

№06  
(679)

ТВ-программа с 10 по 16 февраля 2025 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КАК ПРИГОТОВИТЬ  
ШЕДЕВР  
ИЗ СПАГЕТТИ**

стр. 10

**ДОМИКИ  
ДЛЯ  
РАССАДЫ  
СВОИМИ  
РУКАМИ**

стр. 14

**АНТОН  
ЖИЖИН**  
**ДЕРЕВНЮ ИЗ МЕНЯ  
НЕ ВЫВЕЗЕТЕ!**

стр. 2

**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ  
С ГАЗЕТОЙ «ТЕЛЕК»!**

- ★ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК И ПОСЕВОВ НА 2025 ГОД ..... СТР. 15
- ★ СКАНВОРДЫ И КРОССВОРДЫ С РОЗЫГРЫШЕМ ПРИЗОВ ..... №7
- ★ ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ (рецепты, советы, приметы) ... №8
- ★ КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА ..... №9
- ★ ВЕСЕННЯЯ ВИКТОРИНА С ПРИЗАМИ ..... №10
- ★ КАЛЕНДАРЬ АЛЛЕРГИКА НА 2025 ГОД ..... №11

**ШАРФ –  
ЭТО СТИЛЬНО!**

стр. 9

**УЧИМ МУЖА  
ГОВОРИТЬ  
О ЧУВСТВАХ**

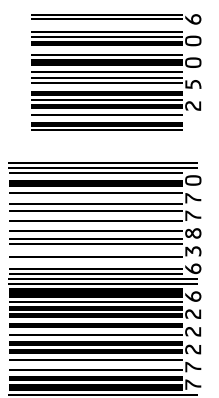
стр. 4

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото телеканала ТНТ

ISSN 2226-6380



917722261638770 25006

10 февраля в 20.00 на TNT стартует четвёртый сезон сериала «Патриот», в котором честный и сердобольный парень Саня Кучин продолжит делать свой родной городок лучшим местом на земле.

**К**онечно, Саня начинает с людей, которым нужно исправиться и перевоспитаться. Вот тут-то он и сталкивается с трудностями, которые меняют его судьбу. Главную роль в сериале исполнил актер Антон Жижин, наш сегодняшний герой.

### Обратно в «Мечту»

– Антон, новый сезон «Патриота» – с одной стороны, знакомое поле, с другой – возросшая ответственность, потому что планка поднята высоко. С какими мыслями приступали к съёмкам? И какие выводы сделали по итогу?

– Наверное, к каждому сезону (и это касается не только меня, это касается всех цехов – начиная от сценария, заканчивая реквизитом) перед всеми стоит задача сделать продолжение истории не просто лучше, но и не бояться экспериментировать, делать что-то новое, как-то пытаться удивить зрителя.

Продолжение будет ярче и веселее, это точно. Когда в третьем сезоне мы отказались от основной локации – магазина «Мечта», поклонники проекта были немного в замешательстве. В новом сезоне будет все, как в старом-добром «Патриоте». Самому уже с нетерпением это все хочется увидеть.

– Можно немного подробностей о сюжете – что ждёт основных персонажей?

– Сейчас буду очень аккуратно рассказывать, чтобы не пропойлерить какие-то вещи. Саня учится в Академии ФСБ и пишет дипломную работу. Он приезжает домой, так скажем, в мини-отпуск, но снова сталкивается с тем, что нужно наладить быт и жизнь всех своих родных и близких. Ну и перед Саней, конечно, как обычно встанет выбор: его, возможно, общий ребенок с Катей или чувства, которые он питает к Ленке. В этом вся комедия четвертого сезона. Сезон про любовь, про отношения.

### Сериал как повод для дружбы

– Четыре сезона на одной съёмочной площадке – это повод для дружбы. С кем из коллег сложились дружеские отношения?

– Весь актерский ансамбль сериала – довольно занятой, поэтому

# «Деревню из меня не вывезете!»



### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Я желаю побольше поддерживать наше российское кино: смотреть фильмы, которые выходят в кинотеатрах, и те, которые выходят в эфире по телевизору. Побольше проводить времени вместе с семьей. И будьте здоровы! Банальные вещи, но это, правда, очень важно.



## АНТОН ЖИЖИН:

встречаемся мы редко. У нас даже есть чатик в Телеграмме – «Встреча выпускников» называется. И, когда максимальное количество из всех, кто есть в чате, свободны, мы стараемся собраться, посидеть в каком-то заведении, что-то вспомнить. Скучаем друг по другу, конечно.

– Саня Кучин – за спорт и здоровый образ жизни. Вы в этом с ним схожи? Получаете удовольствие от занятий в зале, пробежек?

– Я не такой спортивный, как Саня. Например, даже в рамках подготовки к этому сезону я занимался с профессиональным тренером. Мы с ним за два месяца до начала съемок тягали железо. Ходим в зал по четыре раза в неделю, едим куриные грудки, качаемся и приводим меня в спортивный вид, потому что я по жизни не очень спортивный. Но вот что касается пробежек, то это я очень сильно люблю. Бег – это мой любимый вид спорта.

### «Советую не останавливаться»

– Сериал «Патриот» – половина вашей фильмографии, его значение невозможно переоценить. Что самого важного и неожиданного он принес в вашу жизнь?

– Этот сериал подарил мне кучу разных знакомств, благодаря ему меня увидели, обо мне слышали, меня стали приглашать на другие разные роли. Good Story Media – огромная команда. И я не побоюсь назвать их и своей семьей. Я очень им благодарен.

– Для многих молодых актёров из провинции вы являетесь примером и живым подтверждением, что в кино можно поехать, не имея никакой поддержки. Наверняка у вас часто спрашивают совета. Что вы отвечаете?

– Я отвечаю, что мне действительно повезло – при поступлении в театральную школу, например. Повезло и с кино. Так сложились обстоятельства. И все-таки я здесь, наверное, не зря оказался. В «Патриот» меня привело то, что я снял пародию на сериал «Реальные пацаны», запомнился людям и спустя восемь лет меня пригласили на пробы уже в кадр.

Что я советую? Не останавливаться и заниматься любимым делом! Рано или поздно обязательно что-то случится, и вам повезет.

### Из Москвы в деревню

– В интервью вы говорили, что переезд в Москву и популярность не изменили вас внутренне, вы стараетесь сохранить деревенскую простоту в себе. Сложно это сделать?

– Да, в Москве я живу и работаю. Но душой я нахожусь в Екатеринбурге, потому что это мой первый город, в который я приехал из деревни на учебу, он для меня как первая любовь. Как только есть несколько свободных дней, я обязательно беру семью, и мы едем туда – у нас там есть жилье. Мини-отпуск получается!

И еще я люблю отдыхать от московской суеты у себя на родине, в деревне Старый Шагирт (Курдинский район, Пермский край). У меня там родители живут, сестра.

Вы можете вывезти меня из деревни, а деревню из меня точно не вывезете. Я очень горд, что у меня не было желания вырваться в Москву, остаться здесь жить. Я в себе ценю эти чувства и с удовольствием всегда об этом говорю.

– Что любите смотреть как зритель? Подделайте рекомендации?

– Мы с Таней, моей женой, очень любим пересматривать какие-то вещи, которые нам нравятся и которые можем смотреть бесконечно. Например, сейчас зима, и мы недавно пересматривали фильм, который очень любим: «Сирота казанская» Владимира Машкова. Он дарит зимнее новогоднее настроение даже тем, у кого его вообще нет. Даже летом, если стало скучно и вам хочется почувствовать немного зимы, посмотрите фильм «Сирота казанская».

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Максим Аверин раскрыл секрет «Склифосовского»

На телеканале «Россия» – премьера двенадцатого сезона многосерийной медицинской драмы «Склифосовский».

Роли в этой части истории исполняют Максим Аверин, Елена Яковлева, Мария Куликова, Андрей Ильин, Дмитрий Миллер, Ольга Павловец, Нина Усатова, Анна Якунина и другие. Режиссером, как и в прошлых сезонах, выступает Юлия Краснова.

– Мы с нашим режиссером и с моими партнерами находимся в очень хорошем творческом союзе, – рассказывает исполнитель главной роли Максим Аверин. – Мы делаем хорошее кино для наших зрителей и о них. Год от года с радостью приходим в павильон на съемки, ждем каждого съемочного дня. И главный секрет успеха «Склифосовского», на мой взгляд, в том, что вся наша команда любит свое дело и получает от него огромное удовольствие!

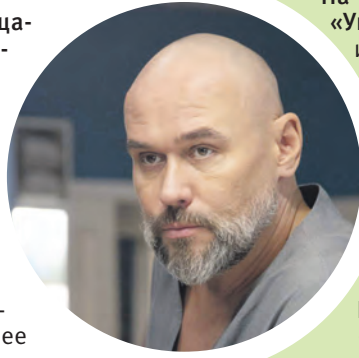


Фото телеканала «Россия»

## Актёры для съёмок спустились в шахту

На Первом канале – премьера сериала «Уголь» режиссёра Владимира Котта. Это история одной шахтерской семьи, попавшей в трудную жизненную ситуацию. Роль вымышленного донского города Углегорска сыграли реальные Красный Сулин и Шахты в Ростовской области.

Роли в сериале исполняют Александр Коршунов, Елена Цыплакова, Юлия Хлынина, Виктория Толстогонова, Инга Оболдина, Андрей Соколов, Юра Борисов и многие другие артисты.

– Спуск и подъем в забой занимает по часу, поэтому в обед мы не поднимались наверх брали с собой сухие пайки и тяжеленные аккумуляторы (в забой нельзя принести электрические приборы, чтобы не проскочила искра и не взорвала метан), – рассказывает режиссер Владимир Котт. – А в начале каждой смены с нами проводили инструктаж.

## В Театре «Русская песня» – «Бабий бунт»



20-е годы прошлого века, обычный хутор. В один прекрасный день под началом «баламутки» Насти бабы учинили бунт и выдвинули ультиматум...

В основе спектакля режиссера Нины Чусовой «Бабий бунт в нашем колхозе», который состоится на Основной сцене Театра «Русская песня» 9 февраля, – рассказ «О Колчаке, Крапиве и прочем». Благодаря блестящей игре актеров – Надежды Бабкиной, Ольги Волковой, Валентины Безух, Юрия Катаева, Ивана Замотаева (которому в программе «Три аккорда» стоя аплодировал сам Розенбаум) – оживают шолоховские герои, наделенные поистине народными характерами – широкими и простодушными. Зрители, посетившие спектакль, узнают, чем же закончится противостояние между мужиками и бабами. Найдут ли они общий язык? Обретет ли хутор покой и гармонию?

Фото предоставлено Пресс-службой МГАТ «Русская песня»

## НТВ объявляет о старте шестого сезона «Маски»

9 февраля в 20:20 в эфире телеканала НТВ состоится премьера шестого сезона шоу «Маска». Найти ответ на главный вопрос – «Кто скрывается под маской?» – предстоит звездным детективам: Филиппу Киркорову, Валерии, Тимуре Родригезу и Регине Тодоренко, а также пятому члену жюри, чье имя станет известно совсем скоро. Ведущим проекта традиционно станет Вячеслав Макаров.

– Нам, членам жюри, часто говорят: «Да вы, наверное, все знаете заранее!» Но нам нет смысла знать участников, потому что это было бы смертельно скучно! – говорит бессменный член жюри, певица Валерия.

Главными героями на этот раз стали: Богомол, Боксёр, Бык, Вождь, Далматин, Капибара, Коровка, Овечка, Огурчик, Окунь, Сокол, Страус, Утка и Цыплёнок.

Фото PR НТВ



## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

50 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

**Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум»** – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

50 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



### Выездная скупка – насколько это удобно? Спросим у читателя, Растигуевой Валентины Ивановны.

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Кого заменит ИИ?

В 2025-2027 годах технологии и искусственный интеллект (ИИ) продолжают менять рынок труда, и многие профессии вполне могут оказаться под угрозой исчезновения.



## ОПЕРАТОРЫ КОЛЛ-ЦЕНТРОВ

Чат-боты и голосовые помощники, обученные с помощью ИИ, уже могут эффективно отвечать на стандартные запросы. В 2025 году многие вакансии в этой сфере исчезнут.

## ВОДИТЕЛИ

С развитием автопилотов и беспилотных автомобилей профессия водителя, включая водителей такси и грузовиков, станет менее востребованной. Автономные машины постепенно заменяют людей за рулем, и эта тенденция продолжит расти, хоть и не так быстро, как это происходит с остальными профессиями.

## РАБОТНИКИ СКЛАДА

Автоматизация складских процессов с роботами и беспилотными транспортными средствами значительно сократит потребность в людях, которые занимаются сортировкой и упаковкой товаров. К 2027 году многие компании перейдут на автоматизированные системы.

## БАНКОВСКИЕ КЛЕРКИ

С ростом цифровых банков и мобильных приложений потребность в традиционных кассирах и операторах уменьшается.

## СПЕЦИАЛИСТЫ ПО АНАЛИЗУ ДАННЫХ

ИИ все чаще используется для обработки и анализа данных, что делает многие профессии в этой области менее актуальными. Алгоритмы выполняют эти задачи быстрее и точнее людей.

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ АССИСТЕНТЫ

Голосовые помощники на базе ИИ уже могут справляться с задачами организации встреч и управления задачами, заменяя персональных ассистентов.

Хотя профессии не исчезнут мгновенно, изменения неизбежны. Те, кто будет развивать навыки в области технологий, смогут адаптироваться и оставаться востребованными на рынке труда.

Мужчины, как правило, меньше говорят о своих чувствах – не потому, что их не испытывают, а потому, что так их учили с детства.

Однако даже если ваш муж – бука и молчун, это не приговор. Вы можете мягко и бережно научить его делиться своими переживаниями. Это занятие не на один вечер, но любовь, терпение и правильные действия помогут создать в ваших отношениях пространство, где чувства будут не только слышны, но и глубоко поняты.

## Эмоциональная открытость – это навык

Мужчин с детства учат быть сильными и сдержанными, что делает выражение эмоций непривычным для них. Непривычным, но не недоступным в принципе. Если ваш любимый человек захочет, он сможет освоить эту премудрость, особенно при поддержке близких.

Женщине, которая выражает эмоции легко и не задумываясь, важно помнить, что для мужчины такой поступок – серьезный выход из зоны комфорта. Для него признание в страхах или боли равносильно демонстрации слабости. Они опасаются быть неправильно понятыми. Поэтому самое глупое и безнадежное, что может сделать женщина в такой ситуации, – это скандалить, требовать, манипулировать и шантажировать. Не говорите: «Если ты меня любишь, то должен рассказать о своих чувствах!»

# Как научить мужа говорить о чувствах

## Женщина задаёт тон

«А что же тогда делать?» – спросите вы. Скажите: «Мне важно понимать, что происходит в твоей душе, но я уважаю твой ритм». Главное – не заставляйте его говорить прямо сейчас, когда вам припичило пооткровенничать. Открытость рождается из любви и доверия, а не из манипуляций или давле-

ния. И тогда мужчина постепенно начнет отвечать взаимностью. Он поймет, что вы не собираетесь нападать и использовать его слабости против него самого, начнет доверять и открываться. Не стоит ждать изменений мгновенно. Главное – последовательность и терпение.

Пусть ваш путь к душевному разговору станет еще одной историей любви, где вы оба учитесь быть честными и не боитесь быть уязвимыми друг перед другом. Именно это ключ к истинному счастью.



## Пять практических советов

## 1. СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ ОТКРЫТОСТИ

Начните сами делиться своими чувствами, чтобы показать, что это нормально и безопасно. Рассказывайте не только о радости, но и о страхах, переживаниях. Например: «Мне иногда становится грустно, когда мы молчим, но я верю, что ты меня понимаешь».

## 2. НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЕГО СЛОВА

Если он все-таки поделился чем-то сокровенным, важно не критиковать и не обесценить. Скажите: «Спасибо, что рассказал, я это ценю».

## 3. СОЗДАВАЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ АТМОСФЕРУ

Душевный вечер за чашкой чая, прогулка или совместное время перед сном – идеальные моменты для откровенных бесед. Спокойствие вокруг помогает расслабиться и довериться.

## 4. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Избегайте вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет». Вместо: «Ты злишься?» лучше спросить: «Что ты чувствуешь в этой ситуации?»

## 5. НЕ ДАВИТЕ, А ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Если муж замкнулся, не стоит требовать ответа здесь и сейчас. Просто скажите: «Если захочешь поговорить, я всегда готова тебя выслушать».



Люблю катать мужа на машине! Орёт, ругается, руками размахивает – эмоции через край! Зато дома потом сидит тихонько: радуется, что целым вернулся.

## Почему важно говорить о чувствах?

Эмоциональная открытость делает отношения теплее и крепче. Когда мужчина учится говорить о своем внутреннем мире, вы становитесь ближе, избегаете недопонимания. Кроме того, умение выражать свои эмоции поможет мужчине избежать многих проблем со здоровьем. Доказано, что мужская привычка держать все в себе часто приводит к перегрузке нервной системы и, как следствие, к сердечно-сосудистым проблемам (инфаркты, инсульты, гипертонические кризы). Если же ваш партнер научится проговаривать эмоции, это может избавить его от опасных последствий.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи!

Разбирать речь по телевизору – это просто!



«МИР СЛУХА»

## Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат!
- Ремонт слуховых аппаратов

8 (495) 411-90-16  
mirsluha.ru

М «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2  
М «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28  
М «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1  
М «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ ТЕАТРА, КИНО И ТВ

## В «Первом отделе» опять перипетии и передраги

В понедельник, 3 февраля, на НТВ состоялась премьера четвертого сезона сериала «Первый отдел» с Иваном Колесниковым и Сергеем Жарковым в главных ролях. В новых сериях старшему следователю по особо важным делам Второго Следственного управления ГСУ СК РФ Брагину (Иван Колесников) предстоит решить проблему с арестом его друга Михаила Шибанова (Сергей Жарков).

– Мне нравится, что в новых сериях будет больше юмора, – рассказал Иван Колесников. – И у персонажа Сергея Жаркова, и у моего героя Брагина начались забавные семейные перипетии и передраги. На несколько дней мы ездили в командировку в Красноярск и побывали на Ладого: плавали на лодке, на баркасе! Еще одну сцену снимали ночью на Финском заливе. Все ужасно замерзло, шел ледяной дождь, мои волосы развевались на ветру и сразу застывали в сосульки, мне кажется, это будет даже видно в кадре!

За год сесть в инвалидное кресло... Вы думаете это невозможно? Увы, сегодня такое встречается все чаще. Казалось совсем недавно человек «бегал», а сейчас каждое движение дается ему с трудом. И это не временное состояние, а диагноз и имя его артроз. Что делать в такой ситуации? И есть ли шансы защитить себя от инвалидности? Не отчаивайтесь, ведь уже сегодня решение этой проблемы в вашей власти!

