Времени СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прейскуранты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ **8 (999) 333-33-72** Сервизы, статуэтки, фарфор, иконы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости куплю дорого! Выезд и оценка бесплатно. Москва, МО. Оплата сразу. Тел.: 8 (999) 333-33-72

■ **8 (925) 509-28-94** Выкуп книг, посуды, фотоаппаратов, картин, подстаканников, швейных машин, мельхиора, статуэток, биноклей, игрушек (машинки, солдатики, куклы), значков, магнитофонов, часов, духов. Тел.: 8 (925) 509-28-94

МЕБЕЛЬ

■ **8 (968) 089-44-57** Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

■ **8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25** ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ **8 (495) 740-79-43** Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ

УСЛОВИЯ РАБОТЫ:

- Выдача заработной платы наличными, без задержек;
- Ежедневный аванс от 500 рублей;
- Бесплатное общежитие, заселение в день обращения;
- График работы: 6/1;
- Место работы: киоски в разных районах г. Москвы

8 (925) 507-46-48, 8 (965) 354-39-02

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ОТ 30 000 рублей

Когда кажется, что фигура недостаточно стройна, можно сесть на диету или записаться в спортзал. Если вы будете стараться, через какое-то время будете наслаждаться результатом.

А что делать, если стройной хочется быть прямо сейчас? Ответ прост: зрительно увеличить рост. Сегодня мы расскажем, как сделать это с помощью нескольких нехитрых приемов.



Каблуки

1 Конечно, первое, что приходит на ум, когда думаешь об увеличении роста, это каблуки. Ведь каблуки увеличивают наш рост даже не зрительно, а вполне реально. Однако и тут есть нюанс: чем тоньше каблук, тем выше он кажется. То есть тонкая шпилька увеличивает рост не только реально, но еще и зрительно.

Кстати

Вне зависимости от роста и комплекции не стоит выбирать объёмные сумки, они могут утяжелить образ.

Девушка заходит в аптеку и обращается к фармацевту:
 - Таблетки против лишнего веса ещё остались?
 - Остались. Но я же десять минут назад уже продала вам целую коробку!
 - Не наелась я.

Зрительное увеличение роста – это простой и действенный метод обрести желанную стройность буквально за несколько минут. Одежда определённого кроя и цвета, правильная комплектация – вот и всё, что необходимо, чтобы превратиться из толстушки в стройняшку. Тема эта актуальна и для стройных дам, которые считают собственный рост недостаточным. Наши советы вполне подойдут и для них.

Как зрительно прибавить рост

Вертикальные линии

2 Любые вертикальные линии не только стройнят, но и зрительно прибавляют рост. Самое простое – одежда в вертикальную полоску. Отлично работают на увеличение роста вертикальные вставки, особенно контрастные, складки и даже швы. Наконец, параллельные вертикальные линии: распахнутые полы пальто, длинный жилет без застежки, длинный шарф, небрежно наброшенный на шею, и даже длинная нитка бус.

Простой крой

3 Обилие деталей – рюши, воланы и т.п. – зрительно приземляет фигуру. То же самое касается пышных и расклешенных юбок и платьев. Поэтому нужно выбирать вещи самого простого кроя: прямые или зауженные книзу платья (в т.ч. футляр), юбки и брючки без лишних деталей.

Завышенная талия

4 Завышенная талия зрительно удлиняет ноги. Это правило касается как платьев и юбок, так и брюк. Особенно хорошо работает этот прием, если талия подчеркнута широким поясом, баской или контрастом низа и верха. Платье с завышенной талией еще уберет и несколько лишних килограммов и подчеркнет вашу женственность.

Монохром

5 Образ, созданный в одном цвете – монохромный – зрительно вытягивает фигуру, то есть прибавляет рост. Причем совершенно неважно, какой именно цвет или оттенок используется. Будь вы с головы до ног в белом, черном, красном или розовом – эффект получится совершенно одинаковым. Важно только, чтобы образ был реально монохромным и не перечеркивался контрастными деталями.

Аксессуары

6 Правильные аксессуары для зрительного увеличения роста очень важны. Следует, например, отказаться от обуви, контрастной основной гамме образа. Колготки желательнее подбирать такого оттенка, чтобы он максимально приближался к цвету обуви. Такой прием зрительно удлиняет ноги и увеличивает рост.

