

№10
(475)

ТВ-программа с 15 по 21 марта 2021 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ЗАГАДОЧНАЯ
БУКВА
РУССКОЙ АЗБУКИ**

стр. 12

**ДАЧА:
КОГДА БЕЗ
ПРИВИВКИ
НЕ ОБОЙТИСЬ?**

стр. 13

**ИРИНА
САШИНА**

ОБОЖАЮ ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ стр. 8

**ПОСТНЫЕ
РЕЦЕПТЫ**

8 СТРАНИЦ РЕЦЕПТОВ*

СУПЕРВКЛАДКА!

**9 ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ХОРОШЕЙ
РАБОТЫ ЖКТ**

стр. 11

**ПИШЕМ
СЦЕНАРИЙ
СВОЕЙ ЖИЗНИ
САМИ**

стр. 4

12+

ISSN 2226-6380

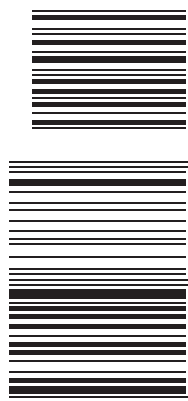


Фото Юлии Ханиной

9 772226 638770 2 1010

«Крепкие орешки» раскроют любое преступление

На Пятом канале состоялась премьера сериала «Крепкие орешки». Главные роли исполнили Филипп Азаров и Борис Бедросов. «Крепкие орешки» – так за глаза в шутку называют коллеги двух оперативников убойного отдела, Лаврова и Романова. Один балагур и весельчак, любитель ночных клубов и женщин. Второй – примерный семьянин и спортсмен. Однако, несмотря на все разногласия, в случае серьезной опасности каждый готов прикрыть спину друга.



– Мы хотели отойти от типичного криминального детектива, чтобы было много юмора, много жизни, – рассказал нам Филипп Азаров, исполнитель роли Лаврова. – Чтобы личная жизнь перекликалась с работой.

Но главный козырь – это коллекция мировых блокбастеров, отголоски которых прослеживаются в эпизодах сериала. 32 серии детектива – увлекательный квест по поиску узнаваемых сюжетных ходов голливудской классики: «Бесславные ублюдки», «Хищник» и многие другие, но в петербургских декорациях. Сериал выходит на Пятом канале с понедельника по четверг.

Фото предоставлено пресс-службой Пятого канала



Сосо Павлиашвили представил «Небо на ладони»

Сосо Павлиашвили представил публике свой долгожданный альбом «Небо на ладони». Одновременно с презентацией альбома артист стал героем нового выпуска «Квартирника у Маргулиса» на канале НТВ и окончательно разрушил все стереотипы о себе. Здесь было все: джаз, фанк, соул и даже рок-н-ролл в его лучшем звучании. Несмотря на то что этот альбом был написан 15 лет назад, он актуален по сей день: его звучание, философия.

– Если честно, я скромно отношусь к своему творчеству, поэтому решил показать этот альбом своим друзьям из выпускающего лейбла All Star Music. Они были в экстазе от услышанного. Так мы решили, что этот альбом заслуживает быть услышанным. Тем более что некоторые из песен уже всем известны и любимы, – признался Сосо Павлиашвили.

Фото Гоар Мурадян

Александр Робак заговорит о душе

На телеканале «Россия» – премьера многосерийного фильма «Небеса подожгут», главные роли в котором исполняют Александра Урсуляк, Александр Робак, Павел Трубинер, Анатолий Кот и Владимир Андреев.

Сериал поднимает важные темы: где грань между добром и злом и когда благие намерения превращают человека в чудовище? Волнует героев и тема смерти, переселения души. Но прежде всего этот фильм – история об обычных людях, о дружбе и предательстве, о любви, которая побеждает все невзгоды.

– История путешествия души – сама по себе заманчивая тема, – рассказал нам о фильме режиссер Рамиль Сабитов. – В этом проекте мы исследуем момент клинической смерти, когда душа отделяется от тела и наблюдает за всем происходящим со стороны: как врачи бьются, как плачут родственники, и как эта душа ищет выход из сложившейся ситуации...

Фото пресс-службы телеканала «Россия»



Эшелон памяти

Сцена, длинный ряд столов, посередине плита, над которой «колдует» заслуженная артистка России Елена Санаева... Полтора часа, пока варится настоящий борщ на глазах у зрителей, она рассказывает жизнь своей героини, ее семьи, страны...



Худрук театра «Школа современной пьесы» Иосиф Райхельгауз поставил спектакль «Фаина. Эшелон» по воспоминаниям своей матери Фаины, чье детство и юность пришлось на Великую Отечественную войну...

Режиссер посадил актеров и зрителей в один эшелон и отправил в путешествие в прошлый век по дорогам войны. В эшелоне оказалась и семья Райхельгаузов, когда эвакуировалась из родного колхоза. По дороге состав был обстрелян фашистскими самолетами, и 15-летняя Фаина с младшей сестрой остались без родителей...

Елена Санаева – талантливая, тонкая актриса, произносит свой текст проникновенно, но без лишних эмоций: все пережитое давно осело глубоко в душе. Когда воспоминания особенно терзают душу, тревожный звук врзается в повествование... А эшелон продолжает идти, и стучат колеса на стыках, напевая тревожный мотив. И актриса продолжает свой рассказ, и вкусно пахнет приготовленным борщом. Уже накрыты столы, расставлены алюминиевые миски и кружки, осталось лишь попробовать борщ, «приперченный» воспоминаниями, как раздается страшный взрыв...

Автор фото Морозова Елена, предоставлено пресс-службой Театра современной пьесы

Москвичей приглашают сыграть в удивительную викторину

Мартовские премьеры на канале «Москва 24» продолжают первая телевикторина, в которую в прямом эфире играет весь город.

Какого фонтана нет на ВДНХ? Конкурс на какую должность объявил Кембриджский университет в 2017 году? Участвовал ли А.С. Пушкин в заговоре декабристов? «Квартирный ответ» – шоу, в котором можно прокачать свой мозг, узнать интересные факты, сохранить здоровье и получить за это призы от телеканала «Москва 24».

Для участия нужно активировать через смартфон QR-код, который появится на телеэкране во время викторины, и подключиться к игре. В прямом эфире ведущие программы, Евгений Рыбов и Татьяна Сальникова, зададут вопрос, а участники должны быстро выбрать из предложенных вариантов ответов правильный. Его нужно написать на листочке и показать в камеру гаджета! Играть можно одному, семьей или компанией друзей. Главное условие – смотреть эфир телеканала «Москва 24» по субботам!

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

ТЕПЛОДОДЫ «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. Бelaya, Агидель (3 дня тур: Уфа – Абзакано – Аркаим) – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва	
03.05.2021 – 14.05.2021 «ЛЮБИМАЯ КАЗАНОЧКА»	от 33 600 р
Москва – Дубна (Талдом – Спас-Угол) – Ярославль (с. Вятское, Ростов Великий) – Городец (Семенов) – Казань – Булгары – Чебоксары (Ишкар-Ола) – Н. Новгород (Дивеево, Муром) – Городец – Кинешма (Юрьевец, Иваново – Шуя – Палех, Владимир – Суздаль) – Кострома – Москва	
12.05.2021 – 22.05.2021 «О, ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ!»	от 44 800 р
Москва – Калезин – Кузино – Горьки – о. Валаам – Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Вытегра – Москва	
22.05.2021 – 28.05.2021 «ВЕСЕННИЕ ВСТРЕЧИ С ВАЛААМОМ»	от 39 300 р
Москва – Калезин – Череповец – Горьки – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
28.05.2021 – 09.06.2021 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ»	от 73 000 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва	
04.06.2021 – 09.06.2021 «БЕЛОМОРСКИЙ ВАЛЬС»	от 42 900 р
Документальная программа «Заповедное Невозвращение» 02.06.2021 – Архангельск – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва	
30.07.2021 – 14.08.2021 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»	от 103 900 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск – о. Кий – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск, Кивач, Воттоваара) – пос. Нефтебаза (Пудож) – Петрозаводск – Углич – Москва	
28.08.2021 – 10.09.2021 «РУССКИЙ СЕВЕР»	от 78 600 р
Москва – Углич – Кузино – Горьки – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва	
20.09.2021 – 04.10.2021 «И СНОВА НА БЕЛУЮ»	от 59 000 р
Москва – Мышкин – Кострома – Городец – Н. Новгород – Казань – Агидель (3 дня а/тур: Уфа – Абзакано – Заповедник Шильган-Таш) – Чебоксары – Чкаловск – Калезин – Москва	

СКИДКА НА 2021 ГОД 12%, ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75
Действительно при наличии мест. Участвуем в программе НСПК «МИР». Реклама

КПК «Основной Капиталь»

ВМЕСТЕ ПРИУМНОЖИМ КАПИТАЛ

8,5%
Годовых

СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

• Ежемесячные выплаты • Надзор осуществляет ЦБ РФ • Состоит в СРО • Сбережения застрахованы

г. МОСКВА, ЗЕМЛЯНОЙ ВАЛ, Д. 54, СТ. 1

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
8 800 775 96 86

КПК «Основной Капиталь». ИНН 7702462841, ОГРН 1197746063690, СРО «Содействие» №621 от 30.09.2020 оказывает финансовые услуги исключительно своим членам, члены КПК «Основной Капиталь» несут солидарную субсидиарную ответственность по его обязательствам в пределах своей невнесенной части дополнительного взноса. Единоразовый взнос 100 руб., порядок вступления в члены и иная информация на сайте или по телефону. Денежные средства принимаются на основе договора передачи личных сбережений от 50 000 руб. до 5 000 000 руб., срок сбережений от 6 до 36 мес. Работаем по ФЗ-190 от 18.07.2009 г. НКО МОВС Св.№ 0359 от 01.10.2020 г.

ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ

ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

- ★ ПОЛИГРАФИЯ
- ★ СУВЕНИРКА
- ★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

✓ ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

✓ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03

На канале «Домашний» 15 марта весенняя премьера – мелодрама «Механика любви», где главные роли исполнили Константин Соловьёв и Наталья Терехова.

Наш корреспондент пообщался с Натальей накануне премьеры.

«Не люблю надолго уезжать»

– Наталья, картина, которую скоро увидит зритель, не просто о любви – она о семье, о том, как сберечь то, что имеем. Нередко мы сами разрушаем своё счастье, как это случилось с главным героем, который играет вашего мужа. Можно сказать, что эта история поучительна для супружеских пар?

– Возможно, поскольку люди часто не понимают, что в погоне за мнимым счастьем упускают настоящее. Вернуть потом то, что было, не всегда получается. Удастся ли нашему герою, изменившему жене, вернуть ее расположение, вы увидите, когда

Наталья ТЕРЕХОВА:

Профессию люблю, но семью больше



посмотрите картину. Если начну сейчас рассказывать – пропадет интрига (смеется).

– Наверное, непросто было играть женщину,

которой изменяет муж. Лично для вас семья в приоритете?

– Да, для меня семья важнее профессии. И я делаю все для того, чтобы

мои родные и близкие были здоровы и счастливы. В этом мне помогает муж, с которым смотрим в одном направлении. Мы – счастливая семья. Меня радует, что сегодня кино снимают быстро, поскольку не люблю надолго уезжать из дома. Это не значит, что мало люблю свою профессию. Очень люблю, но семью больше.

Равнение на спорт

– Ваша семья спортивная – ежедневная зарядка, летом велосипеды, зимой лыжи и санки. Кто у вас главный застрельщик в этом деле?

– Заводила в семье – папа Толя (актер Анатолий Ильченко – Прим. ред.). А мы на него ориентируемся. Он убежден, что мальчики должны заниматься спортом. И они занимают-

ся. Один из сыновей футболист, другой – каратист.

– А сами чему отдаёте предпочтение?
– Ко всем нашим семейным спортивным нагрузкам я занялась еще фитнесом и утренними пробежками, после чего сразу похудела, хотя полной никогда не была. Но дело в том, что я раньше занималась хореографией и стараюсь до сих пор поддерживать форму. Так что шпагат и колесо и сейчас могу сделать.

О чувстве меры и искусстве любить

– Судя по всему, в питании тоже себя контролируете?

– Скажем так – не перепадаю. По утрам ем с детьми кашу, иногда себе позволяю блинчики. Потом

Мелодрама «Механика любви» продолжает линейку премьер «Лав сторис» на Домашнем.

идут легкие перекусы из кефира и яблок. В обед – супы и рыба. Но вечером стараюсь не есть ничего, кроме витаминного салата. Если придерживаться такого распорядка, фигура вам гарантирована.

– Наталья, вы такая позитивная, что вопрос вертится на языке: как всегда удаётся сохранять хорошее настроение при плотном графике работы и рутинных семейных обязанностях?

– Мне настолько в удовольствие заниматься семьей, делить радость от общения с самыми родными людьми, мне так нравится все, что я делаю, что это смело можно назвать рецептом хорошего настроения.

Наталья АНОХИНА

Фото предоставлено телеканалом Домашний

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 способствуют **расслаблению мышц и связок, улучшают циркуляцию крови**, экстракты конского каштана и арники горной **снимают напряжение и дискомфорт.****



НЕМЕЦКАЯ ФОРМУЛА

Легкость и расслабление мышц, сразу после нанесения!



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***

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком,
г. Москва, Студенецкий пер., д. 3

8 (495) 297-02-42
www.invkap.ru

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ С НАМИ МОЖНО ЖИТЬ НА ПРОЦЕНТЫ



- 15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
- 18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
- 20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

от **15%** до **20%**
годовых в рублях

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО.
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ
ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ

для ПЕНСИОНЕРОВ БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД НАШЕГО КОНСУЛЬТАНТА НА ДОМ С СОБЛЮЖДЕНИЕМ ВСЕХ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ COVID-19 ИЛИ БЕСПЛАТНО ВЫЗОВЕМ БЕЗОПАСНОЕ ТАКСИ ЗА НАШ СЧЕТ ДО ОФИСА И ОБРАТНО ДО ДОМА.

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Срок размещения сбережений от 6 мес. до 2 лет. Суммы от 50 тыс. руб. до 5 млн. и выше со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309

Реклама



В ПРОДАЖЕ С 12 МАРТА.
В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ☑ Интервью с ЛОР-врачом о причинах и первых симптомах тугоухости, методах лечения и профилактики снижения слуха. Доктор расскажет, о грамотной диагностике заболевания и подборе слухового аппарата.
- ☑ Советы врача-ортопеда о том, как снять острый приступ люмбаго. Доктор поведаст о причинах его возникновения и правилах поведения во время острых болей.
- ☑ Календарь цветения для аллергиков и астматиков, который поможет сориентироваться с графиком профилактики приступов и планированием отдыха.
- ☑ Полезную и интересную информацию о соевом сыре тофу. Узнаете, почему этот продукт стоит ввести в рацион, как его правильно употреблять и с какие блюда можно приготовить на его основе.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, Рф, 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.

Реклама. 16+

СЕКРЕТ УСПЕХА

Ошибки в соцсетях, мешающие карьере

Согласно данным социологов, более половины кадровиков просматривают активность соискателя в соцсетях. А это значит, что активничать в сети нужно очень осмотрительно, потому что ошибки иногда могут стоить карьеры.



ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ИНФОРМАЦИЯ. Вы не обязаны предоставлять о себе все 100% информации на собеседовании, ведь ваша цель – представить себя в выгодном свете. Но если факты в вашем профиле отличаются от сказанного вами при встрече, вас легко можно будет поймать на лжи, а этого никто не любит.

ВАС НЕТ В СОЦСЕТЯХ. Как ни странно, но работодатели не хотят принимать на работу «темную лошадку». И человек, не имеющий профиля в какой-либо соцсети, рискует получить отказ от места «по неизвестным причинам».

СЛИШКОМ ОТКРОВЕННЫЕ ФОТО. Если вы претендуете на руководящую должность, то даже одно фривольное фото может поставить крест на карьере. Да и репутации рядового сотрудника это не на пользу.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. Споры на политические темы, непримиримая позиция по любому вопросу, агрессия в ответ на неприятные комментарии могут заставить работодателя отказаться от рассмотрения кандидатуры «сложного» работника.

АКТИВНОСТЬ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ. Потенциальный, да и нынешний работодатель может насторожиться, если вы активно общаетесь в соцсетях в рабочее время.

Чем старше мы становимся, тем чаще окружающие замечают, что мы похожи на родителей и внешне, и в плане поведения.

Проблема в том, что не все модели поведения, которые мы подсознательно повторяем за матерью и отцом, нам нравятся. Почему мы становимся похожими на родителей? Можно ли это изменить?

Почему мы ведём себя, как родители?

• Так заложено генетически. Часть особенностей нервной системы, определяющей наши реакции и черты личности, передается по наследству. То есть в сходных обстоятельствах дети и родители часто реагируют сходным способом.

• Соотношение врожденных особенностей и приобретенных в ходе социального опыта – примерно 50:50. Очень важны ранние годы жизни, когда мозг активно созревает и развивается. В раннем детстве ребенок общается в основном с родителями, поэтому именно родительские модели поведения становятся эталонными, отпечатываются в подсознании как приемлемый способ вести себя в схожей ситуации. Это касается всего: от привычки именно так мыть посуду до способа преодоления трудностей.

Одно из самых серьезных детских заблуждений – считать, что если человек взрослый, то он умный.



Родительские модели поведения

• Если в детстве мы усвоили какой-то сценарий и воспринимали его как позитивный, то не задумываясь ведем себя так же, при этом укрепляем нервные связи, отвечающие за этот сценарий, и со временем нам все сложнее вести себя как-то иначе.

• Бывает и так, что мы действуем «от противного»: нам с детства не нравилось что-то в поведении родителей, и мы осознанно делаем не так, как они. Это другой вариант зависимости от родительского сценария. Ведь мы не свободны в выборе, для нас важно поступить именно наперекор.

• Со временем появляются и собственные, так называемые «импровизационные» модели поведения. Например, когда супруги начинают жить вместе и их родительские сценарии сильно отличаются, им приходится устанавливать собственные, отличные от родительских правила.