На самом деле, артроз начинает развиваться еще в молодости. Когда вставая со стула, слышится звонкий хруст в коленях, а под вечер ноги гудят и отекают. И причин для этого заболевания множество. Травмы, наследственность, возраст. Да даже банальная простуда, порой, дает осложнения на суставы. Ноги начинают болеть так, что с трудом ходишь по квартире. И так изо дня в день... Вот тут-то нас и ждут мучения, боль и бесконечные траты на лекарства. И это в лучшем случае... А в худшем – замена сустава на искусственный или же инвалидное кресло. Но неужели это все, что мы заслужили? Ведь так не хочется становиться обузой для родных! Но и оперироваться страшно, ведь неизвестно какие могут быть последствия. Кажется выхода нет? Но не торопитесь делать выводы, вы можете изменить свою жизнь уже сегодня!

### ЛЕЧЬ ПОД НОЖ УСПЕЕШЬ ВСЕГДА

Раньше даже в санаторий по путевкам ездили, и на процедуры ходили в поликлинику. А сейчас что?

# НЕ ДАЙТЕ БОЛЕЗНИ ПОСТАВИТЬ ВАС НА КОЛЕНИ



Санаторий нынче только за деньги! А как было бы здорово если бы можно было лечиться не выходя из дома? Думаете невозможно? В наши дни только так и нужно! И в подтверждение этому, событие, которое произошло недавно. Команде лучших специалистов удалось разработать уникальную технологию по которой они создали невероятно эффективный медицинский аппарат. Аппарат, который стал настоящим прорывом в области ультразвуковой медицины. И сегодня это изобретение способно не только избавить нас от боли, но и восстановить организм. А так как технология создания была отечественной и современной, то и имя аппарата звучит гордо и патриотично «АВРОРА»! И наша «АВРОРА» – это настоящая революция в борьбе с изнуряющими болезнями! Именно благодаря уникальности своего действия, «АВРОРА» быстро снимет боль, сократит сроки лечения

и сможет заменить вам привычные медикаменты. А значит, защитит вас не только от лекарственной зависимости, но и от опасных побочных действий. И уже сегодня, благодаря «АВРОРЕ» вы сможете избежать операции на суставах, защитите себя и продлите свою жизнь на десятилетия!

### ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ УДОСТОЕНЫ НАГРАД

Сегодня «АВРОРА» завоевал уважение множества людей, и получил признание не только в России, но и за рубежом. Эффективность воздействия «АВРОРЫ» превысила 88 %, и аппарат показал отличные обезболивающие и противовоспалительные свойства. И уже получил сертификат Росздравнадзора, как медицинское изделие. Тысячи людей, выбравших «АВРОРУ», сумели остановить разрушение своих суставов и воспалительный процесс в организме. Смогли вернуться к активной жизни, и при этом значительно сократить сроки лечения. И все это только благодаря уникальной эффективности аппарата. Ведь «АВРОРА» – это не просто ультразвуковой аппарат. Он полифакторный (много факторов воздействия). И совмещает в себе ещё инфракрасную и красную фототерапию. А это многократно повышает его эффективность и расширяет возможности. Не так давно, аппарат принял участие в масштабном Всероссийском конкурсе, где

одержал заслуженную победу! «АВРОРА» стал Обладателем Платинового знака «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Это колоссальный успех, и это еще не все! Также «АВРОРА» стал победителем еще одного Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России» в России. Именно поэтому «АВРОРА» признана лучшей разработкой компании Медприбор.

### СУСТАВАМ БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО

Сегодня, для того, чтобы остановить артроз, вам достаточно начать пользоваться «АВРОРОЙ». Возьмите аппарат в руки. Включите его, приложите на больное место. Уже с первых минут, вы почувствуете, как отступает боль. А стоит вам нанести мазь или гель, ваше выздоровление пойдет куда быстрее! А все почему? Да потому, что в «АВРОРЕ» заложено все, что необходимо для вашего выздоровления. Ультразвук действует на организм как микромассаж. Во время лечения «АВРОРОЙ», кровь буквально забурлит по вашим венам. Вместо ноющей боли вы почувствуете тепло и расслабление. Спадет отек и пройдет воспаление. Инфракрасная и красная фототерапия за счет глубины своего воздействия, значительно усилят лечебный эффект. Ведь недаром инфракрасное излучение считается неотъемлемой частью в лечении множества заболеваний. Оно проникает глубоко в клетки, исцеляет их на тех уровнях, куда лекарства не проникнут самостоятельно.

### БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НИКУДА

Уже после первого применения? вы ощутите положительный результат. Вы больше не будете сжиматься от боли во время завтрака, обеда или ужина. Ведь еда в организме начнет усваиваться гораздо лучше. Ваше пищеварение наладится, а тяжесть в желудке и дискомфорт покинут вас навсегда! И все это благодаря инфракрасному и красному свету, который вырабатывает эндогенное тепло. Ваш ЖКТ буквально обновится. И более того, благодаря «АВРОРЕ», вы легко справитесь с лор-заболеваниями, заболеваниями полости рта, сердечно-сосудистой системы, параличами, заболеваниями мочеполовой системы (в том числе простатит). С «АВРОРОЙ» вы можете стать здоровым уже сегодня. И вы просто обязаны это сделать! Шагните в здоровую жизнь уже сейчас! И все, что для этого нужно – это заказать «АВРОРУ», и начать лечение! Не успеете оглянуться, как от боли не останется и следа. Былая активность и жизнерадостность вернутся к вам! Вы избавитесь от множества заболеваний, и при этом прилично сэкономите! Ведь цена «АВРОРЫ» демократична, а пользоваться им вы будете долгие годы! Встречайте детей и внуков, с удовольствием ходите в магазин и с легкостью, работайте на даче! Забудьте о своих болезнях и живите долгие и счастливые годы!

Сегодня для того, чтобы остановить артроз, вам достаточно начать пользоваться АВРОРОЙ!

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

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



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 511-60-42

WWW.PRODEX.RU БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ  
И БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!



ПОЗВОНИ И УЗНАЙ,  
КАК ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС  
В ПОДАРОК!\*

ПОМОЩЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ  
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ  
2+1 ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+  
И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!

19.02.25	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	09.00-13.00
20.02.25	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	09.00-12.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550  
Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Доставка  
АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. Результаты могут отличаться.  
\*Акция действует с 05.02.2025 г. по 05.03.2025 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. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Мало кому из актёров удаётся получить главные роли на сцене и в кино в самом начале творческой карьеры. Алле Югановой удалось.

**Алла ЮГАНОВА:**

# Муки творчества – это сладкие муки»

На 2-м курсе ее пригласили в Малый театр в спектакль «Снежная королева» на роль Герды. А через год, на 3-м курсе, студентке Югановой предложили одну из главных ролей в турецком художественном фильме «Балалайка». После окончания театрального училища им. Щепкина талантливая выпускница была принята в труппу легендарного «Ленкома», где почти сразу была введена на роль Кончиты в знаменитой постановке «Юнона и Авось», а позже утверждена на роль Нины Заречной в «Чайке»....

## «Погрузилась в Шекспира»

– Алла, судьба благоволила вам. Вы востребованная актриса, которую одинаково любят режиссёры и зрители. Недавно в театре «Ленком» состоялась премьера «Гамлета», где вам доверили роль Офелии.

– Офелию, кстати, я играла и в студенческие годы, и вот новая встреча. Режиссер Антон Яковлев увидел меня в этой роли. Во время репетиций «Гамлета» я отказалась от всех кинопредложений, и до ноября была сосредоточена только на этой работе: погрузилась в Шекспира, в женские страсти, в нашу фантазмагорию.

– Да, непростой выбор. Артисты нередко предпочитают театру именно кино. Вы же ради хорошей роли в театре отказываетесь от съёмок...

– Когда тебе предлагают шикарный драматургический материал, как в этом случае, все другое уходит на второй план. Для меня сегодня важнее качество работы, а не ее количество. Я просто хочу получать удовольствие. Мне важно, в чем я работаю. Безусловно,



не все получается, но муки творчества – это сладкие муки. И в Офелии мне важно было найти какую-то болевую точку и соединить ее с собой, присвоить себе и текст, и чувства, и мысли своей героини.

### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Желаю всем душевной гармонии, хранить веру в лучшее и светлое, найти в себе точку опоры и покоя, потому что нервные клетки не восстанавливаются.



## О любящей матери, кино и танцах

– Теперь такой женский вопрос. Знаю, что многие актрисы раскачиваются на весах: семья – работа, семья – работа... Не приводит это к тому, что какая-то часть жизни угнетается другой?

– Сложный вопрос. И да, и нет. У меня, да и любой другой любящей матери в определенных ситуациях (особенно, когда вал работы) возникает чувство вины перед ребенком: мало времени, недостаточно внимания... Но, с другой стороны, сейчас у дочери тот возраст, когда ей становится необходимо личное время и пространство.

– Насколько знаю, дочка состоит в киноагентстве. Она уже снималась?

– Это был минимальный опыт, без главных ролей. Дочке было интересно посмотреть кинопроцесс изнутри. Но активно актерским делом не занимается. Сейчас у нее есть другие интересы. Среди них – занятия танцами.

## Век живи – век учишься

– С некоторых пор вы преподаёте в театральной школе училища им. Щепкина...

– Это совершенно отдельная история, для меня важная. Сейчас я готовлю со студентами спектакль «Пролетая над гнездом кукушки». Студенты готовы работать 24 часа в сутки, и я этому тоже у них учусь. Потому что за 23 года, что выпустилась из вуза, многое ушло. Если, кстати, поначалу сомневалась, что

найду время для преподавания, то сейчас лучше что-то отодвину в сторону, но к студентам своим приду.

– Алла, у вас есть ещё музыкальная группа «Девушкин сон». Когда успеете давать концерты?

– К сожалению, сейчас это делаем редко, так как на это нужно время. Все наши концерты – это своего рода спектакли, которые надо готовить. И хотя мы сейчас не выступаем, внутренняя работа продолжается.

## О собаке, ёжике Клёпе и Китае

– Что ещё у вас есть такого, о чём зритель не знает, но с интересом узнал бы...

– Никогда не ожидала, что так полюблю свою собаку. Кайфую от каждого ее движения, от того, как бежит, играет, выполняет команды. Еще у нас дома живут две кошки, ежик Клёпа и рыбки. Целый животный мир, который настолько гармоничен, что по-другому нашу жизнь уже не представляю.

– Можно сказать, что при всём при том, что вроде как всё у вас складывается хорошо, чего-то всё равно не хватает?

– Наверное, какого-нибудь дальнего путешествия. В театре отпуск всего один месяц – август. Но иногда хочется уехать куда-то далеко, например, в Китай, и посмотреть его весь.

Мария СУХАНОВА

### КСТАТИ

## «Кукольный дом»

– Замечательная актриса Лариса Малеванная написала сценарий к фильму «Кукольный дом», в котором вы исполнили одну из главных ролей. Когда ожидается премьера?

– Пока фильм «ходит» по фестивалям, но мы с нетерпением ждем его выхода в прокат. Сюжет связан с историей из жизни самой Ларисы Малеванной. В 1980-е годы снимался телеспектакль «Нора» по мотивам пьесы Генрика Ибсена «Кукольный дом», где она играла главную роль. На основе некоторых событий, которые произошли в то время, и был написан сценарий. В его основе – рассказ про настоящего мужчину, положительного героя нашего времени. Но только этому мужчине... всего девять лет (смеется). То, что я видела на площадке и во время озвучивания картины, мне очень понравилось. Во-первых, красиво снято, во-вторых, невероятно интересно было работать с режиссером Ольгой Беляевой. Жду, когда фильм можно будет посмотреть целиком.

## Жигалкин и Угольников сняли новое кино про войну

Завершились съёмки полнометражного художественного фильма «Есть только миг».

Роли в новой киноленте режиссера Александра Жигалкина исполнили Даниил Попов, София Лопунова, Владимир Ильин, Алексей Шевченков, Светлана Антонова, Алексей Дмитриев, Михаил Евланов и другие актеры. Продюсером стал Игорь Угольников. Телевизионная премьера состоится на телеканале РЕН ТВ.

Действие картины разворачивается в 1944 году.

Красная Армия перешла границу Советского Союза и освободила восточные границы Польши. Старший лейтенант Иван Поливанов (Даниил Попов) в неравном бою получает тяжелое ранение и почти теряет зрение.



– Сегодня, как мне кажется, такое время, когда кино о войне нужно делать, казалось бы, легкое – но драматическое, – рассказывает режиссер Александр Жигалкин. – В нем есть война и есть смерть, но при этом люди остаются людьми. Их отношения и те ситуации, в которые они попадают, могут вызывать и улыбки, и смех. Иногда – сквозь слезы...

Фото РЕН ТВ

## Любовь Аксёнова подарила роль турецкой актрисе

Турецкая кинокомпания Tumtrak Film совместно с российскими партнерами приступает к съёмкам адаптации популярного российского комедийно-драматического сериала «Почка». Главную роль в проекте исполнит известная турецкая актриса Ханде Эрчел. Напомним, что в оригинальной российской версии главную роль исполняет Любовь Аксёнова, и совсем скоро выйдет новый сезон этого проекта.

В турецкой версии сериала будут сохранены основные сюжетные линии и характеры персонажей, но действие будет перенесено в Турцию. По сюжету главная героиня Мирием каждый день сталкивается с бюрократией и коррупцией. Она привыкла решать все вопросы с помощью связей и денег, не задумываясь о последствиях своих действий. Однако все меняется, когда она узнает о своей болезни. Теперь ей нужна пересадка почки...



Идёт работа над фильмом «В списках не значился», который снимается по мотивам известной одноимённой повести Бориса Васильева.

Эта история о начале Великой Отечественной войны, о том, как защищалась Брестская крепость, о подвиге советских солдат. Производством масштабной киноленты занимаются «Газпром-Медиа Холдинг», телеканал НТВ, Кинокомпании ТЕМП, 1-2-3 Production и «ТРОМЕДИА» и Московский театр Олега Табакова при поддержке Фонда Кино и Правительства Москвы.

## Первый бой в десять месяцев

Режиссером киноленты стал Сергей Коротаев. В фильме снимаются Владислав Миллер, Алёна Морилова, Владимир Машков, Павел Чернышёв, Яна Сексте, Наталья Качалова и другие. В фильме приняли участие молодые актёры Московского театра Олега Табакова и студенты Театральной школы Олега Табакова.

Действие фильма начинается 21 июня 1941 года. Молодой лейтенант Коля Плужников (эта роль досталась Владиславу Миллеру), получив назначение на постоянное место службы, приезжает в Брест. Переполненные залы ожидания вокзала и толпа увешанных багажом людей не настораживают охваченного радостными надеждами юношу. Коля спешит к месту расположения своей части – в Брестскую крепость... Бойца не успевают зачислить в списки личного состава части (21 июня 1941 года, как мы знаем из истории, была суббота), а в четыре утра раздаются артиллерийские разрывы – началась война... Так лейтенант, не числящийся в списках личного состава военнослужащих Брестской крепости, принимает первый в своей жизни бой продолжительностью в десять месяцев.

## До последнего вздоха

Образ лейтенанта Плужникова, до последнего вздоха сражавшегося с фашистскими захватчиками, – это символ мужества советского человека, образ всех неизвестных, безымянных солдат, память о которых живет в

# «В списках не значился»: подвиг на все времена



Главную роль в фильме исполняет Владислав Миллер.

сердцах поколений их потомков.

– Меня зацепила уникальность истории, – рассказывает режиссер Сергей Коротаев. – Это рассказ о войне от лица молодого человека, который казался не готовым к тем обстоятельствам, которые на него обрушились. Он только что закончил училище, а наша картина – это долгий путь его становления как со-

ветского воина, мужчины и героя. Для меня главный посыл, который содержится в повести: если твое дело правое и тобой движет любовь к жизни, то над тобой не властна даже смерть. Это послание актуально и важно во все времена.

## Главная роль

С материалами и консультациями специали-

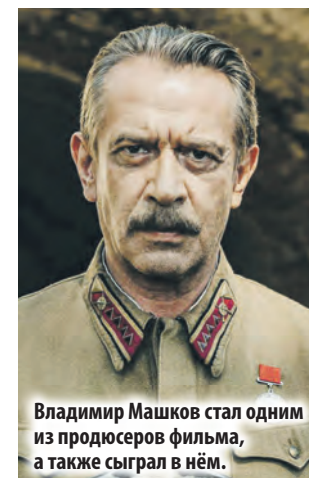
стов и историков группе помог мемориальный комплекс «Брестская крепость-герой». Каждый актер, приезжая в Брест, отправлялся в музей крепости знакомиться с историей этого легендарного места. Было важно, чтобы артисты, кроме своей подготовки в Москве, почувствовали, что это такое: находиться непосредственно на месте событий.

## Кстати

### Эхо войны

Помимо молодых актеров, в фильме снимаются уже состоявшиеся известные артисты. Так, Яне Сексте досталась роль тети Христи.

– Сняться в фильме о войне было моей мечтой, объединенной с внутренней потребностью, – именно так! – признается Яна Сексте. – Тема войны – глубоко личная для каждого, кто родился в СССР. Это часть жизни моих бабушек и дедушек. Для меня было важно разделить их опыт – и это удалось, спасибо за это актерской профессии. Мне всегда нравилось играть персонажей из прошлого, они мне близки даже внешне – мне часто говорят, что я не из сегодняшнего времени, а из 60-70-х годов прошлого века, и я с этим согласна. Одной из самых запомнившихся сцен для меня стала сцена начала войны: мы сидим в подвале, а на улице все взрывается. Честно скажу: было очень страшно, и эти эмоции будут на экране...



Владимир Машков стал одним из продюсеров фильма, а также сыграл в нём.

съемочная команда, которая была создана для того, чтобы кино получилось. Перед стартом съемок мы с другими молодыми актерами десять дней прожили в палаточном лагере в лесу: топили буржуйку по ночам, выходили часовыми и по два часа стояли в карауле, учились стрелять из оружия, которое было задействовано в картине, ели сухари. Все это мы делали для того, чтобы развить эмоциональную память и хотя бы на один процент приблизиться к тому, что испытывали наши деды и прадеды. Грим порой занимал по пять часов – такое впервые в моей практике.

## И актёр и продюсер

Роль старшины, защитника Брестской крепости Степана Матвеевича, исполняет Владимир Машков. Также Владимир Львович стал одним из продюсеров фильма.