Светлана ИВАНОВА

Башмак индейского пошива								Сувенир счастья от жарптицы	Архитектурная колонна	И шахматный, и фортепианный		Территория мусорщика с метлой	Птицы сухонос и гуменик		
Пуганая ворона его боится	Длинноклювый лесной кулик	Приход в балансе	См. фото	Кожа (биолог.)	"Стальная" в тиреде шефа					Виталий ..., писатель-натуралист	Пирожное, полное крема	Питон, советник Маугли			
		В Древнем Риме младше консула						Крошка в мультике 1974 года	Пар, плывущий по небу				Озорник, избалованный бабушкой	Хоккеист в перчатке с ловушкой	
Выходное отверстие ванны	Сухофрукты из винограда			Прием для светской публики	Уймища всего						Сокровищница старинных рукописей				
		"Дуэт" танцоров											Карл ..., автор книг о Виннету	Плод смородины, крыжовника	Подставка для котла над костром
Им дурная голова покоя не дает	Крутой завиток речного русла	Стерпеньем всё перетрет	Встать в несуетную ...	"Где эта улица, где этот ..." (песенн.)				Не учительский стол в классе	Корова на столе мясника	Травка для свежести жвачки					
		Нормы поведения в обществе						Поле, золотящееся колосьями	Павел в романе Горького "Мать"						
Пешеходная улица столицы	Вещающее в эфире	"Постер" нового спектакля									Веровочка на коробке с тортом				
			Покровительница серенад и эпиграмм	Корифей в искусстве				Напиток, настоянный на горбушках	Сезон, пропелтый басенной Стрекозой	Причина появления заплатки	Учение индусов	Талант от Всевышнего			
Жгучая приправа абхазской кухни	"Чебурашка" или "Аватар-2"			"Ранение" фарфоровой чашки	Кресло Его Величества	Деньги в земле					Мисс Грация среди оленей				
			Мохнатая конечность			Прибор Фемиды									
"Музыкальная" модель "Хендай"	"Лепет" секретничавших подружек			Выступ здания фонарем	Мастер красноречия										
			Быков с ролью Базилио			Мудрая особа в мире пернатых									

Говорят, что судьба благосклонна к тем, кто играет с ней дерзко.

Она может щедро одарить, но потом и отнять. Закон сохранения энергии: если где-то пришло, значит, где-то ушло.

Я с детства мечтала быть врачом. Более нужной и гуманной профессии не представляла. Родители поддерживали мой выбор, тем более что в нашем роду уже были доктора.

Баянист молоденький

В медицинский поступила с первого раза. После отличного сданной сессии за 3-й курс с подругой поехали на Черноморское побережье, в дом отдыха. По утрам там проводили зарядку «под баяниста». Я и предположить тогда не могла, что те летние каникулы перевернут мою жизнь, и ее сценарий стремительно начнет развиваться по популярной некогда песенке: «Баянист молоденький, звать его Володенька. Через месяц, через два будешь ты его жена».

В то утро мы с Мариной расположились, как обычно, на пляже. К нам подошел голубоглазый баянист и вместо традиционного приветствия выпалил:

– Девчонки, мое сердце покоролено! Решил жениться! Как предложение? Можно завтра подать заявление.

Подруга захихикала, повертела пальцем у виска и пошла купаться. А мне захотелось поболтать с этим веселым массовиком-затейником, поупражняться, так сказать, в остроумии.

– Во-первых, мы не знакомы. Во-вторых, у Маришки есть жених. В-третьих, назови мне

Талант быть счастливой



«Любовь – это полное слияние умов, мыслей, душ, интересов, а не одних только тел. Любовь – громадное, великое чувство, могучее, как мир, а вовсе не валяние в постели».

Александр Куприн



хоть одну причину, по которой надо быстренько выйти за тебя замуж? А как же любовь?

– Начну по порядку, – баянист расплылся в лучезарной улыбке. – Владимир. Родился в небольшом уральском городке, десять лет назад переехал с родителями к морю. Отслужил в армии, заканчиваю культпросветучилище. То, что у твоей подруги есть жених – очень хорошо. Вообще-то, я на тебе хочу жениться. В любовь с первого взгляда веришь?

То ли от летнего безделья, то ли из любопытства решила поддержать игру.

– Предложение заманчивое, покоряющее своей новизной. Но в данный момент, увы, не актуальное. Мне еще два года учиться. И потом, я тебя совсем не знаю.

«Жених» уже на полном серьезе стал обрисовывать ситуацию.

– Подадим заявление в ЗАГС, по правилам надо будет ждать пару месяцев. За это время ты в меня влюбишься. И институт закончим, не переживай.

Игра в замужество

Мы с Мариной вернулись с моря домой. Володя обещал быть через неделю, приехал через три. Мобильных телефонов тогда не было, и эти дни ожидания меня потрясли. Сначала – злость на обманщика, потом нежность к едва зародившемуся и потерянному чувству. Когда жених наконец приехал, я вполне осознанно была готова идти за него замуж.

Он был удивительный: легкий, веселый, озорной, душа любой компании. С первой минуты покорила моих родителей. Его энергия сметала все преграды и не знала границ. Вскоре

под марш Мендельсона мы сказали друг другу «да».