Создаём свою модель поведения



Перестаём копировать родителей

• Нам легко судить о других, но сложно быть откровенными с самими собой, не прятать от себя истинные причины своих поступков и свои настоящие переживания. Начните с анализа своего поведения и поведения членов своей семьи, чтобы найти те самые «родительские сценарии». Например, вы кричите на ребенка, как мама кричала на вас.

• Обнаружив негативный родительский сценарий, который вы подсознательно повторяете, вспомните свои мысли и чувства в конкретной ситуации, когда сценарий включается. В этом случае вы сможете распознать наступление момента и изменить свое поведение. Например, не кричать на ребенка, а сдерживать эмоции.

• Важно знать, что для закрепления нового сценария нужно, чтобы такое поведение стало привычным. А это потребует большого труда и достаточного количества времени. Но если для вас важно быть хозяином своей судьбы, то игра стоит свеч!

Как перестать винить во всём родителей?

КСТАТИ

Для людей старшего поколения считалось абсолютно недопустимым предъявлять претензии матери и отцу. Сегодня благодаря обилию информации и слову привычных стереотипов на родителей жалуются и в блогах, и в интервью, и в кабинете психотерапевта. То, что люди проговаривают обиду, наверное, хорошо, но самый лучший выход – отпустить обиду и наладить отношения. Как это сделать?

Признайте свое право на гнев и обиду за поступки родителей, которые до сих пор вас ранят. Ваши чувства объяснимы и естественны.

Дайте выход своим переживаниям: запишите все чувства в дневник, пообщайтесь с психоаналитиком, поделитесь с лучшей подругой или другом, которые не будут распространять информацию.

Установите новые границы в отношениях с родителями. Научитесь говорить им «нет», когда их поведение вызывает болезненную реакцию. По сути, нужно научиться дистанцироваться от родителей, ограничивать их влияние и взять ответственность за свою судьбу на себя. Дело трудное, но здоровые отношения и душевный покой того стоят.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Как на Масленице блины летели в потолок

В этом году Масленица празднуется с 8 по 14 марта. Давайте вспомним основные моменты праздничной недели.

1. Традиции празднования Масленицы складывались веками, в каждом регионе были свои особенности. Как праздновали Масленицу в конце XIX века в России, рассказал в своём фильме режиссёр Никита Михалков. Как называется фильм?
 - а) «Масленица пришла».
 - б) «Сибирский цирюльник».
 - в) «Проводы зимы».
2. У каждого дня Сырной седмицы есть своё название. На Лакомку тёща

пригласила зятя и всю его родню на блины. Какой это был день недели?

- а) Понедельник.
 - б) Среда.
 - в) Суббота.
3. Один день недели, вторник, посвящался смотринам невест. Молодёжь собиралась вместе, чтобы пообщаться, посмотреть друг к другу, а уж на Красную горку

и свадебку сыграть. Как назывался этот день недели?

- а) Заигрыши.
 - б) Встреча.
 - в) Широкий четверг.
4. Масленица была обжорной, широкой и... разорительной, не зря сложены пословицы и поговорки: «Масле-

ница объедаха, деньгам приберуха», «Как на Масляной неделе в потолок блины летели», «Гуляй, душа, Масленица пришла». Продолжите эту: «Блины и поцелуи...

- а) ...Масленицу любят».
- б) ...счета не любят».
- в) ...девицы не считают».

5. Завершалась Масленица Прощеным воскресеньем. Принято было собираться в храм и просить друг у друга прощения. В этот день посещали кладбища и поминали усопших, оставшуюся с праздника еду раздавали нищим, а вечером все собирались на площади именно за этим...

- а) Жечь чучело Масленицы.
- б) Взять снежный городок.
- в) Провести кулачный бой.



ОТВЕТЫ

1-б. В фильме «Сибирский цирюльник» показана Масленица в 1885 году. В этот день в яичнице едят блины, а вечером все собирались на площади именно за этим...
2-б. Среда.
3-в. Суббота.
4-б. Встреча.
5-в. Провести кулачный бой.

ВСЕ КРУГИ АДА – ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Физиотерапия способна разорвать замкнутый круг болезни

«Лекарство от яда отличается только дозой». Эта формулировка принадлежит Парацельсу, который жил и работал почти 500 лет назад, однако это правило верно и для наших дней. Даже, казалось бы, «безвредные лекарственные травы» могут нанести серьезный ущерб организму, если употреблять их в больших количествах.

Змеиный яд способен убить человека, попадая в кровь напрямую, в той концентрации, которая присутствует в укусе пресмыкающегося. А вот мази на основе этого вещества, как правило, приносят пользу, поскольку фармакология разработала именно ту форму и дозировку, которая может человеку помочь.



Это в полной мере относится и к физиотерапевтическим средствам – у большинства из них есть строгое ограничение – практически любое физиолечение специалист не назначит во время обострения заболевания.

Потому что это, по сути дела, мощная стимуляция, а значит – способны активизироваться не только восстановительные возможности, но и причина воспаления распространиться из места локализации на более обширные участки. Поэтому сначала острое состояние снимается медикаментозными препаратами, и только потом в дело вступает физиотерапия.

Вот только наибольшие страдания человеку причиняет именно обострение хронического заболевания. Это воспаление, боль, ограничение активности, а значит – больничный. Чем дольше сидишь на больничном – тем тяжелее обычно становится финансовое положение. Ни для кого не секрет, что болеть нынче дорого, но ведь и работать с обострением заболевания просто невозможно.

Замкнутый круг?

В полной мере это касается пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Частичная или абсолютная потеря нормальной подвижности при артрозе; головная боль, не снимающаяся никакими таблетками, при шейном остеохондрозе; горячие суставы при артрите!.. Сюда же можно отнести отсутствие полноценного ночного отдыха, поскольку при таких заболеваниях нормально выспаться обычно не дает

постоянная и разнообразная боль – тупая, острая, приступообразная. При угнетенном психологическом состоянии, которое дает бессонница, как правило, страдает и восстановительный потенциал организма.

Замкнутый круг?

Проблема заключается еще и в том, что в мышцах, окружающих поврежденные суставы или позвоночник, также происходят изменения. Для того чтобы компенсировать повреждение хрящевой ткани, поддержать позвоночный столб в прежнем положении или помочь конечности сохранять подвижность, мышцы могут брать на себя дополнительную нагрузку, которая не предусмотрена нормальной физиологией. В результате – постоянно напряженные, «зажатые» мышцы начинают страдать от нарушения кровотока, который не доносит в полной мере лекарственные препараты до пораженного участка.

Замкнутый круг?

Существует физиотерапевтический фактор, который сочетает в себе активную помощь при суставных заболеваниях и совсем небольшое количество противопоказаний к применению. Кроме того, современные разработки дали возможность использовать его даже в воспалительном периоде заболеваний опорно-двигательного аппарата. Это – импульсное магнитное поле.

Аппарат АЛМАГ+, воздействующий на болезнь именно этим фактором, рекомендован во время обострений.

Противовоспалительный и обезболивающий режим разрабатывался специально для того, чтобы приблизить облегчение состояния.

Для планомерного комплексного лечения и профилактики обострений с помощью монотерапии подходит основной режим аппарата.

Детский режим АЛМАГа+ можно применять для лечения самых маленьких пациентов уже с 1 месяца жизни. Он воздействует мягкими, щадящими параметрами магнитного поля.

Одним из главных преимуществ такого лечения является то, что АЛМАГ+ создан, в том числе, и для домашнего применения, обладая при этом характеристиками медицинского аппарата профессионального уровня. Во время обострения сложно ходить на физиопроцедуры в

ликлинику, а с АЛМАГом+ время можно выбрать самостоятельно. Таким образом, дополнительная нагрузка на больные суставы способна уменьшаться.

Три режима АЛМАГа+ рекомендовано использовать на всех стадиях различных заболеваний опорно-двигательной системы. Учитывая, что один из режимов – педиатрический, АЛМАГ+, таким образом, можно назвать аппаратом для всей семьи.

В составе комплексного лечения магнитное поле АЛМАГа+ способствует:

- улучшению кровообращения, и местного, и общего. В связи с этим лекарственные препараты могут достигать цели в полном объеме;
- при правильном курсовом использовании можно не только сократить сроки лечения, но и в перспективе улучшить качество жизни пациента;
- в сочетании с прочими лечебными компонентами препятствовать разрушению суставов и позвоночника, не допуская обострения заболевания.

Будущее уже наступило – теперь существует легкий, компактный, удобный физиоаппарат, способный оказать профессиональную помощь в любой момент.

АЛМАГ+.

Строго выверенные параметры для первой помощи при обострении!



АЛМАГ+ применяется в терапии:

- артрита;
- артроза;
- остеохондроза, в т. ч. и шейного;
- последствий травм, в т. ч. и у детей.

скидка 1000 ₺



№ ФСР 2007/0136

скидка 1800 ₺



РЗН 2017/6194

ВНИМАНИЕ! СКИДКА на АЛМАГ до 31 Марта!

В аптеках **Столбунки** *
Аптеки *
Тел: 8 (800) 555-11-15; 8 (495) 215-52-15

*ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛБУНКИ». Юр. адрес: 117393, г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1. ОГРН 1167746476754.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13. ОГРН 1026200861620 • Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С Катей Лель мы встретились на съёмках популярного вокального шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия», где певица впервые выступила в качестве члена жюри.

