

№05
(470)

ТВ-программа с 8 по 14 февраля 2021 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**А Я МИЛОГО
УЗНАЮ...
ПО ОТПЕЧАТКАМ**

стр. 4

**КТО УМНЕЕ –
КОШКИ
ИЛИ СОБАКИ?**

стр. 14

**ДАНА
АБЫЗОВА**

**МНЕ ВАЖНО ДОКАЗАТЬ СЕБЕ,
ЧТО МОГУ**

стр. 6

**ЧЕМУ БУДЕТ РАДА
ВАША РАССАДА?**

стр. 10

**МЯСНОЙ ХЛЕБ:
ПРОСТО
И ВКУСНО**

стр. 8

**7 ГАДЖЕТОВ
ДЛЯ СЛАДКИХ
СНОВ**

стр. 9

12+

Фото предоставлено пресс-службой
телеканала Домашний
(фотограф Дмитрий Гаврилов)

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 2 1 0 0 5

Александр Васильев ведёт «Модный приговор» на Первом канале уже больше десяти лет. И он не просто телеведущий.

Всех регалий Васильева не перечислить: историк моды, искусствовед, театральный художник, коллекционер, почетный член Российской академии художеств и многое-многое другое. Александр Васильев не только снимается в популярной передаче, но и дает различные мастер-классы, выпускает книги, устраивает выставки и даже создал свой авторский курс «Формула моды», на котором можно узнать многое о стиле и сформировать свой индивидуальный гардероб.

Модная тема

– Александр Александрович, хотела бы начать наше интервью с вопросов о моде. В первую очередь хочется вас спросить: какие цвета актуальны в этом сезоне?

– Самые модные цвета – серебро и золото, самый актуальный – желтого оmlета. Его пропагандируют как цвет года. Но знаете, что желтый цвет практически никому не идет, кроме жгучих брюнеток и палевых блондинок. А все другие не входят в эту категорию. Этот цвет дает оттенок желтухи на лицо. Учтите это и обязательно делайте макияж, если вы выбираете наряд этого оттенка. Сейчас еще также в моде белесые оттенки. Это, конечно, наследие коронавируса – тут даже не ходи к гадалке! Его называют жем-

Александр ВАСИЛЬЕВ:

К моде можно найти разные пути»

Кризис – время оверсайза

– Что скажете о джинсовой одежде?

– Я деним редко ношу, у меня одна пара джинс. В дороге они пригождаются, но я не могу сказать, что этот деним для меня – что-то очень важное. Но я совершенно не против этого стиля. Когда был моложе, то с удовольствием носил и джинсы, и куртки, и мне очень нравились джинсовые рубашки. И особенно в далекие годы – наверное, в 70-е, все это было для меня очень красиво.

– То, что сейчас в моде оверсайз, уже понятно, он лидирует не первый сезон. Но почему?

– Потому что мы сейчас переживаем эпоху кризиса: и промышленного, и культурного, и политического, и экономического – а в эпоху кризиса оверсайз проще продать. Раньше надо было шить S, M, L, XL размеры, а сейчас можно один XL, и этот размер куртки или толстовки подойдет женщинам с разной комплекцией.

ДЕТАЛИ



вой водолазке, либо в бордовом свитере, либо в бордовом трикотаже. Это просто хит сезона. Еще популярны оттенки синего, зеленого – если мы говорим об изумрудном. Также

«Быть в моде» – это...

КСТАТИ

– Что, по-вашему, означает фраза «быть в моде»?

– Быть в моде – это не значит сходиться на показ моды и посмотреть, что другие сделали. Это значит, что вы живете ее историей, ее современностью, вам это близко. Можно найти разные пути к ней. Как говорят, что к Богу много дорог, к желудку много дорог, к интеллекту много дорог, к спорту много дорог – так и к моде...

не забываем про черный цвет – он никогда не выйдет из моды и никогда из нее не выходил. Это беспроегрешный вариант.

– Какой обуви отдать предпочтение при выборе?

– Сейчас в моде – квадратные носы, или, как мы говорим, «утиный нос». Такие были популярны в начале 90-х годов и в XVII веке. Также должны быть квадратные устойчивые каблуки.

Стиль разных эпох

– Что нужно сделать, чтобы попасть на передачу «Модный приговор»?

– Чтобы попасть на «Модный приговор», надо заполнить анкету на официальном сайте Первого канала. Берут не всех, а только тех, чья история интересна. Меня часто спрашивают: в чем секрет популярности «Модного приговора»? В том, чтобы каждое утро история героя смогла заинтересовать 35 миллионов зрителей. Если у вас история обычная, то она не захватит зрителя, и он переключится на другой канал.

– Думаю, что есть ещё один вопрос, который вам частенько задают: а кто у нас самый стильный артист?

– Я про это много говорил, но скажу еще раз,

что среди стильных артисток я хочу выделить Ренату Литвинову, которая очень хорошо одевается, хореографа Аллу Сигалову, которая всегда великолепно выглядит. И среди певиц я бы выделил Кети Топуриу, которая всегда интересно и особенно, экстравагантно одевается.

– А Лайма Вайкуле?

– Мне она тоже нравится. Конечно, она стильная... Ира Понаровская, Алла Пугачёва... Все стильные, но в разное время. А Клавдия Шульженко какая стильная была! А Изабелла Юрьева, а Изабелла Кремер! Но они были стильные в другую эпоху...

Правила жизни

– Вы никогда не скрываете ваш возраст – вам 62 года, и вы выглядите отлично. Есть какие-то секреты?

– Я не сделал себе ни одного «укола красоты», у меня нет ни одного хирургического вмешательства. Кремом пользуюсь, честно.

– Как прожить сто лет?

– Старайтесь не пить алкоголь, не курить, не наедаться на ночь. Надо много дышать воздухом. Я вот был на море, и для моих легких, как для человека, который пережил коронавирус, это очень полезно.

Яна НЕВСКАЯ

ПОДРОБНОСТИ

«Любимая страна – моя квартира»

– Вы часто бываете в разъездах. Понятно, что из-за пандемии пришлось число поездок сократить. Но всё же – у вас есть любимая страна для путешествий?

– Да, я очень люблю путешествовать, и моя любимая страна – Италия. Но сейчас мы не можем путешествовать везде, где хотим. Поэтому сейчас моя любимая страна – моя квартира в Ка-

лининградской области. У меня там много интересных старинных предметов, и для меня это очень ценно. В Зеленоградске очень красиво! Да, к моему дому ходят толпы туристов, заглядывают ко мне в окна. Это приятно. Это – оборотная сторона медали известности, но я к этому хорошо отношусь...

– У вас есть выездная школа – вы ездите по стране с

экскурсиями. Как в неё попасть? Ведь многие хотят путешествовать с вами и слушать ваши рассказы.

– Это удовольствие дорогое. Но я никого не отговариваю и буду рад, если ко мне кто-то присоединится. Так что копите деньги! (Смеется.) Но при этом на YouTube-канале есть огромное количество моих лекций об истории моды, их можно

слушать совершенно бесплатно.

– Вы как-то говорили, что считаете хорошим отдыхом чтение книг. Что сейчас читаете?

– Мою книгу «Формула моды» и «Муза Диора. Загадка Аллы Ильчун», в которой рассказывается о знаменитой казахской манекенщице.



Фото: Владимир Тараненко

Группа Dabro раздвигает музыкальные границы

«Звук поставим на всю, и соседи не спят...» – эти слова из песни группы Dabro прошлым летом звучали из всех приёмников. Их авторы, участники группы – братья Иван и Михаил Засидкевичи – стали суперпопулярными в течение нескольких недель. Чтобы закрепить успех и показать, что их творческий потенциал огромен, ребята взялись за новые музыкальные проекты. В настоящее время они записывают с симфоническим оркестром четыре трека из нового альбома «Юность», который вышел в ноябре (кстати, все партии для оркестра артисты прописывали сами). Параллельно готовится аудиоверсия альбома на виниле.

Ну а совсем скоро, 9 февраля, на экраны выйдет фильм «Музыка крыш» с участием группы Dabro, где ребята сыграли роли самих себя. По сюжету девушка Маша намерена расстаться с жизнью, прыгнув с крыши, потому что переживает предательство. Напоследок она решает послушать любимую песню. На счастье или на беду, в этот день на студии работает циничный радиодиджей Алекс. Короткий звонок в эфир превращается в долгую беседу, и, похоже, только Алекс сможет спасти несчастную девушку до того, как песня закончится.

Кстати, саундтреком к фильму стала песня группы Dabro «На крыше».

Фото
Алексея Щелконогова



«Некрасивая подружка» возвращается на ТВЦ

В эфир ТВЦ 13 и 14 февраля возвращается следователь Антонина Остапчук, главная героиня сериала «Некрасивая подружка». Природа наградила Тоню феноменальными мозгами, а с внешностью решила не заморачиваться. К 35 годам у нее за плечами несколько неудачных романов и удачных расследований. Вот и в новых сериях Тоня берется за такие дела, на которые ее коллеги сразу бы махнули рукой.

Например, вот такое: придя в гости, Тоня разговаривает с шестилетним мальчиком, который сообщает, что его отчим собирает убить своего начальника. По странному стечению обстоятельств начальник действительно умирает, но криминалисты не видят никаких следов насилия. А мальчик между тем продолжает мрачные предсказания, а заодно рассказывает, что в его комнате живет черный кот, которого никто не видит. Все считают, что это детские фантазии. Все, но не Тоня...

Фото предоставлено пресс-службой ТВЦ

«Город героев» под защитой вундеркиндов

8 февраля на Канале Disney стартует третий сезон приключенческого мультсериала «Город героев: Новая история», номинированного на престижную премию «Эмми». Зрителей ждут 10 заключительных серий популярного проекта, ставшего продолжением оscarоносного анимационного фильма «Город героев».

В заключительных эпизодах сериала юный изобретатель Хиро Хамада и его робот Бэймакс вновь встанут на защиту родного города. Вместе со своими друзьями – бесстрашной Го Го Томаго, педантичным Васоби, находчивой Хани Лемон и неунывающим Фредом, им предстоит встретиться с коварным злодеем Бургером, который создал целую армию роботов, чтобы захватить Сан-Франсиско. Создатели мультсериала постарались донести до юных зрителей идею о том, что наука и технологии открывают безграничные возможности и наделяют людей невероятными способностями. Но по-настоящему непобедимыми вундеркиндов из Сан-Франсиско делает взаимовыручка и умение работать в команде.

Фото предоставлены Каналом Disney



Максим Аверин «помог» своему герою заболеть

На телеканале «Россия» – премьера восьмого сезона сериала «Склифосовский».

Напомним, что в финале предыдущего сезона хирург Олег Брагин узнал о том, что серьезно болен. Оказалось, что инициатива такого поворота событий исходила от самого актера.

– Я просил авторов, чтобы у моего героя возникла тема болезни, – признался нам Аверин. – Когда мы сталкиваемся со страшным диагнозом, то оказываемся выброшенными из жизни. С больным человеком людям страшно общаться, и в итоге заболевший остается один на один со своей бедой.

Фото пресс-службы телеканала «Россия»



Николая Цискаридзе удивили гимнасты

На Первом канале продолжает выходить в эфир шоу «Я почти знаменит», где таланты со всей страны демонстрируют свои уникальные способности. В жюри здесь – Алексей Ягудин, Николай Цискаридзе и Жанна Бадоева.

– Мы увидели массу номеров, которые совершенно нас обескураживали, – рассказал нам о съемках Николай Цискаридзе. – Люди шли на рекорды, и мы наблюдали уникальные, трогательные явления, видели, как участники получают удовольствие от того, что делают. Нас всех потряс один гимнастический номер. Это было бесподобно красиво – надеюсь, что все зрители это выступление оценят... Участники здесь самые разные: одни нас смешили, другие вызывали восхищение...

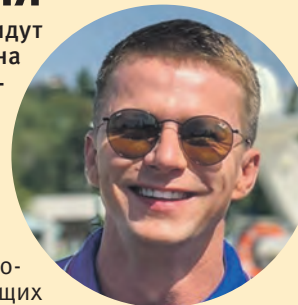
Фото Максима Ли

Роман Курцын снова на линии огня

Для телеканала НТВ идут съемки четвертого сезона сериала о поисково-спасательном отряде МЧС – «Пять минут тишины». Его сотрудники приходят на помощь тем, кто стал жертвой стихийных бедствий и катастроф.

Сюжет сериала предполагает много захватывающих сцен, в которых зритель соревнуется с героями, попавшим в беду, и спасателям – ведь они рискуют своей жизнью! Многие опасные трюки актеры выполняли сами. Больше всего «досталось» Роману Курцыну. Однако Грек, по словам актера, один из самых любимых его персонажей, с которым они очень похожи. И если бы Роман не стал актером – обязательно пошел бы работать спасателем...

Фото PR НТВ



БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая поддержка
граждан по г. Москве

1. Помощь в улучшении жилищных условий
2. Выселение/выписка без согласия
3. Оспаривание/установление границ земельного участка
4. Оспаривание сделок с недвижимостью
5. Разрешение споров по наследству
6. Бесплатная консультация по всем вопросам с недвижимостью

8 (495) 128-77-56

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда бы и не увиделись. Б.В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами. Кстати, академику уже 90 лет, и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом!

Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова!

Реклама. ООО «Авидена», СоГПП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

400 ml
1350 руб

Где приобрести уточняйте по тел.: Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	
28.04.2021 – 12.05.2021 «БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ»	от 67 100 р
Москва – Углич – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Казань – р. Бела, Апидель (3 дня тур: Уфа – Абзаково – Аркаим) – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Калужин – Москва	
12.05.2021 – 22.05.2021 «О, ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ»	от 44 800 р
Москва – Калужин – Кузино – Горцы – о. Валаам – Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Пихви) – Вытегра – Москва	
22.05.2021 – 09.06.2021 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ПИТЕРА НОЧИ»	от 106 600 р
Москва – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург – кр. Орешек – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Москва	
22.05.2021 – 28.05.2021 «ВЕСЕННИЕ ВСТРЕЧИ С ВАЛААМ!»	от 39 300 р
Москва – Калужин – Череповец – Горцы – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
28.05.2021 – 09.06.2021 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ»	от 73 000 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Кижин – Сосновец – Ст. Ладога (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва	
10.06.2021 – 16.06.2021 «ФИНСКИЙ ВАЛААМ!»	от 43 900 р
Москва – Углич – Горцы – Сортавала (мармориный каньон Рускеала, гора Флила + Куржикки) – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
16.06.2021 – 25.06.2021 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС»	от 62 700 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Лодийное Поле – Свирыстрой – Кижин – Сосновец – Беломорск – Соловки – Архангельск – Повенец – Мандроги – Санкт-Петербург	
07.07.2021 – 18.07.2021 «НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ»	от 79 200 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Кижин – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Свирыстрой – Санкт-Петербург	
14.08.2021 – 27.08.2021 «БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ»	от 87 800 р
Москва – Дубна – Калужин – Череповец – Горцы – Кижин – Соловки (2 дня: о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва	

СКИДКА НА 2021 ГОД 15%, ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75
(действительно при наличии мест) Реклама

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как стать своим в новом коллективе?

Вы устроились на новую работу и готовитесь пройти испытательный срок. Но не стоит забывать, что пристально наблюдать за вами будет не только шеф, но и весь коллектив. Такое внимание может длиться неделю, а может и пару месяцев. Как избавиться от лишнего внимания и быстро стать своим в новом коллективе?



ОСМОТРИТЕСЬ

Не стоит лезть в чужой монастырь со своим уставом. Сначала нужно осмотреться: какова манера общения сотрудников, дресс-код, каковы основные правила компании. Если вы с первых же дней будете нарушать заведенные порядки, это вызовет недоумение и даже раздражение. А ваша цель – соответствовать культуре организации, а не противопоставлять себя коллективу.

ПРЕЗЕНТУЙТЕ СЕБЯ

Хорошо, если вас представил руководитель. Но если такого не произошло, не ждите, преодолейте стеснение и познакомьтесь с коллегами сами. Подойдите, представьтесь, скажите пару фраз о себе. Так будет меньше вопросов и домыслов.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНИЦИАТИВУ В ОБЩЕНИИ

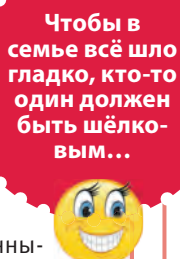
Обращайтесь с вопросами к коллегам, не отказывайтесь отвечать на их вопросы. Купите печенье или другие вкусняшки к чаю, если в компании приняты чайные паузы, – это простой прием расположит к вам людей. Будьте открыты к общению, но не делитесь в подробностях всем, что касается личной жизни. На первом этапе знакомства достаточно самых общих тем.

Диагностика по отпечаткам пальцев (не путать с восточной хиромантией!) – результат многолетних наблюдений антропологов, которые помогут сделать вывод об особенностях личности человека.

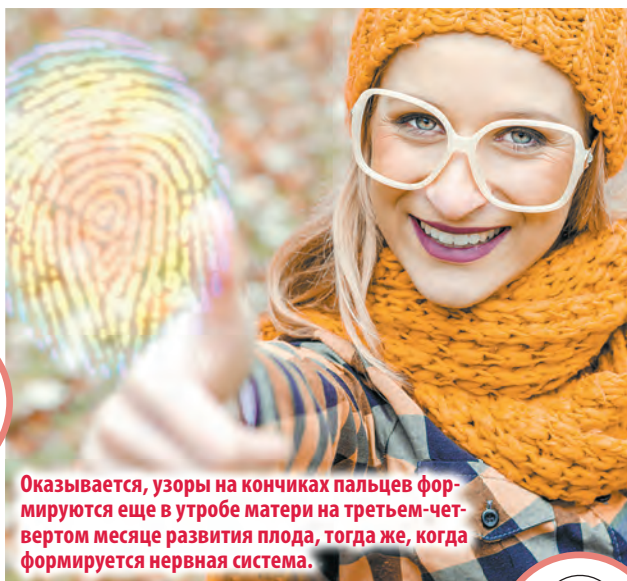
Специалисты установили: хотя отпечатки и уникальны, их можно объединить в группы согласно рисунку папиллярных линий. Чтобы выводы были точными, рассмотрите рисунок на большом пальце ведущей руки (для правши – на правой, для левши – на левой руке).

Дуга

Если рисунок на пальце напоминает плавную волну или дугу, то перед вами уравновешенный, рассудительный и ответственный человек. В своих поступках он руководствуется не эмоциями, а логикой и здравым смыслом. Он консервативен, не любит перемен и непредвиденных ситуаций. Он вдумчиво относится ко всему, включая отношения. Предпочитает серьезные отношения с несколькими избранниками шумным вечеринкам и большим компаниям. Рядом с таким мужчиной вы будете как за каменной стеной, но не ждите романтических сюрпризов и внезапных порывов – у него другие сильные стороны.