Я благополучно окончила институт, стала врачом-неонатологом. Володя поступил в институт культуры. Музыкально одаренный и деятельный он создал там свой ансамбль, который вскоре стал очень популярным. Заработанные деньги почти все уходили в дело: музыкальные инструменты, реквизит. Мы жили скромно, но весело и, главное, душа в душу.

Крах всем надеждам

«Случайно» поженившись, о детях не задумывались и не мечтали. Оба хотели сначала состояться в профессии. С годами мысли о малыше стали занимать все больше и больше. Рождение новой жизни – настоящее чудо, в котором я ежедневно при-

нимала участие на работе в клинике. Не передать словами те чувства, когда узнала, что сама вскоре стану мамой. Володя был счастлив!

Мне не повезло. Когда переходила дорогу, машина, подъезжавшая к пешеходному переходу, вместо того, чтобы притормозить, увеличила скорость. Оказалось, водитель был новичком и перепутал педали тормоза и газа. Удар пришелся в область живота...

Я восстанавливалась долго и мучительно. Физическая боль была ничем в сравнении с душевной. Мне никогда уже не суждено было стать матерью. Володя сначала очень меня поддерживал, заботился, старался предугадать и исполнить все мои желания. Потом начал тихонько отдаляться, все больше занимался творчеством.

– Может, разведемся? – как-то вечером предложила я, понимая, что наша семейная жизнь потихонечку заходит в тупик.

Он ответил резко и безапелляционно:

– Забудь об этом раз и навсегда! Мы давно с тобой единое целое, и жизнь у нас одна на двоих.

Ребёнок был жив

В тот вечер я дежурила в клинике. Скорая привезла совсем юную роженицу

в тяжелейшем состоянии. Бывшая детдомовская девчушка оказалась один на один со взрослой жизнью. Несмотря на все усилия врачей, спасти ее не удалось, но ребенок был жив!

Я взяла на руки крошку и что-то там в душе у меня повернулось. За годы работы неонатологом через мои руки прошли сотни детей, но ни один из них до этого момента не вызвал во мне подобные чувства. Малыш занял все мои мысли. Володя поначалу настороженно отнесся к идее усыновления ребенка. Но, видя мои метания, вдруг сказал:

– Если этот малыш занял всю твою душу, если ты мучаешься и страдаешь, давай возьмем в семью.

К нашему удивлению, проблем с оформлением документов не было. Родственников у малыша не оказалось, наша семья подходила по всем параметрам, и соответствующие госорганы не нашли препятствий для усыновления. Когда мы забирали Илюшку, он крепко вцепился в «папу» и не захотел его отпускать.

Где-то я услышала, что быть счастливым – это талант. Двадцать пять лет прошло, но мне ни разу не встретился мужчина умнее, добрее, ласковее моего Володи.

Впрочем, я и не искала...

ОЛЬГА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Прадедушка кита и бегемота

Оказывается, у китообразных (к ним относятся киты, морские свиньи и дельфины) и бегемотов около 55 млн лет назад был общий предок *Cetancodonta*, обитавший... на суше. Да-да, в ходе эволюции разные ветви этого животного перешли к жизни в воде, причем совершенно независимо друг от друга. И хотя образ жизни у этих животных очень разный, и те, и другие прекрасно приспособлены к передвижению в жидкой среде. Только китообразные делают это всю жизнь, а бегемоты – время от времени.



Янтарная кунсткамера

Янтарь – постоянный источник вдохновения для ювелиров и поэтов. Первые делают из окаменевшей смолы прекрасные солнечные украшения, а вторые воспевают золотистые прозрачные слитки в стихах. Но есть и другие специалисты, для которых янтарь является объектом изучения, – энтомологи и археологи. Благодаря тому, что насекомые много миллионов лет назад утонули в смоле, ученые смогли детально изучить около 500 видов жуков, 60 видов муравьев, 450 видов двукрылых и огромное количество пауков.



Пуговка за пуговкой

Пока человечество не придумало пуговицы (а случилось это в 3 тысячелетия до н.э.), в качестве застёжек на одежде применялись шнуровки, булавки, многочисленные завязки и так далее. Но даже после изобретения пуговицы не сразу получили широкое распространение. Прежде всего из-за своей дороговизны. Делали их вручную, выпиливали из костей или отливали из металла, так что не каждому такая роскошь была по карману. Позже придумали делать пуговицы из стекла. В России это производство одобрила Екатерина II и поручила Михаилу Васильевичу Ломоносову организовать такую работу на стекольной фабрике.



Подводные красоты

Главная мечта спелеодайверов – самая длинная подводная пещера в мире – находится в России, в Пермском крае. Она называется Ординская и находится по левому берегу реки Кунгур. Вода в ней кристально чистая, из-за этого видимость составляет более сорока пяти метров. Ординская славится своими извилистыми и почти непроходимыми коридорами на протяжении более 5 км, поэтому насладиться красотами и изучить ее могут только самые опытные дайверы.