– Это непростая история как для создателей, так и для будущих зрителей, – признается Владимир Машков. – Но вместе с тем, в ней есть невероятная сила – от осознания того, что все это было реальностью.

Премьера фильма «В списках не значился» в кинотеатрах планируется 1 мая этого года.

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

## ПОДРОБНОСТИ

### Подлинная атмосфера

Съемки картины прошли в Беларуси – в Минске и Бресте, а также в Московской области – на территории кинопарка «Москино», где были выстроены масштабные натурные декорации Брестской крепости, общая площадь которых составила 42 тысячи квадратных метров.

– Съемки были разделены на два основных блока, – продолжает режиссер фильма Сергей Коротаев. – Первый – экспедиция в Беларусь, которая тоже состояла из двух частей: сначала мы снимали в Минске, а потом уже в самом Бресте – в крепости. Второй большой блок – московский. В кинопарке «Москино» мы построили с большим внима-

нием к деталям беспрецедентную по своим масштабам и точности декорацию цитадели крепости, повторили силуэты разрушений зданий. Задача картины – показать тот ужас, с которым столкнулись герои в первые дни войны. Представить себе такое и воссоздать так, чтобы кадры выглядели достоверно, довольно сложно. Поэтому к сценам масштабных боев мы относились очень трепетно, старались это сделать максимально качественно. Когда создается атмосфера подлинная, не сгенерированная на компьютере, то артисты начинают чувствовать уже на собственной коже это более остро. Громкие звуки, взрывная волна, въедливый черный дым, сажа – все это влияет на передачу ощущений и работает на итоговый результат.



Съемки эпизода фильма.



Шарф – наш постоянный спутник в холодный сезон. И конечно, хочется не просто намотать его на шею, хотя это порой тоже удачное решение, но завязать красиво.

**В**едь эффектно завязанный шарф может стать настоящей изюминкой всего образа. Но прежде всего нужно выбрать шарф, подходящий по всем параметрам и будущему образу, и форме, в которой мы хотим его видеть. Обязательно нужно учитывать, что слишком тонкий шарф не создаст эффектной драпировки, слишком толстый не завяжется в замысловатый узел, короткому не хватит длины и т.д. Когда же подходящий шарф выбран, завязываем его красиво одним из способов, описанных ниже.

# Чтобы шарф добавил стиля



**Один оборот**  
Оборачиваем шарф вокруг шеи, оставляя концы свободными (можно спрятать их под верхней одеждой).



**Бабочка**  
Оборачиваем шарф вокруг плеч и завязываем узлом на груди.



**Парижский узел**  
Для этого узла складываем шарф пополам, оборачиваем вокруг шеи и пропускаем концы в образовавшуюся петлю.



**Крест-накрест**  
Для этого способа понадобится широкий и длинный шарф. Оборачиваем его вокруг плеч, перекрещиваем на груди и завязываем концы на спине.



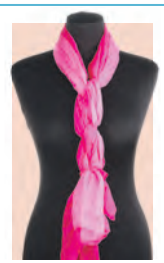
**Один оборот с узлом**  
Оборачиваем шарф вокруг шеи, концы завязываем узлом.



**Галстук**  
Накидываем шарф на шею и заворачиваем один конец за другой. В получившуюся петлю продеваем свободный конец снаружи внутрь и разравниваем.



**Крученный узел**  
Для крученого узла оборачиваем шарф вокруг шеи так, чтобы получилась петля спереди. В эту петлю пропускаем дважды или трижды свисающие концы.



**Свободные узлы**  
Для этого способа понадобится длинный шарф из легкой ткани. Накидываем шарф на шею, свисающие концы связываем несколькими свободными узлами.

Есть другие способы. И, конечно, вы и сами можете изобрести новые способы красиво завязывать шарф, если позволите свободно лететь своей фантазии.

– А как правильно про шарф сказать: надевают или одевают?  
– Накручивают!



Светлана ИВАНОВА

## УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ХВАТИТ СТРАДАТЬ! ВЫХОД ЕСТЬ! БОРОВАЯ МАТКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕШИТЬ ВАШУ ПРОБЛЕМУ!

*«Уже сил нет терпеть проблему! Я уже забыла, когда в гости ходила! Запретила себе смеяться – чтоб потом не плакать...».*

*«Я сделалась затворницей. Не могу дальше 100 метров от дома отойти».*

Письма многих женщин пронизаны болью, отчаянием и... надеждой. Сразу хотим успокоить вас, дорогие женщины: выход есть! Боровая матка содержит целый комплекс полезных для женской мочеполовой системы веществ: арбутин, гидрохинон, витамин С, сапонины, органические кислоты, титан, медь, цинк, марганец и другие. Исследование свойств боровой матки, проведенное в



Институте общей и экспериментальной биологии СО РАН, показало ее «выраженностостабилизирующее, диуретическое» действие. Особенно полезна алтайская боровая матка, так как в ней целебные вещества содержатся в наибольшей концентрации. Алтайская боровая матка входит в состав ампул «Фемурол». Помимо нее,

держатся экстракты пажитника, тысячелистника, семян тыквы, зародышей сои и другие полезные компоненты, усиливающие действие боровой матки.

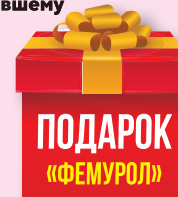
Благодаря своему активному составу ампулы «Фемурол» способствуют поддержанию работы женской мочевыделительной системы, снижению активности мочевого пузыря, укреплению мышц тазового дна.

Женщины, использовавшие «Фемурол», отмечают, что после курса почувствовали себя увереннее, стали вести более активный образ жизни, перестали бояться «выходить в люди».

Ампулы «Фемурол» – ваш шанс на активную жизнь.

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30**

**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 3527**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Фемурол»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 5 февраля по 5 апреля 2025 г.**

**ЗВОНОКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 5 февраля по 5 апреля 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Итальянцы называют макароны пастой. Видов пасты – несметное количество, на сегодня их насчитывается более 600. Но самый популярный и распространённый вид макарон – это спагетти.

Сегодня мы познакомим вас с несколькими популярными в Италии вариантами приготовления спагетти. Название «спагетти» происходит от итальянского *spago* – «тонкая нить». Настоящие спагетти всегда круглого сечения, тонкие (не более 0,9 мм) и строго определенной длины – 35-40 см. Спагетти тоньше 0,9 мм называются спагеттини, толще – спагеттони. Существует и плоская версия спагетти – лигуине. Изготавливают спагетти из пшеничной муки твердых сортов и воды, больше никаких добавок в этом продукте быть не должно. Спагетти бывают свежими и высушенными. Свежие спагетти делают вручную и готовят сразу после того, как сделали. Высушенные спагетти – это продукт, который можно найти в любом магазине.

# Как приготовить СПАГЕТТИ



## Путанеска

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 149 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г консервированных помидоров (в с/с)
- 200 г спагетти
- 5-7 маслин б/к
- 1 ст. л. каперсов
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/4 ч. л. хлопьев перца чили
- 4-5 веточек базилика
- сахар ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры очистить от шкурки, нарезать небольшими кубиками, маслины нарезать крупно, чеснок мелко порубить, листья базилика нарезать соломкой (оставить несколько штук для украшения).
- 2 Спагетти отварить в подсоленной воде до состояния альденте.
- 3 В сотейнике разогреть оливковое масло, положить чеснок и хлопья чили, слегка обжарить (до появления запаха), добавить оливки, помидоры, каперсы, перемешать, готовить на минимальном огне 7-10 минут, в последний момент добавить базилик, перемешать.
- 4 Готовые спагетти откинуть на дуршлаг, переложить в сотейник, перемешать и сразу подавать.

## Альо-олио

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 128 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г спагетти
- 1 головка чеснока
- пучок петрушки
- 4 ст. л. оливкового масла первого отжима ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок разрезать пополам поперек, сбрызнуть маслом, запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (20-30 минут).
- 2 Листочки петрушки очень мелко нарубить.
- 3 Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды до состояния альденте, откинуть на дуршлаг.
- 4 В сотейнике с толстым дном разогреть масло, обжарить петрушку (30 секунд), снять сотейник с огня.
- 5 Выдавить в сотейник чесночные зубчики, перемешать, выложить спагетти, еще раз перемешать и немедленно подавать.

### Две подружки.

- Пойдём в кафе.
- Нет, спасибо. Я на диете.
- Ой, как интересно. Что за диета?
- Финансовая.

## Аль Тонно

На 3 персоны. Калорийность (на 100 г): 164 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г спагетти
- 100 г консервированного тунца ■ 1 стакан резаных консервированных помидоров
- 1 небольшая луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 1-2 веточки базилика
- 0,5 ч. л. сахара ■ соль
- оливковое масло
- щепотка молотого чили
- молотый черный перец



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить на оливковом масле до прозрачности.
- 2 Добавить помидоры, сахар, соль, перец чили, тушить до загустения (7-10 минут).
- 3 Добавить тунца, перемешать, томить еще 5 минут.
- 4 Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды до состояния альденте, откинуть на дуршлаг, разложить по тарелкам, сверху выложить соус; украсить листочками базилика.



## С лимоном

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 160 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г спагетти
- 50 г тертого пармезана
- 1 крупный лимон
- 2 зубчика чеснока
- пучок петрушки
- 2,5 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С половины лимона снять цедру на мелкой терке, со второй половины срезать ножом, выжать сок.
- 2 Чеснок измельчить, с петрушки оборвать листочки.
- 3 В сотейник налить оливковое масло, положить чеснок, листочки петрушки и срезанную ножом цедру, поставить сотейник на небольшой огонь; через 5 минут влить лимонный сок, посолить, поперчить, готовить еще 10 минут, не давая маслу закипеть.
- 4 Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды до состояния альденте, откинуть на дуршлаг, выложить в сотейник с соусом, посыпать пармезаном, перемешать и немедленно подавать, посыпав натертой цедрой.

## Неаполитано

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 136 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г консервированных помидоров (в с/с)
- 200 г спагетти
- 120 г помидорок черри
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2-3 веточки базилика
- молотый черный перец
- сахар ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, помидоры нарезать некрупно, листья базилика – соломкой (несколько штук оставить для украшения).
- 2 В сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, добавить помидоры (с соком) и базилик, довести до кипения, посолить, поперчить, томить 5-7 минут, добавить сахар и черри, перемешать, снять с огня, накрыть сотейник крышкой.
- 3 Спагетти отварить в подсоленной воде, сократив время приготовления на 3 минуты, откинуть на дуршлаг (часть отвара сохранить), переложить в сотейник.
- 4 Туда же добавить 150 мл отвара, перемешать, вернуть сотейник на огонь, готовить еще 3 минуты на среднем огне и немедленно подавать, украсив листочками базилика.

Не успел отгреть Новый год, как впереди снова замаячили праздничные застолья: 23 февраля, Масленица, 8 Марта.

**А** это значит, что вся «лепотись» этих событий соберется на скатерти... Как возвращать ей первоначальный вид после праздников? Попробуйте применить эти проверенные лайфхаки.

# ПЯТНА, ВОН СО СКАТЕРТИ!

## Соль против красного вина

Красное вино – один из самых стойких загрязнителей, но свежие пятна можно быстро устранить:

**1** Сразу после появления пятна промокните его сухой тканью. Не трите, чтобы вино не впиталось глубже.

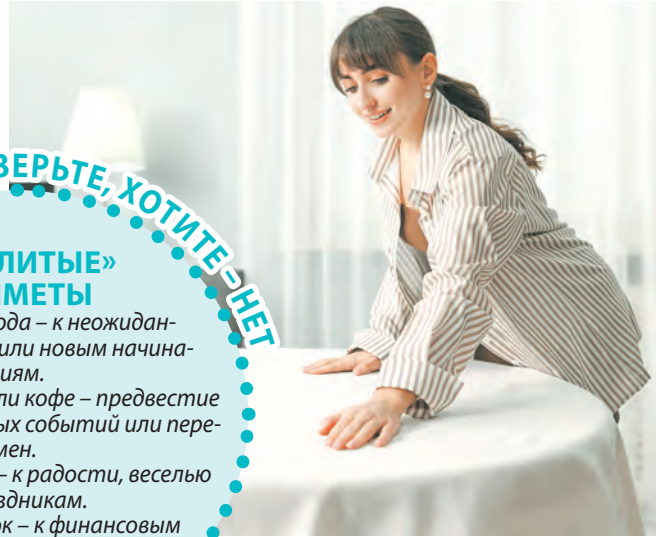
**2** Обильно посыпьте пострадавшее место солью. Она впитает влагу и предотвратит закрепление пятна. Через 10-15 минут смойте соль теплой водой, затем постирайте скатерть обычным способом.

**3** Если пятно застарелое, используйте смесь воды, уксуса и мыла (в равных пропорциях). Нанесите ее на загрязнение, оставьте на 30 минут, затем смойте.

**ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ**

### «ПРОЛИТЫЕ» ПРИМЕТЫ

- Пролитая вода – к неожиданным новостям или новым начинаниям.
- Пролитый чай или кофе – предвестие незапланированных событий или перемен.
- Пролитое вино – к радости, веселью и праздникам.
- Пролитый сок – к финансовым сложностям или непредсказуемым обстоятельствам.



## Лёд и утюг против воска

Капли воска от свечей часто оставляют на скатерти жирные следы. Вот как их убрать:

- 1** Положите на пятно кубик льда, чтобы воск затвердел. Аккуратно снимите затвердевший воск ножом или ложкой.
- 2** Положите бумажное полотенце сверху и снизу ткани. Проведите теплым утюгом по полотенцу. Воск расплавится и впитается в бумагу.
- 3** Протрите место раствором из воды и спирта (1:1) и постирайте скатерть.

## Крахмал и сода против жира

Жирные пятна – ужасная проблема, особенно для светлых скатертей. Очередность действий по их устранению такова:

- 1** Промокните лишний жир бумажным полотенцем.
- 2** Насыпьте на пятно крахмал или соду, чтобы они впитали оставшийся жир. Оставьте на 15-20 минут, затем счистите порошок.
- 3** Постирайте скатерть с моющим средством, подходящим для борьбы с жиром. Для застарелых пятен используйте средство для мытья посуды: нанесите его на пятно, оставьте на 10 минут и смойте теплой водой.

## Кипяток и молоко против ягод

Пятна от ягод и фруктов легко удалить, если действовать сразу:

- 1** Натяните ткань над раковиной. Полейте пятно кипятком, пока оно не исчезнет.
  - 2** Если пятно осталось, замочите его в теплом молоке на 30 минут, затем постирайте.
- Для застарелых пятен используйте раствор лимонной кислоты или перекись водорода (для белых тканей).

## Общие рекомендации

- Действуйте быстро. Чем свежее пятно, тем легче его удалить.
- Используйте подходящие средства. Обращайте внимание на состав ткани, чтобы не повредить ее.
- Тщательно полощите. Остатки моющих средств могут оставлять разводы.
- Проверьте народные средства на незаметном участке ткани. Это поможет избежать повреждений. Следуя этим лайфхакам, вы легко справитесь с любыми пятнами, а ваша скатерть всегда будет выглядеть идеально.

## Лимонная кислота и уксус против чая и кофе

Кофейные и чайные пятна особенно заметны на светлых тканях. Попробуйте удалить их таким образом:

- 1** Смешайте 1 чайную ложку лимонной кислоты или уксуса с 200 мл теплой воды.
- 2** Намочите пятно этим раствором и оставьте на 10 минут.
- 3** Промойте место водой, затем постирайте скатерть. Если пятно свежее, просто промойте его холодной водой перед нанесением раствора.

Светлана СИДОРЧУК

# УСТАЛИ ОТ АДЕНОМЫ ИЛИ ПРОСТАТИТА? ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С НИМИ – КАПСУЛЫ «ПАНТОДЕНОМ» С ПАНТАМИ СИБИРСКОГО МАРАЛА!

Аденома и простатит – весьма распространенные проблемы. По статистике именно с ними представители сильного пола чаще всего обращаются к специалистам. Многие мужчины хорошо известно, что с этими заболеваниями можно бороться годами и не иметь никакого эффекта. Но что, если попробовать иной подход, а не тот, который использовали раньше? Могут ли натуральные препараты помочь побороть эти заболевания? Мы задали этот вопрос эксперту по мужскому здоровью, и вот, что он ответил:

«Существует множество компонентов, содержащих полезные для мужского здоровья вещества. Чемпионом среди них являются панты марала сибирского. Они содержат богатый комплекс витаминов (А, Е, РР и группы В), микроэлементы (железо, марганец, медь, цинк, никель), макроэлементы (магний,

кремний, натрий, калий), аминокислоты (глицин, аланин, пролин, лейцин, серин, треонин, лизин, глутаминовая кислота и пептиды), нуклеиновые кислоты (гуанин, цитидин, гипоксантин, уридин, инозин, урацил) и другие полезные компоненты.

В Сибири панты марала издавна считались эффективным средством для борьбы с такими заболеваниями, как аденома и простатит. Также их использовали для улучшения сек-



суального здоровья мужчин и укрепления иммунной системы.



Исследования показали, что наиболее полезно принимать панты марала в виде экстракта. Он является основным компонентом натуральных капсул «Пантодедом». Также туда входят экстракты бадана, красно-

го корня, коры пиджеум и бобровой струи, которые обладают целебными свойствами и усиливают действие основного компонента.

Экстракт бадана имеет выраженный противовоспалительный эффект. Он содержит арбутин, который может быть полезен при заболеваниях мочевыводящих путей. Благодаря своим антибактериальным свойствам эффективно борется с простатитом.

Красный корень способствует нормализации функции предстательной железы и поддержанию мужского репродуктивного здоровья. Экстракт коры пиджеум оказывает питательную поддержку предстательной железы, способствует усилению ее секреторной активности и уменьшению гиперплазии при аденоме.

Действие компонентов бобровой струи направлено на нормализацию кровообращения в орга-

нах малого таза и улучшение питания предстательной железы. Также она может помочь нормализовать уровень тестостерона, улучшить гормональный фон и усилить иммунитет.

Совместное действие этих компонентов содействует уменьшению воспаления, нормализации размеров предстательной железы, улучшению иммунитета и гормонального фона. Именно поэтому формула капсул «Пантодедом» является такой эффективной и может быть рекомендована мужчинам с аденомой и простатитом.

Эти капсулы могут способствовать снижению частоты мочеиспускания, в том числе ночью, усилению струи, нормализации уровня ПСА и устранению аденоматозных узлов, лучшему опорожнению мочевого пузыря, исчезновению болей, резей и прочего дискомфорта.

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

### ПОДАРОК! «ПАНТОДЕНОМ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:**

**8-800-302-30-30**

(звонки бесплатные)

**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 3526**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Пантодедом»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

Акционное предложение действует с 5 февраля по 5 апреля 2025 г.