Читаем «шифр» на пальцах любимого



Оказывается, узоры на кончиках пальцев формируются еще в утробе матери на третьем-четвертом месяце развития плода, тогда же, когда формируется нервная система.

Волна с высоким загнутым гребнем

Если рисунок на пальце избранника похож на крутую волну с загнутым гребнем, как на картинках про Золотую Рыбку, значит, перед вами позитивный человек, который всегда готов помочь другим. Легко адаптируется к любой среде и быстро принимает новые идеи. Он заботлив и полон любви. Он не умеет говорить «нет», и вы должны быть готовы, что даже будучи рядом с вами, он может умчаться на помощь ближнему по первой его просьбе.



Петля с верхушкой вправо

Если папиллярные линии идут в направлении слева снизу вправо вверх, к центру подушечки пальца, образуя там петлю, то перед вами энергичная и независимая личность. Этот человек отличается напористостью и упрямством, его трудно переубедить – он не склонен менять свое мнение. При этом он остроумен и ценит юмор. Новые технологии приводят его в восторг. Он полон энтузиазма, обожает путешествия и приключения – рядом с ним не соскучишься! При этом он ценит доверие и стремится окружать себя ответственными и адекватными людьми.



Завитки

Если линии складываются в концентрические кольца, похожие на завитки, значит, перед вами одаренный человек, который быстро учится и все анализирует. Он обладает развитым логическим мышлением и целеустремленностью, часто скрытен и недоверчив. Из-за склонности к самоанализу не уверен в себе и раним, у него мало близких друзей, он предпочитает уединение шумным компаниям. Рядом с ним можно играть только вторую скрипку, поскольку он привык быть лидером, принимать решения и ставить амбициозные цели.



Антропологи уверены, что отпечатки пальцев содержат зашифрованную информацию о нервной системе человека и его наследственности.

Несмотря на то что отпечатки каждого человека уникальны, принято различать три типа рисунков: дуги, петли и завитки.

Специалисты, изучавшие отпечатки пальцев, выяснили, что отличий между женскими и мужскими отпечатками, указывающими на половую принадлежность, не существует. Зато выяснили, что рисунок папиллярных линий европейцев заметно отличается от африканцев: у жителей Африки больше раздвоенных линий.

Отпечаток пальца исторически использовался и используется по сей день во многих странах как официальная печать на документе. Если человек неграмотный, он может удостоверить, что согласен с текстом документа, приложив к нему палец, испачканный в чернилах.

Петля с верхушкой влево

Если папиллярные линии идут в направлении справа снизу влево вверх, образуя петлю в центре подушечки пальца, то главные качества человека – чувствительность, общительность и честность. Ваш избранник – компанейский человек, часто творчески одаренный. Планированию он предпочитает спонтанность, больше доверяет своей интуиции, чем холодному расчету. Он романтичен и способен завоевать сердце избранницы дружелюбием, открытостью и добротой.



Отпечатки со смыслом

КСТАТИ

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Автомобили дороги все заполонили

Нашу жизнь просто невозможно представить без автомобилей. Автомобиль теперь не чудо и не роскошь, а просто необходимое средство передвижения. И сегодняшняя викторина посвящена автомобилям и некоторым фактам из истории авто.

1. Для первых автомобилей большой угрозой были всякие металлические предметы на улицах и дорогах. Металломусор очень легко прокалывал шины. Что в те времена являлось наиболее часто встречающейся опасностью для автошин?
 - а) Отвалившиеся подковы.
 - б) Кованые гвозди.
2. Известно, что в СССР делали машины с правым рулём. В подавляющем большинстве все эти экземпляры авто шли на экспорт – в страны с левосторонним движением. Но было и исключение. Малая часть специальных левосторонних автомобилей производилась, что называется, для

- в) Старые металлические пряжки.
3. Омыватели лобового стекла работают от электропривода. Но так было не всегда и не во всех автомобилях. Например, в одной из моделей знаменитого автомобиля «Фольксваген жук» омыватель стекла работал от давления одного из колёс. Какого именно колеса?
 - а) Переднего, со стороны водителя.
 - б) Заднего, под бензобаком.
 - в) Заднего.
4. Слово «шофёр» к нам пришло из французского языка. Что первоначально означало это французское слово? Как оно дословно переводилось?
 - а) Кучер стального коня.
 - б) Истопник, кочегар.
 - в) Извозчик мотоповозки.

внутренних нужд. Для кого были предназначены подобные праворульные авто?

воначально означало это французское слово? Как оно дословно переводилось?



ОТВЕТЫ

1. а) «Шофёр» первоначально означало это французское слово? Как оно дословно переводилось? а) Кучер стального коня. б) Истопник, кочегар. в) Извозчик мотоповозки.

Известные актёры, музыканты и блогеры снялись в зимней подборке роликов для телеканала CTC Love совместно с питомцами Центра реабилитации временно бездомных животных «Юна».

Артисты и блогеры предлагают дружбу

Целью этого проекта стала популяризация ответственного отношения и изменение стереотипов, связанных с животными из приюта.

В кадре с кошками и собаками

В съемке приняли участие популярные и, главное, небезразличные к поднятой проблеме звезды и блогеры: Никита Ефремов, Самира Мустафаева, Никита Тарасов, Снежана Самохина, Анна Старшенбаум с сыном Иваном, Артур Бабиц, Дарья Малыгина, Елена Крыгина и другие. Вместе с артистами в роликах снимались подопечные центра «Юна»: кошки и собаки, которые ждут своих будущих хозяев. Съемку провел известный фотограф Ян Югай под руководством арт-директора телеканала Елены Шанович.

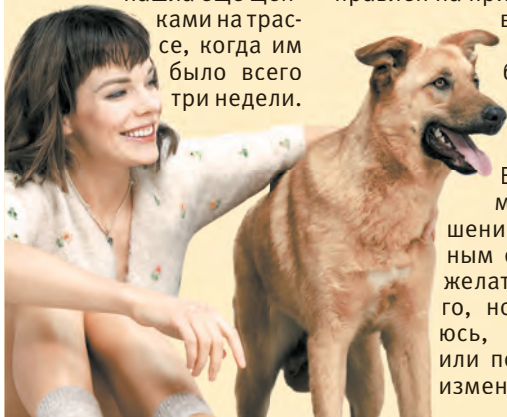
Кроме социальных роликов, CTC Love создал благотворительные страницы «Хочу помочь» на официальном сайте. В этом разделе размещена информация о способах помощи животным и анкеты собак и кошек, которые в этой помощи нуждаются. Для неравнодушных телеканал предлагает несколько вариантов: внести пожертвование в фонд, стать волонтером или опекуном и, конечно, забрать животное домой. Потому что совершенно не важно, откуда взялся и какого размера твой друг, главное – какую роль он займет в жизни!

Звёзды как посредники

Мы спросили у звезд, как они отнеслись к идее поучаствовать в жизни бездомных животных и способствовать возникновению настоящей дружбы между ними и их будущими хозяевами.

Актриса Анна Старшенбаум: «Отношение к животным скоро изменится»

– К идее сниматься с животными из Центра «Юна» я отнеслась с большой радостью, – рассказала нам актриса Анна Старшенбаум. – С самого детства я стараюсь помогать тем, кто оказался на улице. На данный момент у меня живут четыре кота и три собаки, всех я подобрала. Двух собак я вообще нашла еще щенками на трассе, когда им было всего три недели.



Так что никакого страха или волнения на съемке я не испытывала, как и мой сын Иван. В нашей семье все относится к животным с трепетом и любовью, и неважно, домашние они, живут ли на улице, или выросли в приюте.

Здорово, что мне удалось принять участие в проекте, который направлен на привлечение внимания к проблеме домашних животных. В нашем мире отношение к животным оставляет желать лучшего, но я надеюсь, что рано или поздно это изменится.

Актёр Никита Тарасов: «На площадке царит атмосфера добра»

– Моя семья два года настойчиво уговаривала, чтобы у нас дома появился кот, – поделился с нами Никита Тарасов. – Он у нас таки появился. С новым членом семьи удалось найти общий язык. Но вот с собаками сложнее. На съемке меня познакомили с овчаркой. Я понимаю, что она добрая. И такая сильная и энергичная! Не то что моего кота, и меня самого могла бы с ног сбить. Дали бы хомячка или ящер-



ку... было бы гораздо спокойней.

Меня удивила степень подготовки съемочной команды. На площадке царит атмосфера добра, и чувствовалось, что мы вместе делаем одно большое и важное дело. Животных снимать всегда тяжело. Тем не менее, команда любимых мною профессионалов справилась с задачей на отлично! И идея крутая! Самым сложным было синхронизироваться с собакой во время съемки, чтобы в одном кадре все совпало: и задача режиссера, и наши движения.

Подготовила Ольга Бельская

Фото предоставлены каналом CTC Love

ПОМОЩЬ СУСТАВАМ ИЗ ГЕРМАНИИ!

Лошадиный бальзам – популярное немецкое средство для суставов, спины и мышц.

Рекомендован при:

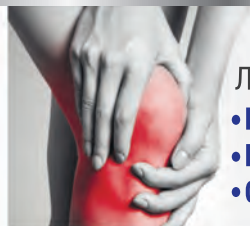
- Х дискомфорта в суставах
- Х скованности в движениях
- Х тяжелых физических нагрузках
- Х «прострелах»

Лошадиный бальзам содержит только растительные компоненты. Эфирные масла пихты, мяты перечной и розмарина **расслабляют мышцы и связки, улучшают циркуляцию крови**, экстракты конского каштана и арники горной **снимают напряжение и дискомфорт.****

Легкость и расслабление мышц, сразу после нанесения!



НЕМЕЦКАЯ ФОРМУЛА



Лошадиный бальзам способствует:

- Поддержанию чувства комфорта в спине и суставах.
- Поддержанию подвижности суставов.
- Снятию напряжения и усталости мышц.

УЗНАЙТЕ КАК ПОЛУЧИТЬ «ЛОШАДИНЫЙ БАЛЬЗАМ» В ПОДАРОК!*

1 Позвоните (звонок по России бесплатный)
8-800-100-36-86

2 Назовите уникальный ПРОМОКОД акции **OC-50**

3 Получите упаковку «Лошадиного бальзама» **0 за руб***

СТОМАТОЛОГИЯ «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22



Мы открылись!

В честь открытия новой клиники до конца февраля действуют скидки*:

- 40%** на лечение!
- 15%** на протезирование!
- 50%** на профессиональную гигиену зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали)!

☑ Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения — **БЕСПЛАТНО**

☑ Компьютерная томография зубов 3D, панорамный и прицельный снимки зубов — **БЕСПЛАТНО** (при условии прохождения лечения и протезирования в нашей клинике)

Телефон:
8 (495) 181-01-01
Работаем без выходных!

ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года

Реклама

*Акция до 28.02.2021 г. Скидки действуют при оплате наличными. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, Р/Ф. 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, Г.ИЗБЕРБАШ, УЛ. Г.ГАМИДОВА, Д.97, КВ.38, НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. *ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ 1 УПАКОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ВЫБОР БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.10.2020 ПО 30.06.2021. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-36-86. **РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ. КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.

Актриса Дана Абызова – человек решительный, твёрдый.

Эта твердость проявляется как в ее киноработах, так и в жизни. Пять лет назад она оставила Малый Драматический театр в Петербурге и полностью погрузилась в кинематограф, отдавая ему все свое время. Снимается в таких многосерийных картинах, как «На твоей стороне», «Испытание», «Следуя за сердцем», «Мертвые лилии», «Тайная любовь. Возвращение»... А еще серьезно увлекается триатлоном.

Отмечать Рождество – традиция семейная

– Дана, вся ваша жизнь в последние годы – это съёмочный марафон. С одной стороны, хорошо, когда актриса востребована, с другой – это большие физические нагрузки. Как справляетесь?

– Как все другие артисты. Конечно, бывают очень тяжелые периоды, когда приходится длительное время работать без выходных, совмещая несколько проектов одновременно. Но я жадная до работы, и это мой выбор, хотя всегда можно от чего-то отказаться. А поскольку профессия наша предполагает кочевой образ жизни, я постоянно путешествую. Для меня редкость – долго оставаться дома.

– Неужели и отпуск активно проводите?

– Мы с мужем (актер Алексей Морозов – Прим. ред.) очень любим путешествовать. Например, в декабре за неделю до Нового года стараемся выкроить дней пять и уехать в Европу. Поскольку я родом из Риги, отмечать католическое Рождество – семейная традиция. Правда, в

Дана АБЫЗОВА:

«Мне важно доказать себе, что могу»

От первого лица

Результат важнее процесса

– Для вас в занятиях спортом важен результат или сам процесс?

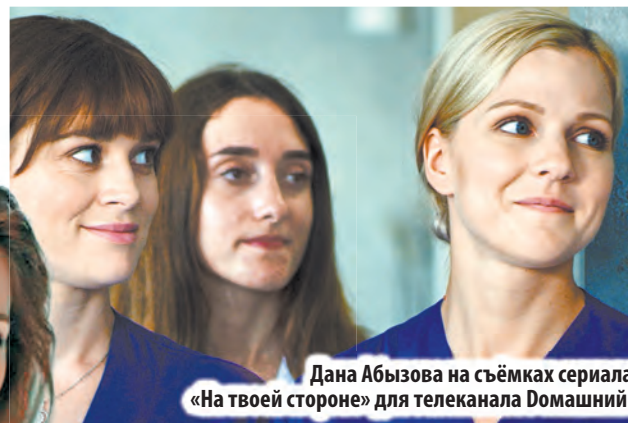
– Скорее результат. Я получаю удовольствие, когда, например, мне вручают финишерскую медаль (смеется). А сам процесс – это терпение и работа над собой. Мне важно доказать себе, что могу. Если я что-то придумала, то должна это выполнить. Здесь главное, чтобы была мотивация, важно уметь ее находить для себя ежедневно.

прошедшем декабре в Европу съездить не удалось по понятным причинам, зато за время карантина мы с мужем открыли для себя Карелию. Сейчас появилось много прекрасных экоотелей, где можно жить дикарями в лесу на берегу озера, готовить еду на костре, купаться. Словом, во время карантина мы отметили, что единение с природой дает несравнимо больше сил, чем отдых в пятизвездочном отеле.

В триатлоне взяла паузу

– Судя по всему, вы человек выносливый. Не знаю, есть ли ещё у нас актриса, которая бы занималась триатлоном, да ещё на таком серьёзном уровне...

– Я занималась триатлоном не профессионально, а как любитель, хотя и тренировалась ежеднев-



Дана Абызова на съемках сериала «На твоей стороне» для телеканала Домашний.



но – иначе незачем.

У меня есть лицензия, благодаря которой могу принимать участие в международных соревнованиях по триатлону, но в категории любителей.

– Зато уже через полгода тренировок приняли участие в международных стартах на Кипре...

– Да, участвовала тогда в спринте и в олимпийке. В триатлоне есть четыре варианта дистанций: спринт, олимпийская, железная половинка и железная дистанция. Спринт – самая короткая: 750 метров заплыва, 25 км – велосипед и 5 км – бег. Олимпийская – все в два раза больше. Все это идет непрерывно друг за другом, есть только короткие остановки на переодевания в транзитных зонах, в которых я была рекорды: сказался опыт работы в театре, где приходилось между сценами быстро переодеваться. На основных этапах я была не такая быстрая (смеется).

Гордость за преодоление

– На какие дистанции вы выходили?

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»

– Желаю читателям в первую очередь крепкого здоровья, ведь нет ничего важнее! Берегите себя и друг друга. Хорошего настроения в любых обстоятельствах!

– Олимпийская – это был мой максимум. Самая длинная дистанция – железная – предполагает 226 км. Но здесь я пас. Поскольку у меня нет суперспортивных данных, триатлоном занимаюсь исключительно для своего удовольствия. Когда удается себя преодолеть, финишировать дистанцию, о которой раньше не мечтала, испытываю гордость. Ведь для того, чтобы это случилось, нужны серьезные тренировки. И я тренировалась – один день бегала, другой плавала, третий каталась на велосипеде, а потом в один день устраивала брик-тренировки (комбинированные), сочетающие все три вида спорта.

– Почему говорите об этом в прошедшем времени?

– Потому что пришло время, когда работы стало значительно больше, и я перестала везде успевать. Первое время пробовала совмещать, вставала в половине пятого утра, пробежала 15 км и потом ехала на съёмочную площадку, а вечером, после работы, еще 60-100 км на вело. Но скоро поняла, что от хронического недосыпа у меня не хватает сил, и занятия спортом идут уже во вред здоровью. Так пришлось в триатлоне взять паузу и ограничиться утренней йогой.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

«Оформление – это моё»

– Знаю, что вы вегетарианка. Трудно было отказать от привычной еды?

– Я очень люблю всяческий джанк. Мне кажется, если бы это было не так вредно, питалась бы исключительно так. Но я стараюсь придерживаться правильного питания: мясу предпочитаю рыбу,

но даже ее ем очень редко, молочные продукты не употребляю. Если молоко, то только растительное – овсяное, рисовое, миндальное, спельтовое. С тех пор, как перешла на вегетарианство, я стала внутренне спокойней, и мне это нравится.

– Муж вас в этом поддерживает?

– Лёша поддерживает меня во всем. Мы оба уважаем личное пространство и выбор друг друга. Правда, ему нравится, когда я готовлю, и хочет, чтобы я делала это чаще. Но я не считаю себя прирожденной кулинаркой, для меня это пытка. Поскольку я родилась в Латвии, все, что касается уюта,

внешнего оформления – вот это мое. Я с детства напиталась привычкой все оформлять красиво, а творческий беспорядок у нас в доме случается только в мое отсутствие (смеется). Потом мне приходится несколько дней реанимировать нашу квартиру, но делаю это с огромным удовольствием!



Денис Бургазлиев знаком зрителям по роли эксперта-криминалиста Марата Хайдарова в сериале «Ищейка» (снимался также в сериале «Катран», «Чисто московские убийства», «Рикошет», «Операция «Сатана», «Лучше, чем люди», «Смерть шпионам. Скрытый враг» и др.).

Актер рассказал о любимой еде из детства, признался в кулинарных слабостях и поделился с нами рецептом.

Малоежка с детства

– Денис, расскажите о вашем отношении к еде. Какое место она занимает в вашей жизни?