Катя ЛЕЛЬ:

И хотя ее звали на роль эксперта два предыдущих сезона, она согласилась участвовать только в третьем. Наш корреспондент узнал, не пришлось ли ей пожалеть об этом решении.

Нервы – в кулак

– Катя, мы присутствуем с вами на прекрасном песенном празднике. Что подтолкнуло вас к решению стать членом жюри на нём?

– За время изоляции я так соскучилась по энергии, которую дарит музыка, по своим коллегам-друзьям, по возможности собраться вместе, что, когда получила приглашение, тут же сказала «да». Здесь замечательно, интересно, тут звучат песни, которые поднимают настроение, благодаря которым хочется жить и творить дальше.

– За кулисами мы видели, как волнуются участники конкурса. Какой бы совет дали тем, кто выходит на эту сцену?

– Нужно сделать все возможное, чтобы с обратных нервы в кулак и не дать эмоциям захлестнуть тебя. Если же эмоции тебе неподвластны, ты не сможешь проявить себя в полной мере. В лучшем случае выдашь результат на-

Надо верить в себя, и всё получится»



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»

– Желаю душевного света, тепла, доброты и абсолютного счастья. Позитивных мыслей и поступков. Если это транслировать в мир, вам всё вернётся сторицей.

ДЕТАЛИ

Великолепный шанс

– Для чего нужны такие проекты, как вокальный конкурс «Ну-ка, все вместе!»?

– Мир часто несправедлив, так что сложно бывает найти себя, тем более в мире творческом.

А тут человеку дается шанс заявить о себе: вдруг кто-то обратит внимание, вдруг автор захочет написать для тебя песню, да что говорить, шанс во всех отношениях великолепный. Главное – не растерять себя на этом пути. Если даже исполнитель не прошел в финал, это ничего не значит.

Надо работать дальше, развиваться, верить в себя до конца. И тогда все получится.

половину. Поэтому советую исполнителям перед тем, как выйти на сцену, полностью сконцентрироваться, глубоко вдохнуть-выдохнуть, и сказать себе, что ты самый лучший, самый достойный, что ты можешь все! Потом уже тебя догонят все волнения, но здесь и сейчас ты должен взять себя в руки, показать, на что способен. Жюри нужно удивить, а это непросто, потому что все эксперты – люди профессиональные.

Воспоминания о конкурсах

– Признаться, себя вспоминаете, глядя на нынешних исполнителей?

– Я вспоминаю свои конкурсы, свои сложности, которые сопровождали мое вхождение в профессию. Помню, как вставляли палки в колеса, как вдруг во время выступления переставала звучать музыка... Но я всегда находила во всем позитив, начинала общаться с залом, понимая, что нужно выдержать время.

– Если бы можно было повернуть время вспять, что изменили бы в себе, а быть может, и в жизни?

– Наглее бы не стала, разве что посмелее. Может, больше бы верила в себя. Я часто рефлексировала – правильно ли делаю, все ли хорошо с моей стороны?

Это мешало больше сконцентрироваться на своем творчестве. Поэтому, мой совет, не нужно думать о том, что кому-то что-то может в тебе не понравиться. Ты не можешь всем нравиться. Это важно понять и принять, уверенно делать свое дело, идти вперед, никого не слушая. Сколько людей – столько мнений.

«Знаки» для поклонников

– Чем сегодня готова порадовать поклонников Катя Лель?

– У меня недавно вышел новый трек под названием «Знаки», который мы сделали с талантливыми диджеями Black Cirgo. Я рада, что сегодня он звучит на всех площадках, и совсем скоро в зале «Золотое кольцо» у меня состоится сольный концерт.

– Стало быть, в условиях самоизоляции вы работали?

– Как ни странно, вообще не останавливалась – вела прямые благотворительные эфиры, дыхательные практики, интересные беседы на актуальные темы... В общем, делала то, что было интересно, нужно людям, что их поддерживало в трудные дни ограниченного общения и передвижения. Без общения выдерживать многомесячную изоляцию было невыносимо.

Наталья АНОХИНА



ПОДРОБНОСТИ

Любовь надо транслировать

– Популярность, которая к вам однажды пришла, закрепились, у вас есть постоянные поклонники. Ощущаете на себе их любовь?

– Постоянно, каждый день, начиная от соцсетей до совместных селфи на улице, живого общения. Люди говорят мне ободряющие теплые слова, которые для меня важны. А если я, мое творчество интересны, значит, мне удастся задеть слушателей за живое.

– Йога, которой вы занимаетесь ежедневно, – это потребность, работа над собой?

– Это необходимость. нас окружают постоянные страхи, а без душевного комфорта, без спокойствия внутри себя жить счастливо невозможно. И духовные практики в этом деле большие помощники. Так что стараюсь позитивно мыслить, относиться ко всему с любовью и транслировать эту любовь окружающим.

– Вы сильная женщина. Не озлобились, не ожесточились, хотя вам пришлось пройти через многие испытания...

– Единственный выход в трудных случаях – все принять и с благодарностью отпустить. По-другому пережить то, что выпало на мою долю, было невозможно. Ожесточиться было проще всего, но я взялась над собой работать и победила.

– У вас подрастает дочка. От чего мама Катя старается её уберечь?

– От чрезмерной искренности. Дочка так доверчива к людям, что невольно ее остерегаю, предупреждаю, что нужно быть осторожной в проявлении чувств, что

не все люди добрые, не надо всем и сразу раскрывать свою душу.

– Девочка пошла по вашим стопам? Любит музыку?

– Она занимается в школе Кабалевского по классу фортепиано. Ей 12 лет, так что может сама выбирать, что ей нравится, а что нет.



КОНСТАНТИН СТРЕЛЬНИКОВ

ХЛЕБНИКОВ
Иван Андреевич
• ХИРУРГ
ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №1

ПРЕМЬЕРА

КРАСНАЯ ЗОНА

15 МАРТА
16:25



16+
РЕКЛАМА

Ведущая утренней программы «Настроение» на канале ТВЦ Ирина Сашина абсолютно на своём месте.

Ирина САШИНА:

«Обожаю принимать гостей»

Она, словно солнечный зайчик в окне, излучает такой позитив, что даже те зрители, что проснулись в плохом настроении, отвлекаются от мрачных мыслей. Поднимать настроение другим – задача Ирины не только на работе, но и дома. Она не просто жена, но и мама троих сыновей и лапочки-дочки. От нее во многом зависит атмосфера в доме. А поскольку настроение создается разными способами, Ирина старается учитывать все. Один из них – гастрономическое удовольствие.

Ставка на «Утопленницу»

– Ирина, как вам это удаётся? Любовь к кулинарии передалась по наследству или вы сами себе режиссёр?

– В нашей семье все женщины хорошо готовили. Больше всего любила в детстве первое. До сих пор вспоминаю, как зимой, в морозы, возвращалась из школы, забирала с балкона кастрюлю с замерзшими щами, прорубала в них маленькую дырочку и половником доставала содержимое. Мама, с одной стороны, приучала меня так к самостоятельности, с другой – к тому, что лучшее среди еды – первые блюда. Я настолько к этим свыклась, что без первого не могу. До сих пор для меня это лучшая еда.

– Помните, когда сами впервые встали к плите?

– Когда приезжала в гости к бабушкам. Они учили меня готовить фаршированную рыбу, фаршмак, котлеты и прочее. Все мои лучшие рецепты – от них. Я и сейчас многими пользуюсь, делаю разные тортики. Для меня это удовольствие, особенно если затеваю что-то сложное. В моем меню есть торты «Наполеон», «Медовик», «Красный бар-

Больше овощей и белка

– Глядя на вашу стройную фигуру, смею предположить, что диетами «балуется»...

– Я категорически против диет. Уверена, что нужно просто правильно питаться, можно даже много есть, но не все подряд и не огромными порциями. Можно попробовать одно-второе-третье, но не наедаться так, чтобы потом ослаблять пояс. Важно, чтобы в рационе было больше овощей и белка. Если углеводы, то в твердых сортах пшеницы.

– А как же тортики, которые печёте?

– Тортиками люблю угощать, сама же к ним равнодушна. Мне нравится, когда гости их пробуют и восхищаются моими кулинарными способностями, просят рецепт. Если же его не взяли, переживаю – значит, что-то не так.

ес-
л и
семья
б о л ь -
ш а я . К а к
в ы х о д и т е
и з
п о л о ж е н и я
с у ч ё -
т о м т о г о ,
ч т о м н о г о
р а б о т а е т е ?

хат»... Обожаю делать всякую выпечку. Пирог «Утопленница» по бабушкиному рецепту всегда идет «на ура». В его приготовлении есть особая технология: в определенный момент пирог надо погрузить в воду, чтобы он принял правильную форму. Единственное, с чем не очень дружу, это с дрожжами, поэтому дрожжевые пирожки практически не делаю.

Кулинарные фантазии

– На готовку уходит много времени, особенно

– Отношусь к приготовлению блюд не как к рутине, а как к искусству. Очень люблю фантазировать, когда есть время, что-то придумывать, желательнее оригинальное.