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 5 февраля по 5 апреля 2025 г. \*С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Зачастую у худеющих хлеб впадает в немилость и считается одним из главных виновников лишнего веса.

# Хлебная корзина для тех, кто худеет

На самом деле ценность хлеба неоспорима. Нужно лишь правильно его выбирать и есть в умеренном количестве. Впрочем, как и все остальное.

## Всё дело в оболочке

Зерно, из которого изготавливается хлеб, содержит в себе большое количество полезных веществ, но они находятся в его оболочке и зародыше. При получении муки высшего сорта, к сожалению, это все отправляется в отходы. Хлеб получается вкусным, но полезных веществ почти не содержит. А это и есть знакомый белый хлеб, булки, пирожки и т.п. Нужно ли от них отказываться? Насо всем – нет, но свести к минимуму, если хотим похудеть, обязательно!



## Из двух вариантов

Ржано-пшеничный и пшенично-ржаной хлеб – это не одно и то же. Полезен при похудении ржано-пшеничный, который содержит 60 % ржаной муки и 40 % пшеничной. Пшенично-ржаной содержит ржаной муки менее половины, и по этой причине он менее полезен: в нем меньше белка и клетчатки.

Чем дольше жевать хлеб, тем слаще становится его вкус, ведь слюна начинает расщеплять крахмал на сахар.

Шоколад поднимает настроение. До тех пор, пока не встанешь на весы.

## ЦИФРА

В 100 г цельнозернового и черного хлеба содержится примерно 20-25 % от суточной нормы грубых волокон, а в 100 г белого хлеба – всего 10 %.



## На альтернативной муке попробуете?

При изготовлении хлеба может использоваться амарантовая, гречневая и кукурузная мука. Они не содержат глютен, и за счет этого придают хлебу немного иную структуру. Кроме того, в них также есть белок, витамины и клетчатка, что так важно для худеющих. Вообще, в изделиях из цельнозерновой муки содержится всегда больше белка, витаминов группы В и РР, а также пищевых волокон.

Еще один полезный вариант хлеба – с добавлением отрубей. Он хорошо утоляет голод и насыщает организм питательными веществами, полезными как для худеющих, так и для тех, кто придерживается правильного питания.



## Может, похрустим?

Отдельно стоит поговорить о хлебцах. Ими часто заменяют обычный хлеб, чтобы ускорить похудение. Хлебцы, которые пойдут на пользу стройности, изготовлены из муки грубого помола с возможными добавками в виде орехов и отрубей. По сути, отруби – это тот же хлеб, но без воды, а значит, они меньше весят и имеют большую калорийность. По этой причине не стоит ими злоупотреблять. В день достаточно съесть 3-4 штучки.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА САМЫЕ УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ



Некоторые тонкости правильного употребления хлеба обсудим с кандидатом медицинских наук, членом национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врачом-диетологом НИИ Склифосовского Дарьей Русаковой.

– В сочетании с какими продуктами хлеб наиболее полезен, а с какими вообще не сочетается?

– Хлеб хорошо сочетается с молоком, кисломолочными продуктами, супами и овощами (за исключением картофеля, так как в обоих продуктах большое количество крахмала).

С мясными продуктами белый хлеб лучше не есть. Сочетание «хлеб + мясо» в желудке замедляет процесс переваривания крахмала, от чего возникает чувство тяжести и возможна изжога.

– Хлеб, не содержащий дрожжи, на самом деле вреден, или это очередной миф?

– Цельнозерновой бездрожжевой хлеб в разумных количествах полезен для организма. В бездрожжевом хлебе используются различные закваски, которые являются биологическим разрыхляющим агентом и содержат микрофлору, в том числе дрожжи, но в меньшем количестве.

Татьяна МИХАЛЁВА

Читай, худей и молодежь!



Мы запускаем для вас 2 новых интересных и очень полезных журнала



В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Ищите в торговых сетях АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка, Глобус, Лента, Перекресток, а также в киосках прессы

РЕКЛАМА 16+

Работая изо дня в день за компьютером целыми часами, следует внимательно относиться к своему здоровью.

**А** иначе можно нажить ряд неприятных болячек. И один из недугов в этом ряду – туннельный синдром.

## Что такое туннельный синдром

Туннельный синдром – это неврологическое заболевание, возникающее при отеке тканей, расположенных вокруг сухожилия. Между костями запястья и поперечной связкой находится так называемый карпальный канал, через который проходит срединный нерв. Когда ткани вокруг канала отекают, он сужается и оказывает давление на нерв, в результате чего и возникает туннельный синдром. Почему туннельный? Карпальный канал очень узкий и визуально похож на туннель, отсюда и появилось название заболевания.

## Чем опасен туннельный синдром

Основная особенность туннельного синдрома в том, что он может развиваться очень быстро: еще вчера ничто, казалось, не предвещало, а уже сегодня рука внезапно отекает, пальцы теряют чувствительность, кисти немеют, а боли в запястье не дают спать по ночам. Не надо допускать та-

# ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ: опасность и профилактика



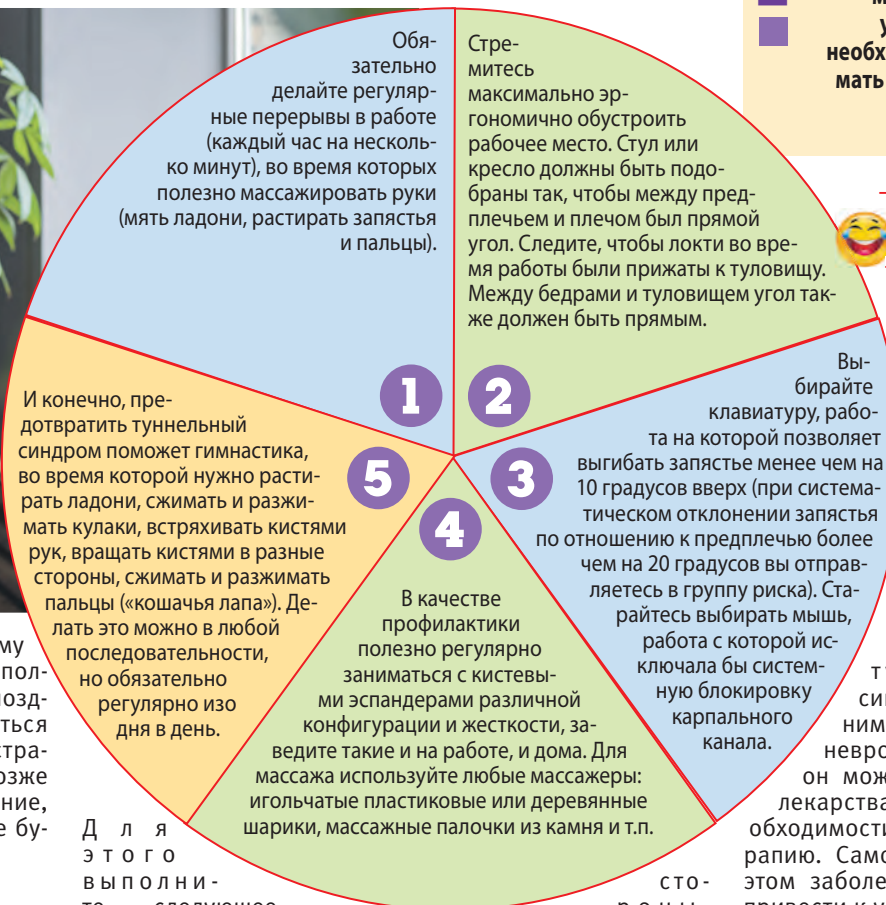
Принимайте меры профилактики, и вы никогда не узнаете на собственном горьком опыте, что такое туннельный синдром.

кой ситуации. Ведь тихие, еле слышные «звоночки», оповещающие нас о том, что туннельный синдром уже на пороге, начинают беспокоить постепенно, но на них редко кто обращает внимание. Ну подумаешь, после длительной работы за компьютером чуть онемели пальцы или ненадолго появилась боль в области запястья. Пройдет же. И проходит. Но это только на старте болезни. Помните, если своевременно не предпринимать никаких

мер и дать туннельному синдрому развиваться в полную силу, рано или поздно придется обратиться к врачу и лечить пострадавшую руку. И чем позже состоится это обращение, тем дольше и сложнее будет лечение.

## Когда идти к врачу

«Звоночки» болезни в ряде случаев можно распознать самостоятельно.



Для этого выполните следующее упражнение. Опустите руки вниз, соединив тыльные стороны кистей и согнув запястья под прямым углом. Локти при этом должны быть направлены в разные

стороны. Зафиксируйте это положение на минуту и прислушайтесь к своим ощущениям: если появилась боль или хотя бы дискомфорт – возможно, это

**Важно!**  
**5 шагов к здоровью**  
Туннельный синдром – один из самых ярких представителей заболеваний, которые проще предотвратить, чем полностью вылечить. Поэтому абсолютно всем, кто проводит много времени у компьютера, необходимо принимать меры профилактики.

ПРОФИЛАКТИКА

– Сидячий образ жизни вреден. – И???



– Поэтому я выбрал лежачий.

первые признаки туннельного синдрома. Не давайте болезни развиваться – обязательно обратитесь к врачу. Лечение туннельного синдрома занимается врач-невролог, и только он может назначить лекарства, а при необходимости и физиотерапию. Самолечение при этом заболевании может привести к ухудшению состояния, вплоть до деформации руки. А постоянные боли могут довести до бессонницы, раздражительности и даже неврозов.  
**Светлана ИВАНОВА**

## КАК ЭКОНОМИТЬ В АПТЕКЕ

# ЧУДО-ТАБЛЕТКА ИЗ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА

**Нередко плохое самочувствие и сниженный иммунитет связаны с элементарным дефицитом микроэлементов и витаминов в организме. Порой достаточно восстановить утраченный баланс – и здоровье вернется!**

Именно с этой задачей успешно справляются популярные российские препараты «Кальцид» и «Кальцид + Магний». Их можно рассматривать как полноценные общеукрепляющие комплексы, источник природного кальция, витаминов, микроэлементов (23!), в том числе меди, фтора, железа, марганца, селена и цинка.

В них содержатся все необходимые для здоровья элементы в оптимальном соотношении и количестве.

Основа препарата – яичная скорлупа – рекордсмен по содержанию кальция! Она

создана самой природой таким образом, чтобы «легко» войти в организм и полноценно усвоиться.

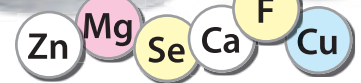
«Кальцид» – комплексное средство, защищающее кости и суставы от разрушения, дополнено **витаминами С и Д<sub>3</sub>**. Благодаря этой «группе поддержки» усвоение кальция существенно повышается, а это значит, что опорно-двигательный аппарат получает достаточное количество нужного ему «строительного материала».

«Кальцид + магний» – усиленная форма, где состав препарата дополнительно

обогащен **магнием и витаминами швейцарского производства: С, D<sub>3</sub>, E, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, PP**. «Кальцид + Магний» благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной системы, способствует повышению защитных сил организма, помогая противостоять проблемам со здоровьем. Отечественный препарат «Кальцид + Магний» можно по праву сравнить с поливитаминными препаратами российского и зарубежного производства. Неоспоримое преимущество – доступная цена в аптеках, около **250 руб.**

За эти деньги вы покупаете настоящему универсальный общеукрепляющий препарат. Если все компоненты, входящие в состав препарата «Кальцид + Магний», покупать по отдельности, сумма чека окажется значительно выше. Выгода абсолютно очевидна!

Именно таких помощников мы ищем на полках аптек, чтобы и деньги сэкономить, и «химии» поменьше в организм привнести, а пользы, наоборот, побольше!



Позвольте препаратам **«Кальцид» и «Кальцид + Магний»** взять на себя заботу о вашем здоровье!

Приобретайте на **Zdravcity.ru<sup>1</sup>**, **Apтека.ru<sup>2</sup>** и в аптеках города! Наличие уточняйте по тел.: **8 (495) 775-79-57**

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • 1 ООО «Здравсити», Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, 2 АО «НПК «Катрен» г.Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875 • РЕКЛАМА, БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Буквально через месяц многие подоконники нашей страны превратятся в филиалы дачи: тут вам и мини-грядки, и инструменты, и даже собственное комнатное «солнышко»...

Самое время заняться подготовкой «грядок», а точнее, рассадной тары. Конечно, все можно купить в садовом центре, но мы предлагаем сделать емкости из того, что под рукой: это и экономично, и позволит повторно использовать уже имеющиеся материалы.

# Во что поселим рассаду?



## ИДЕЯ 1. Бутылки от напитков

Бутылки разного объема тоже могут стать «домиками» для растений. Можно обрезать бутылку и использовать как стаканчик для рассады (не забудьте о дренажных отверстиях!), а можно поступить иначе.

- Трех- или пятилитровая бутылка квадратного сечения может стать ящиком для рассады: положите ее набок, вырежьте в верхней части «окошко», засыпьте грунт.

- Бутылки объемом 1,5 литра разрезаем пополам поперек. Верхнюю часть (там, где горлышко) переворачиваем, вставляем в нижнюю часть и наполняем землей так, чтобы горлышко практически касалось дна (обрежьте нижнюю часть, если нужно). В нижнюю часть будет стекать лишняя влага, и поддон не понадобится.

- Конструкция, описанная выше, может стать основой для организации фитильного полива растений. Через горлышко нужно пропустить кусочек ткани или марли, скрученный жгутом, так, чтобы он лежал кольцом в верхней части и доходил до дна в нижней части емкости.

Засыпьте грунт в верхнюю часть, налейте воду в нижнюю: вода по ткани из нижней части будет поступать в верхнюю часть.



## ИДЕЯ 2. Стаканчики из-под сметаны или йогурта

Если накопить необходимое количество емкостей от любимых продуктов, то перед высадкой растений останется только сделать дренажные отверстия в донышке и разместить в поддонах.

- Стаканчики разного размера используйте для разных целей: маленькие – для посева семян, а большие – для пикировки молодых растений.

- Чтобы было удобно вынимать растение из емкости, можно сделать так: один стакан разрезать пополам по высоте, потом разрезанные половинки поместить в такой же целый стакан. На дно целого стакана можно положить маленький шарик керамзита, чтобы в емкости оставалось место для оттока лишней влаги. Когда придет пора пересадки, вы просто извлечете разрезанный стакан из целого, и ком земли останется неповрежденным.

Однажды дачник заболел, и врач велел ему три раза в день закапывать капли. Он до сих пор их закапывает у себя в огороде.



## ИДЕЯ 3. Втулки от туалетной бумаги

Чтобы превратить втулку в рассадную емкость, сделайте 3-4 надреза внизу с одной стороны, загните их, чтобы получилось донышко, установите в пластиковый контейнер. Такие стаканчики подходят только для посева, не для пикировки растений, так как объем у них небольшой.

- Следите за тем, чтобы втулки были несмываемыми, иначе после первого же полива придется все переделывать.

- Чтобы не травмировать корневую систему растюшек при пересадке, просто разрежьте стенки стаканчика и извлеките земляной ком, не разрушая его.



## ИДЕЯ 4. Старая плёнка с огорода

Берем отрезок пленки необходимого размера. Укладываем сверху пленки любой стаканчик так, чтобы с нижнего края оставался запас. Обертываем его отрезком пленки, заворачиваем края, чтобы сделать донышко. Фиксируем скотчем. Вынимаем стакан, заворачиваем верхние края и получаем прозрачный стаканчик.

- Таким же образом можно использовать канцелярские файлы.

- Вместо пленки можно взять маленькие пакетики, продающиеся в любом хозяйственном отделе. Наполните их землей, сделайте внизу дренажное отверстие, установите в контейнер рядом друг с другом.

- Емкости из пленки (и пакеты, и файлы) удобны тем, что можно регулировать высоту емкости в зависимости от стадии роста растения. Сразу после посева можно подвернуть края, а когда появятся всходы – отвернуть и добавить грунта, если нужно. Особенно это актуально при посадке томатов, которые склонны к вытягиванию.



## ИДЕЯ 5. Нетканый материал

Если у вас есть нетканый материал (спанбонд, агроволокно), который вы уже не будете использовать в огороде, можно сшить из него мешочки для рассады. Верхние края придется немного подогнуть, чтобы емкость была плотнее.

- Рассадные мешочки «дышащие», поэтому отверстия не понадобятся.

- Если такие мешочки сшить из тонкого агроволокна, то высаживать рассаду на грядку можно прямо в них.

- Мешочки из плотного материала можно постирать и использовать повторно.

- Огромный плюс таких емкостей: при хранении они не займут много места.

## КАК САДОВОД САДОВУДУ

# Для вас, любители летней картошечки!

Посадив картофель раннего сорта, вы сможете полакомиться клубнями нового урожая уже в первой половине лета. Однако картофель ранних сортов плохо хранится, поэтому сажать его целесообразно в ограниченном количестве.

**АРИЭЛЬ.** Клубни созревают очень быстро – через 40-45 дней после появления всходов, поэтому за лето можно успеть собрать два урожая.

**ИМПАЛА.** К ультрараннему сроку созревания (45-55 дней) можно добавить высокую урожайность и хорошую лежкость клубней.

**ГАЛА.** Среднераннего срока созревания: 50-60 дней от посадки до сбора. Подходит для выращивания в любых погодных условиях на почвах любого типа. Обладает устойчивостью ко многим заболеваниям, но легко поражается фитофторой. В клубнях содержится мало крахмала, поэтому сорт считается диетическим.

**ВИНЕТА.** Созревает за 60-70 дней. Отличается повышенной засухоустойчивостью, неприхотлив к почве. Среди главных достоинств – устойчивость к большинству заболеваний картофеля.

**УДАЧА.** От посадки до сбора – 60-70 дней. Урожайный, устойчивый к заболеваниям, клубни

крупные. В клубнях содержится 13-15% крахмала, а значит, они очень вкусные, рассыпчатые.



# КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВА И ПОСАДОК НА 2025 ГОД

Культура	Вид работ	Благоприятные дни	Фаза Луны
<b>ОВОЩИ</b>			
 <b>Баклажаны</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Бобы, горох</b>	Посев семян в грунт	1, 2, 3, 11, 12 апреля 8, 9, 10, 28 мая 4, 5, 6 июня	Растущая
 <b>Капуста</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Лук-репка</b>	Посадка луковиц	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Огурец</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая	Растущая
	Посев семян в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Перец</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Томат</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Фасоль</b>	Посев семян в грунт	1, 2, 3, 11, 12 апреля 8, 9, 10, 28 мая 4, 5, 6 июня	Растущая
 <b>Чеснок</b>	Посадка	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 8, 9 октября	Убывающая
<b>КОРНЕПЛОДЫ</b>			
 <b>Дайкон</b>	Посев семян в грунт	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Картофель</b>	Посадка клубней	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Морковь</b>	Посев семян в грунт	2, 3, 29, 30 апреля 26, 27 мая 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
 <b>Петрушка (корень)</b>	Посев семян на рассаду	23, 24 февраля 22, 23 марта	Убывающая
	Высадка рассады в грунт	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Редис</b>	Посев семян в грунт	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня 11, 18, 19 июля	Убывающая
 <b>Редька</b>	Посев семян в грунт	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Свекла</b>	Посев семян в грунт	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая
 <b>Топинамбур</b>	Посадка клубней	18, 19, 20 апреля 16, 17, 25, 26 мая 12, 13, 21, 22 июня	Убывающая

Культура	Вид работ	Благоприятные дни	Фаза Луны
<b>БАХЧЕВЫЕ</b>			
 <b>Арбуз</b>	Посев семян на рассаду	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая	Растущая
	Пикировка рассады	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Дыня</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Пикировка рассады	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Кабачок, патиссон, цукини</b>	Посев семян на рассаду	1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Посев семян в грунт	1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Тыква</b>	Посев семян на рассаду	1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
<b>ЗЕЛЕНЬ</b>			
 <b>Лук на перо</b>	Посадка луковиц	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня 1, 5, 6 июля	Растущая
 <b>Петрушка (зелень)</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Салат</b>	Посев семян в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня 1, 5, 6 июля	Растущая
 <b>Сельдерей (зелень)</b>	Посев семян на рассаду	5, 8, 9 февраля 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12, 13 марта 1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Укроп</b>	Посев семян в грунт	4, 5, 8, 9, 10 апреля 1, 2, 6, 7, 11, 29, 30 мая 2, 3, 7, 8, 26, 29, 30 июня 1, 5, 6 июля	Растущая
 <b>Шпинат</b>	Посев семян в грунт	4, 5, 8, 9, 10 апреля 1, 2, 6, 7, 11, 29, 30 мая 2, 3, 7, 8, 26, 29, 30 июня 1, 5, 6 июля	Растущая
<b>ЦВЕТЫ, КУСТАРНИКИ, ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ, ДЕРЕВЬЯ</b>			
 <b>Однолетники</b>	Посев семян на рассаду	5, 6, 11, 13 марта 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12 апреля 6, 7, 8, 9, 10, 28 мая	Растущая
	Посев семян в грунт	2, 3, 8, 9, 10, 11, 12 апреля 6, 7, 8, 9, 10, 28 мая 2, 3, 4, 5, 6, 29, 30 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	6, 7, 8, 9, 10, 28 мая 2, 3, 4, 5, 6, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Многолетники</b>	Посев семян на рассаду	5, 6, 11, 13 марта 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12 апреля 6, 7, 8, 9, 10, 28 мая	Растущая
	Высадка рассады в грунт	1, 4, 5, 8, 9, 10, 28 апреля 1, 2, 6, 7, 29, 30 мая 2, 3, 26, 29, 30 июня	Растущая
 <b>Ягодные кустарники</b>	Посадка саженцев	3, 4, 5, 6, 7, 31 мая 2, 3, 29, 30 сентября	Растущая
 <b>Земляника садовая</b>	Посадка в грунт	24 августа 22, 23 сентября	Растущая
 <b>Плодовые деревья</b>	Посадка саженцев	3, 4, 5, 6, 7, 31 мая 2, 3, 29, 30 сентября	Растущая

Примечание. Для успешного земледельческого опыта данные лунного календаря посева и посадок следует использовать в качестве рекомендации, наряду с принципами агротехники и погодными условиями.







КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 Мультифильмы. (0+)
06.40 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (16+)
07.50 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
10.20 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (16+)
11.55 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ». (12+)
14.25 «ДУЭНЬЯ». (16+)
16.05 «ТАИНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
19.40 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)
21.00 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (16+)
23.30 Владимир Зельдин. Кумир века. (16+)
00.20 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ». (12+)
01.50 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
03.05 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (18+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)
02.00 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)
03.45 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
05.05 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
06.40 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
08.05 «РАДИОСПЫШКА». (16+)
09.40 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)
11.15 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ». (16+)
12.35 «АФЕРИСТ». (16+)
14.10 «ТОРНАДО». (16+)
15.45 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)
17.10 «ХРОНИКИ ХУАДУ: ЛЕЗВИЕ РОЗЫ». (16+)
18.50 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
20.30 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
22.15 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
23.40 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.35 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЪМЫ». (16+)
03.40 «ПАРИЖ. ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». (18+)
05.45 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)
07.30 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
09.10 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
11.10 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
13.35 «МАМА МАФИЯ». (18+)
15.25 «САБИНА». (12+)
17.50 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
19.30 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)
21.20 «ЗА ПАЛЫЧА!». (12+)
23.00 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
05.05 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
02.15 «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА». (6+)
03.30 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
05.20 «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК». (16+)
07.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН БЭЙ ПЛЯЖ ОПАЯТ ИДУТ ДОЖДЬ». (16+)
08.50 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
10.40 «ГОРОДСКОЙ ОХОТНИК». (18+)
12.35 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+)
14.05 «КЛАССИК». (16+)
16.05, 17.05, 18.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (12+)
19.00 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
20.35 «БЛЕФ». (16+)
22.45, 23.45 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСОСТИ-3». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 06.10, 10.20 «БОМБА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
21.40 Миллион за 5 минут. (16+)
22.25 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». К юбилею В. Зельдина. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.55 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ». К юбилею В. Зельдина. (16+)
04.10 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». К юбилею В. Зельдина. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Морские сражения. (12+)
00.45 Секреты истории. (16+)
02.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
03.10 На пороге войны. (12+)
03.55 Герои подполья. (12+)
04.15 Историада. (12+)
05.15, 09.05 Уроки Нюрнберга. (12+)
05.40, 09.30 Элемент познания. (12+)
06.05 Биология предательства. (12+)
07.10, 11.10 Забытые войны России. (12+)
08.05, 12.05, 16.00 Русская история. (12+)
08.50 Тайное становится явным. (12+)
10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
10.15 Испанская кровь. (12+)
13.30 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
14.00, 15.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.45 Россия научная. Великие имена. (12+)
18.10 Монологи императоров. (16+)
18.50 Кремль. Эпоха царей. (12+)
20.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
21.00 Два города. Две судьбы. Одна археология. (12+)
22.00 Легенды науки. (12+)
22.30 Обыкновенная История. (6+)
22.40 Книжные аллеи. (12+)
23.10 Восточный фронт. (12+)

УСАДЬБА

УСАДЬБА
07.05, 07.20, 16.00, 16.15, 19.00, 19.10 Огород с блоками-Мечталыным. (12+)
07.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)
08.05 Тихая моя родина. (12+)
08.35, 16.30 Правила фермера. (12+)
09.00, 09.15 Лучки&Пучки. (12+)
09.35, 11.45, 12.45, 18.00, 00.40 Дачные радости. (12+)
10.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
10.25 Сельский туризм. (12+)
11.00, 00.15 Садовый доктор. (12+)
11.10 Крымские дачи. (16+)
12.10, 12.25 Огород круглый год. (12+)
13.10, 14.25, 21.15 Кашеварим. (12+)
13.25 Моя крепость. (12+)
13.55, 21.30 Как построить дом. (12+)
14.40 Вокруг сыра. (12+)
15.00, 21.55 Урожай на столе. (12+)
15.25, 19.30, 22.25 Территория распад. (12+)
15.40, 22.40 Сам себе дизайнер. (12+)
17.00, 23.20 Фитокосметика. (12+)
17.15, 23.35 Секреты травоведа. (12+)
17.30 Бани - женского рода. (12+)
17.45, 00.30 Домашняя косметика! (12+)
18.25 Зеленые квадраты. (12+)
18.40 Сухоцветы. (12+)
19.45 Флористика. (12+)
20.00 Идеальный сад. (12+)
20.30 Свечной заводик. (12+)
20.45 Керамика. (12+)
21.00 Дачная кухня. (12+)
22.55 Возрождение сада. (12+)
23.50 Дело в отделе. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.40, 14.25 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)
08.10 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
08.40, 16.30 Путь в охоту. (16+)
09.15, 14.10 Делай, как Я. (12+)
09.30 Нахлыст на разных широтах. (12+)
10.00, 18.00 «Нормундом по водомам Беларуси. (16+)
10.35, 23.00 Охота на судака. (16+)
11.05, 11.20, 15.00, 22.05, 22.20 С полем! (16+)
11.35 Рыбный день. (16+)
12.05 Подводный мир величественной Оби. (16+)
13.10 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
13.40 Норвежская рыбалка. (12+)
15.25, 19.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
15.55, 16.15 Популярная охота. (16+)
17.00 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
17.30 Водоёмы Прибалтики. (12+)
18.30 Спиннинг сегодня. (16+)
19.00 Секреты рыбалки на Горьковском водохранилище. (16+)
20.00 Охота как она есть. (16+)
20.35 Гусиная охота с Евгением Шеляпиным на болотах. (16+)
21.05, 00.45 Рыбалка сегодня XL. (16+)
21.35 Егерский кордон. (16+)
22.30 Ловля нерки на Камчатке. (16+)
23.30 Территория льда. (16+)
23.55 Охота в Удмуртии. (16+)
00.20 Огромные судаки Горьковского водохранилища. (16+)

ЖИВИ!

ЖИВИ!
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
06.00 Пронеси со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагимичем. (12+)
07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капзоури. (12+)
11.45 Фитнес срезинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовая стретчинг. (12+)
12.30 Тай-бо. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)



ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «УГОЛЬ». (16+)
Полина отказывается уезжать с Геней: она говорит, что любит Макарова, с которым воспитала сына Диму. Влюблённая все эти годы в Геннадия Люба вновь пытается завоевать его.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «ОФИЦЕРЫ». (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
Информационно-познавательная программа.
Знание - сила. (0+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ОФИЦЕРЫ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
В своей квартире найден мёртвым безработный Савелий Тушин. Всё говорит о том, что Савелий умер от того, что «хакнул» жизнь.
22.20 «СВОИ-6». (16+)
23.05 «СВОИ-3». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
04.30 «ОФИЦЕРЫ». (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)
Метким выстрелом снайпера убит мелкий уголовник Вячеслав Ключев. Четыре месяца назад он проходил подготавливаемым по делу об ограблении ювелирного магазина, но доказать его причастность не удалось.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Родители Дениса, пациента, которому Брагин не сумел помочь, сообщают, что нашли хирурга, который согласился провести ещё одну операцию. Её фамилия Дальская, она живёт и работает в Кисловодске, и к ней едут пациенты со всего мира. Денис предлагает Брагину поехать с ними и ассистировать.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 13.55 15.05 17.15 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.15 19.55 «По горячим следам». (16+)
11.35 13.25 00.55 «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ». (12+)
18.00 «Освобождение: решающие битвы». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «НАГРАДИТЬ ПОСМЕРТНО!». (12+)
02.25 «Уроки Донбасса». (16+)

ТВЦ



08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЗНАК СОВЫ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЗНАК СОВЫ». (12+)
10.40 «Битва за наследство». (16+)
11.30 События
11.50 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: ПЕРЕЛЁТНАЯ ПТИЦА». (12+)
Россия, 2021 г. Детектив.
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СИНИЧКА-5». (16+)
17.00 «Актёрские драмы. Градус несчастья». (16+)
17.50 События
18.10 «10 самых...» (16+)
18.45 «СОБОР». (16+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Ради звёздной роли». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Русские тайны. В постели со шпином». (16+)
01.25 Хроники московского быта. (12+)
02.05 «Битва за наследство». (16+)
02.45 «СИНИЧКА-5». (16+)
04.15 «Георгий Тараторкин. Человек. Который был самим собой». (16+)
04.55 «Мой герой». (12+)
05.30 «Москва резиновая». (16+)

ОТР

06.00 01.55 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очень личное». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.30 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (16+)
15.15 «В ОГНЕ БРОДА НЕТ». (12+)
17.00 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
17.40 Специальный репортаж. (12+)
20.45 03.30 «СПРОСИ МАРТУ». (16+)
22.20 «ВОСХОЖДЕНИЕ». (16+)
00.05 «ЛАСТОЧКА». (16+)
01.25 «Свет и тени». (16+)
02.50 «За дело!» (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
Ума и Мура отправляются в ирландский паб, где знакомятся с Данилой - участником боев без правил.
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 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
На похоронах Борисова Брагин и Шибанов обсуждают версии его гибели и не находят никаких причин для его убийства. Муштаков на допросе готов признаться Рубайло, что именно Шибанов расказал ему, кто заказчик убийства его матери, но Вера просит его этого не делать.
22.15 00.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.55 «ПАЗЛ». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

06.00 07.00 Утреннее вещание
06.45 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 18.20 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.45 20.50 Это Москва. Инфраструктура. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.40 Это Москва. Туризм. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.40 19.45 22.15 Это Москва. Общество. (12+)
18.25 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)
00.10 00.10 Мослекторий. (12+)

РОССИЯ К



10.15 «Наблюдатель»

06.30 «Пешком...»
07.05 Театральная летопись
07.35 «Дикие и домашние»
08.40 22.15 «МЕРТВЫЕ ДУШИ»
10.00 12.30 17.00 19.30 23.35 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 ХХ век
«Мастера искусств. Василий Иванович Качалов».
12.45 «Новости. Подробно. Книги»
13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.45 01.05 «ГОНКИ ПО ВЕРТИКАЛИ»
15.00 02.15 Больше, чем любовь
15.45 «Сати. Нескучная классика...»
16.30 «Эрмитаж»
17.15 Мастер-классы членов жюри конкурса «Щелкунчик»
18.10 «Московский Мон-мартр»
19.00 «Жил-был царь»
Зоопарк имел любой уважающий себя монарх. Кого только в зверинце московских государей не было: от обычных на Руси волков и лисиц до леопардов. Но вот судьба слона оказалось трагической...
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 «Простая медицина». (16+)
06.30 11.00 13.10 «Внимание, еда!» (12+)
08.00 «ЧП 360». (16+)
08.10 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)
08.40 09.05 13.30 14.15 22.30 «Армагеддон». (12+)
09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.30 14.30 «Сделано в России». (12+)
11.30 «Погода на любой вкус». (16+)
12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)
15.10 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)
00.10 «Шестое чувство». (12+)

СТС



04.30 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 Мультфильмы. (16+)
07.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.25 Впервые на СТС. «Простоквашино». (0+)
08.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)
09.55 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ». (12+)
12.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)
Сочинский оперативник Гоша Адамян ловко решает служебные задачи, имея многочисленные, разноплановые связи на курорте.
14.40 Уральские пельмени. (16+)
15.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
18.30 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
20.25 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
Канада, 2019 г. Фантастический боевик. В ролях: Джордж Чортов, Аланна Бэйл, Крис Марк.
Когда-то правительство проводило опыты над людьми, создавая модифицированных мутантов с уникальными способностями. Теперь же модификаты объявлены изгоями и подлежат уничтожению.
22.30 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+)
01.10 «ДЫХАНИЕ». (16+)
02.55 «КОРОЧЕ, ПЛАН ТАКОЙ». (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)
05.05 Мультфильмы. (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 Мой район. Энциклопедия. (12+)
07.20 10.35 16.30 23.15 «Мой район. Новости». (16+)
07.30 09.55 15.50 02.40 «Мой район». (12+)
08.00 10.25 16.15 «Мой район. Моя Москва». (12+)
08.10 00.45 «СЕКРЕТАРША». (16+)
10.45 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (6+)
12.35 «Тайны кино». (12+)
13.25 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
16.40 «БАНКОВСКИЙ БИЛЕТ В МИЛЛИОН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ». (16+)
18.10 «ЖИВЁТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)
20.00 «БЕГ». (16+)
23.25 «ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК». (6+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p><b>09.00</b> «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.10 04.25 «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» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (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 22.05 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>23.30 «СОРВАТЬ БАНК». (18+)</p>	<p><b>11.00</b> «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро ТНТ»-2025. (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Титаны». (16+)</p> <p><b>11.00</b> «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «ПАТРИОТ». (16+) Валера из гордости не идет в коммуны, а продолжает бомжевать. Грязного и голодного, его подбывает Манана (хозяйка цветочного магазина). За крышу над головой и работу Валера подписывает с Мананой договор о 100 половых актах. Саня Кучин борется с ревностью к Ленке. Ленка и Чендлер помогают открывать магазин «Мечта». Саня подозревает Чендлера в шпионаже...</p> <p><b>21.00</b> «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p><b>22.00</b> «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (16+)</p> <p><b>00.00</b> «30 СВИДАНИЙ». (18+)</p> <p>01.45 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.20 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p><b>17.00</b> «КОРДОН». (16+)</p> <p><b>18.00</b> Новости. (16+)</p> <p><b>18.10</b> «КОРДОН». (16+)</p> <p><b>22.20</b> «ПИРАНЬИ ЗДД». (16+) Япония, США, 2012 г. Ужасы. В ролях: Даниэль Панабэйкер, Мэтт Буш, Дэвид Кокнер. Прошел ровно год после того, как озеро Виктория, признанное американской столицей весенних каникул, превратилось в карантинную зону...</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p><b>23.10</b> «ПИРАНЬИ ЗДД». (16+)</p> <p><b>00.00</b> «СПУСК-2». (18+)</p> <p><b>01.45</b> «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p><b>06.00</b> «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>07.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Найди по ID. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+) Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети и помогает жертвам мошенников.</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.20 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p><b>03.50</b> «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>Вторник, 11 февраля</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.35, 22.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 01.30 География спорта. (12+)</p> <p>16.25 «Криштиану Роналду. Единственный и неповторимый». (12+)</p> <p>17.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>19.00 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. Финал. Пр.тр.</p> <p>23.20 «Вы это видели». (12+)</p> <p>00.25 Смешанные единоборства. One FC. (16+)</p> <p>02.00 Лёгкая атлетика. (6+)</p> <p>04.00 Волейбол. (6+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «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><b>14.40</b> «НЕ БОЙСЯ, ВЕРЬ, ЛЮБИ». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «МАМИНО СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>23.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.15 «Порча». (16+)</p> <p>01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.10 «6 кадров». (16+)</p>	



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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



Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

## ЗАХОРОНЕНИЕ

150 000 ₽

**30** ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ЛЮДЯМ

8 495 103 18 95

**RITUAL.RU**

ООО «Ритуал.ру» ОГРН 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах Вы можете получить на сайте Ritual.ru

## ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

**МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!**

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма!  
Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич;  
8 (919) 107-67-80, Ирина

### ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк:

40703810240000001454

ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM, TV1000, and Дом кино. Lists movies like 'Левша', 'Муму', 'Вечный зов' with times and ratings.