– Нужно сказать о том, что ем я мало. В нашем доме нет и никогда не было трехразового питания. На протяжении многих лет мы только завтракаем и ужинаем.

– Вы, наверное, и в детстве были малоежкой?

– Да, в детстве я тоже очень мало ел. Хотя мои бабушка и мама готовили прекрасно! Я вспоминаю огромные, серьезные застолья у бабушки с дедушкой, которые собирали гостей на все праздники. На столе всегда стоял запеченный молочный поросенок – и это было очень вкусно! Довольно часто бабушка делала пельмени. Когда я вырос и спросил, как у нее получаются такие вкусные пельмени, она рассказала, что главный секрет – фарш из трех сортов мяса: это говядина, чуть-чуть свинины и еще меньше – баранины. Но мы пельмени не готовим,

Денис БУРГАЗЛИЕВ:

Готовлю то, что приготовить несложно



Детали

Мера хлеба

– Какие продукты обычно можно найти на вашей кухне?

– Так как в доме есть маленький ребенок – мой сын, то всегда есть детская еда: кефир, творог. Обязательно должны быть сыр, авокадо, зелень, хороший свежий хлеб. Сейчас уже научились печь вкусный хлеб, и я для разнообразия покупаю его в разных местах. Причем хлеб должен приобретаться в таком количестве, чтобы его успели съесть. Я страшно себя ругаю, если хлеб пропадает – это страшный грех! Лучше, если его не хватит, но без перебора. Иначе потом нужно будет беспокоиться и думать о том, как его вывезти на природу и скормить птицам и диким зверям, чтобы хотя бы таким образом снять груз со своей души. Я очень люблю рыбу, которую больше десяти лет покупаю у определенного продавца на Даниловском рынке в Москве.



– Какую рыбу предпочитаете?

– Люблю дикую камчатскую слабосоленую или рыбу горячего копчения. Кижуч, корюшка, мурманская треска, палтус, омуль, сиг...



«Я не веган и не вегетарианец, я просто соблюдаю посты. По крайней мере, стараюсь их соблюдать».

в еде? Экспериментировали, например, с веганством?

– Я не веган и не вегетарианец, я просто соблюдаю посты. По крайней мере стараюсь их соблюдать. В остальное время ем мясо. Правда, совсем мало. Детям готовим птицу, а сами предпочитаем баранину.

– Где обычно покупаете хорошее мясо?

– Бывает, хожу на рынок. А еще у меня есть знакомые, которые имеют собственные фермы, делают сыр... Они привозят нам курицу, домашние яйца. Также есть люди, которые разводят баранов в определенных условиях и выкармливают их должным образом. Что попало я не покупаю. То же самое с фруктами и овощами: стараюсь их покупать у знакомых и проверенных людей.

до них просто не доходят руки. На Новый год мама всегда готовила пиццу. Но пицца по тем временам выглядела так: собирались все продукты, которые были в доме, бросались на тесто и запекались. Она была невероятной вкусной, особенно на следующий день. Мы с сестрой очень любили ее есть и в теплом, и в холодном виде. Такая первоянварская пицца осталась у меня глубоко в сердце. А еще ма-

ма делала по особому рецепту маленькие тортики с кремом и пекла армянское печенье, похожее своей формой ромбиком на пахлаву.

«Что попало я не покупаю»

– Каких-то модных тенденций придерживаетесь

Вкусное готовится просто

– Где, на ваш взгляд, за границей самая вкусная еда?

– Много где. Я везде стараюсь пробовать что-то новое. И еще предпочитаю есть и пить только местное. В Греции я ем только греческую еду – причем самую простую: свежую рыбу, морепродукты, овощи, зелень. А какие у них оливки и оливковое масло! Я не помню, чтобы я приехал в Грецию – и ел, например, картошку, это было бы очень странно. То же самое и в других странах: Италии, Германии... Ну а как пропустить сезон спаржи?! Причем в разных регионах она разная, а подаю ее с великолепнейшей ветчиной собственного производства!

– Денис, вы, наверное, и готовить любите и умеете?

– Умею, но делаю это совсем редко, потому что не хватает времени. Но если такая возможность есть, то делаю это с удовольствием. С едой я особо не заморачиваюсь и готовлю то, что приготовить несложно. Например, палтус. Эту рыбу можно запечь в духовке или приготовить на пару. Для этого всего лишь нужно добавить немного розмарина, можно даже не солить – и получится прекрасное, ни с чем не сравнимое блюдо!

Елена СОКОЛОВА

ПОДРОБНОСТИ

Кулинарные привычки из-за границы

– Вы много лет жили в Германии. Когда только приехали туда – что вас поразило больше всего в части еды?

– Так как мы жили на границе с Францией, я быстро привык к лягушкам. И мы постоянно ездили туда и за продуктами, и на какие-то мероприятия, вечеринки, да и просто поужинать. Двадцать минут езды на машине, а разница в еде глобальная! Они готовят очень вкусно и в то же время просто. Поразило большое разнообразие блюд из кролика, которые готовят французы. С тех пор мне нравится крольчатина, это мясо ни на что не похоже: сладковатое и очень нежное. А сейчас оно продается у нас на каждом углу, и готовь его как хочешь: хоть котлеты, хоть вы-

резку, хоть окорочка. Но тогда это было для меня удивительным!

– Какие кулинарные привычки привезли с собой оттуда?

– На кухне в моих приправах всегда есть прованские травы. Их я всегда добавляю в салат, в молодую жареную картошку, делаю блюда необычными. В какой-нибудь микс-салат из овощей я привык добавлять баварскую горчицу с медом. Она придает очень приятный, сладковатый и пикантный вкус. Главное – не переборщить, чтобы приправа не доминировала. Также мы часто используем итальянский бальзамический уксус и греческое оливковое масло.

***Акция до 28 февраля**

Мир слуха

Не разбираете речь по телевизору?
У вас потеря слуха!

ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
для разборчивости речи!
Со скидкой до 50%!

МИР СЛУХА
www.mirsluha.ru

8 (495) 411-90-16

• Бесплатная консультация • Выезд специалиста на дом по Москве и МО

«Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1 «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
«Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28 «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

Запеканка из мясного фарша – или мясной хлеб – достаточно популярное блюдо, которое встречается в разных кухнях мира.

При этом все рецепты очень похожи, ведь в основе блюда всего три ингредиента: мясо, хлеб и соль, а способ приготовления и вовсе один: запекание. Кроме того, это очень простое блюдо, с ним справится даже начинающая хозяйка. Тем не менее, мы собрали для вас несколько интересных рецептов мясного хлеба. Попробуйте приготовить какой-нибудь из них, и наверняка вам понравится.

Митлоф

Голландская кухня.

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 100 мл молока, 0,5 стакана панировочных сухарей, 6 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. сахара, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 268 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать очень мелкими кубиками.
- 2 Сделать глазурь: смешать 5 ложек кетчупа, горчицу и сахар.
- 3 Остальные ингредиенты (включая лук) соединить в одной миске, посолить, поперчить, перемешать, дать постоять 10-15 минут.
- 4 Переложить готовую массу в форму для запекания, уплотнить, покрыть глазурью.
- 5 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 1-1,5 часа.



В гостях.

– Что ж хлебушка не берёте?

– Спасибо, я уже взял котлеты.



Мясной хлеб с ветчиной и оливками

Испанская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г куриного мяса, 300 г филе индейки, 200 г ветчины, 150 г сыра, 50 мл сливок, 2 куска белого хлеба, 200 г оливок б/к, 2 яйца, 1 ст. л. растительного (оливкового) масла, орегано, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 198 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С хлеба срезать корочки, залить сливками.
- 2 Ветчину и сыр нарезать небольшими кубиками, оливки – колечками.
- 3 Все мясо прокрутить через мясорубку вместе с хлебом, добавить яйца и специи, посолить.
- 4 Сыр, оливки и ветчину добавить в фарш, перемешать.
- 5 Фарш выложить в форму для запекания, утрамбовать, смазать растительным маслом.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке ~ 1 час.

ВАЖНО!

При приготовлении мясного хлеба надо как можно плотнее уложить фарш в форму для запекания, иначе «хлеб» получится рыхлым и будет разваливаться. Можно сделать это руками, а можно приподнять форму с фаршем и несколько раз постучать ею об стол.

Слоеный мясной хлеб со шпинатом

Бельгийская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г мяса индейки (или курицы), 200 г шпината или щавеля, 1 луковица, 150 г сыра, 2 яйца, пучок зелени, 100 г панировочных сухарей, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 187 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Мясо, шпинат, лук пропустить через мясорубку, добавить сухари, посолить, поперчить.
- 2 Отделить желтки от белков, 1 желток вмешать в фарш.
- 3 Белки взбить с щепоткой соли в пышную пену, осторожно ввести в мясную массу.
- 4 Сыр натереть на терке, зелень мелко порубить.
- 5 В форму для запекания выложить треть мясной массы, посыпать сыром и зеленью, выложить еще треть, снова посыпать сыром и зеленью, сверху выложить последнюю треть мясной массы.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут, промазать верх оставшимся желтком и запекать еще 30 минут.



Из истории вопроса

Впервые мясной хлеб упоминается в римских летописях V века, то есть блюдо это очень древнее. И очень в те времена популярное, ведь мясной хлеб можно было взять в дорогу, не опасаясь, что он, в отличие от свежего мяса, испортится.

Но самой главной причиной популярности этого блюда в старинные времена было... отсутствие доступной стоматологии. Люди рано теряли зубы, и мягкий, практически не требующий жевания мясной хлеб был настоящим спасением для тех, кто просто физически не мог есть мясо.

Мясной хлеб – просто, сытно, вкусно



Мясной хлеб с черносливом



Французская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г бараньего фарша, 300 г свиного фарша, 200 г куриной печени, 200 г сухарей, 120 мл молока, 2 яйца, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 50 г чернослива б/к, 50 г очищенных фисташек, 1 ст. л. растительного (оливкового) масла, 2-3 веточки тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 286 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сухари растолочь и залить молоком.
- 2 Лук и чеснок нарезать мелко, обжарить на растительном масле до мягкости.
- 3 Чернослив нарезать небольшими кубиками, яйца взбить до однородности.
- 4 Печень пропустить через мясорубку.
- 5 В большой миске соединить оба фарша, печень, яйца, чернослив, фисташки, сухари, лук, листики тимьяна, посолить, поперчить, перемешать.
- 6 Переложить готовую массу в форму для запекания, разровнять, запечатать фольгой, в которой проделать несколько отверстий для выхода пара.
- 7 Запекать в разогретой до 190-200 градусов духовке 50-60 минут. Подавать с дижонской горчицей. Если дижонской горчицы нет, добавьте в обычную горчицу немного меда и перемешайте.



Леберкезе

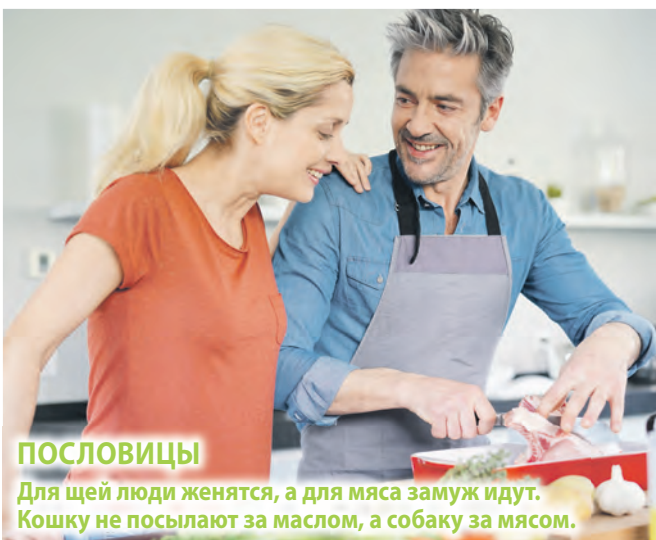
Немецкая кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свинины, 200 г говядины, 150 г жирной свиной грудки (или сала), 150 г мелко колотого льда (фраппе), 0,5 ч. л. соды, специи (молотый белый перец, паприка, имбирь, кардамон), соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 293 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Все мясо прокрутить через мясорубку.
- 2 Переложить фарш в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты, взбить до однородности, понемногу добавляя лед.
- 3 Готовую массу переложить в форму для запекания.
- 4 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 1-1,5 часа.



ПОСЛОВИЦЫ

Для щей люди женятся, а для мяса замуж идут.
Кошку не посылают за маслом, а собаку за мясом.

Светлана ИВАНОВА

Многие современные люди жалуются на плохой сон.

В иной тому работа допоздна и неумение вовремя отвлечься от общения в соцсетях, игр и сериалов. Для тех, кто понял, что плохо спит, появились специальные устройства и мобильные приложения, которые помогают засыпать и улучшают сон. Как они работают?

Умные часы / Трекер для сна

1 Взрослому человеку для сохранения здоровья требуется 7-9 часов сна. Понять, какая продолжительность сна нужна именно вам, и отрегулировать свои «биологические курьезы» помогут умные часы или специальный прибор – трекер, который работает вместе со специальным приложением. Эти устройства позволяют вам проконтролировать, сколько вы спали, проследить фазы глубокого и быстрого сна, и определять время отхода ко сну и время для пробуждения.

7 современных гаджетов для хорошего сна

Бессонница – это когда сон никак не сканивается.



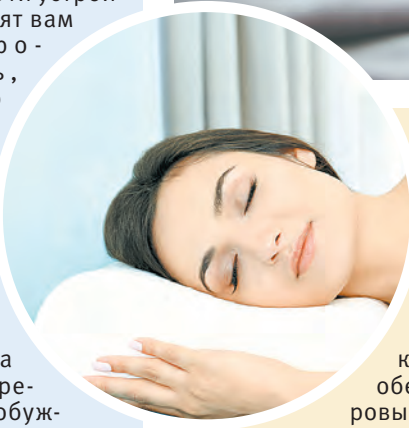
Утяжелённое одеяло

2 Исследователи из Швеции выяснили, что существенно улучшает сон утяжеленное одеяло, которое должно иметь массу, равную примерно 10 % вашего веса. Такое одеяло помогает снять тревожность и расслабиться.



Затемнение для комнаты / Маска для сна

5 Хорошему сну способствует гормон мелатонин. Но для этого гормона разрушительный свет, даже мерцание лампочки от зарядки может подавлять выработку гормона сна, из-за чего сон бывает тревожным и неглубоким. Решить проблему поможет затемнение. Повесьте на окна шторы с эффектом «блэкаут», а в поездке используйте специальные маски для сна.



Матрас / Подушка с эффектом памяти

3 Хорошие ортопедические матрас и подушка из пенополиуретана с эффектом памяти обеспечат поддержку тела во время сна, повторяя контуры туловища, головы и шеи и обеспечивая вам спокойный и здоровый сон.

Смарт-маски для сна

4 Смарт-маски для сна – это не обычные маски, блокирующие свет, а приборы, которые обещают релаксацию и осознанные сновидения. То есть в фазе быстрого сна вы сможете не только запомнить, что вам снилось, но и действовать во сне по своему усмотрению. Такое устройство не способствует быстрому засыпанию или оздоровлению сна, но зато делает сон увлекательным и интересным времяпрепровождением.

Беруши

6 На случай, если выспаться мешают любые источники шума – шумные соседи, музыка в соседнем баре, храпящий партнер, существует недорогое, но эффективное приспособление – беруши. Они позволяют отгородиться от раздражающих звуков и быстро заснуть. Выбирайте изделия из силикона: они гипоаллергенные и их легко дезинфицировать.

Приложения для смартфона с набором звуков для сна

7 Как это ни странно, но жителям города порой заснуть мешает полная тишина – она кажется им непривычной. В таком случае победить беспокойство и расслабиться помогут звуки определенной частоты и громкости. Это может быть белый шум (шум водопада или звук работающего без антенны старого телевизора) или звуки природы – стрекот сверчков, шум ветра или дождя и т.п. Выбрать звук, под который вы сможете расслабиться и погрузиться в сон, поможет специальное приложение для мобильного телефона. Такие приложения имеют простой интерфейс и таймер для отключения.

Светлана СИДОРЧУК

Скидка 30%

на диагностику зрения по понедельникам

3Z Клиники
заботы о зрении

м.ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, 3
8 800 222 31 83

Предложение действует с 01.02.2021 г. по 28.02.2021 г. Предложение не суммируется с другими акциями и скидками. Действует в клинике 3Z в Москве для пациентов возраста 45+. ООО «Три-З». Лицензия № ЛО-77-01-020715 от 12.11.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕКЛАМА

Пора, пора делать первые шаги к успешному дачному сезону и богатому урожаю!

Совсем скоро на подоконниках зазеленеет рассада в ожидании переезда на грядку. Как все спланировать, чтобы к весне обзавестись отличными видами на урожай?

Качественные семена и почва

При посадке семян, само собой разумеется, выбирать следует только качественные семена и почву. При использовании почвы со своего участка важно учесть необходимость соблюдения севооборота. Например, если вы планируете выращивать капусту, то нельзя использовать почву, на которой в прошлом году выращивались крестоцветные, из-за возможного наличия инфекций, свойственных для капустных культур.

Тара для посадок

Средние значения таковы:

Культура	Ширина ёмкости, см	Высота ёмкости, см
Перец	13	13
Томат	15	15
Баклажан	13	13
Капуста	7	7
Огурец	9	9



Чему будет рада ваша рассада

ОСВЕЩЕНИЕ
Идеальные условия для выращивания рассады – подоконник на южной стороне. Но для полноценного освещения световой день должен составлять не менее 12-14 часов. В этом может помочь фитолампа (или лампа дневного света).



Полив почвы

Почву перед посевом семян необходимо поливать водой комнатной температуры. Это связано с тем, что сразу после посева вместе с водой семена опускаются в грунт на большую глубину. Увлажнить грунт после посева можно пульверизатором. Чтобы не давать влаге испаряться с верхнего слоя почвы, можно накрыть емкости с растениями пленкой или стеклом до появления первых листочков.

Поливать рассаду лучше утром или днем, чтобы во влажной холодной земле корешки не начали подгнивать. Вода должна быть теплой (20-25 °С), но не кипяченой. Частота полива зависит от выращиваемой культуры: рассада перцев, томатов, баклажанов поливается одинаково обильно, 1-2 раза в неделю. Рассада огурцов и капусты требует больше влаги. Поливать их следует ежедневно небольшими порциями или раз в три дня чуть большими объемами. Следим, чтобы грунт постоянно был немного влажным.