– А если нет времени? Если каждое утро нужно готовить одно и то же, например, кашу?

– Я понимаю, что без этого никуда, и потому приспособилась. Вечером ставлю в микроволновку кашу из натурального овса, чтобы каша была настоящая, густая, разваренная. Яйца в пароварку тоже закладываю с вечера. Утром добавляю к ним творожок либо йогурт, могу еще дать мальчишкам котлеты, поскольку они спортсмены. Мы с мужем считаем, что завтрак должен быть плотным.

– Муж помогает на кухне?

– Муж участвует в приготовлении, когда гости приезжают на дачу. Тогда он с сыновьями жарит шашлыки, делает копченую рыбу, другие блюда. А я с котлом не дружу, готовлю в основном на плите.

– Какие продукты обязательно присутствуют в вашем рационе и на какие в вашем доме табу?

– У нас обязательно есть молочные продукты (кефир, йогурты, ряженка, творог). Всегда есть котлеты, фаршированный перец, голубцы. Обязательно есть первое блюдо, к мясу гарнир и какие-нибудь соленья от мамы. Очень редко – колбаса, фастфуд. Майонез только на Новый год, и то лишь в том случае, когда не успеваю сделать свой. Мы за здоровое питание. У нас практически не бывает кока-колы, газированных напитков или пакетированных соков. Можем иногда заказать пиццу, хотя и сама ее делаю, но дети любят ресторанный.

– Муж помогает на кухне?

– Муж участвует в приготовлении, когда гости приезжают на дачу. Тогда он с сыновьями жарит шашлыки, делает копченую рыбу, другие блюда. А я с котлом не дружу, готовлю в основном на плите.

– Какие продукты обязательно присутствуют в вашем рационе и на какие в вашем доме табу?

– У нас обязательно есть молочные продукты (кефир, йогурты, ряженка, творог). Всегда есть котлеты, фаршированный перец, голубцы. Обязательно есть первое блюдо, к мясу гарнир и какие-нибудь соленья от мамы. Очень редко – колбаса, фастфуд. Майонез только на Новый год, и то лишь в том случае, когда не успеваю сделать свой. Мы за здоровое питание. У нас практически не бывает кока-колы, газированных напитков или пакетированных соков. Можем иногда заказать пиццу, хотя и сама ее делаю, но дети любят ресторанный.

– Муж помогает на кухне?

– Муж участвует в приготовлении, когда гости приезжают на дачу. Тогда он с сыновьями жарит шашлыки, делает копченую рыбу, другие блюда. А я с котлом не дружу, готовлю в основном на плите.

– Какие продукты обязательно присутствуют в вашем рационе и на какие в вашем доме табу?

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Салат

«Извержение вулкана»

– Отварить два яйца и полстакана риса, ошпарить и мелко порезать небольшую луковицу, добавить туда же 150 г порезанной семги, все перемешать, посолить и заправить майонезом. Сверху в углубление выложить красную икру и сделать из нее небольшие подтеки по бокам, как будто из жерла вулкана вытекает лава. Не блюдо, а истинное наслаждение.



ПОДРОБНОСТИ

– В кулинарные книги заглядываете?

– Конечно. Люблю рецепты Юли Высоцкой. Я ее поклонница. Еще у меня есть записная книжка, где хранятся рецепты от моих бабушек и свекрови. Их я использую довольно часто.

– Если намечается семейный праздник, предпочитаете отмечать его дома или в ресторане?

– Конечно, дома. Мы семья хлебосольная, любим застолья, долгие разговоры за полночь. Дома другая энергетика, другие ощущения. Мне нравится, когда мы вместе сидим за

Рецепты от бабушек

столом, общаемся, меняем посуду, после еды накрываем стол для чая. Бесценное время посиделок.

– Кроме того, что работаете телеведущей, вы ещё преподаёте, то есть много времени проводите вне дома. Как в таких случаях питаетесь?

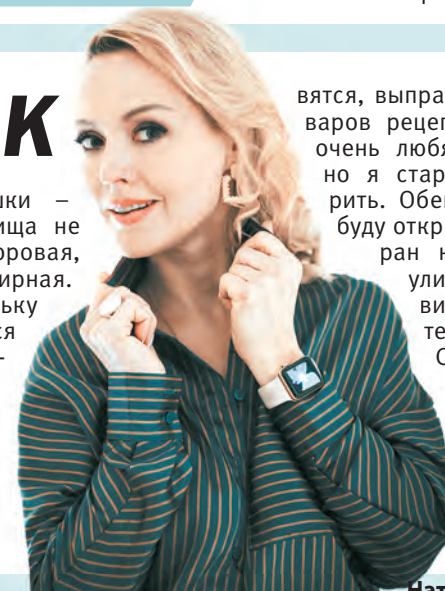
– Считаю, что лучше не есть ничего, чем что попало. Поэтому всегда вожу с собой орехи и сухофрукты. Если прого-

лодалась, достаточно съесть несколько орехов, и чувство голода притупляется. Я не перехватываю ненужные бутерброды с колбасой или другими полуфабрикатами. Но если рядом есть столовая, стараюсь съесть хотя бы суп. Главное, чтобы еда была полезная.

– А в путешествиях отступаете от правил? В дороге столько соблазнов...

– Да, тут я расслабляюсь. Недавно были в Домбае, ели сыр-

ные лепешки – хычины. Пища не очень здоровая, тяжелая, жирная. Но поскольку это случается не часто, немного можно. Пробую в поездках разные десерты, и если они мне нра-



Наталья АНОХИНА

Создать сказочное настроение просто: достать породо-точно близких чем-нибудь вкусеньким и посмотреть всей семьей любимые мультфильмы.

И с тем и с другим вам помогут Принцессы Disney! Приготовьте вместе с детьми оригинальные лакомства, вдохновленные очаровательными героинями, и устраивайтесь перед телевизором. Весь март на Канале Disney в рубрике «Большая анимация» вас ждут удивительные приключения Золушки, Моаны и других Принцесс. Приятного аппетита и просмотра!

Принцессы Disney приглашают к столу!

Тыквенные вафли от Золушки

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 чашка пшеничной муки, 1 чашка цельнозерновой муки, 1,75 стакана тыквенного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 3 стакана тростникового сахара, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 0,25 ч. л. соли, 2 ст. л. тыквенных семечек, 1,75 стакана нежирного кокосового молока, 2 яйца, 1,5 ч. л. корицы, 1,25 ч. л. разрыхлителя, масло в спрее для жарки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Разогреть вафельницу. **2** В большой миске смешать сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, корицу, мускатный орех и соль. **3** Сделать небольшое углубление в центре смеси и добавить коричневый сахар, растительное масло, кокосовое молоко, тыквенное пюре и яйца. Осторожно соединить ингредиенты ложкой. **4** Опрыскать предварительно разогретую вафельницу кулинарным спреем и выложить на нее полстакана жидкого теста. Запекать вафли в течение 5-8 минут до золотистого цвета. **5** Украсить вафли тыквенными семечками.

Мультфильмы о Золушке – 17, 18 и 19 марта на Канале Disney.



Смузи-боул с манго от Моаны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 стакана греческого йогурта, 0,25 стакана кусочков манго, 3 мандарина, 1 банан, 0,25 стакана кокосовой стружки, миндаль, зеленый виноград, черника.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 В блендере смешать греческий йогурт, два мандарина, банан и кусочки манго. **2** Вылить полученную смесь в пиалу. **3** Украсить смузи фруктами и ягодами.

Мультфильм «Моана» – 27 марта на Канале Disney.



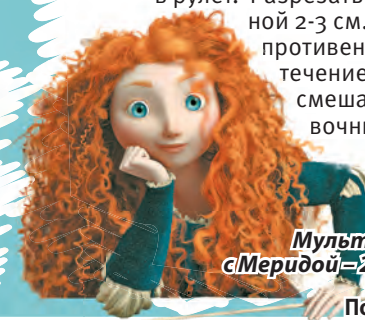
Сконы (традиционные шотландские булочки) от Мериды

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г муки, 150 г тростникового сахара, 200 г сливочного масла, 3 ч. л. разрыхлителя, 100 г сливочного сыра, 100 мл молока, 100 г сахарной пудры, 30 г измельченных грецких орехов, 50 г сушеных ягод, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. соли.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Разогреть духовку до 220 °С. **2** С помощью миксера в большой миске смешать муку, разрыхлитель, соль, молоко и 50 г сливочного масла. Поместить тесто в холодильник на 30 минут. Раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 мм. **3** В миске смешать с помощью миксера 100 г сливочного масла, тростниковый сахар, корицу и измельченные грецкие орехи. **4** Равномерным слоем выложить начинку на тесто и свернуть его в рулет. Разрезать рулет на кусочки толщиной 2-3 см. **5** Выложить булочки на противень и выпекать в духовке в течение 20-25 минут. Для глазури смешать сахарную пудру, сливочный сыр и 50 г сливочного масла. Украсить булочки глазурью и сушеными ягодами.

Мультфильм «Храбрая Сердцем с Меридой» – 20 марта на Канале Disney.