Table with columns for Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, and Родное кино. Lists movies like 'Терминатор 2', 'Джокер', 'Малавита'.

Table with columns for Русский роман, Cinema, Red, and Петро. Lists movies like 'Провинциалка', 'Игра на выживание', 'Из 13 в 30'.

Table with columns for Суббота!, Феникс плюс кино, CTC Love, and ТВ21. Lists movies like 'Маша и Медведь', 'Три кота', 'Дневник горничной'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for Мир, Победа, Пятница, and Ю. Lists documentaries and news items like 'Путь к Победе', 'Секреты на кухне'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 Дней ТВ, History, and История. Lists educational programs like 'История', 'Древняя история Сибири'.

Table with columns for Усадьба, Охота и Рыбалка, and Живил!. Lists lifestyle and hobby programs like 'Усадьба', 'Охота и Рыбалка'.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».







REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)</p> <p>22.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (18+)</p>	<p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT»-2025. (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Титаны». (16+)</p> <p>11.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>19.00 «ПАТРИОТ». (16+) Саня ведет коммуны в поход. К ним присоединяется Валера, который не готов исполнять договор перед Мананой. Также Саня забирает в поход еще и Чендлера, который собирался устроить Ленке романтик. Валера узнает, что в коммуне Гера подкатывает к его бывшей жене Любе. А Саня узнает, что Чендлер не американец. Коммуна вынуждена спасаться бегством от стаи волков...</p> <p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>22.00 «НА РУБЛЕ БЕЗ РУБЛЯ». (18+)</p> <p>00.20 «БУЛКИ». (18+)</p> <p>02.10 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.45 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 15.00 Новости. (16+)</p> <p>08.40 15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «КРОВЬ И ШОКОЛАД». (16+) Великобритания, Германия, Румыния, США, 2006 г. Фэнтези. В ролях: Агнес Брукнер, Хью Дэнси. Они встретились символично - в заброшенной церкви. Он художник, она продавщица шоколада. Он простой смертный, она женщина-оборотень. Яркая страсть переплетает их сердца, тела и души...</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «КРОВЬ И ШОКОЛАД». (16+)</p> <p>00.40 «ЗАКЛИНАНИЕ». (16+)</p> <p>02.15 «МАРКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p> <p>07.30 Дорожные войны. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите и делайте выводы!</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Найди по ID. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+) 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. Все серии шоу пропитаны искрометным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами.</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.20 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>10.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.35, 21.35, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 01.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+)</p> <p>17.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>19.00 Хоккей. «Динамо» (Минск) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom. Суперлига. Пр.тр.</p> <p>00.25 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>02.00 Лёгкая атлетика. (6+)</p> <p>04.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 23.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.15 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «СЖЕЧЬ ВСЁ И НАЧАТЬ ЗАНОВО». (16+)</p> <p>19.00 «ЧУЖАЯ ОШИБКА». (16+)</p> <p>01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.10 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.40 Давай разведёмся! (16+)</p>	

**Пенсионерам!**  
**Социальная рента**  
*является плательщиком ренты*

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**  
**СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:**

- до 10 млн. руб. – сразу!
- до 80 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.  
Пожизненное проживание в своей квартире.

**8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54**  
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рожественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
**patronazn.ru**

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

**Слышно даже тишину**  
**BERNAFON**  
**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

**АКЦИЯ!!!\***  
**с 1 по 28 февраля 2025 г.**  
**СКИДКИ НА НОВИНКИ – 15 %**  
серия Zerena и серия Viron  
**Батарейки в подарок!**

Москва, ул. Сергия Радонежского, д. 29/31 (рядом со ст. м. «Площадь Ильича»)  
Тел.: **8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (926) 006-18-36**

\*Сроки проведения акции с 01.02 по 28.02.2025 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58. ООО «ИНТЕРРАДИОФАРМИСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Достоевского д. 2, стр. 1 РЕКЛАМА

**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.



- Самая сильная шахматная фигура.
- Кусок моря, окруженный суши с трех сторон.
- Заросль для корзины.
- Лишайники, которыми питается северный олень.
- Водитель, любящий прокатиться с ветерком.
- Птицы, которые в мифологии римлян везут колесницу бога Меркурия.
- Смесь песка и опилок, которой в старину в цирке устилался манеж.
- Невестка по-другому.
- Оппонент Мориарти.
- Третья жена Ивана Грозного ... Васильевна Собакина.

**Ответы на кроссворд:** 1. Ферзь. 2. Залив. 3. Залив. 4. Янтарь. 5. Лихач. 6. Аисты. 7. Трыса. 8. Сноха. 9. Холмс. 10. Марфа.

**Московская меховая фабрика Мех-экспо**

Производство и продажа с территории фабрики по цене производителя огромного ассортимента меховой продукции  
**ЖЕНСКИЕ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, КАРАКУЛЯ, КРОЛИКА**  
**ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ**

**РАСПРОДАЖА!**  
**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ**  
СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЕНКУ И ПОЛУЧИТЕ ВЫГОДУ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ШУБЫ!  
**РЕМОНТ, РЕСТАВРАЦИЯ, ПЕРЕКРОЙ И УТЕПЛЕНИЕ ШУБ**  
**ПЕНСИОНЕРАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА**

Время работы: понед. – субб. с 11:00 до 17:00, вых. – воскр.  
Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра, авт. 680, 171 до остановки «2-й Электrozаводский переулоч», ул. Электrozаводская, 21, проходная № 4.  
При себе иметь документ, удостоверяющий личность.

**ШУБЫ И ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ИЗ МУТОНА – СКИДКА 50%**

**8 (495) 971-55-55, 8 (926) 843-95-55**  
Внутренний телефон 43-53

**Предъявителю купона скидка на шубы 3000 рублей!**

Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядке, сроках и месте их получения узнавайте по телефону. Акция действительна с 01.02.25 по 28.02.25 г. Реклама







REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.30 04.30 «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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «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». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>22.00 «Наука и техника». (16+)</p> <p>23.30 «ГАЗЕТЧИК». (18+)</p>	<p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT»-2025. (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Титаны». (16+)</p> <p>11.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>19.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>Саня Кучин все еще пытается контролировать Ленку. Тогда Ленка решает найти Саню девушку, чтобы он отстал от них с Чендлером. Борьба между Саней и Ленкой разворачивается в иммерсивном квесте. Чендлер обижается на Ленку, не пускает ее ночевать. Бабушка Кати осваивает интернет и хочет стать музеем для Ларса фон Триера. Журавль разыгрывает этот обман, чтобы отправить к Ларсу в Данию бабушку...</p> <p>21.30 «НЕБРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)</p> <p>00.40 «БОТАН И СУПЕРБАБА». (16+)</p> <p>02.05 «Комеди Клуб». (16+)</p>	<p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Гадалка». (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «Гадалка». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «РУСАЛКА: ОЗЕРО МЁРТВЫХ». (16+)</p> <p>Россия, 2018 г. Ужасы. В ролях: Виктория Агалакова, Ефим Петрунин. Встреча со странной девушкой на затерянном лесном озере и её поцелуй резко меняют жизнь Ромы. Об этой встрече он очень скоро пожалеет...</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «РУСАЛКА: ОЗЕРО МЁРТВЫХ». (16+)</p> <p>00.30 «ПРОКЛЯТИЕ: ПОСВЯЩЕНИЕ». (18+)</p> <p>02.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.30 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 через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими. Они выслеживают мошенников и внедряются в преступные группировки, чтобы рассекретить их схемы.</p> <p>13.30 Найди по ID. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.20 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>03.50 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>19.00 Все на Матч!</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 03.55 «Новости»</p> <p>07.05, 15.35, 19.00, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35, 01.15 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>10.25 Футбол. Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 01.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.25 «Льюис Хэмилтон». (12+)</p> <p>17.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>19.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom. Суперлига. Пр.тр.</p> <p>00.25 Евротур. (12+)</p> <p>02.00 Волейбол. Чемпионат России. Пар Суперлига. Женщины. (6+)</p> <p>04.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>13.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.35 «Порча». (16+)</p> <p>12.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.30 «ЗОНТИК ДЛЯ ПОДРУГ». (16+)</p> <p>19.00 «КАК ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО». (16+)</p> <p>23.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.15 «Порча». (16+)</p> <p>01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.10 «6 кадров». (16+)</p>

### ДИАГОНАЛЬ

**Слева-вниз-направо:**  
**1.** Смесь в домне. **3.** Панамский «мостик» между материками. **4.** Наклейка 3x4 в анкете. **5.** В «Тихом Доне» 2015 года он сыграл Пантелея Мелехова. **6.** Часть круга, на которую похож лук с натянутой тетивой. **8.** Самый южный город Российской Федерации. **10.** Трещина на ветке. **13.** Выдвижная деталь комода. **14.** Приятель, отмечающий День ангела. **17.** Прореха от огня. **19.** Руководитель «Сатирикона». **20.** «Черный янтарь».

**Справа-вниз-налево:**  
**1.** Застарелый след от пореза. **2.** Кто из героев романа «Золотой теленок» спас из огня, охватившего Воронью слободку, любимую книгу «Мужчина и женщина»? **4.** Громко в отличие от пиано. **6.** Разводит фруктовые «плантации». **7.** Что скрывается за обгоревшим? **9.** Друг шекспировского принца Гамлета. **11.** Детки Мурки и Васьки. **12.** «Сестра верблюда» в Андах. **15.** Индеец Большой Змей. **16.** Философ - обитатель бочки. **18.** И южный фрукт, и полудрагоценный камень. **21.** Известный загонщик телят из присказки.



## Юрист по оспариванию сделок с недвижимостью

ЦСЗП  
Центр Социальной  
Защиты Пенсионеров

Расторжение договоров пожизненной ренты  
Отстою ваше имущество в суде, применив 25-летний опыт работы по жилищным и наследственным делам.

- Забрали квартиру мошенники?  
- Столкнулись с обманом аферистов на рынке недвижимости?

**Центр Социальной Защиты Пенсионеров**  
ОСПОРИТ И ВЕРНЕТ КВАРТИРУ СОБСТВЕННИКУ!

**8 (495) 227-25-25**

ИНН: 9702068905. ОГРН: 1247700502906 Адрес: ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, дом 5/7с1, этаж 3, офис 11. Сайт: renta7.ru. Реклама.

\*\*\*

– А давай закажем что-нибудь для гостей?  
– О, точно. Такси.

\*\*\*

– Моя жена считает, что я очень романтичный, потому что помню, когда годовщина нашего знакомства, а она – нет.  
– Ого! Как тебе это удаётся?  
– Всё просто: наша годовщина за день до того, как заканчивается страховка на машину.

\*\*\*


Мама:  
– Как ты ухитрился так извозиться?  
Пятилетний сын:  
– Я просто был ближе к земле, чем ты.

\*\*\*

Парень звонит девушке:  
– Привет! Ты какие любишь цветы?  
– Розы.  
– Красные или белые?  
– Красные.  
– Понятно, а как к шампанскому со свечами относишься?  
– Положительно... А ты что, что-то готовишь к моему дню рождения?  
– Конечно, готовлюсь – сижу вот, выбираю тебе открытку.

\*\*\*

– Я оставил три записки, разбросанные по дому, для моей девушки. На них написано: «ты», «за», «меня». Это займёт её, а я тем временем поиграю в приставку.  
– Да ты умён!











REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 13.00 «Загадки человечества». (16+)	 11.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)	 14.00 Вернувшиеся. (16+)	 22.00 Опасные связи. (16+)	 12.55 Новости	 07.20 Давай разведёмся! (16+)
05.00 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 09.00 «Документальный спецпроект». (16+) 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Главные тайны мира». (16+) 20.00 «ЗАЛОЖНИКИ». (16+) 21.40 «МОЙ ШПИОН». (16+) 23.40 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЕТ». (18+) 01.35 «БУДЬ МОИМИ ГЛАЗАМИ». (16+)	06.00 «Утро TNT»-2025. (16+) 08.00 «Однажды в России». (16+) 09.00 «Титаны». (16+) 11.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 19.00 «Однажды в России». (16+) Скетч-шоу, в котором сатира на жизнь в России остаётся такой же острой, как и сама реальность. Любимые комики представляют новые миниатюры, поднимая важные и злободневные темы. А ещё - истории о том, как шоу помогло решить настоящие проблемы. 21.00 «Комеди Клуб». (16+) Культовое юмористическое шоу TNT, взорвавшее телевидение ещё в 2005 году. 23.00 «Стендап рулетка». (18+) 00.00 «Женский стендап». (16+) 03.20 «Комеди Клуб». (16+) 04.55 «Однажды в России». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.30 «Новости». (16+) 08.40 «Порча». (16+) 14.00 Вернувшиеся. (16+) 15.00 «Новости». (16+) 15.10 Вернувшиеся. (16+) 16.20 «Слепая». (16+) 18.00 «Новости». (16+) 18.10 «Слепая». (16+) 19.15 «ЯГА: КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+) Россия, 2023 г. Ужасы. В ролях: Ангелина Пахомова, Виктор Михайлов. Чтобы укрепить свои отношения, четыре молодые пары отправляются на частный остров для участия в ретрите. 23.00 «Новости». (16+) 23.10 «ОТРАЖЕНИЕ ТЬМЫ». (16+) 23.45 «ОН - ДРАКОН». (16+) 01.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+) 07.30 Улётное видео. (16+) 12.30 Улетные животные. (16+) Самая милая программа на всем телевидении от создателей «Улетное видео». Готовьтесь к безудержному веселью с попугаями-баскетболистами, норками-воришками и мопсами на скейтах. 15.00 Решала. (16+) 18.00 Найди по ID. (16+) 22.00 Опасные связи. (16+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков. 02.20 Утилизатор. (12+)	06.00 «Тайны звёзд спорта». (12+) 06.30 «Большой хоккей». (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 03.55 Новости 07.05, 19.30, 21.45, 23.35 Все на Матч! Пр.тр. 10.05 Небесная грация. (0+) 10.25 «Криштиану Роналду. Единственный и неповторимый». (12+) 11.45 Евротур. (12+) 12.35 Лица страны. (12+) 13.00 Есть тема! Пр.тр. 14.25 Футбол. «Зенит» - «Урал». Winline Зимняя серия. Пр.тр. 16.30 Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр. 19.55 Футзал. «Кристалл» - «Новая генерация». Бетсити. Суперлига. Пр.тр. 22.00 Бильярд. BetBoom. Суперлига. Пр.тр. 00.25 Професс. бокс. (16+) 01.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.20 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.35 23.10 «Понять. Простить». (16+) 11.40 «Порча». (16+) 12.45 «Знахарка». (16+) 13.20 «Верну любимого». (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.30 «ПОКА ПРОШЛОЕ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (16+) 19.00 «ТРЕБУЕТСЯ МАМА В СЕМЬЮ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ». (16+) 00.15 «Порча». (16+) 01.10 «Знахарка». (16+) 01.35 «Верну любимого». (16+) 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.30 Тест на отцовство. (16+) 04.10 «Предсказания: 2025». (16+)

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
 Звезды будут благоволять Овнам в решении накопившихся вопросов. Не стесняйтесь обратиться за помощью к друзьям и знакомым. Берегите силы. Не переутомляйтесь. Сейчас прекрасное время для оздоровительных процедур и активности. Больше романтики в личных отношениях.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
 Первая половина недели у Львов будет благоприятна для новых знакомств. На запланированных встречах у вас будет возможность проявить себя с лучшей стороны. Также эта неделя отлично подходит для творческих мастер-классов, активного отдыха.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
 Хорошее время у Стрельцов, чтобы привести в порядок свои мысли, дела. Не стоит хранить возле себя энергию прошлого, так вы рискуете не давать достаточного пространства настоящему. Больше отдыхайте. Задумайтесь над тем, как улучшить качество своего сна.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
 Водолеям для движения к намеченным горизонтам может понадобиться помощь. Не стесняйтесь ее попросить, близкие люди с радостью помогут вам. Также звезды советуют предусмотреть в своих планах больше времени для отдыха – вам необходимо пополнить запас энергии.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
 Тельцы могут ощутить небывалый прилив сил. Направьте всю свою энергию на рабочий процесс, не тратьте ее зря. Однако свои решения стоит тщательно обдумывать и озвучивать их только в том случае, если полностью в них уверены. А с новыми знакомствами лучше повременить.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
 Дев будет переполнять созидательная энергия. Посвятите как можно больше времени спокойному творчеству. Отличное время для строительства новых планов, в том числе и на отпуск. Уходите от суеты, сосредоточьтесь на главном. Ваш оптимизм сбережет вас от конфликтов.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
 Близнецам следует запастись терпением и накопить силы, чтобы успех сопровождал все их начинания. Постарайтесь избегать чрезмерных нагрузок и пустых споров, не давайте втянуть себя в конфликты. В целом сейчас хороший период для любых начинаний.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
 Больших успехов Весы смогут достичь, если постараются учесть не только свои, но и чужие интересы. Прислушайтесь к этому совету, и результат не заставит себя долго ждать. Сдерживайте эмоции. И совсем не мешает отдых в тишине и спокойствии. Берегите и копите силы.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
 Ракам рекомендуется больше времени посвящать именно своей персоне. Отложите дела, отдохните и поразмышляйте, помечтайте о своем ближайшем будущем. Не занимайтесь самокопанием, а просто приведите свои мысли и чувства в порядок. Все это пойдет вам на пользу.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
 Скорпионам стоит сохранять спокойствие. Вы сможете найти нестандартные решения и решить любые задачи. Вашей находчивости и остроумию трудно будет завидовать. На этой волне можно строить новые планы. Не забывайте о внимании к своим близким людям.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
 Козероги должны быть готовы столкнуться с недопониманием со стороны родных и близких. Не всех будет устраивать ваш жизненнолюбивый настрой. Не обижайтесь, занимайтесь реализацией планов и творчеством. Звезды помогут осуществить задуманное.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
 Чтобы сохранять бодрость духа и рабочий настрой, Рыбам необходимо отвлечься от будничных хлопот. Хорошее время для встречи с друзьями. Будьте открыты новым знакомствам. Не копайтесь в старых обидах, это может навредить в первую очередь вам самим.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ФЕВРАЛЯ