Температура

Чтобы добиться оптимального температурного режима, при установке тары с рассадой воспользуйтесь подставкой, чтобы между тарой и подоконником было небольшое расстояние. Самой оптимальной температурой для прорастания семян холодостойких культур является +18-25 °С, а для теплолюбивых +25-30 °С. Для дальнейшего же развития (после появления всходов) большинству сеянцев будет комфортно при +20 °С.

Предпосевная подготовка

Это касается, в основном, семян с собственного огорода, т.к. покупные производитель уже, как правило, обработал. Связано это с тем, что многие инфекционные заболевания могут передаваться не только с зараженной почвой, но и с необработанными семенами. К подготовительным мероприятиям относятся следующие:

● **Обеззараживание.** В насыщенный раствор марганцовки поместить семена минут на 20, а затем тщательно промыть. Вместо марганцовки можно воспользоваться «Фитоспорином».

● **Замачивания** обычно требуют семена, имеющие толстую оболочку (свекла, лук, шпинат) или богатые эфирными маслами (морковь, петрушка, сельдерей). Разным семенам требуется разное время для этого: семенам моркови, томатов, лука, свеклы нужно до 28 часов, а семенам огурцов, кабачков, капусты, салата, гороха, редиса хватит и 12.

● **Обработка** семян горячей водой. Для этого семена нужно насыпать в емкость, залить водой (около 60 градусов), накрыть и оставить до остывания. Сеют только те семена, которые опустились на дно.

Заглубление семян

Чаще всего глубина заделки семян равна двум диаметрам семени. Производитель, как правило, указывает на упаковке, насколько следует заглублять семена при посадке культуры.

❗ **Следует помнить, что световосхожие семена (сельдерей, петуния, львиный зев, бегония, душистый табак, колокольчики, лобелия, примула, портулак и другие) совсем нельзя присыпать почвой, т.к. обязательным условием их прорастания является наличие света.**

Расстояние между посадками

Расстояние между семечками перца при посадке должно быть около 1,5-2 см друг от друга. Для посадки томатов семена лучше выкладывать в бороздки глубиной около 1 см на расстоянии 1-2 см. Между бороздками следует оставлять 3-4 см. А при посадке капусты через 3-4 см нужно сделать посевные бороздки на глубину 1,5 см, а через 1-1,5 см друг от друга уже высевать.

Своевременная подкормка

Подкормки важны для всех рассадных культур, но особенно важно подкармливать рассаду в небольших емкостях, например, кассетах. Перед подкормкой следует полить сеянцы водой, чтобы не обжечь корни растений, а только потом вносить подкормки в слабой концентрации.

Профилактика болезней

При появлении признаков болезней важно как можно раньше найти причину их появления, а затем принять меры, которые помогут устранить проблему. Для этого можно использовать «Триходермин», «Глиокладин» (либо другие аналоги).

ПОДРОБНОСТИ

Добро пожаловать, дорогой барбарис!

Среди сортов барбариса есть как карлики, так и великаны, а разнообразие форм и цветов этого кустарника никого не сможет оставить равнодушным.

Обычно карликовые барбарисы имеют компактную полушаровидную форму кроны, а высокие барбарисы чаще развесистые, с поникающими ветвями. Но есть и такая группа, у которой побеги прямостоячие, расположенные

вертикально (сорта Erecta, Red Pilar).

Можно скорректировать форму и размер куста стрижкой. Стригутся они отлично. Формировать кустарник можно практически в любое время года.

К сожалению, не все сорта смогут расти в климате с морозной зимой. Но среди тех, которым подходят наши условия, безус-

ловно, можно найти кустарник для своего участка.

С Северного Китая в наши условия попал барбарис Тунберга. Его наиболее по-

пулярные сорта выращивают в регионах с морозными зимами: Тунберга Адмиралтейш, Тунберга Коронита, Тунберга Арлекин, Барбарис Тунберга Роуз Глоу, Тунберга Ред Карпет, Тунберга Ауреа, Тунберга Каберне.

Есть мнение, что для нашего климата подходят и сорта барбариса, пришедшие к нам из Канады. К примеру, оттавские Силвер Майлс и Суперба демонстриру-

ют неплохую зимостойкость (могут обмерзнуть только при очень холодных зимах, а в условиях обычных зим не обмерзают совсем).



Суккуленты неприхотливы и отзывчивы. Там, где большинство растений будут недовольны условиями содержания, суккуленты преспокойненько растут и радуют нас.

И тем не менее, из-за небрежного ухода даже они могут погибнуть. По каким же признакам можно понять, что суккуленты плохо себя чувствуют и их срочно нужно спасать?

Как позаботиться о суккулентах?

Жирный грунт

На своей родине суккуленты растут на бедных песчаных почвах. Поэтому им очень не понравится, если дома вы их заставите расти в жирном торфяном грунте. Это может отразиться в том числе и на декоративности листьев, ее однотонности без красивых желтых, красных и даже синих и фиолетовых оттенков.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Пересадить в подходящую почву. Можно приобрести специализированный грунт для кактусов и суккулентов.

Недостаток света

Если суккуленты сильно вытягиваются и даже падают, это говорит о том, что им не хватает освещения. Этим растениям необходимо достаточно света, и к экспериментам вроде того, чтобы расположить их в глубине комнаты возле компьютера, они относятся без восторга. Расти будут, но всем видом демонстрируя, как они страдают.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Перенести цветок в хорошо освещенное место. Желательно время от времени поворачивать горшок, чтобы растение развивалось равномерно, без перекосов и наклонов в сторону света.

Недостаток влаги

А вот если листья теряют так называемый тургор, становятся морщинистыми – это один из главных признаков того, что растению не хватает воды.

Клетки растения израсходовали накопленный водный ресурс и таким образом говорят нам о своем бедственном положении. Недостаток влаги для суккулентов не так страшен, как ее переизбыток. Но если цветок запустить, обречь «на сухь» – он может не выжить.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Достаточно просто полить (не заливать) растение. Обязательно прорыхлите в горшке землю, чтобы вода лучше пропитала ее.



Кактус собирает негативную энергию. Особенно тогда, когда ты на него неожиданно сядешь...



Избыточный полив

Если листья желтеют, становятся прозрачными и мягкими – скорее всего, растение сильно залито. Такие листья уже не спасти, и растение лучше избавить от них – они не пригодны для жизнедеятельности и могут спровоцировать более серьезные заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Полив сразу же прекратить. Если земля слишком влажная, растение стоит даже полностью пересадить в новую землю. При пересадке обратите внимание на корни. Поврежденные, загнившие корни безжалостно удалите, место среза присыпьте толченым углем.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Главные правила ухода:

- ✓ место с достаточным количеством солнца; ✓ нечастый полив;
- ✓ прохладная зимовка, практически без полива;
- ✓ легкая рыхлая почва с хорошим дренажем.

КСТАТИ

Что в имени твоём?

В переводе с латинского «суккуленты» означает «сочные, наполненные соком». Прозвали эти растения так за большое количество влаги, которое они запасают внутри себя (в стволе, стеблях, листьях) на тот случай, если из внешней среды они ее недополучат (в сезон отсутствия дождей, например). Одними из самых известных представителей этой группы являются кактусы. Но неправильно думать, что кактус и суккулент – это одно и то же. Кактус – это всегда суккулент, но не всегда суккулент это кактус.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



12+ РЕКЛАМА

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно:

● на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

● по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* при их наличии на складе

ЦИОН – для РАССАДЫ ТОЛЬКО ОН!

Обеспечивает интенсивный рост растений в любом грунте и формирование сильной корневой системы. Способствует легкой адаптации саженцев при пикировке и перевалке.

- ✓ Содержит в 60 раз больше питательных элементов, чем самый плодородный грунт.
- ✓ Способствует активному плодоношению и сокращает сроки созревания урожая.
- ✓ Не является минеральным удобрением, не содержит нитратов, гормонов, пестицидов, гербицидов и ускорителей роста.



Зеленый перец
a - грунт, b - грунт + 5% ЦИОН

www.zion-rus.com



ЦИОН изготовлен из природного минерала, экологически безопасен

Ионитный субстрат ЦИОН можно приобрести на маркетплейсах OZON и WILDBERRIES. При заказе ЦИОН на сайте www.zion-rus.com, через Инстаграм или по телефону 8 (800) 600-22-48 до 31.03.2021 укажите промокод «ТЕЛЕК» – получите скидку 10%

РЕКЛАМА

Акция проводится с 03.02.2021 по 31.03.2021 г. Подробнее об организаторе акции, правилах и порядке ее проведения – по телефону 8 (800) 600-22-48. ООО «Цион Рус», 115432 г. Москва, Проектируемый проезд №4062 д. 6, стр. 16, пом. 7, оф. 68, ОГРН 1177746558615
000 «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741
000 «Вайлдберриз», 142715, Московская обл., Ленинский р-н., дер. Мильково, вл. 1 ОГРН 1067746062449



О ЧЁМ СИГНАЛИТ ОРГАНИЗМ?

Бывает, что в целом мы чувствуем себя прекрасно, и лишь какая-то досадная мелочь совсем чуть-чуть портит общую идеальную картину. Трещинка на губе, лёгкая припухлость век – казалось бы, ничего страшного. Но это может быть сигнал о начале серьёзных неполадок в организме.

Только врач, назначив необходимые обследования, сможет определить степень серьезности симптома и необходимость лечения. Возможно, понадобится лишь чуть-чуть изменить рацион или пропить курс витаминов, и ваше здоровье будет вне опасности.

Важно не пропустить сигнал, который посылает нам организм, отнестись к нему со всей серьезностью, и можно избежать больших проблем. Ведь, как известно, проще и эффективнее всего бороться с заболеванием именно на самой ранней стадии.

Отёки

Отёки часто сигнализируют о задержке лишней жидкости в организме. Причин этому может быть много, и большинство из них легко устраняется. Одна из возможных причин – употребление нездоровой пищи: солений, маринадов, копченостей, консервов и т.п. Может стать причиной отёка и слишком поздно, непосредственно перед сном, выпитая чашка чая. Сбалансируйте режим питья и питания, и отёки должны пройти.

Но если отёки стали регулярными, это может говорить о проблемах с сердцем или почками, и решение этих проблем – прерогатива врача-специалиста.

Припухлые веки

Чуть припухлые веки утром, особенно если на ночь вы выпили лишней стакан воды, – явление нормальное. Но если веки припухшие постоянно, это может быть сигналом о проблемах с почками. А уж если при этом вас постоянно сопровождает бледность и холодность кожи, если не отпускает ощущение разбитости, обращение к врачу и вовсе не терпит отлагательств.

Кстати

Шелушение кожи

Сухость и шелушение кожи на некоторых участках тела может быть результатом воздействия низких температур, солнечных ожогов или недостатка некоторых витаминов. Но может и являться симптомом дерматологического или даже грибкового заболевания, а значит, это безусловный повод обратиться к специалисту.

Тёмные круги под глазами

Если вы хронически недосыпаете и при этом постоянно устаёте, тёмные круги под глазами не заставят себя долго ждать. Полноценный отдых снимет эту проблему как рукой. Но если тёмные круги появляются при нормальном образе жизни, это недобрый знак, который может сигнализировать о проблемах с сердцем.

Не пропускайте тревожные звончки, прислушивайтесь к организму, и он ответит вам хорошей работой и отличным самочувствием. Не стесняйтесь прийти к врачу с, как вам может показаться, «несерьёзной» проблемой – и вы сможете избежать по-настоящему серьёзных проблем. Будьте внимательны к себе.

ВАЖНО!

Только врач, назначив необходимые обследования, сможет определить степень серьезности симптома и необходимость лечения.

Неприятный запах изо рта

Неприятный запах изо рта – явление нормальное, если вы ещё не успели почистить зубы. Тем более, если накануне съели что-то особенно ароматное (например, маринованный чеснок). Но если дыхание не освежает даже самая тщательная чистка зубов, это плохой знак. Причин постоянного неприятного запаха может быть несколько, и самая «невинная» из них – хронический бронхит. Кроме того, неприятный запах изо рта может сигнализировать о начале проблем с печенью, почками, желудочно-кишечным трактом... Словом, это повод для немедленного обращения к врачу.

Налёт на языке

Часто на языке появляется белый налёт как реакция на простуду. Как правило, после выздоровления он исчезает. Но если налёт появился без каких-либо симптомов простуды или приобрёл серый оттенок, это может быть признаком нехватки железа в организме или неполадки в работе желудочно-кишечного тракта.

Сухость во рту

Сухость во рту – нормальное явление для жаркого дня. Или в случае, когда организму не хватает влаги. Сухость во рту может появиться после сильного стресса. Но постоянная сухость во рту может свидетельствовать о дефиците никотиновой кислоты в организме, что легко корректируется приемом назначенных врачом витаминов. Ещё одна возможная причина – воспалённые слюнные железы, которое тоже успешно лечится и тоже под наблюдением врача. Но что особенно серьёзно, сухость во рту может сигнализировать о старте диабета второго типа, и этот момент пропустить никак нельзя. Если у вас постоянная и, на ваш взгляд, беспричинная сухость во рту – обязательно обратитесь к врачу.

Трещины на губах

Трещины на губах и в уголках рта могут появиться просто от того, что вы облизали губы на морозе. Но также могут свидетельствовать о недостатке в организме витаминов группы В. Если вовремя не восполнить недостаток витаминов, следом могут начать выпадать волосы, станут ломкими ногти, появятся проблемы с кожей, понизится сопротивляемость стрессам, не исключены и всевозможные нервные неприятности – вплоть до бессонницы.

Разговор профессора и молодого лаборанта:

– Профессор, вы как человек опытный, ответьте мне, когда начинается старость?

– Старость, юноша, начинается тогда, когда на сохранение здоровья вы начинаете тратить больше, чем на его разрушение.



Если не пропустить сигнал, который посылает нам организм на ранних стадиях болезни, отнестись к нему со всей серьезностью, можно избежать больших проблем.

Казалось бы, какая малость: там конфетка, там яблокочко, через часик ещё чай с бутербродиком и печеньем...

Кусочек за кусочком – и килограмм?

Вроде и едой не назовешь, но организм не обманешь. Это у нас такие кусочки в зачет не идут, а у него все на строгом подсчете. И на талии в конце концов. Давайте разберемся в причинах «кусочничанья» и избавимся от него раз и навсегда.

Жажда

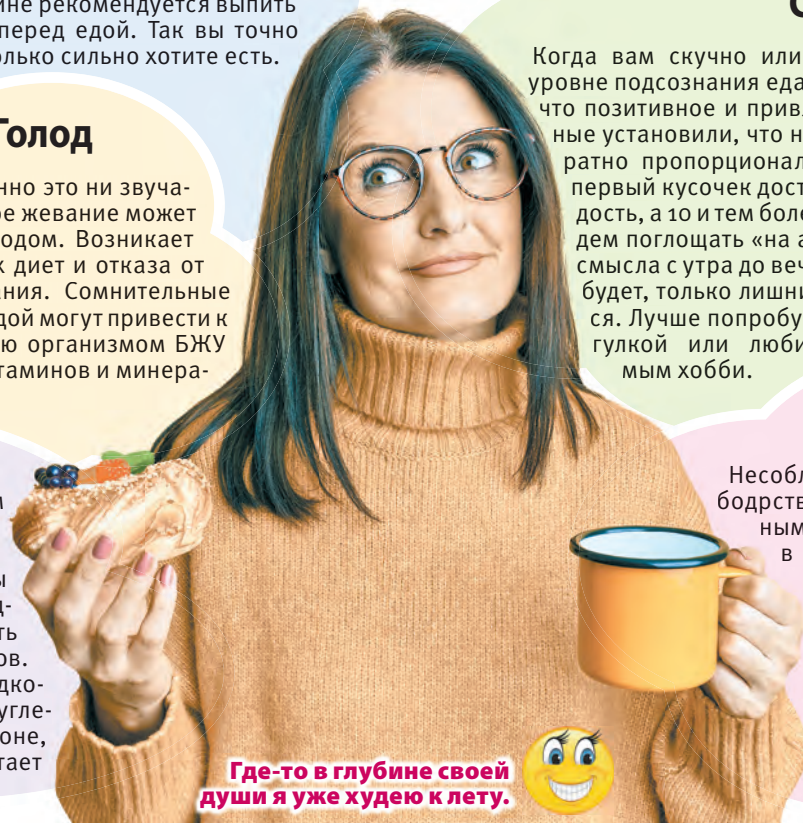
Банально, но не забывайте пить воду! Мозг может перепутать и сигнал о жажде заменить на сигнал о голоде. По этой причине рекомендуется выпить стакан воды перед едой. Так вы точно поймете, насколько сильно хотите есть.

Голод

Как бы странно это ни звучало, но бесконечное жевание может быть связано с голодом. Возникает это на фоне строгих диет и отказа от полноценного питания. Сомнительные эксперименты с едой могут привести к недополучению организмом БЖУ и важных витаминов и минералов.

Тяга к сладкому

Может быть вызвана резким отказом от сладкого, особенно у сладкоежек. Организм испытывает сильнейший стресс и, чтобы хоть как-то заглушить тягу к сладкому, мы будем компенсировать ее жеванием других продуктов. Еще одной причиной тяги к сладкому может быть нехватка белка, углеводов, микроэлементов в рационе, когда организму просто не хватает энергии.



Где-то в глубине своей души я уже худею к лету.



Скука

Когда вам скучно или грустно, глубоко на уровне подсознания еда воспринимается как нечто позитивное и привлекательное. Причем ученые установили, что настроение повышается обратно пропорционально съеденному. То есть первый кусочек доставит самую большую радость, а 10 и тем более 20 следующих мы будем поглощать «на автомате». Поэтому нет смысла с утра до вечера жевать, радости не будет, только лишние килограммы добавятся. Лучше попробуйте развеять скуку прогулкой или любимым хобби.

Недосып

Несоблюдение режима сна и бодрствования грозит повышенным количеством кортизола в организме. А он в свою очередь усиливает чувство голода. Плюс вы не получаете энергию из-за недосыпов. Поэтому организм вынужден ее добирать из еды. Отсюда и возникает бесконечное желание пожевать чего-нибудь.

Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Берём стресс под контроль

На наши вопросы отвечает психолог Юлия Карпенко.

– Многие постоянно жуют, находясь «на стрессе». С чем это связано?

– Через пережевывание мы уменьшаем накал тревоги. Отсюда появляется желание «покусочничать». Кроме стресса такой же эффект вызывает постоянная тревожность, несмотря на то, что у человека все хорошо. Это может быть еще агрессия, страх.

– И какие есть техники, чтобы справиться с этим?