Подготовила Светлана СИДОРЧУК

Фото предоставлены Каналом Disney

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ: ПОМОЩЬ ОДИНОКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

Главный бич современного общества – одиночество и разобщенность. Тем более эти беды страшны, когда дело касается самых одиноких и беспомощных – наших стариков, которые уже устали ждать реальной помощи от родственников. С приходом новой, короновирусной реальности, все эти проблемы лишь усугубились. На помощь российским пенсионерам все чаще приходит практика, принятая во всем цивилизованном мире – договор пожизненной ренты.

Об этом мы поговорим сегодня с юристом Романом Викторовичем, главой Московского городского центра ренты.

– Роман Викторович, я знаю, что ваша компания давно и прочно зарекомендовала себя как надежное предприятие, оказывающее услуги по содержанию людям преклонного возраста. Расскажите о вашей деятельности подробнее.

– Наша миссия – создание благоприятных условий и улучшение качества жизни современного пенсионера. Наша компания, Московский городской центр ренты, основана еще в 2008 году, и с тех пор успешно выполняет взятые на себя задачи. Основное направление деятельности – повышение уровня жизни и уровня социальной удовлетворенности пенсионеров Москвы и ближайшего Подмосковья. В нашей команде профессиональные юристы, а также ответственные и опытные социальные работники, готовые прийти на помощь своим подопечным в любое время дня и ночи. Они работают 24/7, без праздников и выходных!

– На что может рассчитывать одинокий пенсионер, обратившийся к вам?

– Мы предоставляем прекрасные условия по договору ренты: Вам выплачивается крупная единовременная сумма и назначаются ежемесячные выплаты. Также

в наши обязанности входит полная компенсация коммунальных платежей, необходимый уход и помощь по хозяйству, а впоследствии – и оплата ритуальных услуг. Если пенсионер заключает с нами договор, то он может быть уверен в том, что получит всю оговоренную помощь в надлежащем объеме. Мы всегда выполняем взятые на себя обязательства.

– Как строится ваше взаимодействие с подопечными?

– Все предельно просто – пенсионеру достаточно всего лишь позвонить на один из номеров, указанных в конце этой статьи. Наши юристы детально проанализируют ситуацию, и дадут исчерпывающие ответы на все Ваши вопросы. Если наше предложение заинтересует Вас, то мы подберем наиболее оптимальный для Вас вариант договора ренты, подпишем его с Вами, заверим у нотариуса, и будем соблюдать неукоснительно. Вам же останется только пользоваться всеми благами, который дает договор с компанией Московский городской центр ренты, и жить впоследствии в комфорте и достатке.

– Пожалуйста, объясните, что такое вообще договор ренты...

– Договор ренты – это соглашение, в соответствии с которым одна сторона (получатель ренты) передает другой стороне (плательщику ренты) в собственность имущество, а плательщик ренты

обязуется в обмен на полученное имущество выплачивать получателю ренты определенные средства на его содержание. В нашем случае речь идет о квартире, или другом жилом помещении, которое рентополучатель передает Московскому городскому центру ренты, а мы пожизненно содержим его на самых выгодных условиях, и, в случае необходимости, оказываем всю необходимую помощь. А самое главное – наши подопечные пожизненно сохраняют за собой право пользования своим жильем.

– Как выбрать тот вид ренты, который подходит именно мне?

– Если пенсионер бодр и деятелен, но испытывает потребность в деньгах, то наши специалисты посоветуют ему стандартный договор пожизненной ренты. В таком случае он просто получает весьма весомую единовременную выплату и достаточно высокие ежемесячные рентные платежи. И живет в свое удовольствие: мы не вмешиваемся в его устоявшийся быт, и не навязываем никаких дополнительных услуг. Но если пожилой немощный человек испытывает необходимость в постоянном присмотре, заботе и уходе, в том числе и медицинском, то мы посоветуем заключить договор пожизненного содержания с иждивением. В таком случае выплаты будут несколько ниже, но это с лихвой компенсируется тем широчайшим спектром

услуг, который предоставляет патронажная служба Московского городского центра ренты.

– В чем же суть вашей патронажной службы?

– Все сотрудники имеют многолетний опыт работы, и в состоянии оказать любую необходимую помощь. Кроме того, в распоряжении патронажной службы Московского городского центра ренты есть специально оборудованные автомобили, предназначенные для перевозки больных и инвалидов, и другие технические средства, отвечающие запросам XXI века.

– Звучит весьма привлекательно. Но заключение рентного договора – очень серьезный шаг. Насколько вообще все это закономерно, и есть ли риск для пенсионера?

– Разумеется, это абсолютно законная юридическая практика. Определение договора ренты дано в Ст. 583 ГК РФ, а детально вся система прописана в Главе 33 ГК РФ «Рента и пожизненное содержание с иждивением». Договор, которые вот уже более 12-ти лет заключает Московский городской центр ренты, полностью основаны на букве и духе Закона, и исключают любую возможность недобросовестных действий с нашей стороны. Именно поэтому все больше пожилых одиноких граждан, нуждающихся в помощи прибегают к нашим услугам.

Мы работаем легально, законно и добросовестно. Наши клиенты для нас – не источник дохода, а большая семья, которой нужна поддержка. Присоединяйтесь!

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

WWW.МОССОЦРЕНТА.РФ

8 (495) 641-66-41

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636.

ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.

РЕКЛАМА

«Честный развод» – это комедия с Агатой Муцениеце и Александром Робак в главных ролях. Съёмки интересной и, мы бы сказали, жизненной истории идут в Москве. Также работа над некоторыми сценами проходила в Краснодарском крае.

Режиссером комедии стал Иван Кульнев, продюсеры – Георгий Малков и Константин Трофимов. В фильме, кроме Агаты Муцениеце и Александра Робака, задействованы Андрей Борисов, Андрей Федорцов, Анна Невская, Ирина Безряднова и многие другие артисты. Нам удалось побывать на съёмочной площадке «Честного развода» и из первых уст узнать все самое интересное.

Осуществить мечту

Главный герой фильма по имени Гена всю жизнь старался быть опорой семье. Ради этого держал себя постоянно в ежовых рукавицах и даже отказался от мечты... Но когда спуска



Александр Робак и Агата Муцениеце на съёмках.

годы он потерял вдруг бизнес, семью, жену и друга, Гена понял: самое время – дать себе волю, наполнить жизнь безумными приключениями, и осуществить давнюю мечту. Счастливый случай сводит его с новой знакомой – прекрасной девушкой, которая и поможет Гене совершить задуманное.

– Когда был написан сценарий, мы сразу поняли, что эта роль – для Александра Робака, – говорит нам продюсер Георгий Малков. – Его персонаж – это такой человек из провинции, который, отступив когда-то от своей юношеской мечты и прожив жизнь, вдруг понял, что упустил что-то важное, и пытается сейчас наверстать упущенное. Александру Робаку персонаж понравился, он включился в работу, и его актерский и продюсерский опыт нам пригодился. Мы немно-

«Честный развод» – комедия о любви

Кстати

Героиня Агаты

Для съёмок в «Честном разводе» Агата Муцениеце пришлось немного изменить свой стиль. Ей нарастили волосы, ее героиня носит яркие наряды с глубоким декольте и ведет себя немного провокационно.

– Мою героиню зовут Милана, ее можно назвать аферисткой и авантюристкой, которая мечтает о хорошей жизни, – рассказывает Агата. – Она разводит мужчин на

деньги, надеясь, что когда-нибудь откроет свой салон и ее жизнь наладится. И вот однажды Милана встречается Гене, у которого неприятности в семье, в бизнесе, он весь потерянный, но пока еще с деньгами. Милана решает развести его на крупную сумму – но через некоторое время понимает, что у нее начинают зарождаться к нему чувства... «Честный развод» – это такая романтическая комедия о людях, которые сначала совершенно не подходят друг другу, а потом неожиданно начинают подходить. Уверена, что этот фильм будет как пилюля хорошего настроения и веры в счастье и в любовь...

Александр Робак и Агата Муцениеце на съёмках в Красной Поляне.



го подправили сценарий, скорректировав характер его героя. Можно сказать, что после внесенных изменений Гена стал мудрее, взрослее и жизненнее.

А вот на главную женскую роль был долгий кастинг. И в итоге была выбрана Агата Муцениеце.

Интересный персонаж

Нас пригласили на съёмки сцены знакомства глав-

ных героев. Они проходили в одном из столичных ресторанов. Мы приехали довольно удачно: на съёмочной площадке был небольшой перерыв – переставляли камеры, а у нас появилась возможность пообщаться с актерами.

– Мой герой родом из Челябинска – и я сам из Челябинской области, так что кое-что общее у нас с ним есть, – рассказывает Александр Робак. – После прочтения сценария фильма я предложил про-

В кадре Агата Муцениеце и Андрей Борисов.



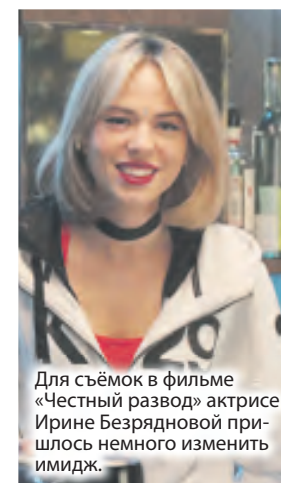
Главные роли в фильме «Честный развод» исполняют Александр Робак и Агата Муцениеце.