## 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 – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

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







REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.30 «Новости». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>19.30 «Новости». (16+)</p> <p>20.00 «БИТВА НА ОЗЕРЕ». (16+)</p> <p>23.25 «БИТВА НА ОЗЕРЕ-2». (18+)</p> <p>02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>06.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.25 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>Девять финалистов прошлых сезонов «Битвы экстрасенсов» вновь сходятся в поединке за звание лучшего. Каждый из них уже доказал свою силу, но теперь им предстоит сразиться друг с другом. В испытаниях не обойдется без острых конфликтов и неожиданных открытий...</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>Музыкальное шоу, где неизвестные авторы получают шанс сделать из своей песни настоящий хит.</p> <p>23.30 «Stand up». (18+)</p> <p>00.30 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (18+)</p> <p>02.20 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.45 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 15.00 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 «ПОЛНОЧНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)</p> <p>17-летняя Кэти Прайс вынуждена жить ночами: из-за редкой болезни ей нельзя находиться на солнце.</p> <p>13.00 «ЦУНАМИ». (16+)</p> <p>15.10 «СТРАЖИ ГРОБНИЦ». (16+)</p> <p>17.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>19.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)</p> <p>21.00 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «ХИМЕРА». (18+)</p> <p>01.15 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>06.10 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>06.10 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.50 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.30 Найди по ID. (16+)</p> <p>11.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>21.20 «+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>00.20 «БОЙ». (16+)</p> <p>Индия, 2019 г. Боевик. В ролях: Ритик Рошан, Тайгер Шрофф.</p> <p>Сотрудник спецслужб получает задание обезвредить бывшего коллегу и собственного наставника, который внезапно убил нескольких своих и теперь объявлен врагом государства.</p> <p>02.45 iТопчик-2. (16+)</p> <p>03.00 iТопчик. (16+)</p> <p>03.45 iТопчик-2. (16+)</p> <p>04.50 Клуб обаятельных животных. (16+)</p>	<p>20.15 Футбол. Чемпионат Германии</p> <p>06.00 География спорта. (12+)</p> <p>06.30 Центральный круг. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 17.00 Новости</p> <p>07.05, 14.30, 17.05, 22.30, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>10.30, 13.00 Биатлон. Альфа-Банк Кубок сильнейших спортсменов. Спринт. Пр.тр.</p> <p>11.55 «Век нашего спорта». (12+)</p> <p>14.55 Волейбол. Чемпионат России. Ргг Суперлига. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>18.05 Футбол. «Осасуна» - «Реал» (Мадрид). Пр.тр.</p> <p>20.15 Футбол. «Байер» - «Бавария». Пр.тр.</p> <p>22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Валенсия». Чемпионат Испании. Прямая трансляция</p> <p>02.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр.</p>	<p>10.30 «ВЫДРА». (16+)</p> <p>06.30 «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ». (16+)</p> <p>10.30 «ВЫДРА». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Кристина Казинская, Максим Битюков. Сотрудница органов опеки Лера Движкова выросла в детдоме, поэтому по-настоящему неравнодушна к своему делу. Лера непримирима, когда речь идёт о родительской безответственности...</p> <p>19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)</p> <p>Турция, 2023-2024 г. Мелодрама. Мете и Наз - избалованные дети богатых семей. Они привыкли получать все, что хотят. Их история началась в детстве, когда их семьи договорились, что они поженятся.</p> <p>22.50 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)</p> <p>02.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>02.45 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)</p> <p>05.55 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)</p>

### КВАРТИРА КАК КАПИТАЛ

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ ПОМОЩЬ ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ:**

- Единовременную крупную выплату
- Ежемесячные платежи (вторая пенсия)
- Оплату коммунальных услуг
- Помощь по хозяйству

**ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ**

Ваш возраст – ваше преимущество

8 (495) 641-66-41


000 «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

\*\*\*

– Я, наверно, разойдусь с женой.  
– Почему? У тебя такая симпатичная и хозяйственная жена.  
– Да, но она чересчур любит порядок...  
– Так это же хорошо!  
– Ну да! Ночью встану, чтобы попить воды, возвращаюсь, а постель уже застелена!

\*\*\*

– Дедушка, а это правда, что нужно уметь прощать и отвечать добром?  
– Да, внучек, правда.  
– Тогда дай мне денег на мороженое, я разбил твои очки.



## Нам 20 лет

# СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

### ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне  
**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 28.02.2025!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Панорамный рентген..... **470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D..... **900 р.**
- Циркониевая коронка (КНР)..... **9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash) ..... **45000 29 900 р.**

\*АКЦИЯ ДО 28.02.2025. 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!

Звоните, приходите и убедитесь!

При высоком качестве – низкие цены!

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ **СКИДКА\***

- 20% на лечение
- 11% на протезирование
- 10% на хирургию и имплантацию
- 5% на детскую стоматологию (дети до 14 лет)

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
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. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)

000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

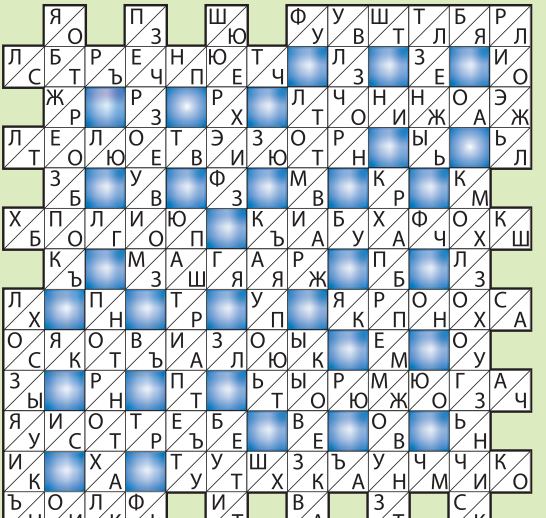
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

## ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Футляр. Стрепет. Тоннаж. Телевизор. Холоп. Кабачок. Загар. Кроха. Оковалок. Тормоза. Ястреб. Тушканчик. Ноль.

**По вертикали:** Отрезок. Перевоз. Шериф. Узор. Ленъ. Рожь. Товар. Капремонт. Колхозник. Парапет. Капот. Хозяин. Портал. Ковка. Бут.







7 ПЕРВЫЙ



19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки с Крыловым». (12+)
09.30 «Мечтатель». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.20 «MONEY»
13.25 «MONEYПЛЯТОРЫ: РАЗВОД НА ЛЮБОВЬ». (16+)
14.35 «Горячий лёд». Фигурное катание. Финал Гран-при России. Женщины. Произвольная программа. (0+)
15.55 «УЧАСТОК». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)
21.00 «Время»
23.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (18+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.20 «КОНТУЖЕННЫЙ». (16+)
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
09.30 «КОНТУЖЕННЫЙ». (16+)
14.05 «КОНТУЖЕННЫЙ-2». (16+)
21.20 «КРЕМЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
01.30 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



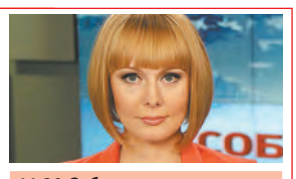
17.50 «Песни от всей души». (12+)

05.30 «РОМАН В ПИСЬМАХ». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Штурм Будапешта». (12+)
12.55 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.35 «Штурм Будапешта». (12+)
02.20 «РОМАН В ПИСЬМАХ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Великие битвы России»
07.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Тайны военной разведки». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Спецрепортаж». (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)

ТВУ ТВЦ



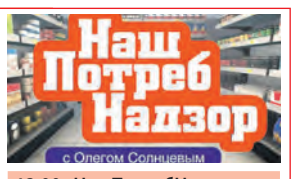
11.30 События.

06.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
07.55 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (12+)
09.35 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (12+)
11.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
14.30 Московская неделя «Дорогие товарищи. Алмазная пыль». (16+)
15.55 «Охота на маньяка. Дело ночного гостя». (16+)
16.40 «90-е. Звёздные разводы». (16+)
17.35 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
21.40 «00.35 «ТИХИЕ ЛЮДИ». (12+)
00.20 События
01.20 «Петровка, 38». (16+)
01.30 «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ». (12+)
04.30 «Короли эпизода». (16+)
05.10 «Москва резиновая». (16+)
05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР ОТР

06.00 «МАЛЬТИЙСКИЙ СОКОЛ». (12+)
07.40 «От прав к возможностям». (12+)
08.00 «Пёстрый мир». (12+)
09.00 «16.00 «Календарь». (6+)
09.30 «Всё по-взрослому
10.30 «На приёме у главного врача». (12+)
11.25 «12.05 Кино на все времена. (12+)
13.35 «Конструкторы будущего». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.10 «02.45 «СЛОМАННАЯ ПОДКОВА». (12+)
18.30 «Острова в океане». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (12+)
20.15 «БЛИЖНИЙ КРУГ». (12+)
22.25 «О РОТКИИ ФИЛЬМ О ЛЮБВИ». (16+)
23.55 «Бог из машины». (12+)

НТВ



13.00 «Наш Потреб Надзор». (16+)

05.00 «АФЕРИСТКА». (16+)
06.50 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «Наш Потреб Надзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». (12+)
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

МОСКВА 24 МОСКВА 24

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00
06.15 17.30 22.30 02.30 Сделано в Москве. (12+)
06.45 16.45 Техно. (12+)
07.35 10.35 16.20 «20 минут». (12+)
08.30 13.30 Познавательный фильм. (12+)
09.35 12.35 19.35 03.35 Деньги 24. Итоги. (12+)
11.35 00.35 Сити. Едим. (12+)
14.25 23.25 Доктор 24. Темы недели. (12+)
14.50 23.50 Тачки. (12+)
15.15 21.25 Москва сегодня. (16+)
15.45 На завод! (12+)
18.30 01.30 Открой, Давид. (12+)
20.35 Время новых. Шоу. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.00 Диалоги о животных

06.30 «Необыкновенный матч». «Старые знакомые»
07.20 «КИН-ДЗА-ДЗА!»
09.30 Тайны старого чердака
10.00 «Диалоги о животных»
10.40 «Свинарка и пастух. Друга я никогда не забуду»
11.20 «СВИНАРКА И ПАСТУХ»
12.45 Дом ученых
13.15 «Неизвестные маршруты Беларуси»
13.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.10 «Красная черепаха»
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.10 «Первые в мире»
17.30 «Романтика романа»
18.35 «Генерал Пушкин»
19.30 «Новости культуры»
20.25 «КАРУСЕЛЬ»
21.40 «Пиковая дама» Большого театра СССР
00.35 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ»
02.45 «Кот и клоун»
03.00 Перерывы в вещании

360 ПОДМОСКОВЬЕ

06.00 «Город с историей». (12+)
06.30 «Музей на диване». (12+)
07.00 «Атмосферная история». (12+)
07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)
08.00 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)
08.25 «Гостеприимство». (12+)
09.00 14.05 «Погода». (6+)
09.10 «Внимание, еда!» (12+)
09.40 «Вкусно 360». (12+)
11.00 «За МКАДром». (12+)
11.30 «Семейный маршрут»
12.00 14.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)
12.30 «Сделано в России». (12+)
14.15 «Армагеддон». (12+)
17.30 «На пути к катастрофе». (16+)
19.00 «Неравнодушные». (16+)
19.30 «Жеребцова и точка». (16+)
20.30 «Свет и тени». (16+)
22.25 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



04.45 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
07.00 Мультфильмы. (0+)
07.40 «Ведьмина служба доставки». (16+)
09.45 «Ходячий замок». (16+)
12.15 «2012». (16+)
15.25 «НАПРОЛОМ». (16+)
17.25 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (12+)
20.00 «ПРОМЕТЕЙ». (16+)
23.55 «ТЕНЬ. ВЗЯТЬ ГОРДЕЯ». (16+)
01.35 «ВПЕРВЫЕ НА СТС. «УЛИЦЫ КРОВИ». (18+)
03.10 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.05 Мультфильмы. (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.10 07.40 12.50 16.30 22.20 «Мой район». (12+)
06.55 «Тайны кино». (12+)
07.50 «КОРТИК». (0+)
09.20 «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ». (16+)
10.50 «24-25 НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
12.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
13.00 14.40 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
16.40 «ГОЛУБОЙ КАРБУНКУЛ». (12+)
17.55 «ТЕНЬ У ПИРСА». (12+)
19.25 «НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ». (12+)
20.55 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (12+)
22.30 «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?» (12+)
00.10 «ЖЕНЩИНА ДНЯ». (16+)



REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Купи-продай». (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>13.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>13.55 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>14.50 «КЛОН». (16+)</p> <p>16.40 «КОД 8». (16+)</p> <p>18.30 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)</p> <p>20.50 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>06.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>Шоу стало очередным продолжением хорошо известного зрителям канала TNT реалити-проекта. В этом сезоне создатели шоу также столкнут между собой самых ярких и запоминающихся участников прошлых лет. Им в очередной раз предстоит делиться на команды, выполнять задания и зарабатывать призовые 10 миллионов рублей.</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.10 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.25 «Женский стендап». (16+)</p> <p>04.00 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>10.00 «ОН - ДРАКОН». (16+)</p> <p>12.30 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)</p> <p>14.45 «БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)</p> <p>Бывший криминальный авторитет, а ныне бизнесмен Сергей Галямин узнаёт, что на территории заброшенного пионерлагеря находятся уникальные минеральные источники. Эта земля принадлежит Ольге Лебедевой и её партнёру Варнакову, которые весьма принципиальны...</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)</p> <p>23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>00.00 «СИНЕСТЕР: НАЧАЛО». (18+)</p> <p>01.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>11.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.30 Найди по ID. (16+)</p> <p>11.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>21.20 «+100500». (16+)</p> <p>00.30 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ». (16+)</p> <p>Беларусь, 2009 г. Военная драма. В ролях: Игорь Сигов, Ксения Князева, Анатолий Кот, Анна Горшкова, Николай Козак. Впервые основой для фильма стала героическая оборона Могилева, так называемый Днепровский рубеж - реальное историческое событие. В самом начале Великой Отечественной войны, когда войска немецко-фашистских захватчиков стремительно продвигались по территории Советского Союза, город Могилев, Днепр, Буйницкое поле надолго задержали вражеский натиск...</p> <p>02.30 Утилизатор. (12+)</p>	<p>11.40 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр.</p> <p>06.30 Матч! Парад. (16+)</p> <p>07.00, 10.00, 15.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.35, 19.30, 22.00, 00.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 «Чемпионы». (6+)</p> <p>10.30, 12.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок сильнейших спортсменов. Гонка преследования. Пр.тр.</p> <p>11.40 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>14.05 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>16.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч Всех Звёзд. Пр.тр.</p> <p>19.50 Футбол. «Парма» - «Рома». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>22.30 Футбол. «Ювентус» - «Интер». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>02.00 Волейбол. (6+)</p> <p>04.00 Футбол. (6+)</p>	<p>09.55 Пять ужинов. (16+)</p> <p>10.10 «ДИТЯ РАЗДОРА». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Артемьева, Юлия Шиферштейн, Любовь Зайцева. Бойкая и напористая Рита с детства мечтала стать актрисой, но провалила экзамены в театральный институт.</p> <p>09.55 Пять ужинов. (16+)</p> <p>10.10 «ДИТЯ РАЗДОРА». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Виолетта Давыдовская, Владимир Колганов. Семья Лиды и Павла внешне кажется идеальной, но за красивым фасадом скрывается неприглядная изнанка - Павел бьёт и изменяет жене.</p> <p>19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)</p> <p>22.40 «БЕЗ ПАМЯТИ ЛЮБЯ». (16+)</p> <p>02.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>02.25 «Предсказания: 2025». (16+)</p>	

## 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.

В один из дней новогодних каникул жена упросила Петровича съездить на дачу. Особых причин для этого не было, хотелось просто погулять на свежем, не отравленном городскими выхлопами воздухе. Долго уговаривать Петровича не пришлось – дачу он любил в любое время года.

Заодно было решено отвезти закупленные под грядущий урожай удобрения, кое-какие инструменты и вещи, отжившие свой срок в качестве нарядной одежды, но вполне еще годные для дачной жизни. В преддверии Нового года жена Петровича всегда перепирала свой и его гардероб и без сожалений расставалась с ненужными, вышедшими из моды или потерявшими вид вещами. Петровичу нравилась эта традиция, благодаря которой в доме никогда не было лишних вещей и им с женой вполне хватало од-

# Собиратель древностей



ного небольшого шкафа на двоих.

И конечно, на дачу отправлялись предметы, выбросить которые просто не поднималась рука. Например, среди прочих вещей, когда-то вывезенных на дачу, был небольшой бронзовый подсвечник для пианино. Подсвечник достался им «в наследство» от прежних хозяев квартиры. Приехав на дачу, он уютно разместился на старой, еще прабабушкиной этажерке рядом с фарфоровой балериной, оставшейся в память о бабушке.

Подсвечник попался на глаза по несколько раз

в день, и всякий раз Петрович думал: «Интересно, сколько ему лет? Может, и правда, особо ценный антиквариат, а мы и не знаем». Однако долго эта мысль в голове Петровича не задерживалась, не настолько он был любопытен.

Но в этот раз к ним «на огонек» заглянул сосед, большой любитель старины. Он тоже решил подышать свежим воздухом, а заодно проверить, что и как на его любимой даче. За чашечкой чая Петрович показал гостю подсвечник и поинтересовался его мнением. Тот покрутил подсвечник в руках, поковырял ногтем его подставку.

– Не знаю, Петрович. Я вообще не большой спец по старинному металлу. Думаю, век восемнадцатый, не раньше. Ценности особой не представляет, особенно потому, что один. Была бы пара... Ты же, наверное, догадываешься, что на пианино ставили по два подсвечника.

– Да уж догадался, – ответил Петрович.

Ну вот, – сказал гость, ставя подсвечник на место рядом с балериной. – А хорошо они здесь разместились. Балерину твою, кстати, могу показать одному коллекционеру.

– Нет, балерину никому показывать не надо, это память, – сказал Петрович. – Да и про подсвечник только из любопытства спросил. Не собираюсь я ничего продавать.

– Дело твое, – кивнул сосед. – Дело твое...

– Мне показалось, или ты чем-то озабочен? – спросила вдруг у гостя жена Петровича.

– Есть такое, озабочен, – ответил тот. – Картину мне тут предложили купить

старинную, кисти неизвестного русского художника шестнадцатого века. Но меня настораживает цена. Выглядит картина солидно: холст, масло, кракелюры на месте, но стоит... Хотя три копейки для такого раритета.

– Ну так купи, если три копейки, – сказал Петрович.

– Э, нет. Это для раритета три копейки, а для меня – кругленькая сумма. Не хотелось бы отдавать такие деньги за подделку.

А ты на экспертизу отдай, – предложила жена Петровича. – Могу устроить, у меня есть знакомые в реставрационной мастерской серьезного музея.

– Можешь? – обрадовался сосед. – Сделай одолжение. А то что-то мне неспокойно.



Почему жена Петровича решила, что картина поддельная?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 5: растение, стоящее на плите, обернуло бы листья к окну в течение одного дня. А раз его листья обращены к стене – значит, растение перемещали, и совсем недавно. Зачем перемещать растение, которое ничему не мешает? Конечно, чтобы открыть тайник.