– Как правило, нас страшит не вся ситуация, а ее отдельные элементы. Подумайте, что именно у вас вызывает стресс? Сталкивались ли вы ранее с чем-то подобным? А если это случилось бы не с вами, что бы вы порекомендовали своему другу? Далее постарайтесь уменьшить влияние выявленных стрессовых факторов. Возможно, вам стоит побыть одному или переключиться на приятную для вас деятельность. Попробуйте проиграть в голове действия, которые вам кажутся более благоразумными, до того, как попадете в стрессовую ситуацию. Например, если вам скажут, что вы толстая, вы не пойдете на кухню, а сразу же пойдете бегать. Со временем вы заметите, что стали управлять ситуацией, и она не вводит вас в стресс.

Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Дорогие читатели! Мы подготовили для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши выпуски – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевание. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

На страницах справочников вы найдете:

- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»* можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4).

ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

Как французенок шляпок лишили?

? Слышала, что французенок – любительниц широкополых шляп – заставили их снимать в кинотеатре каким-то весьма экстравагантным способом. А вот каким? Анжелика Корсак, г. Санкт-Петербург

Большие широкополые шляпы вошли в моду во Франции в 60-е годы прошлого века. Красиво, что и говорить! Женщины стали казаться в таких шляпках тоньше, изящнее, загадочнее. Но весь шарм и загадочность испарялись... когда дама приходила в подобном головном уборе в кинотеатр. Для тех, кто сидел позади нее, загадкой оставалось то, что происходило на экране. Ну обидно же, правда? Зрители предсказуемо переключились на иную духовную пищу. Выручка кинозалов упала. Владельцы придумались: как бы эдак извернуться, чтобы и дам не обидеть, и зрителей возвратить? И нашли совершенно гениальное решение. Перед сеансом по громкой связи звучало объявление, что женщины старше 50 лет головные уборы могут не снимать. Надо ли говорить, что шляпки снимали абсолютно все, независимо от даты рождения в паспорте!



Между нами, женщинами



Что у вас за хронотип?

? Люблю поспать утром подольше. Но и ложиться стараюсь рано, уже к десяти вечера носом клевать начинаю. Что-то не похоже ни на жаворонка, ни на сову... Муж говорит, что я просто соня. Смешно, конечно, но всё же, какая я «птица»? Или таковых и в природе нет? Лидия Масальская, г. Муром

Не печальтесь, общепринятое деление людей на сов и жаворонков весьма и весьма условное. Современная наука выделяет еще как минимум четыре хронотипа. Кстати, склонность просыпаться ни свет ни заря или активничать до первых петухов во многом определяется генами, в меньшей степени – особенностями воспитания и окружающей среды. Вообще же, принято считать, что наши внутренние часы не сильно разнятся с астрономическим временем. Но, как известно, из каждого правила есть исключение. А в данном случае их даже два – очень ранние жаворонки и очень поздние совы. Первые засыпают уже до полвосьмого вечера, а в пять утра бодры и активны. Вторые бодрствуют всю ночь и ложатся спать вместе с рассветом. А несколько лет назад классификация пополнилась еще двумя хронотипами – высокоэнергичным (люди, проявляющие активность днем) и сонным (люди, чувствующие себя разбитыми днем, но продуктивными утром и вечером). Ученые из Новосибирска совсем недавно сделали еще одно уточнение, добавив к списку дневной активный хронотип и умеренно активный. Последний характеризуется снижением активности в течение дня. Знать свой хронотип очень полезно, это поможет выстроить оптимальный график отдыха и активности, качественнее выспаться и быть энергичнее.



Почему круизные лайнеры белые?

? Можно ведь в красненький цвет выкрасить или в голубой. Что за странный у круизных лайнеров «дресс-код»? Евдокия Викторовна Е., г. Владимир

Большинство круизных лайнеров чисто белые, и это неслучайно. Связано это с тем, что цвет снега, морской пены, пушистых облаков – это, прежде всего, красиво. Плюс, по мнению исследователей, этот цвет ассоциируется у людей с комфортом, беззаботностью, роскошью и даже безопасностью. Помимо этого, белый признан самым гармоничным – на фоне синего моря и неба белый корабль виден издалека и смотрится очень эффектно и романтично. Но, конечно, есть у этого выбора и практическая составляющая. Круизные лайнеры, как правило, режут гладь южных морей, путешествуя в теплое время года по странам с жарким климатом. А белый, как все мы знаем, меньше остальных поглощает солнечные лучи, что способствует лучшему охлаждению кают пассажиров и повышению их комфорта.



Зачем едят кленовый сироп?

? Никогда не пробовала. Говорят, вкусно. А полезно ли? Сироп у меня ассоциируется с излишней сладостью, калорийностью. Юлия Омская, г. Мытищи

Польза кленового сока в борьбе с авитаминозами и лихорадкой известна еще с XV века. С годами информация о его лечебных свойствах лишь ширилась и пополнилась. Но то сок, а что же сироп? Этот любимый многими продукт делают как раз из сока канадского (сахарного) и серебристого (сахаристого) клена. Сок этих пород содержит больше всего сахаров. Как и березовый, сок клена собирают весной. А



вот его сладость напрямую зависит от количества солнечного света, который получают деревья. Чтобы приготовить сироп, сок выпаривают до загустения и вязкости. Однако он содержит не сахарозу, а более полезную для организма декстрозу. Ну а польза? Судите сами:

- считается гипоаллергенным продуктом;
- гликемический индекс ниже, чем у сахара;
- содержит в два раза меньше калорий по сравнению с сахаром;
- содержит большое количество антиоксидантов;
- является источником полезных минералов и витаминов группы В.

Но, конечно, и в употреблении такого полезного сиропа важна умеренность.

Откуда взялся цугундер?

? «Доведёт он тебя до цугундера», – причитала моя бабуля, когда я познакомила её со своим ухажёром. Ухажёр стал мужем, но вот так и не знаю, до цугундера-то он меня довёл? Валентина Ростовская, г. Орёл

Переживала за вас бабушка. Ведь выражение «довести до цугундера» используют, предупреждая о том, что затея добром точно не кончится. Вообще, у слова «цугундер» немецкий след. Так, некоторые этимологи полагают, что пришло оно из Белоруссии, где в ходу некогда были немецко-еврейские разговорные словообразования. Так, Zug в слове «цугундер» обозначает упряжку, вождение и т.п.; under – «под». Выходит, цугундер означает – «на привязи»,

«под строгим присмотром», «в кандалах». «Довести до цугундера» – заключить под охрану, посадить в тюрьму, на цепь.

А вот в белорусских школах, в глубинке, в середине прошлого века выражение «взять на цыгундры» употребляли в значении «взять на поруки», «подтянуть отстающего ученика».



МАСКА

16+

РЕКЛАМА

Н О В Ы Й С Е З О Н

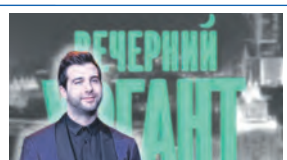


ДЛЯ ВСЕХ
ВЛЮБЛЕННЫХ В «МАСКУ»

14 ФЕВРАЛЯ
20:10



1 ПЕРВЫЙ



23.30 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Познер. (16+)
01.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.30 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.35 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
07.05 «09.25 «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ». (16+)
09.00 «Известия»
11.10 «ОТСТАВНИК». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ОТСТАВНИК». (16+)
13.35 «ОТСТАВНИК-2». (16+)
15.30 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
19.50 «00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.15 «03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
04.05 «ОБЪЕКТ 11». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
08.25 «ВЧК против «Хозяина Польши». (12+)
09.25 «10.05 13.15 «ТИХИЕ ЛЮДИ». (12+)
10.00 «14.00 Военные новости
14.05 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРИТ МОСКВА!». (12+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Миссия в Афганистане». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 «Загадки века». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ПОСТАРАЙСЯ ОС-ТАТЬСЯ ЖИВЫМ». (12+)
01.05 «АНАКОП». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.10 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+)
10.20 Любимое кино. (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ». (12+)
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Прощание». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «Миф о фюрере». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Гамбургский счёт». (12+)
06.25 «Женщина в красном: подлинная история Марии Магдалины». (12+)
07.25 «Хит-микс RU.TV». (12+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.10 16.30 «Врачи». (12+)
09.35 16.10 «Среда обитания». (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
10.10 «22.05 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00
17.05 «18.05 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
19.20 23.50 «Правь Да?» (12+)

НТВ



18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)

- 05.10 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
23.30 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.20 Место встречи. (16+)
03.00 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.35
12.50 «Доктор 24». (12+)
14.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.55 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
15.20 «Торги Москвы». (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
00.05 «The City. Говорим»

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Другие Романовы»
07.35 18.40 23.50 «Настоящая война престолов»
08.20 Легенды мирового кино
08.50 «16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
Неожиданно для Прохорова свидетель, ранее отказавшийся давать показания, передумал, и Заварзин вновь оказался под подозрением. И ещё один человек смог подтвердить причастность Заварзина к смерти Столетова.
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.35 XX век
12.25 «Исцеление храма»
13.10 Линия жизни
14.10 02.40 Цвет времени
14.15 «Алексей Ляпунов. Лицо дворянского происхождения»
15.05 «Новости. Подробно»
15.20 «Агора»
16.20 «Красивая планета»
17.45 01.45 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.35 «Дмитрий Менделеев. Заветные мысли»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.10 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
23.00 «Рассекреченная история»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.50 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
Россия, 2015 г. Мелодрама.
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «2012». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 Детки-предки. (12+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
08.25 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!» (16+)
10.30 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ». (12+)
12.25 «ГЕМИНИ». (16+)
14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «2012». (16+)
США, 2009 г. Фильм-катастрофа. В ролях: Джон Кьюсак, Аманда Пит. В 2009 году индийский геолог Сатнам проводит исследования в медном руднике и обнаруживает, что от небывалой вспышки на Солнце разогревается ядро Земли, причём температура растёт очень быстро.
23.05 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА». (16+)
00.55 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.55 «АНАКОНДА-2. ОХОТА ЗА ПРОКЛЯТОЙ ОРХИДЕЕЙ». (12+)
03.25 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
05.20 «Разрешите погулять с вашей собакой». (0+)
05.30 «Пропал Петя-петушок». (0+)
05.40 «Самый большой друг». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.35 03.50 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
06.45 08.20 10.50 00.10 03.05
«Тайны кино». (12+)
09.10 «16.05 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (12+)
10.25 Это было смешно.
11.45 «20.00 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
13.10 «ПРИЗРАК ЗАМКА МОРРИСВИЛЬ». (16+)
14.55 «АГЕНТ В МИНИЮБКЕ». (16+)
17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.00 «01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
21.25 «ОСОБНЯК НА ЗЕЛЁНОЙ». (16+)
23.00 «ДЕНЬ СЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
01.00 «Безымянные дома»

● 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. Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)	20.00 «ОТПУСК». (16+)	23.00 «ДРУГОЙ МИР». (16+)	16.30 Утилизатор. (12+)	16.35 «НОВЫЙ КУЛАК ЯРОСТИ». (16+)	11.15 «Реальная мистика». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 14.10, 15.30, 17.05, 18.50, 21.55 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	08.00 «Мама Life». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.35 Каламбур. (16+)	06.05, 12.25, 14.45, 22.35, 01.00 Все на Матч!	06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.00 08.30 12.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	Журнал видеокомиксов, состоящий из нескольких рубрик, в каждой из которых свои герои, и для каждой рубрики найдены уникальные режиссёрские решения.	09.00, 12.05, 18.30, 04.40 Спецрепортаж. (12+)	08.00 Давай разведёмся! (16+)	
07.05 «С бодрым утром!»	10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	07.30 «БРАТАНЫ». (16+)	10.30 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)	09.05 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 Засекреченные списки. (16+)	11.00 «УНИВЕР». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	11.30 Хоккей. НХЛ. Обзор. (0+)	11.15 «Реальная мистика». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	10.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	13.10 Смешанные единоборства. (16+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	16.00 «САШАТАНЯ». (16+)	18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)	11.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	14.15 Теннис. Кубок АТР. Обзор. (0+)	13.30 «Порча». (16+)	
13.00 «Загадки человечества». (16+)	20.00 «ОТПУСК». (16+)	20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)	11.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	15.35 Еврофутбол. Обзор. (0+)	14.00 «Знахарка». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	21.00 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+)	23.00 «ДРУГОЙ МИР». (16+)	13.00 Улётное видео. (16+)	16.35 17.10 «НОВЫЙ КУЛАК ЯРОСТИ». (16+)	14.35 «ПРОВОДНИЦА». (16+)	
15.00 Документальный спецпроект. (16+)	22.15 «Где логика?» (16+)	01.30 «ЧЕРНОЕ МОРЕ». (16+)	13.30 КВН Best. (16+)	18.55 Баскетбол. «Единая лига ВТБ. Пр.тр.	19.00 «АМЕТИСТОВАЯ СЕРЁЖКА». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	23.15 «Stand up». (16+)	03.15 Сверхъестественный отбор. (16+)	16.30 Утилизатор. (12+)	21.00 Профессиональный бокс. (16+)	22.55 «ПОДКИДЫШИ». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.15 «БОРОДАЧ». (16+)	04.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)	17.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	22.05 Тотальный футбол. (12+)	01.00 «Порча». (16+)	
20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)	01.20 «Такое кино!» (16+)	04.45 «Городские легенды». (16+)	19.00 Дизель шоу. (16+)	22.55 Футбол. «Атлетико» - «Сельта». Пр.тр.	01.30 «Знахарка». (16+)	
22.10 «Водить по-русски»	01.50 «Импровизация». (16+)	05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)	21.00 +100500. (16+)	02.00 Горнолыжный спорт. (0+)	02.00 «Понять. Простить». (16+)	
23.30 «Неизвестная история»	03.30 «Comedy Баттл». (16+)		02.00 «БРАТАНЫ». (16+)	03.50 Тест на отцовство. (16+)	02.55 «Реальная мистика». (16+)	
00.30 «КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТОЛА». (18+)	04.25 «Открытый микрофон». (16+)		02.50 Утилизатор. (12+)	05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	03.50 Тест на отцовство. (16+)	
	06.05 «ТНТ. Best». (16+)		03.15 Улётное видео. (16+)	06.20 «6 кадров». (16+)		

БУДЕШЬ УЛЫБАТЬСЯ – ВСЕ МЕЧТЫ НАЧНУТ СБЫВАТЬСЯ
Акция проходит до 28.03

КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ ПОДАРОК!

PS Perfect Smile

Собственная зуботехническая лаборатория, поэтому всё дешевле, качественнее, быстрее для ВАС

СТОМАТОЛОГИЯ «СОВЕРШЕННАЯ УЛЫБКА»
Скидка действует только при оплате наличными
ИННОВАЦИОННОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЪЕМНЫХ ПРОТЕЗОВ

Для пенсионеров скидка 10% ПЕНСИОНЕРАМ БЕСПЛАТНО
(удаление при протезировании)

Ортопедия 10% Терапия 15%
ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА за 2 дня 9 000 руб.

МЕТАЛЛОКЕРАМИКА VITA 5900 2 900 руб.
КОМПЛЕКСНАЯ ЧИСТКА 5500 3 500 руб.
ZOOM 4 ОТБЕЛИВАНИЕ 24000 12 000 руб.
КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ 4000 1 500 руб.
ПАНОРАМНЫЙ РЕНТГЕН 1000 450 руб.

С 9:00 до 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ
www.perfect-dent.ru

м. Свиблово, ул. Снежная, д. 27/1 ☎ 8 (499) 186-89-01, 8 (499) 460-60-75
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА
10-77-01-012-156 000 «ДИОНИС»

ВНИМАНИЕ!

ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ РОССИЙСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

ВТОРАЯ ПЕНСИЯ ДО 50 000 РУБЛЕЙ

ПРОГРАММЫ: «ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ» «ОБРАТНАЯ ИПОТЕКА»

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ДО 5 000 000 РУБЛЕЙ

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР!

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.

WWW.MOSSOЦЕНТА.РФ 8 (495) 641-66-41

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ
УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоактивный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга.

Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс GEMOTENOL*

*Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ. Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу. То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс. По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.

Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы. После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм. Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ можно по телефонам: 8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66

ЗВОНКИ ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО

РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)

РОССИЯ 1
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

ТВЦ
08.50 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)

НТВ
19.00 Сегодня

РОССИЯ К
08.50 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»

СТС
20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)
Саша и Сергей приезжают в Санкт-Петербург. Сергею предстоит трудный экзамен - завоевать расположение Регины Тимофеевны, бабушки Саши.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Премьера. «101 вопрос взрослому». (12+)
01.05 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.25 Мужское / Женское. (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
При взрыве подложенной в машину бомбы едва не гибнет молодой мужчина. В ходе расследования выясняется, что он - жених Марины Черновой, владелицы местного фитнес-центра.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
Нина возвращается в «Склиф» и с головой окунается в работу, чтобы забыть о своих личных проблемах. Брагин с командой Стаса улетает в шахтёрский городок оказывать помощь пострадавшим при взрыве.
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
04.05 «ОБЪЕКТ 11». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.50 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)
10.40 Пётр Вельяминов. Под завесой тайны. (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ». (12+)
В Российской государственной библиотеке страшный переполох...
22.00 События
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Звёздные приживалы». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 Хроники московского быта. (12+)
01.35 «Звёздные приживалы». (16+)
02.15 «Гангстеры и джентльмены». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 Пётр Вельяминов. Под завесой тайны. (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
У талантливого айтишника Петра его бывший друг, вице-президент крупной корпорации, отбирает права на разработанную им компьютерную игру. Поиски справедливости приводят Петра на больничную койку, где он влюбляется в медсестру Анну.
19.00 Сегодня
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
Красавец случайно встречает своего знакомого опера УФСИН Шумилина, тот потерял отца и мать, а после ухода жены стал сильно пить. В это время бывший опер Силаев узнает, что за его голову бандиты из Владивостока дают большие деньги.
23.30 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.20 Место встречи. (16+)
03.00 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ». (16+)

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.40 23.50 «Настоящая война престолов»
08.20 Легенды мирового кино
08.50 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.35 ХХ век
12.25 17.40 «Красивая планета»
12.40 22.10 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
13.30 «Ораниенбаумские игры»
14.10 «Николай Федоренко. Человек, который знал...»
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Передвижники»
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
17.55 01.50 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
В гостях - художественный руководитель Государственного академического театра им. Евг. Вахтангова Римас Туминас.
23.00 «Рассекреченная история»
02.35 Pro memoria
03.00 Перерывы в вещании

06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 Детки-предки. (12+)
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.25 «2012». (16+)
13.30 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
США - Великобритания, 2014 г. Фантастический триллер. В ролях: Дилан О'Брайен, Томас Сэнгстер. Томас просыпается в каком-то лифте, но ничего не помнит, кроме своего имени. Он оказывается среди других подростков, научившихся выживать в замкнутом пространстве. Раз в 30 дней прибывает новый мальчик. Группа ребят проживает в «Приюте» уже три года.
22.15 «РЭМПЕЙДЖ». (16+)
00.20 Дело было вечером. (16+)
01.25 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
03.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
04.35 «Валидуб». (0+)
04.55 «Золотое пёрышко». (0+)
05.10 «Горный мастер». (0+)
05.30 «Девочка в цирке». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

5 5-Й КАНАЛ
05.00 «Известия»
05.35 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
19.50 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
Россия, 2020 г. Детектив.
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА
06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 «Оружие Победы». (6+)
08.35 10.05 13.20 14.05 «КРОТ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Миссия в Афганистане». (12+)
19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (0+)
01.25 «УЗНИК ЗАМКА И Ф». (12+)

ОТР
06.00 00.30 «Активная среда». (12+)
06.30 17.05 18.05 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.10 16.30 «Врачи». (12+)
09.35 16.10 «Среда обитания». (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
Новости
10.10 22.05 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00
«ОТРАЖЕНИЕ»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
04.05 «Домашние животные». (12+)




МОСКВА 24
06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.35
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.05 «The City. Говорим»

360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.50 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
Россия, 2012 г. Детектив.
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ
06.15 07.50 10.50 00.00 03.00
«Тайны кино». (12+)
07.05 03.45 05.15 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
08.40 «Песни нашего кино»
09.05 16.05 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (12+)
Это было смешно.
11.40 20.00 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)
13.00 «ОСОБНЯК НА ЗЕЛЁНОЙ». (16+)
14.55 «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
17.55 01.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
21.15 «ПРИЗРАК ЗАМКА МОРРИСВИЛЬ». (16+)
22.55 «АГЕНТ В МИНИЮБКЕ». (16+)

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. Телепрограмма и фотонаосны предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «РИДДИК». (16+)	 11.00 «УНИВЕР». (16+)	 23.00 «ДРУГОЙ МИР: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)	 07.30 «БРАТАНЫ». (16+)	 16.35 «ГРОМОБОЙ». (16+)	 13.30 «Порча». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 14.10, 15.30, 17.05, 18.55, 21.55 Новости	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	08.00 «Битва дизайнеров». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.35 Каламбур. (16+)	06.05, 14.45, 22.05, 00.30 Все на Матч!	08.00 Давай разведёмся! (16+)	
07.00 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	07.30 «БРАТАНЫ». (16+)	09.00, 12.05 Специальный репортаж. (12+)	09.05 Тест на отцовство. (16+)	
07.05 «С бодрым утром!» (16+)	10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	Криминальный боевик. История четырех друзей-десантников, которые оказываются втянутыми в борьбу против преступной группировки, торгующей людьми.	09.20 Профессиональный бокс. (16+)	11.15 «Реальная мистика». (16+)	
09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)	11.00 «УНИВЕР». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	10.30 Еврофутбол. Обзор. (0+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	10.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	11.30 Здесь начинается спорт. (12+)	13.30 «Порча». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	16.00 «САШАТАНЯ». (16+)	18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)	11.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	12.25 «МатчБол»	14.00 «Знахарка». (16+)	
13.00 «Загадки человечества». (16+)	20.00 «ОТПУСК». (16+)	Джейн похищен и Лисбон берет за поиски. Группа КБР изучает дела, раскрытые Патриком... (16+)	11.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	13.10 Смешанные единоборства. (16+)	14.35 «ПРОВОДНИЦА». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	21.00 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+)	20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)	13.00 Улётное видео. (16+)	14.15, 01.30 Хоккей. НХЛ. Обзор. (0+)	19.00 «ДЕВОЧКИ МОИ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.15 «Импровизация. Дайджесты-2021». (16+)	Хлои и Люциферу поручают дело об убийстве девушки-программиста. Как выясняется, она имела отношение к сайту топовых знакомств. (16+)	13.30 КВН Best. (16+)	15.35 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)	23.00 «ПОДКИДЫШИ». (16+)	
18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.15 «Женский стендап». (16+)	23.00 «ДРУГОЙ МИР: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)	16.30 Утилизатор. (12+)	16.35, 17.10 «ГРОМОБОЙ». (16+)	01.05 «Порча». (16+)	
20.00 «РИДДИК». (16+)	00.15 «БОРОДАЧ». (16+)	01.15 «МАРАБУНТА». (16+)	17.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	19.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.	01.35 «Знахарка». (16+)	
22.20 «Водить по-русски». (16+)	01.20 «Импровизация». (16+)	02.45 Сверхъестественный отбор. (16+)	19.00 Дизель шоу. (16+)	21.00 Бокс. (16+)	02.05 «Понять. Простить». (16+)	
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)	03.10 «Comedy Баттл». (16+)	03.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)	21.00 +100500. (16+)	22.25 Футбол. Кубок Англии. Пр.тр.	02.55 «Реальная мистика». (16+)	
00.30 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+)	04.00 «Открытый микрофон». (16+)	04.30 «Городские легенды». (16+)	22.30 Опасные связи. (16+)	02.00 Горнолыжный спорт. (0+)	03.50 Тест на отцовство. (16+)	
	05.40 «ТНТ. Best». (16+)	05.15 «Тайные знаки». (16+)	02.50 Утилизатор. (12+)		05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
			03.20 Улётное видео. (16+)		06.20 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

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

ПЕРВЫЙ



01.10 Время покажет. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 «Саша Соколов. Последний русский писатель». (12+)
01.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.30 Мужское / Женское. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.45 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
08.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
09.00 «Известия»
13.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
13.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
13.50 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
19.50 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВОСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВОСКИЙ». (16+)
21.55 Брагин и команда Стаса летят домой. Самолёт попадает в зону сильной турбулентности. Уставшие врачи вынуждены собраться, чтобы оказать необходимую помощь пассажирам.
23.35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
04.05 «ОБЪЕКТ 11». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
08.20 «Оружие Победы». (6+)
08.35 10.05 «КРОТ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
13.25 14.05 «КРОТ-2». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Миссия в Афганистане». (12+)
19.40 «Последний день». (12+)
20.25 «Секретные материалы». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (6+)
01.30 «Андрей Громыко. Дипломат №1». (12+)
02.15 «ГОРОЖАНЕ». (12+)

ТВЦ ТВЦ



08.50 «НЕПОДСУДЕН». (6+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.50 «НЕПОДСУДЕН». (6+)
10.40 «Олег Стриженов. Никаких компромиссов». (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ». (12+)
22.00 События
22.35 Линия защиты. (16+)
23.05 «Прощание». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Юрий Яковлев. Диагноз: донжуан». (16+)
01.35 «Прощание». (16+)
02.15 «Большая провокация». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Олег Стриженов. Никаких компромиссов». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Вспомнить всё». (12+)
06.30 17.05 18.05 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.10 16.30 «Врачи». (12+)
09.35 16.10 «Среда обитания». (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
10.10 22.05 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
04.05 «Домашние животные». (12+)

НТВ НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)

- 05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
23.30 Сегодня
23.45 Поздняков. (16+)
00.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
00.35 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
01.25 Место встречи. (16+)
03.05 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ». (16+)
06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.35
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.05 «The City. Говорим»

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



07.05 «Правила жизни»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.40 23.50 «Настоящая война престолов»
08.20 Легенды мирового кино
08.50 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.35 XX век
12.15 «Роман в камне»
12.40 22.10 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
13.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным «За науку отвечает Келдыш!»
15.05 «Новости. Подробно»
15.20 «Библейский сюжет»
15.50 «Белая студия»
16.35 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
17.40 «Красивая планета»
17.55 01.45 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
23.00 «Рассекреченная история»
02.30 «Врубель»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.50 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
13.25 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ». (12+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС









20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ. ИСПЫТАНИЕ ОГНЁМ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (6+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 Детки-предки. (12+)
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.25 Уральские пельмени. (16+)
11.10 «БЭЙБ». (0+)
13.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ. ИСПЫТАНИЕ ОГНЁМ». (16+)
22.40 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КИН». (16+)
00.40 Дело было вечером. (16+)
01.35 «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ». (16+)
03.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГГИАН». (12+)
04.10 «6 кадров». (16+)
04.25 «Пантелей и пугало». (0+)
04.30 «Василиса Микулишна». (0+)
04.50 «Дедушка и внучек». (0+)
05.05 «Куда летишь, Витар?» (0+)
05.25 «Можно и нельзя». (0+)
05.45 «Птичка Тари». (0+)
05.50 Ералаш. (6+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 07.40 10.40 00.10 03.05
«Тайны кино». (12+)
06.55 03.55 05.25 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
08.25 «Песни нашего кино». (12+)
08.55 16.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (12+)
10.15 Это было смешно.
11.35 20.00 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
13.15 «ФАЛЬШИВАЯ ИЗАБЕЛЛА». (16+)
14.45 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ!» (16+)
17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.00 01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
21.35 «В 12 ЧАСОВ ПРИДЁТ БОСС». (16+)
23.00 «БАБНИК». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (16+)	 00.15 «БОРОДАЧ». (16+)	 18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)	 06.35 Каламбур. (16+)	 06.05 Все на Матч!	 14.00 «Знахарка». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 10.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 07.05 «С бодрым утром!» (16+) 09.00 «Знаете ли вы, что?» (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (16+) 22.30 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «РЕВОЛЬВЕР». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+) 08.00 «Новое утро». (16+) 08.30 «САШАТАНЯ». (16+) 10.00 «Бородина против Бузовой». (16+) 11.00 «УНИВЕР». (16+) 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 16.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ОТПУСК». (16+) В Геленджике, куда Беляевы приехали отдыхать полным составом, все по-старому. Только в личной жизни у дяди Бори, в чьем доме всегда останавливается семья, большие перемены. 21.00 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+) 22.15 «Двое на миллион». (16+) 23.15 «Stand up». (16+) 00.15 «БОРОДАЧ». (16+) 01.20 «Импровизация». (16+) 03.10 «Comedy Баттл». (16+) 04.00 «Открытый микрофон». (16+) 05.40 «TNT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+) Группа Лисбон расследует убийство Санта-Клауса. Ригсби и Ван Пелт допрашивают членов «Национального Общества Настоящих Сант»... 20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+) 23.00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА: КРОВАВЫЕ ДЕНЬГИ ИЗ ТЕХАСА». (16+) 01.00 Сверхъестественный отбор. (16+) 01.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 02.30 «Городские легенды». (16+) 04.00 «Тайные знаки». (16+) 05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.35 Каламбур. (16+) 07.30 «БРАТАНЫ». (16+) 09.30 Дорожные войны 2.0. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником! 10.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 11.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 13.00 Улётное видео. (16+) 13.30 КВН Best. (16+) 16.30 Утилизатор. (12+) 17.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 19.00 Дизель шоу. (16+) 21.00 +100500. (16+) 22.30 Опасные связи. (16+) 01.00 «БРАТАНЫ». (16+) 02.50 Утилизатор. (12+) 03.15 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 14.30, 16.30, 22.30 Новости 06.05, 12.25, 14.35, 18.25, 22.35, 01.00 Все на Матч! 09.00, 12.05 Специальный репортаж. (12+) 09.20 Профессиональный бокс. (16+) 10.30 Еврофутбол. Обзор. (0+) 11.30 «Идеальные соперники. «Ротор» и «Спартак». (12+) 12.55 Гандбол. Пр.тр. 15.20 Биатлон. Кубок мира. Лучшее. (0+) 16.35 Биатлон. Чемпионат мира. Пр.тр. 18.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Пр.тр. 20.40 Футбол. «Суонси» - «Манчестер Сити». Пр.тр. 22.55 Футбол. Пр.тр. 02.00 Горнолыжный спорт. (0+) 03.00 Волейбол. Лига чемпионов. (0+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.05 Давай разведёмся! (16+) 09.10 Тест на отцовство. (16+) 11.20 «Реальная мистика». (16+) 12.25 «Понять. Простить». (16+) 13.30 «Порча». (16+) 14.00 «Знахарка». (16+) 14.35 «ПРОВОДНИЦА». (16+) 19.00 «ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ». (16+) 23.05 «ПОДКИДЫШИ». (16+) 01.10 «Порча». (16+) 01.40 «Знахарка». (16+) 02.10 «Понять. Простить». (16+) 03.00 «Реальная мистика». (16+) 03.50 Тест на отцовство. (16+) 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 322-05-19

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА

В НАДЕЖНОЙ КОМПАНИИ

- ✦ Вы получаете до 5 млн. рублей
- ✦ Платим каждый месяц от 20 тыс. рублей
- ✦ Оплачиваем все услуги ЖКХ
- ✦ Если нужно делаем Вам ремонт
- ✦ Ставим Вам современную технику
- ✦ При желании предоставим сиделку

8 495 208 0500 8 977 357 8447

ООО «ЭКСПЕРТ», ОГРН 5167746429153
www.rentaKV.ru

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

НАЙДЕНА «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» СУСТАВОВ



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

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

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

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

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные! В составе капсул – биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает нативное масло амаранта, концентраты падуба, дапачо и пр. биопротекторы. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!

8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66
Звонок по России бесплатный г. Москва

В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists programs like 'ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ', 'МНЕ НЕ БОЛЬНО', 'ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ'.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ', 'ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ', 'ВИРУС ЛЮБВИ'.

Table with columns: РЕТРО, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Мультифильмы', 'СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ', 'Белла Германия'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists programs like 'НАЙТИ МУЖА ДАРЬЕ КЛИМОВОЙ', 'Орел и решка', 'Папа попал'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Музейные тайны', 'Научные глупости'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET. Lists programs like 'Огород круглый год', 'Зима. Удочка. Поклевка', 'АДСКАЯ КОШКА'.

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists programs like 'АДСКАЯ КОШКА', 'Железная дорога Австралии', 'Одесса к свадьбе'.

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС: ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	23.00 «ВИКИНГИ». (16+)	10.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	12.55 «Большой хоккей». (12+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.25, 16.10, 19.20, 22.30 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	
07.00 08.30 12.30 16.30 19.30 «С бодрым утром!» (16+)	08.00 «Перезагрузка». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.35 Каламбур. (16+)	06.05, 12.25, 16.15, 19.45, 01.00 Все на Матч!	06.35 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.05 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 «САШАТАНЯ». (16+)	11.15 Вернувшиеся. (16+)	07.30 «БРАТАНЫ». (16+)	09.00, 12.05, 19.25 Специальный репортаж. (12+)	08.10 Давай разведёмся! (16+)	
09.00 Засекреченные списки. (16+)	10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)	12.25 Гадалка. (16+)	09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	09.20 Профессиональный бокс. (16+)	09.15 Тест на отцовство. (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	11.00 «УНИВЕР». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	10.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	10.20 Биатлон. Чемпионат мира. (0+)	11.25 «Реальная мистика». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	11.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	12.55 «Большой хоккей». (12+)	12.25 «Понять. Простить». (16+)	
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	16.00 «САШАТАНЯ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	11.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	13.30 Сноубординг. Пр.тр. (0+)	13.30 «Порча». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 «ОТПУСК». (16+)	18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)	13.00 Улётное видео. (16+)	15.10 Еврофутбол. Обзор. (0+)	14.35 «ПРОВОДНИЦА». (16+)	
15.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)	21.00 «ШЕРЛОК В РОССИИ». (16+)	Расследуя двойное убийство, команда Лисбон подключает к работе консультанта по криминальным делам, доктора Монтею. Для Джейна это сотрудничество становится своего рода соревнованием...	13.30 КВН Best. (16+)	16.55 Хоккей. Россия - Финляндия. Евротур. «Шведские игры». Пр.тр.	19.00 «СОЛЕНАЯ КАРАМЕЛЬ». (16+)	
17.00 03.20 «Тайны Чапман». (16+)	22.15 «Студия «Союз». (16+)	20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)	16.30 Утилизатор. (12+)	20.25 Футбол. «Вулверхэмптон» - «Саутгемптон». Пр.тр.	23.00 «ПОДКИДЫШИ». (16+)	
18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.15 Концерт «Стас Старовойтов. Stand up». (16+)	В престижном пригороде происходит убийство. Убитая - учительница химии и по совместительству местный производитель наркотиков. Пирсу и Люциферу придется пойти на несколько нестандартных мер...	19.00 Дизель шоу. (16+)	22.35 «Точная ставка». (16+)	01.05 «Порча». (16+)	
20.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС: ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	00.15 «БОРОДАЧ». (16+)	23.00 «ВИКИНГИ». (16+)	21.00 +100500. (16+)	22.55 Футбол. Пр.тр.	01.35 «Знахарка». (16+)	
22.30 «Смотреть всем!» (16+)	01.20 «Импровизация». (16+)	03.30 «Властили». (16+)	22.30 Опасные связи. (16+)	02.00 Конькобежный спорт. Чемпионат мира. (0+)	02.05 «Понять. Простить». (16+)	
00.30 «РОК-Н-РОЛЬЩИК». (16+)	03.05 «ТНТ-Club». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	01.00 «БРАТАНЫ». (16+)	03.00 Волейбол. Лига чемпионов. (0+)	02.55 «Реальная мистика». (16+)	
	03.10 «Comedy Баттл». (16+)		02.50 Утилизатор. (12+)		03.45 Тест на отцовство. (16+)	
	04.00 «Открытый микрофон». (16+)		03.20 Улётное видео. (16+)		05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)	
	05.40 «ТНТ. Best». (16+)				06.15 «6 кадров». (16+)	



Акция! «ПРОЦЕНТЫ ВПЕРЁД»*

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

СТАВКА ГОДОВЫХ 8,5%

- ★ Сумма от 50 тыс. до 5 млн. руб.
- ★ Срок от 4 до 24 мес.

- ✓ Акция до 15 февраля 2021 г. «Ставка 8,5% по всем программам».
- ✓ Особые условия для пенсионеров*.
- ✓ Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.
- ✓ Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО.
- ✓ Возможно дистанционное заключение договора

ПРИМЕРЫ РАСЧЕТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 И 2 ГОДА			
Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	ВАШ ДОХОД
100 000	12 мес.	5,5% 8,5%	5 500 8 500
500 000	12 мес.	6,3% 8,5%	31 500 42 500
1 000 000	12 мес.	6,5% 8,5%	65 000 85 000
1 500 001	24 мес.	8,5%	255 000

Адрес: Москва, Хорошевское шоссе, дом 1, м. «Беговая» (1 мин).
Режим работы: будни – с 10.00 до 20.00; сб. – с 11.00 до 17.00, вс. – выходной.