дюсерам внести несколько поправок в характер моего героя. Рад, что Георгий Малков и Константин Трофимов их приняли. Проблема, с которой столкнулся мой герой, – это, во-первых, пресловутый кризис среднего возраста, а во-вторых, он в одночасье потерял все: работу, семью, жену, лучшего друга... Теперь ему предстоит начать жизнь с чистого листа...

Курортные съёмки

Как мы уже сказали, съёмки некоторых эпизодов фильма проходили в Краснодарском крае – в Сочи на Красной Поляне, в казино и на горнолыжном курорте «Роза Хутор». Съёмочная группа работала и в горах, и на побережье.

В горах, как можно догадаться, герои катались на лыжах. Александр Робак очень любит этот вид спор-



Для съёмок в фильме «Честный развод» актрисе Ирине Безрядновой пришлось немного изменить имидж.

та и катается на лыжах мастерски. Так что эти сцены были сняты с минимальным количеством дублей.

– Я, конечно, катаюсь не профессионально – но для любителя у меня хороший уровень, – рассказала Агата Муцениеце. – Какое-то время я даже жила недалеко от горнолыжного курорта и всю зиму там прокаталась...

– Во время съёмок на горнолыжном курорте нам повезло с погодой, – рассказывает Георгий Малков. – Точнее, сначала

нам казалось, что все пропало, потому что шла большая темная туча, и мы думали, что съёмки придется переносить. Но пока переходили с одной точки на другую, погода прояснилась... На побережье несколько эпизодов у нас было в гостинице «Жемчужина». Снимали на 12-м этаже, с балкона открывался чудесный вид, летали чайки... В общем, кадры получились весьма живописные. Также в Краснодарском крае мы снимали сцену в казино (напомним, что на территории России казино разрешены только там. – Прим. авт.). Там были определенные сложности, но нам оказывали полное содействие, и все прошло в рабочем режиме...

Уже в ближайшее время съёмки должны завершиться, а зрители смогут узнать, чем же закончится история главных героев, уже в конце этого года.

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ

Здоровье пищеварительной системы зависит от многих факторов. Малоактивный образ жизни, вредные привычки, постоянные стрессы влияют на пищеварение не самым лучшим образом и даже способны довести до серьёзных заболеваний в этой области.

Но один из определяющих факторов, непосредственно влияющий на работу пищеварения, – это то, что мы едим. Именно неправильное, несбалансированное питание чаще всего является причиной плохой работы нашего кишечника. Поэтому первое, на что следует обратить внимание в случае проблем с кишечником, – это ежедневное меню. Мы расскажем о 9 продуктах, которые специалисты рекомендуют ввести в ежедневный рацион для стабильно хорошей работы ЖКТ.

Цельнозерновой хлеб

1 Хлеб из муки грубого помола содержит необходимую для нормального пищеварения клетчатку, а также витамины и микроэлементы. Кроме того, цельнозерновой хлеб низкокалориен, поэтому подходит даже для диетического питания. Для нормального функционирования кишечника достаточно съедать 2-3 кусочка цельнозернового хлеба в день.



Злаки и отруби

2 Как и цельнозерновой хлеб, злаки и отруби являются отличным поставщиком клетчатки, витаминов и минералов. Кроме того, эти продукты медленно перевариваются и надолго создают ощущение сытости, поэтому практически идеально подходят для завтрака. Тарелка любой каши из злаков или мюсли с отрубями и сухофруктами даст заряд бодрости на целый день и обеспечит организм необходимыми питательными веществами.



Бобовые

3 Все бобовые содержат клетчатку: чашка чечевицы – 16 г, фасоли – 13 г, бобов – 15 г. Кроме того, в бобовых много ценного растительного белка, который успешно заменяет животный, а также железа и цинка. Включать бобовые в рацион следует постепенно, небольшими порциями, во избежание повышенного газообразования.



Важно!

Вода

Без достаточного количества жидкости нормальная перистальтика невозможна. Чистая негазированная вода – это первое, что необходимо для хорошей работы кишечника. Специалисты рекомендуют выпивать стакан воды утром натощак, сразу после пробуждения. В течение дня желательно употреблять в районе двух литров жидкости (включая жидкую пищу – например, первые блюда). Конечно, каждый организм индивидуален. Главное правило: пейте, сколько желаете, но заставлять себя пить воду не следует.

9 продуктов для хорошей работы ЖКТ

или Как сберечь здоровье кишечника



Кисломолочные продукты

4 Все кисломолочные продукты благотворно влияют на микрофлору кишечника, поэтому необходимы в ежедневном рационе. Кроме того, эти продукты обогащают наш организм калием и кальцием. Жидкие кисломолочные продукты – кефир, питьевой йогурт, ряженка и т.п. – предпочтительнее для пищеварения, чем любые другие.

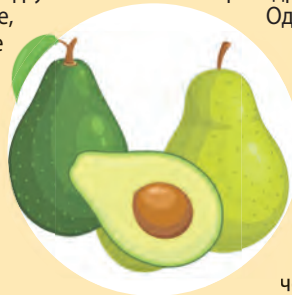


Зелёные овощи

5 Овощи зеленого цвета (кольраби, брокколи, брюссельская, савойская и цветная капуста, сельдерей, зеленый болгарский перец, огурцы, цукини, кабачки, спаржа) и листовые салаты – прекрасный источник клетчатки, железа и других полезных для пищеварения веществ. Включая в ежедневный рацион зеленые овощи и листовые салаты, вы встаете на путь правильного питания.

Фрукты

6 Свежие фрукты способствуют хорошему пищеварению за счет высокого содержания клетчатки и фруктозы. Например, груша содержит фруктозы намного больше, чем глюкозы, а также обладает закрепляющими свойствами. Другой пример: авокадо способствует улучшению кишечной микрофлоры и отлично профилактирует запоры.



Сухофрукты

7 Сухофрукты, особенно чернослив и изюм, благотворно влияют на работу кишечника за счет высокого содержания клетчатки. Также сухофрукты содержат природные сахара и другие полезные вещества.

Однако следует помнить, что за счет высокого содержания сахаров сухофрукты являются высококалорийной пищей, поэтому употреблять их следует в умеренных количествах.



Льняное семя

8 Семена льна содержат два вида клетчатки: растворимую и нерастворимую. Кроме того, льняное семя при попадании в желудочно-кишечный тракт помогает его защите от раздражения и всасывания токсинов.



Ягоды

9 Черника, малина, клубника, крыжовник практически не содержат вредных сахаров, но имеют высокое содержание клетчатки. При этом ягоды низкокалорийны. Лесные и садовые ягоды не теряют своих полезных свойств при заморозке.



– 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.



Светлана ИВАНОВА

Паразиты могут быть у каждого

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

Постоянная усталость и частые простуды, дискомфорт в животе, неприятный запах изо рта, проблемы с весом, нарушение аппетита, проблемные суставы – все это может быть признаками присутствия паразитов в организме человека.

«СЕКРЕТ ДАЛИ» с медвежьей желчью способствует очищению от паразитов – это натуральная смесь растительных экстрактов для борьбы с различными глистами.

Способствует:

- Мягкому очищению от яиц и продуктов жизнедеятельности паразитов.
- Облегчению дискомфорта в животе.
- Борьбе с гниением.
- Поддержанию иммунитета.
- Поддержанию нарушенного минерального баланса и быстрому восстановлению.



ВНИМАНИЕ!
УСПЕЙТЕ ПРИОБРЕСТИ КУРС ОТ ПАРАЗИТОВ со скидкой **-10%**
Позвоните на горячую линию (звонок по России бесплатный)
8 800 551 14 01
и получите полную консультацию по продукту. Доставка Почтой России за счет производителя

Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь» (Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64). ИП Курбатов Александр Владимирович, ОГРНИП 313183121100028. ЕАЭС №RU.CP29.B.00485/18. РЕКЛАМА

*Акция до 31 марта

МИР СЛУХА
При покупке любого аппарата – **ГОДОВОЙ ЗАПАС БАТАРЕЕК В ПОДАРОК***

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.

РЕКЛАМА
119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «МИР СЛУХА», Пятницкая, ОГРН 1157746542953

Когда мы берёмся худеть, начинаем считать каждую калорию. Да, в этом есть смысл: именно дефицит калорий приводит к снижению веса.

Но если вы не хотите при этом страдать от чувства голода и пребывать в плохом настроении, посчитайте, какое количество белков и жиров вы употребляете? Их точно хватает?

Белки и жиры: есть нельзя отказаться



Хочется простого женского – похудеть на 10 кг.

Без каких жиров не обойтись?

Многие избегают жиров в любом виде, полагая, что тем самым спасают себя от лишнего веса. Но на самом деле такой способностью обладают только насыщенные жирные кислоты (они допускаются, но в небольшом количестве), и особенно трансжиры (их вообще не должно быть в рационе).

Полезные ненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах, маслинах, рыбе, авокадо, орехах, пророщенной пшенице.