Я родилась в районном центре. Мечты о хорошем образовании и жизни в красивом городе привели меня в Северную столицу.

**З**десь мне нравилось буквально все: улочки и проспекты, уютные особнячки и величественные дворцы. Мосты над Невой и белые ночи кружили голову.

## В гостях у Даши

На последнем курсе университета я познакомилась с Антоном. Он был ярким и харизматичным парнем. Мы быстро сблизились: ходили по театрам и музеям, бродили по паркам и катались на велосипедах по набережной. Каждый момент с Антоном казался особенным, чуть ли не волшебным. Словом, мы стали парой, и вскоре решили съехаться – жить под одной крышей. Нам было хорошо вдвоем. Мы помогали друг другу, скучали друг без друга, радовались друг другу. А еще через год мы поженились. По окончании учебы устроились работать по специальности. Антон занимался компьютерными программами, а я трудилась в офисе аналитиком. Мы были молоды, увлечены своей карьерой и абсолютно счастливы.

Как-то раз в выходной мы поехали на дачу к друзьям, у них в то время уже подрастала двухлетняя дочурка Даша. Перед поездкой мы с удовольствием приобрели для нее подарки: мягкого медведя и книжку с яркими иллюстрациями. В гостях у друзей в их уютном загородном доме мы сразу погрузились в атмосферу, наполненную смехом и теплом. Друзья представили нам свою дочку, которая с любопытством смотрела на гостей.

# Куда приводят мечты



**“Лови минуты счастья, ставляй себя любить, влюбляйся сам! Только это одно есть настоящее на свете – остальное всё вздор!”**  
Лев Толстой

Маленькая Даша сразу привлекла наше внимание. Мы начали играть с ней: строили башни из кубиков, катали мячик и смеялись над ее забавными выходками. Девочка была полна энергии и радости, а ее детская непосредственность наполнила все пространство вокруг. Наблюдая за ней, мы с Антоном поняли, что хотим видеть и испытывать такое же счастье в собственном доме. Возвращаясь домой, мы были полны надежд и мечтаний о буду-

щем. О своем будущем, в центре которого будет наш с Антоном ребенок.

## Удар судьбы

Во все последующие дни я часто вспоминала приятный дачный уик-энд и улыбку Даши. Мы с Антоном очень хотели малыша. Но мечта о ребенке не спешила сбываться. Каждый месяц ожидания беременности становился все напряженней. Я старалась просто жить и любить, не считая дни и месяцы. «Все будет хорошо», – успокаивала я себя. Но постепенно чувство безысходности начало заполнять меня.

Антон как мог поддерживал меня, но со временем я поняла, что наши отношения начали трещать по швам. Мы стали меньше общаться, реже смеяться. Я чувствовала себя одинокой даже рядом с ним. Наши вечера превращались в молчаливые ужины, а дни – в бесконечные попытки отвлечься от горькой реальности.

Я погружалась в депрессию, и это отражалось на наших отношениях. Антон старался меня отвлечь, но мои внутренние демоны были сильнее. Мы начали ссориться по пустякам, и вскоре стало очевидно, что мы не можем продолжать жить вместе. В конце концов мы решили расстаться. Развод стал для меня настоящим ударом. Я потеряла не только любимого человека, но и часть себя.

## Мне вызвали скорую

Прошло еще пять лет. Все это время я пыталась заново строить свою жизнь: активно работала, встречалась с друзьями и даже завела новые отношения. Но каждый раз, когда я слышала от подруг имя Антона или видела знакомые места, где мы бывали вместе с ним, сердце замирало от боли. И вот однажды я случайно столкнулась с ним на улице. Мы оба были застигнуты врасплох и замерли на мгновение, а потом он улыбнулся мне той самой улыбкой, которая когда-то покорила мое сердце.

– Оля, как ты? – спросил он с дрожью в голосе.  
– Живу, работаю...

Мы решили выпить кофе в ближайшей кафешке. И не заметили, как пролетели два часа – мы не могли наговориться. Мне показалось, что между нами по-прежнему была та искра, которая когда-то зажгла наши сердца. Мы начали общаться чаще, и вскоре наши встречи стали регулярными. С каждым днем мы становились все ближе друг к другу. Наша связь разгорелась с новой силой. Мы встречались тайком от всех, наслаждаясь каждым моментом вместе. Время летело незаметно: прогулки по загородным паркам, свидания в укромных отелях, нежные поцелуи на задних рядах кинотеатров.

Как-то утром по дороге на работу у меня закружилась голова, и я стала терять сознание. Мне вызвали скорую. И хотя я достаточно быстро пришла в себя, страшно перепугалась. Врач осмотрел меня и спросил:

– Вы случайно не беременны?  
– Нет. А почему вы спрашиваете?..

## Ценить каждый день

...На следующее утро тест на беременность показал положительный результат.

Это известие стало для меня настоящим чудом и одновременно шоком.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru)

Что дальше? Мне рассказывали, что после нашего развода Антон через год начал встречаться с другой женщиной. Может, и сейчас он с ней – ведь замуж он меня второй раз не зовет и к себе домой не приглашал. Я была вся в сомнениях. Но все-таки решила рассказать Антону о своей беременности. Он отреагировал так, как я и надеялась в самом-самом потаенном уголке своей души.

– Оля, мы будем вместе воспитывать этого ребенка. Ты знаешь, как я тебя люблю, и тоже очень хочу этого малыша.

Эти слова согрели мое сердце и дали надежду на то, что мы сможем справиться с ситуацией вместе. Мы снова оба сделали выбор. Мы стали жить вместе. У нас родилась дочь. Я до сих пор помню тот день, когда мы выбрали имя для нашего первенца: Анастасия.

Сейчас мы ждем второго малыша. Иногда я вспоминаю трудные времена и понимаю: все испытания и разлука сделали нас только сильнее.

Любовь действительно может быть вечной, если за ней ухаживать и верить в нее даже тогда, когда кажется, что все потеряно. Мы научились ценить каждый день, проведенный вместе, и знаем: впереди нашу семью ждет еще много счастливых и радостных дней.

ОЛЬГА

## Бессмертие на клеточном уровне

Знаете ли вы, что существованием множества вакцин, исследованиями хромосомного набора мы обязаны клеткам одной женщины, жившей в США в середине XX века? Ее звали Генриетта Лакс, и она болела раком. Некоторые клетки ее организма быстро размножились, особенно попав в питательную среду. Один из лечащих Генриетту врачей параллельно работал над созданием вакцины от полиомиелита, и ему нужны были именно такие клетки для проведения опытов. Взятый у Генриетты биоматериал был размножен в лабораторных условиях и послужил основой для многих медицинских открытий. Клетки живут и размножаются до сих пор и известны под названием HeLa, по имени владелицы.

## Почему облака не падают?

Это закономерный вопрос, если знать, сколько весит одно облако. Вы удивитесь, но самые легкие перьевые облака «потянут» как минимум на 10 тонн, а самые тяжелые грозовые – на десятки миллионов тонн! Все благодаря содержащейся в них воде. В чем же секрет? Вода содержится в облаках в дисперсном виде, что делает их менее плотными, чем воздух. Земное притяжение в таких условиях бессильно.

## Гений Леонардо

Ученые смогли ответить, чем мозг гения отличается от мозга обычного человека, изучив останки величайшего Леонардо да Винчи. Было установлено, что полушария его мозга были развиты одинаково хорошо и активно взаимодействовали друг с другом. Мозолистое тело, связывающее их, оказалось переполнено нейронами. Плюс огромное количество нейронов пронизывало кору головного мозга. Все это объясняет широкий спектр интересов Леонардо – от искусства до техники, от математических изысканий до музицирования.

## Собака для налоговой

Зачем собаки используются на таможне, на границе или в поисковых отрядах – понятно. Но зачем хвостатый сотрудник может понадобиться налоговикам? Оказывается, есть причина. В 70-е годы прошлого века в Стокгольме именно в налоговом подразделении служил пес по кличке Сив Густавсон. Вместе с проводником он ходил по улицам города и лаял на разные голоса. Собаки в окрестных домах откликались, и налоговики выясняли, кто держит питомцев незаконно и не платит за них отчисления.

Светлана СИДОРЧУК

Бовея – весьма необычное растение и напоминает собой большую луковицу с длинными побегами, похожими на листья аспарагуса.

**З**а такую интересную внешность бовею еще прозвали морским луком, или вьющимся огурцом.

# Морской лук родом из пустыни

## ДЕТАЛИ

### Когда бовея отдыхает

Родина бовеи – саванны и пустыни юга Африки. В засуху ее луковица находится под землей. И только в период дождей она покрывается зелеными веточками. Лето бовеи приходится на нашу зиму. То есть расти и цвести она должна вроде бы зимой. Но в комнатных условиях ее родные привычки подстраиваются под наш климат. И что самое интересное, мы можем даже управлять временем отдыха и роста бовеи. При засухе, похолодании или, наоборот, слишком высоких температурах растение сбрасывает листья. А в тепле и при достаточном поливе просыпается и идет в рост.

### Освещение

Для роста и цветения бовеи потребуется хорошо освещенное место.

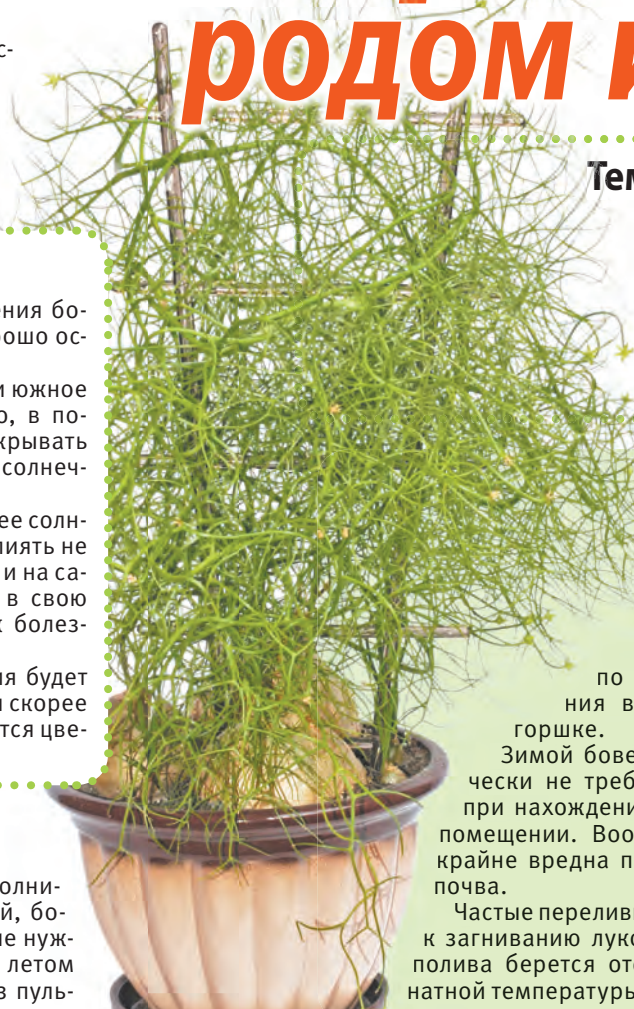
Вполне подойдет и южное окно, если, конечно, в полуденные часы прикрывать растение от прямых солнечных лучей.

Помните, что жгучее солнце может плохо повлиять не только на листья, но и на саму луковицу. А это в свою очередь приведет к болезни растения.

Если же освещения будет недостаточно, бовея скорее всего просто откажется цвести.

### Влажность

Что касается дополнительных опрыскиваний, бовея они практически не нужны. Разве что жарким летом ее можно освежить из пульверизатора раз в неделю.



### Температура

В весенне-летний период для растения желателен температурный диапазон в пределах 20-30 градусов. А с приходом осени, когда цветок начинает готовиться ко сну, температуру лучше всего понизить до 15 градусов. И самое главное, в зимнее время не следует допускать резких перепадов температуры (даже кратковременных) и холодных сквозняков.

### Полив

Весной и летом полив растение предпочитает регулярный и по мере просыхания верхнего слоя в горшке.

Зимой бовею полив практически не требуется, особенно при нахождении в прохладном помещении. Вообще, для бовеи крайне вредна переувлажненная почва.

Частые переливы могут привести к загниванию луковицы. Вода для полива берется отстоянная и комнатной температуры.

### Удобрение

Вносят только раз в месяц, когда растение находится в периоде вегетации. Можно использовать подкормки для суккулентов.

– Почему ты перестал выращивать огурцы на своём дачном участке?  
– Да они у меня получаются хуже магазинных – несолёные и без банок...



### Пересадка

Может потребоваться растению по мере роста, если горшок уже не вмещает луковицу. Новый горшок выбирается чуть большего диаметра. Идеальные для бовеи емкости – плоские, широкие и неглубокие. Пересаживать луковицу лучше всего в период покоя. Луковицу не заглубляют в землю полностью. Она должна как минимум на треть возвышаться над уровнем субстрата. Грунт для посадки лучше использовать легкий и рыхлый, который будет хорошо пропускать влагу. Можно использовать субстрат для суккулентов с добавлением речного песка в пропорции 1:1. На дно горшка обязательно следует положить дренаж.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

См. фото						Мягкий вариант табурета	Его спасли Оля и Яло	Героиня чеховской "Чайки"										
Аренда чего-либо	Гипс в отделочных работах	Заложить вещи в ...	Марина, жена обоев Лжедмитриев	"Утром деньги - вечером стулья"	Здесь играют пьесы			Парусное судно XVI-XVII веков	Дерево на гербе Ливана	Штаны из ткани деним	Кто снял сказку "Золотые рога"?	Вексельное поручительство						
		Африканская птица с лысой шеей				Рукотворный водоем в деревне		"Принц воров" Робин ...		Кустарник с синими ягодами								
Азурит, боксит, магнетит	Столица ФРГ до 1990 года			Пряность с зонтиками	Сестра Ариадны, супруга Тезея				Драгоценная шкура для Ясона			"Посох" Чарли Чаплина						
		Дунай в древние времена						Из романа: "... гаснут на лету"	Священный жук древних египтян	"Бух" упавшей слезы	Самое главное в сказанном							
Агентурная роль Коннери и Далтона	Сборчатая отделка			"Рвать ..." от усердия	Коллегиальный орган			Куда впадает река Клязьма?				Аквариумная рыбка с газовым названием	Птичий косяк					
		Словно елка, весь в иголках						Дистанция в эстафете		Напарник ступы	Мокрый у собаки							
Горение нити в лампочке	Зеленый оазис в мегаполисе	Искусство Леонида Гайдая								Оставшиеся на лесосеке								
Влага, оседающая на траве	Столица Олимпиады-2014	Одежда слесаря		К чему "крепятся" руки и голова?				Едкая щелочь	Героиня "Тихого Дона"	Немецкий философ	Значок в партитуре							
... дела - успех следователя								Смолистые деревья	"Летят ... и два гуся" (песен.)	Источник света на стене								
Металл для солдата				Убытие по воздуху					Шведская группа									
Острогощальный юмор	Плоский пирожок с бараниной							Четверостишие Нострадамуса										
				Рифмованные строки					Первые авиаторы (братья)									

ТЕЛЕК	И	В	Р	И	Х	И	С	В	Р	И	В	С
Н	Э	Л	А	К	К	Е	Р	Б	Р	Ь	С	
А	Ч	А	Т	Е	Г	О	О	В	О	У		
В	Ч	И	И	С	Я	В	Н	Л	Е	И	Р	А
А	Т	О	Н	А	В	И	С	К	У	С		
Т	С	Э	Ш	Ш	Т	Е		О	Н	И	А	В
С	О	Н	А	В	И	С		К	И	Ж	Э	У
А	Р	Ч	А	К	С	И		В	Ш	Ю	Р	А
Ч	Т	Л	С	У	И			Р	Т	С	И	В
И	О	Н	Л	А	В	И	Ф	Т	Н	Н	О	Т
А	У	И	Д	Л	Р	А	В	А	В	М	В	А
В	Ж	Е	В	П	Р	К	Л	В	О	М	В	О
А	Н	И	Д	А	Р	А	В	Т	Р	С	Т	Р

## К 80-ЛЕТИЮ УЧРЕЖДЕНИЯ ОРДЕНА «ПОБЕДА»!

Орден «Победа» – высший военный орден на медали, покрытой чистым золотом

Высшее качество чеканки



Покрытие чистым золотом 999 пробы

В честь юбилея  
**СКИДКА 50%:**  
всего **1299 руб.**  
вместо 2599 руб.

### УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ О ВЕЛИКОЙ СТРАНЕ!

Орден «Победа» – высший военный орден, учрежденный в 1943 г. для награждения высшего командного состава Красной армии за успешное проведение масштабных военных операций. Изготавливался из платины, золота, серебра, бриллиантов и рубинов и стал самым дорогим в истории наград. Самый редкий орден по количеству произведенных награждений. Памятная медаль с орденом «Победа» открывает уникальную коллекцию медалей с военными и трудовыми наградами нашей Родины. Все медали коллекции покрыты чистым золотом 999 пробы, имеют высшее качество чеканки «пруф-лайк» и высококачественную цветную печать с 3D-эффектом.

#### ВАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА И ГАРАНТИИ

- 1 Заказ на медаль «Орден „Победа“» дает Вам право на получение следующих медалей коллекции.
- 2 Выгода 1300 руб. на первую медаль.
- 3 Вы будете получать остальные медали коллекции с периодичностью 1 раз в месяц.
- 4 Вместе с медалями Вы получите специальные аксессуары коллекции без дополнительной оплаты.
- 5 Удобная доставка по России – пункты выдачи рядом с Вашим домом.

**ПОДАРОК\*** при заказе: элегантный и надежный брелок с символическим изображением наградного знака.



Цена с 2-й медали – 2599 руб. + 399 руб. за упаковку и доставку

Соберите коллекцию «Доблесть, честь и слава: награды нашей Родины»!



#### ВАШИ АКСЕССУАРЫ С КОЛЛЕКЦИЕЙ

- Сертификат подлинности с каждой медалью
- Свидетельство о владении коллекцией
- Элегантный и надежный футляр для хранения медалей
- Сопроводительные иллюстрированные карточки
- Специальная папка для хранения сопроводительных карточек

Стоимость подарка составляет 1 руб.

Код для заказа:  
**ИМД-13039503**

**8 (800) 250-21-72**

Звонок **БЕСПЛАТНЫЙ**, ежедневно с 8:00 до 21:00

Условия подписки на коллекцию и быстрый заказ:

[www.imdvor.ru/orden](http://www.imdvor.ru/orden)