8 (499) 322-07-93

www.kpkagro.ru

Кредитный потребительский кооператив «АгроРус» ОГРН 1205000091559, в реестре членов СРО «НСКН "Содействие"» за № СЗ-0408 от 26.11.2020. Предложение действительно только для членов НПК. Единовременный вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора и акции на сайте, либо по тел.: 8 (499) 322-07-93. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4-24 мес., доход 8,5%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И МУЖСКОЕ БЕССИЛИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

УРОСТИМОЛ – ЭТО МУЖСКАЯ СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Разнообразные проблемы мочеполовой системы могут встречаться у каждого третьего мужчины. Особенно часто они возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей.

«Второе сердце» мужчины – предстательная железа, всегда находится под ударом. При проблемах с кровообращением в органах малого таза часто передавливаются различные сегменты, и у мужчин может серьезно ухудшиться качество жизни. Чаще всего появление дискомфорта в промежности провоцируют вредные привычки, переохлаждение, нерегулярная или беспорядочная половая жизнь.

Со временем могут присоединиться и проблемы с сексом: вы уже не можете полноценно удовлетворить женщину, возникают неловкие моменты.

Если вовремя не принять меры и заранее не позаботиться о своем мужском здоровье, то это может привести к необратимой беде. Поэтому, при обнаружении проблем в работе мочеполовой системы, не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.



Реклама

УРОСТИМОЛ (UROSTIMOL) – это растительная капсула на основе полиактивного комплекса биогенных вытяжек из растений и природных компонентов. **УРОСТИМОЛ** – помогает всесторонне отрегулировать функции репродуктивной и мочевыделительной систем.

УРОСТИМОЛ разработан специально для поддержания мужского здоровья, благотворно действует не только на органы малого таза, но и на иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую и нервную системы. **УРОСТИМОЛ** помогает здесь и сейчас!!!

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists programs like 'Затура: Космическое приключение', 'Порох и Дробь', 'Золото «Ленфильма»».

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'Этим утром в Нью-Йорке', 'Монашки в бегах', 'Женитьба на Милоне»».

Table with columns: РЕТРО, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Сыны России', 'Счастливые случаи', 'Белая жемчужина»».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists programs like 'Криминальные обстоятельства', 'Папа попал', 'Путь к Победе»».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Музейные тайны', 'Научные глупости»».

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists programs like 'Огород круглый год', 'Территория льда', 'Попсугар»».

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists programs like 'Адская кошка', 'Железная дорога Аляски', 'Охотники за международной недвижимостью»».

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>22.10 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.25 «БЕТХОВЕН-2». (6+)</p> <p>09.05 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.10 «Самая полезная программа». (16+)</p> <p>11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>13.15 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>14.20 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>15.20 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.25 «МЕЧ КОРОЛЯ АРТУРА». (16+)</p> <p>США - Великобритания, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Чарли Ханнэм, Джуд Лоу. Артур живёт на окраине Лондиниума вместе со своей бандой...</p> <p>20.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ». (16+)</p> <p>22.10 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (16+)</p> <p>00.20 «РЕВОЛЬВЕР». (16+)</p> <p>02.25 «РОК-Н-РОЛЬЩИК». (16+)</p> <p>04.10 «Тайны Чапман». (16+)</p>	<p>20.00 «ВАРКРАФТ». (16+)</p> <p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.00 «Мама Life». (16+)</p> <p>09.30 «Битва дизайнеров». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>12.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>20.00 «ВАРКРАФТ». (16+)</p> <p>Китай, Япония, США, Канада, 2016 г. Фэнтези. В ролях: Трэвис Фиммел, Пола Паттон, Бен Фостер, Доминик Купер, Тоби Кеббелл. Под влиянием Скверны, демонической магии, Дренор, родной мир расы орков, умирает...</p> <p>22.30 «Секрет». (16+)</p> <p>23.35 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.35 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)</p> <p>02.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.05 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>14.30 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>12.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ПОВТОРНЫЙ УДАР». (16+)</p> <p>14.30 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (16+)</p> <p>США, 2011 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон. Эдвард и Белла играют свадьбу и отправляются в медовый месяц на остров у берегов Бразилии...</p> <p>16.45 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (16+)</p> <p>19.00 Последний герой. Чемпионы против новичков. (16+)</p> <p>20.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ». (16+)</p> <p>22.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)</p> <p>00.30 «МАМА». (16+)</p> <p>02.15 «ВИКИНГИ». (16+)</p>	<p>07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 Каламбур. (16+)</p> <p>07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов, Дмитрий Белоцерковский, Юлия Сулес, Саша Новицкий, Роман Фомин. Эта история началась ещё в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз ещё не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов...</p> <p>09.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>11.00 +100500. (16+)</p> <p>13.30 КВН Best. (16+)</p> <p>17.30 Решала. (16+)</p> <p>20.35 +100500. (16+)</p> <p>00.00 «СУПЕР 8». (16+)</p> <p>02.20 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)</p> <p>04.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>08.35 «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН». (12+)</p> <p>06.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>07.00, 08.30, 12.25, 15.40, 22.00 Новости</p> <p>07.05, 12.30, 15.00, 22.10, 01.00 Все на Матч!</p> <p>08.35 «ПОКОРИТЕЛИ ВОЛН». (12+)</p> <p>10.55 Биатлон. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>12.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>15.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>16.20 Биатлон. Чемпионат мира. Пр.тр.</p> <p>17.55 Хоккей. Россия - Швеция. Евротур. «Шведские игры». Пр.тр.</p> <p>20.20 Футбол. «Наполи» - «Ювентус». Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Барселона» - «Алавес». Пр.тр.</p> <p>02.00 Конькобежный спорт. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>03.00 Гандбол. «Дьор» (Венгрия) - ЦСКА. (0+)</p> <p>04.30 «Спортивные прорывы». (12+)</p>	<p>04.50 «Звёзды говорят». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 «ДРУГОЙ». (16+)</p> <p>10.55 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Даша Трегубова, Клавдия Дрозд-Булнина. В свои 40 лет успешная и красивая Анна Твардовская до сих пор верит людям и в людей, она уверена, что близкие всегда будут искренне радоваться её счастью.</p> <p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>Турция, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Джансу Дере, Вахиде Перчин. Никто не знает, что скрывают чужие двери. Счастливый на вид ребёнок может на деле оказаться жертвой семейного насилия.</p> <p>21.50 «ДЕВОЧКИ МОИ». (16+)</p> <p>01.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>04.50 «Звёзды говорят». (16+)</p>	

Журнал уже в продаже!



12+ Реклама

В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

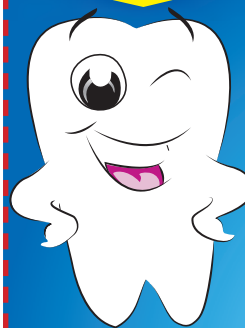
- идеи по приготовлению небанальных гарниров;
- рецепты ежедневных и праздничных блюд на основе риса, макарон и гречки;
- рекомендации по выбору и хранению круп;
- интересные факты из истории кулинарии;
- советы по приготовлению вкусных блюд для малышей-малоежек.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

Нам 15 лет



ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА*

25%
на лечение

11%
на протезирование

10%
на имплантацию

При высоком
качестве —
низкие цены!

Звоните,
приходите
и убедитесь!

СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru

«ДЕНТО-ЛЮКС»

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом

Лазерная стоматология

Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор

Рег. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **600 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) **3 500 р.**
- Съёмный протез (отеч.) **7 990 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** **10 800 р.**
- Установка импланта **18 000 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) **19 000 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 1500 р.**

*Акция действительна до 28.02.21. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!

Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
 м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.35 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (6+)
08.05 «ИГРЫ РАЗУМОВ». (16+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБЯД». (16+)

ДОМ КИНО
05.05 «ТРИ ТОЛСТЯКА». (6+)
06.40 «НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 06.25, 05.30
Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.00 «ЗОЛОТО ФЛИННА». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.50 «ТАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
02.30 «ОСТИН ПАУЭРС: ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАШТАБА». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.20 «КАШЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (6+)

РЕТРО
06.00, 13.40, 22.05
Сыны России. (12+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00

СТС LOVE
06.00 «БЕЛЯНОЧКА И РОЗОЧКА». (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00
«ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ЗАМЕРЗЛА». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ЧЕТЫРЕ ТАКСИСТА И СОБАКА-2». (0+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Перегрузка-3. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА
05.30 «Путь к Победе». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00 Родовые проклятия. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Авто-SOS. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 14.10, 18.10, 22.10, 02.20
Битва огородов. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 10.05, 11.05, 14.05, 15.05, 18.05, 19.05, 22.10, 23.10, 02.10, 03.10

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00, 02.33 Махинаторы. (12+)

TLC
06.00, 06.25, 06.50 Оденся к свадьбе. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
18.05 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ». (16+)	13.25 «ЖЕНИХ». (16+)	16.45 «МАМА». (16+)	00.00 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)	08.35 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Хоккей. НХЛ. Пр.тр.	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
08.40 «АГЕНТЫ А.Н.К.Л.». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	10.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ». (16+)	06.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	08.35, 09.10, 13.10, 16.20, 19.50, 22.00 Новости	06.50 «ВОПРОКИ СУДЬБЕ». (16+)	06.50 «ВОПРОКИ СУДЬБЕ». (16+)
10.45 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (16+)	09.00 «Новое утро». (16+)	12.45 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	09.00 Утилизатор. (12+)	08.40, 13.15, 16.25, 22.10, 01.35 Все на Матч!	10.55 «СОЛЁНАЯ КАРА-МЕЛЬ». (16+)	10.55 «СОЛЁНАЯ КАРА-МЕЛЬ». (16+)
13.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС: ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	09.30 «Перезагрузка». (16+)	14.45 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)	11.00 +100500. (16+)	09.15 Биатлон. Чемпионат мира. (0+)	14.50 Пять ужинов. (16+)	14.50 Пять ужинов. (16+)
15.45 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (16+)	10.00 «САШАТАНЯ». (16+)	16.45 «МАМА». (16+)	13.30 Дизель шоу. (16+)	10.45 Лыжный спорт. Марафонская серия Ski Classics. 50 км. Пр.тр.	15.05 «У ПРИЧАЛА». (16+)	15.05 «У ПРИЧАЛА». (16+)
18.05 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ». (16+)	13.25 «ЖЕНИХ». (16+)	19.00 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (16+)	17.30 Решала. (16+)	13.55 Хоккей. Россия - Чехия. Евротур. «Шведские игры». Пр.тр.	19.00 «МОЯ МАМА». (16+)	19.00 «МОЯ МАМА». (16+)
Великобритания - США, 2019 г. Криминальная комедия. В ролях: Мэттью МакКонахи, Чарли Ханнэм, Генри Голдинг, Хью Грант. Сюжет блокбастера рассказывает об американце, который со школьной скамьи - вне закона.	Россия, 2016 г. Комедия. В ролях: Сергей Светлаков, Ольга Картунова. Немец Гельмут приезжает на деревню к своей невесте...	21.15 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (16+)	20.30 +100500. (16+)	16.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Матч звёзд». Пр.тр.	21.55 «ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ». (16+)	21.55 «ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ». (16+)
20.20 «МОТЫЛЕК». (16+)	15.15 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН: КРЫМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)	23.30 Последний герой. Чемпионы против новичков. (16+)	00.00 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)	19.55 Футбол. «Вольфсбург» - «Боруссия» (Менхенгладбах). Пр.тр.	01.45 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)	01.45 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
23.00 Добров в эфире. (16+)	16.45 «ОТПУСК». (16+)	01.00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА: ДОЧЬ ПАЛАЧА». (16+)	США, 2016 г. Фантастический триллер. В ролях: Джон Гудман, Мэри Элизабет Уинстэд. После ссоры со своим парнем Мишель спешно собирает вещи и уезжает из города. Она попадает в аварию и теряет сознание.	23.00 Хоккей. «Питтсбург Пингвинз» - «Вашингтон Кэпиталз». НХЛ. Прямая трансляция	05.00 «Звёзды говорят». (16+)	05.00 «Звёзды говорят». (16+)
00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	20.00 «Пой без правил». (16+)	02.30 Дневник экстрасенса. (16+)	02.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	02.10 Конькобежный спорт. Чемпионат мира. (0+)		
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	21.00 «Однажды в России». (16+)	03.15 «Городские легенды»	03.00 Каламбур. (16+)	03.10 Водное поло. (0+)		
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	22.00 «Stand up». (16+)	04.45 «Тайные знаки». (16+)	03.40 Улётное видео. (16+)	04.30 «Спортивные прорывы». (12+)		
	23.00 «Talk». (16+)	05.30 Охотники за привидениями (16+)		05.00 Бобслей и скелетон. (0+)		
	00.00 «ВАРКРАФТ». (16+)					
	02.25 «Импровизация». (16+)					
	03.15 «Comedy Баттл». (16+)					
	04.05 «Открытый микрофон». (16+)					
	05.45 «TNT. Best». (16+)					

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.

Припарковав машину у ларька, Вера подошла к окошечку и воровато огляделась. Не увидев никого из знакомых, заказала большую шаурму и кофе навынос. – Вам перчик халапеньо положить? – спросил женщину услужливый продавец, он же кулинар. Вера задумалась, сглотнула голодную слюну. – Да, положить, – кивнула она. – И соуса побольше, – утверждал, а не спрашивал уловивший Верино настроение продавец. – Побольше, – кивнула та.

Горяченькая, пахучая, с полосатым поджаренным бочком шаурма показалась проголодавшейся Вере настоящим роскошеством. Прямо не отходя от ларька, она откусила первый

Поджигал или зажигал?

кусочек и зажмурилась от удовольствия.

– Ну да, ну да, и эта женщина ругает меня за бутерброды с колбасой, – готнули сади. Вера от не-

ожиданности подпрыгнула и обернулась.

– Быков, ты, ты... – Вера задыхалась от возмущения и острого кусочка халапеньо, закашлялась.

– Ладно уж, доедай, – улыбнулся Быков. – Я себе, пожалуй, тоже возьму. Подкрепимся, и работать. А еще лучше давай по дороге подкрепляться. Наши, кажется, вычислили адрес вчерашнего поджигателя.

– Который склады мебели фабрики поджег? – с набитым ртом поинтересовалась Вера.

– Ага, – кивнул майор и повернулся к окошечку ларька, чтобы сделать заказ.

Ты с ума, что ли, сошел? – возмутилась Вера. – Какой «подкрепимся»? Погнали на место.

И сунув последний кусочек шаурмы в рот, следователь схватила несолоно хлебавшего Быкова за рукав и потащила к машине.

В указанной оперативниками

квартире Вера и Быков преступника не обнаружили. Зато дверь им открыла миловидная, хоть и несколько бледная женщина стонками, нервными пальцами.

– Здесь живет господин Ключев А.П.? – поинтересовался у нее строгий Быков, в чьем животе предательски заурчало.

– Да, мы с Сашей вместе снимаем эту квартиру, – кивнула, еще больше бледнея, женщина.

– А вы?... – спросила у нее Вера.

Мы с Сашей пара, – правильно поняла вопрос собеседница. – Но его нет сейчас дома, он уехал за город с друзьями.

– Давно? – спросила Вера, когда они с Быковым на основании ордера

прошли в квартиру, чтобы осмотреться.

– Сегодня утром. – А вчера где он был? – продолжала расспросы следователь.

– Дома был. Мы устроили романтический ужин. Вместе его и готовили полдня. Салатов нарезали, я торт испекла, потушила мяса. Никуда мой Сашенька не выходил, и только утром за ним заехали друзья, чтобы вместе отправиться на рыбалку.

Быков огорченно вздохнул. Вера же улыбнулась, обведя взглядом кухню.

– А мне кажется, не было вчера никакого романтического ужина. И вы просто пытаетесь прикрыть своего мужчину. Так все-таки, где он был вчера вечером?

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что женщина лжет?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 4: фотография – довольно топорный фотомонтаж. Если присмотреться, то видно, что все предметы на ней отбрасывают тень... кроме Вики. Она просто вставила свое изображение на фото с помощью фоторедктора, забыв про детали.

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

ВETERANAM НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ 8:00 – 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ
• СТАЛЬНЫЕ
• МЕЖКОМНАТНЫЕ
• ВХОДНЫЕ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
www.dveri-irbis.ru

3-я дверь в подарок!

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

- Возврат вкладов
- Жилищные и семейные споры
- Мошенничество
- Взыскание долга
- Представление интересов в суде
- Сопровождение сделок
- Банкротство физ. лиц
- Трудовые споры

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

8 (495) 177-97-07

Городской Центр **ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА
-50% на остальные услуги

звоните прямо сейчас:
8 (495) 117-07-17

ВНИМАНИЕ!
Остерегайтесь недобросовестных юристов!

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ!
Консультация по телефону/очная для жителей Москвы, Подмосковья и граждан СНГ. Телефон круглосуточной горячей линии: **8 (499) 322-05-19** ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Вернём или раскрутим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

КРАСОТА

Аппаратное омоложение лица бесплатно. RF-лифтинг бесплатно первый раз. ООО «Империya плаза». Лиц. №ЛО-77-01-015550 от 25.01.2018.

Ватсап: **8 (977) 824-25-62**
Пишите, звоните. Ждём Вас!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80
Появились клопы, тараканы? Уничтожим с гарантией. Препараты импортные. Цены умеренные и при встрече не повышаются. Работаем добросовестно и без выходных с 2016 года. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. ООО «Санитары столицы» ИНН 7723493463. Остерегайтесь мошенников. Тел.: 8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80

8 (965) 386-47-09, 8 (900) 565-03-17
100% ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА любой сложности – ТАРАКАНОВ, КЛОПОВ – пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей и животных. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7 без выходных. Тел.: 8 (965) 386-47-09, 8 (900) 565-03-17

ОБРАЗОВАНИЕ

8 (495) 241-18-99 Открыта запись! Частный детский сад. Классическое образование в ЗАО, где дети учатся новым навыкам, развивающим творческое и интеллектуальное мышление. Ежедневные занятия, проводимые профессиональной командой педагогов, помогают подготовиться к школе. Москва ул. Старовольнская, д. 12, к. 5. Тел.: 8 (495) 241-18-99. Лицензия № 038351

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ
ВРЕЗКА
ЗАМЕНА
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51
круглосуточно

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

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

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода

8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63

Выезд по Москве и МО без выходовных

8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОКЛЕЙКА ВСЕХ ВИДОВ ОБОЕВ. НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ. Делаем все виды работ по ремонту квартир. Предоплату не берём! Оплата по факту. Занимаюсь ремонтом 15 лет, работаю как один, так и с напарником, поэтому дешевле на все виды работ. Помощь в доставке материалов. Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53.

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

ЗАМКИ
БРОНЕЗАЩИТА • ЗАМЕНА
РЕМОНТ • ГАРАНТИЯ
(495) 969-11-92

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

8 (495) 407-60-37, 8 (965) 161-74-85
КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Поклейка обоев любых видов и сложности за 1 день. Возможно недорогая оклейка стен под сдачу. Малярка. Покраска. Ламинат. Линолеум. Ванна под ключ. Натяжные потолки. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 407-60-37, 8 (965) 161-74-85.

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:
ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (киоски)

Зарплата 28 000 – 32 000 рублей, выплаты два раза в месяц без задержек

График работы: 6/1, с 06.30 до 20.00 час, воскресенье – выходной день.
Место работы: киоски, в разных районах гор. Москвы.

Ежедневные выплаты до 500 рублей. БЕСПЛАТНОЕ ОБЩЕЖИТИЕ
ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (уличная торговля)

Зарплата от 44 000 рублей, ГАРАНТИРОВАННЫЙ ВЫХОД в день 2 000 рублей.

График работы: 5/2 с 06.00 до 18.00 час, суббота, воскресенье – выходные дни.

Премии за непрерывный стаж работы. Прямой работодатель. **Запись на собеседование по тел: 8 (925) 507-52-10, 8 (925) 507-46-48**

8 (964) 646-51-16 Административный помощник. В связи с расширением и открытием нового отдела требуется грамотный специалист с опытом адм. работы от 5 лет. График: 5/2 с 10-18 ч. От 57 000 руб. + премия. Тел.: 8 (964) 646-51-16

8 (906) 022-63-13 Требуется пеший курьер. График: 5/2. З/п: оклад + премия + проезд + связь. Работа в одном районе. Тел.: 8 (906) 022-63-13

8 (968) 665-20-06 Продавец билетов гостло. З/п от 20 000 руб. Обучение 2 дня. График: 7 работаете – 7 отдыхаете. Возможны подработки. Продажа лотерейных билетов и выплата выигрышей. Знание ПК – пользователь. М. «Пионерская», м. «Ул. Академика Янгеля», м. «Пятницкое шоссе», г. Мытищи – «Конкорс». Тел.: 8 (968) 665-20-06

8 (926) 158-18-73 Психологическое консультирование. Помощь в сложной жизненной ситуации, лень, апатия, страхи, детские травмы, комплексы, разочарования в жизни и профессии, предательство, обиды, принятие себя, повышение самооценки, одиночество, жизнь с чистого листа (обнуление) и др. Тел.: 8 (926) 158-18-73

НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (910) 469-79-67 Жители Москвы снимут квартиру. Тел.: 8 (910) 469-79-67

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

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

8 (909) 641-37-99 Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73 , м. «Марьяна Роцца»	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07 , м. «Планерная», дизайн-макет бесплатно	РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11 , м. «Ленинский проспект»	РА «ИМедиаКом» 8 (495) 933-44-48 , м. «Румянцево»	ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69 , м. «Дмитровская»
РА «МангоАдв» 8 (495) 646-03-83 , м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38 , м. «Шоссе Энтузиастов»	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00 , многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Солидарность-Паблшер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07 , м. «Аэропорт, курьер бесплатно	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97 м. «Арбатская», круглосуточно
РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30 , м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно	РА «Реклама 21 век» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 , м. «Солнцево», курьер бесплатно	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69 , м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	ООО «Адали групп» 8 (495) 979-39-68 , м. «Нагорная»	РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

«Нет, вот ты мне скажи, ну почему в выходные я должна встать раньше всех и готовить завтрак на всю семью?» Яна позвонила мне утром в субботу и сразу попала в настроение.

Я тоже стояла у плиты, ловко, но без удовольствия жонглировала двумя сковородками, на которых жарила блинчики мужу и дочерям.

Утренний звонок

— Мои еще спят, а я тут с сырниками, — жаловалась Янка, — вот оно мне надо?

— Мои тоже дрыхнут, — поддержала я воинственный настрой подруги. — Я и так всю неделю готовлю завтраки, обеды, ужины. Ну почему, почему хотя бы в выходной нельзя освободить меня от этой кабалы и порадовать готовым завтраком?

Я возмущалась, искренне ощущая себя несчастной, обиженной и недолаscanной. Так хотелось хоть раз почувствовать, что же это такое — завтрак в постель? Да бог с ним с подобным роскошеством, вот хотя бы просто готовый завтрак. И ведь дочери уже взрослые, и с мужем двадцать лет прожили. Неужели не заслужила за все эти годы чуточку заботы от родных?

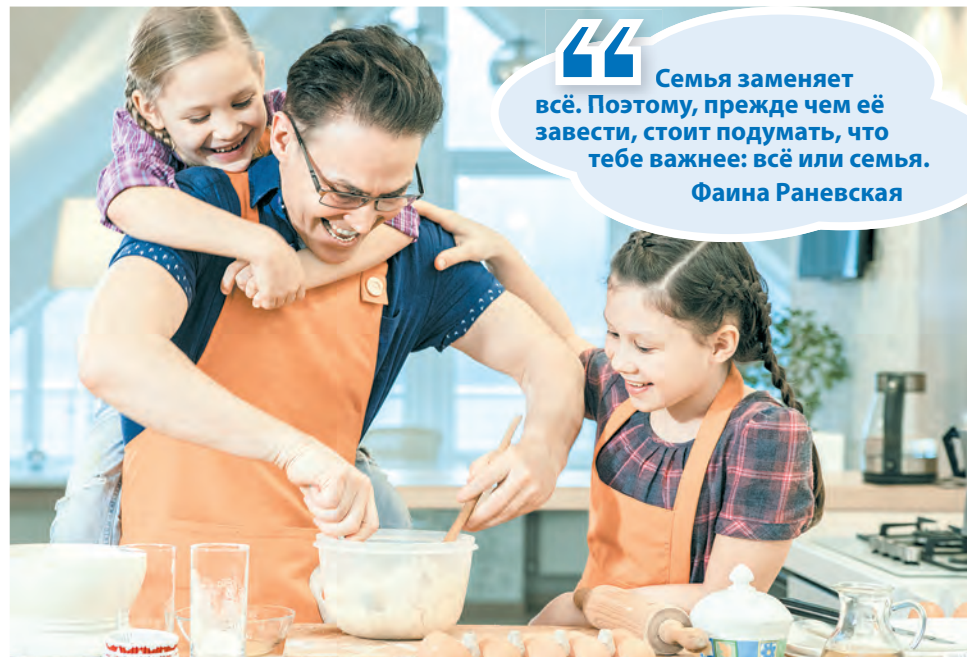
Словом, разговаривая с подругой, я так себя накрутила, что, когда к двенадцати дня мои выползли из постелей и недружной стайкой потянулись на кухню, я была раздражена и готова к бою.

Жизнь — бой

— Блин, лучше бы не вставала, — проворчала старшая дочь, когда получила от меня отповедь за невымытую с вечера посуду.

— Да почему мы-то должны в ванной разбираться? — заспорили близнецы, ког-

«Не люблю я быть одна»



Семья заменяет всё. Поэтому, прежде чем её завести, стоит подумать, что тебе важнее: всё или семья.
Файна Раневская

да я их завтрак щедро сдобрила списком дел на день.

— Потому что сегодня к вам придет репетитор и пойдет мыть руки, а в ванной бардак и раковина давно нуждается в чистке, — я тоже была возмущена и говорила на повышенных тонах.

— Но почему мы, почему не Аня? — спорили дети.

— А почему завтрак готовлю я, стираю я, ваших репетиторов оплачиваю я? — Я понимала, что начинать выходной со ссоры не стоит, но душила обида за невнимание, за отсутствие заботы, за холодность супружеской постели — ночью муж опять проторчал в интернете.

— Чего опять воюешь? — сонный супруг ввалился в кухню. — Никак без боя у тебя жить не получается?

Жена — не кофемашина

Я шла по городу и душила обиду, глотала слезы. Сбежала от семьи в мерзлую машину, меня изучать не интересно. Будь я телефонной платой от любимого компьютера... Вот тогда да. Тут тебе и нежность была бы, и ласка, и пылинки с меня бы сдували.

Что от ласкового слова кофе получается ароматнее, а от поцелуя — сырники пышнее. А обними — и функция «крик» вовсе отключается. Но я ведь не машина, меня изучать не интересно. Будь я телефонной платой от любимого компьютера... Вот тогда да. Тут тебе и нежность была бы, и ласка, и пылинки с меня бы сдували.

Сами разберутся

Но я жена, жена всего лишь. Мама, но это тоже не в счет. Работала бы функция «дай денег» и «не лезь в мои дела», так и со всем была бы идеальная.

— Мам, а ты где? Я все-таки взяла трубку, когда раздался сигнал вызова. Не хотела, но вдруг что-то важное.

— Гуляю, — ком в горле сделал мой голос ломким, неестественным.

— Папа нас тут заставляет белье гладить, а его целая гора, — возмущалась младшенькая. — Вот почему мы, а не он?

— А он что делает? — не удержалась я.

— Компьютер разобрал, чистит там что-то.

Я вздохнула, отключила телефон. Не хочу. Надоела эта вечная битва за спокойствие и мир в семье. Пусть сами разбираются.

И, смахнув со щеки непрошеную слезу, я решительно шагнула в манящее тепло кафе.

Нежданный кавалер

— Вы очаровательны, но почему одна? — ко мне за стол, не спрашивая разрешения, подсел мужчина с жидкой шевелюрой и усами-щеточкой.

Усы топорщились, как будто этой «щеткой» потерли что-то жесткое, расстрепав щетинки. Но пожалели и не выкинули. Вдруг еще пригодится. Когда мужчина говорил, усы шевелились. Я поморщилась.

— Разрешите вас угостить?

Мое молчание, призванное выразить крайнее неудовольствие, было принято за побуждение к дальнейшему ухаживанию.

— Я ничего не хочу, — отозвалась я, косясь на «жи-

вую» щетку у мужчины над верхней губой.

— Ну кофе, от кофе вы же не откажетесь? — не сдавался ухажер, уже позвав официанта, чтобы сделать заказ.

— У вас красивые... — щеткоусый задержал взгляд на моей груди, — ...глаза.

Я вжала голову в плечи, обхватила их руками.

— Я хочу побыть одна, — произнесла я, исподлобья глядя на нежданного кавалера. — И вообще, я уже ухожу.

— И я с вами, — не растерялся тот. — К вам или ко мне?

Набрав номер мужа, я всхлипнула:

— Забери меня пожалуйста, а?

Главное, все вместе

Вечером мы пили чай с приготовленными средней дочкой вафлями, смотрели новенький блокбастер всей семьей и играли в «монополию», расстелив на чистом полу, вымытом старшенькой, одеяло.

— Хочу завтра на почту сходить, мне там новый блок питания пришел и процессор. Тебе на комп новый поставлю, комфортнее работать будет. А твой переставлю младшим.

Я вздохнула. Искося глянула на бородатого мужа. Борода у того была ухоженная, с красивой проседью, и очень ему шла.

Проснувшись утром, я обнаружила на плите большую сковороду омлета с сосисками и еще горячий кофе в турке. Улыбнулась и снова нырнула под одеяло, прихватив с собой новенький роман. Завтрак есть, можно немного поваляться в кафе. Главное, всем вместе. Не люблю я быть одна.

ОЛЬГА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



Любителям морозов
Село Оймякон в Якутии известно как один из «полюсов холода» на планете. Оймяконская долина — одно из наиболее суровых мест на Земле, где проживает постоянное население. Лето — очень короткое, с большим перепадом суточных температур: днем может быть более 30 °С тепла, но ночью температура падает на 15-20 °С. Официальный абсолютный минимум был зарегистрирован Оймяконской метеорологической станцией (основана в 1929 г.) 6 февраля 1933 года: -67,7 °С.



Царь-шатёр
Казахская Астана может похвастаться тем, что в ней находится самая большая палатка мира — Хан Шатыр. Построена палатка в стиле национальных казахских шатров. Высота этого архитектурного чуда вместе со шпилем составляет 150 метров. Внутри этого гигантского шатра поддерживается постоянная комфортная температура даже в самые суровые зимы. По сути, сооружение — большой торгово-развлекательный центр с бутиками, магазинами, тренажерными залами и кинотеатром. Здесь даже можно понежиться под лучами искусственного солнца на пляже с настоящим песком возле просторного бассейна с эффектом волн.



Маникюр прошлого века
Хотя отращивать ногти, подпиливать их и украшать люди начали раньше, чем родилась на свет египетская царица Клеопатра, лак в более-менее современном виде появился меньше 100 лет назад. Пузырек с приделанной к крышке кисточкой быстро оценили модницы всего мира, несмотря даже на то, что потребительские качества содержимого были не на высоте... Первые лаки держались всего день, даже меньше, и смывались простой водой. Когда составы научились делать более стойкими, дня на три, это уже было революцией. Ну а нынешние лаки щеголихи XX века считали бы просто совершенством!



Медленно, но верно
Черепашки настолько совершенны с точки зрения эволюции, что практически не изменились со времён динозавров. Что же придумала для них матушка-природа? Черепашки обладают крепким панцирем, который состоит примерно из 60 костей и защищает своего владельца и сверху, и снизу. Эти рептилии приспособились к жизни в воде и на суше. Они могут дышать не только носом, но и кожей, и ушами, и даже анальным отверстием. Но самое главное — они относительно медленно движутся и долго живут, до 100 лет.

Светлана СИДОРЧУК

Спецпредложение для пенсионеров!



395 р.

Научиться пользоваться мобильным поможет книга Ивана Жукова с крупным шрифтом и пошаговыми иллюстрациями. Вы сможете делать интернет-звонки, находить нужную информацию, использовать фоторедактор и многое другое.
Формат 130x200, переплет, 352 с., ч/б илл. 16+
Лот 137 6357

ВАШ ПОДАРОК при покупке любого телефона!

Складные увеличительные очки-лупа
Не для постоянного ношения и коррекции зрения. Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Расстояние между дужками: 13,5 см. Размер: дужки – 13 см, линзы – 4,8x2,8 см. КНР.

ФУТЛЯР В КОМПЛЕКТЕ

Красивый и функциональный
Особенностью модели является клавиатура с большими легко читаемыми цифрами, которые имеют выступающий рельеф, что позволяет осуществлять набор номера и навигацию по меню не глядя на телефон. Структура меню интуитивно понятна. Модель оснащена большим информативным дисплеем, крупный текст не затрудняет чтение SMS-сообщений. Модель удобно размещается в руке, комфортна в использовании. На задней поверхности телефона расположена кнопка SOS, нажатие на которую приводит к автоматическому набору ранее запрограммированного номера или отправке на него SMS. Такая опция может оказаться полезной, когда пожилой пользователь попадает в затруднительную ситуацию. Батарея увеличенной емкости 1250mAh.
Две активные SIM; большие кнопки; 2,31" ЖК-дисплей 320x240 пикс.; сообщения; bluetooth; крупный шрифт на экране и в меню; громкий сигнал вызова; вибровозвон; камера; фонарик; кнопка SOS для экстренных вызовов; microSD-слот (до 16 Гб); аудио/видео плеер (MP3/MP4), FM-радио; micro-USB разъем, разъем для наушников 3,5 мм; литий-ионный аккумулятор 1250 мАч.
Телефон TM-B226 Лот 139 4586



всего 1690 р.

Теплые бабуши
Бабуши на войлочной нескользящей подошве согреют и подарят мягкость и комфорт. Сделаны из натуральной овечьей шерсти.
Материал: 70% шерсть, 30% п/э. Стелька – войлок. Подошва: ЭВА, Россия.
Размеры 36 – 45.
Спрашивайте у оператора при заказе!

СКИДКА 40%
1490 890 р.

Изделия из верблюжьей шерсти
При ношении изделий из верблюжьей шерсти производится микромассаж, способствующий улучшению кровообращения и профилактике болезненных ощущений в местах прилегания шерсти. Верблюжий пух дает сухое тепло, поскольку он очень гигроскопичен и пропускает воздух. Это очень полезно и для спины, и для коленей.
Материал: верблюжья шерсть, эластан. Турция.



Пояс эластичный

Размер	Обхват талии, см	Лот
4 / S / 48-50	90	127 4707
5 / M / 50-52	100	127 4714
6 / L / 52-54	110	127 4721
7 / XL / 54-56	120	127 4738
8 / XXL / 56-60	130	127 4745

Комплект наколенников, 2 шт.

Размер	Обхват колена, см	Лот
5 / M / 50-52	32-36	127 4673
6 / L / 52-54	34-38	127 4680
7 / XL / 54-56	36-40	127 4697

Защита от случайного нажатия
Сраскладушкой не надо переживать о том, что пожилой пользователь кому-то позвонит случайно, пока телефон лежит в кармане, или забудет закончить разговор кнопкой отбой - при сложении телефона звонок автоматически разорвется! Кнопка SOS специально утоплена в корпус для защиты от случайного нажатия. Встроенный плеер и радио заменяют полноценный MP3-плеер.
Две активные SIM-карты; два дисплея: 2,4" 240x320 пикс. и 1,77" 128x160 пикс.; крупный шрифт на экране и в меню; большие кнопки; SMS, GPRS; кнопка SOS для экстренных вызовов; фото/видеокамера; bluetooth; вибровозвон; встроенный аудио/видео плеер; FM-радио: 87,5-108,0 МГц; аккумулятор: литий-ионный 800 мАч.
Телефон TM-B202 Лот 139 4603

всего 2590 р.

1490 р.
СКИДКА 30%
990 р.

1490 р.
СКИДКА 30%
990 р.

Лот 133 2087 Женские 35-38
Лот 133 2070 Мужские 40-44
всего 395 р.

Готов к любым испытаниям
Использовать защищенный мобильный телефон значит не переживать ни о падении гаджета, ни о его попадании в воду, ни о проникновении внутрь корпуса пыли или песка. Этот телефон будет служить идеальным помощником в любую погоду. Все части корпуса идеально подогнаны и исключают попадание влаги внутрь устройства.
Две активные SIM-карты; GSM: 900/1800; защита от воды и пыли IP68; ударопрочный корпус со стальными пластинами; яркий светодиодный фонарик; 2,4" ЖК-дисплей 240*320 пикселей; FM-радио, MP3-плеер, Видеоплеер; SMS, GPRS; microSD слот (поддержка карт до 16 Гб); аккумулятор 600 мАч.
Телефон TM-519R Лот 139 4593

всего 1990 р.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**:

8-800-250-21-76

код заказа: **PM-21-301-ПОЖ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.06.2021 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-21-301-ПОЖ. Реклама.