Полезные насыщенные жиры, допускаемые в малых количествах: сливочное масло, жирные мясные продукты и т. д.



Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Вычисляем свой баланс в питании



На наши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, диетолог, член экспертного совета Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов НАДН, ведущий специалист консервативного лечения ожирения в

Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана.

– Как самостоятельно рассчитать норму белков и жиров?

– Свою норму КБЖУ (калорий, белков, жиров и углеводов) можно рассчитать с помощью специального калькулятора, однако он не учитывает параметры вашего здоровья. При различных заболеваниях соотношение БЖУ может меняться, и тогда необходима консультация диетолога. Для здорового человека соотношение БЖУ = 1:1:4. Если необходимо скорректировать вес, то снижение калорийности обычно проводится за счет снижения жировой и углеводной составляющей рациона.

– Не так давно бытовало мнение, что белки и углеводы лучше употреблять отдельно. Тот же бутерброд с маслом есть нежелательно. Это правда?

– Раздельное питание не обладает доказанным эффектом, так как практически все продукты и блюда в своем составе содержат белки, жиры, углеводы. Естественным образом достичь раздельного питания невозможно. Во всем нужно соблюдать меру и рациональность.

Наш строительный материал

Это очень важная составляющая нашего организма. Белки надолго насыщают, заряжают энергией. Они хороши даже просто в качестве перекуса – вместо печенек, конфеток и выпечки. Последние, конечно, быстро насытят, обеспечат быстрый подъем уровня сахара в крови, но зато так же быстро вернут чувство голода. С белком ситуация прямо противоположная.

Кроме того, белок – это строительный материал для нашего организма. В нем нуждаются мышцы и внутренние органы. При нехватке белка масса тела уменьшается за счет снижения общей массы мышц, а не жировых отложений. Другими словами, человек остается обладателем лишнего веса, но при этом слабеет. Снижается иммунитет,

хуже работают внутренние органы. Ухудшается память и нарушается работа центральной нервной системы. Ухудшается качество волос и ногтей. А еще нарушается водно-солевой баланс, и лишняя жидкость скапливается в тканях.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

29 ноября 2021 года этой замечательной букве исполнится 238 лет. Именно столько лет назад она вошла в русский алфавит. Наша викторина – о букве «ё».

1. Предложила ввести в алфавит букву «ё» сподвижница Екатерины II, руководительница Императорской российской академии Екатерина Романовна Дашкова. По рассказам современников, дело происходило на одном из первых заседаний Петербургской академии наук. На заседании присутствовали знаменитые учёные, литераторы и общественные деятели того времени: Денис Фонвизин, Гавриил Державин, Яков Княжнин и многие другие. Княжна спросила, как бы они написали известное слово. Гости удивились, но Екатерина Романовна предложила вместо двух букв «ю» записывать одну. Её предложение было принято, и буква получила официальное признание. В каком слове впервые появилась буква «ё»?

- а) Ёлка.
- б) Всё.
- в) Ёж.

2. Литера не раз сыграла с людьми шутки. Несмотря на то что «ё» была удобнее, чем прежние способы написания, печатные станки были

не приспособлены для печати этой буквы. Мы до сих пор уверены, что у Дюма кардинал не Ришельё, а Ришелье, писателя зовут Монтескье, а не Монтескьё, а актёр – Депардьё, а не Депардьё. Исчезла эта буква при печати и в произведении Л.Н. Толстого. Как вы думаете, где?

а) В фамилии дворянина Лёвина в романе «Анна Каренина».

б) В названии романа Льва Толстого – «Анна Карёнина».

3. В русском языке насчитывается около 12 500 слов с «ё», около 150 слов на неё начинаются и около 300 заканчиваются. В 2005 году в этом городе букве «ё» установлен памятник. Как задумал автор, художник Александр Зинин, буква в точности повторяет написание на 166-й странице альманаха «Аониды» пера Карамзина. Увеличенная буква повторяет все нюансы первого типографского оттиска в слове «слёзы». В каком городе установлен этот памятник?

- а) В Москве.
- б) В Санкт-Петербурге.
- в) В Ульяновске.

Седьмая буква русской азбуки



4. Противники буквы «ё» считали, что она вносит в русский язык что-то простонародное, мещанское... «Ёкающее» произношение считалось недостаточно культурным и интеллигентным. Видимо, поэтому среди культурного бомонда были

те, кто первоначально не принял букву «ё». И это... а) Анна Ахматова. б) Андрей Белый. в) Александр Блок. 5. Несмотря на признание, формально буква «ё» (а с ней и «й») вошла в алфавит только в советское время. В 1942

году в РСФСР было введено обязательное употребление буквы «ё» в школьной практике. В ходе Великой Отечественной войны требования к письменному употреблению буквы «ё» значительно возросли. Что было причиной?

а) Дуализм в написании географических названий. б) Букву «ё» не знали немецкие диверсанты и этим часто выдавали себя. в) У какого русского поэта его немецкая фамилия благодаря отсутствию буквы «ё» превратилась в псевдоним?

- а) Мандельштам.
 - б) Пастернак.
 - в) Фет.
7. С буквой «ё» существует много половиц: «Ёрш окуню не товарищ», «Ёж и медведя из берлоги выживет»... Продолжите эту: «Ёршова уха, да... а) ... ложка суха». б) ... еда неплоха». в) ... сноха неплоха».

ОТВЕТЫ

1-б. 2-в. 3-б. 4-б. 5-в. 6-б. 7-а.

Прививка в садоводстве – это перенесение части одного растения на другое с целью их срастания.

В итоге мы получим новый единый организм, в котором мощная родительская корневая система будет обеспечивать рост и развитие наземной привитой части нового растения. При этом вы самостоятельно можете выбрать нужный вам сорт с желаемыми качествами.

КОГДА без прививки не обойтись

ВАЖНО!

У семечковых культур приживаемость обычно выше, чем у косточковых. Она составляет 90-95 % против 60-70 % соответственно.

Когда и как делать прививку?

Прививки делают во второй половине марта – начале апреля, до активного сокодвижения у деревьев. У плодового дерева сначала необходимо обрезать скелетные ветви, оставляя их части длиной примерно в 40 см от ствола. Мы предлагаем вам рассмотреть прививку способом «в расщеп», как наиболее легкую и с хорошим процентом приживаемости. Она подходит и в случаях, когда подвой и привой одинакового диаметра, и особенно когда подвой значительно шире.

Для чего это нужно?

Благодаря прививке можно решить множество проблем на садовом участке.

- **Сокращение времени ожидания урожая.** Если выращивать дерево из семечка, оно может дать первый урожай не раньше чем через 5-6 лет. Но чаще этот срок составляет 10-15 лет. А если сделать прививку, то благодаря мощной корневой системе, имеющейся у растения, первый урожай можно будет получить уже через 2-3 года.

- **Быстрое получение понравившегося сорта.** Чтобы получить нужный сорт, вам не придется искать саженец в питомниках или на ярмарках. Достаточно будет просто попросить черенок у соседа по даче (как это чаще всего и бывает) или родственника, а затем привить его на дерево, растущее на вашем участке.



- **Быстрая замена сорта.** Если на дереве выросли плоды, которые оказались вам не по вкусу, это не повод избавляться от дерева. Достаточно сделать прививку и получить более подходящий для вас сорт.

- **Экономия места на участке.** Вместо нескольких растений, под которые требуется выделять драгоценное место, можно с одного дерева собирать плоды нескольких сортов, а то и видов растений.

- **Сохранение любимого сорта.** Если дерево вашего любимого сорта было травмировано (например, появились ожоги от солнца или его подпортили грызуны) и ему угрожает гибель, прививка поможет сохранить любимый сорт.



Совет

**Сначала
верх,
потом низ**

Если вы планируете делать прививку несколько раз на одном дереве, то начинать нужно с ветвей, которые расположены наиболее высоко, а затем переходить ниже и ниже. Делать это лучше в течение 2-3 лет.

О терминах

В процессе прививки задействованы привой, подвой и камбий. **ПРИВОЙ** – часть растения, которая приживляется на другое растение. Это фрагмент стебля. Привой отвечает за сортовые признаки новых плодов.

ВАЖНО! Привой должен иметь 2-3 почки. Верхний срез его делают прямым, а нижний – косым. Длину косого среза на черенке и прививаемой ветке следует делать 3-4 см. Обрезать их предпочтительно за один прием, чтобы прививаемые части могли плотнее прижиться друг к другу.

ПОДВОЙ – растение или его часть, на которое приживляется привой. Это нижняя часть, отвечающая за питание.

КАМБИЙ – слой клеток, расположенный между древесиной и лубом, благодаря которому привой и подвой могут срастиваться. При прививке обнаженные слои камбия прижимают друг к другу. Оба растения, залечивая раны, с обеих сторон камбия дают наплывы заживляющей ткани (каллюса). Эти встречающиеся наплывы срастаются и образуют проводящую ткань. Без камбия прививка бы не получилась.

- 1 Обрезать или спилить подвой, зачищать ствол пополам, направив нож или топорик перпендикулярно росту, на 3-4 диаметра подвоя. Вставить клин.

- 2 Подготовить привой (если пенек подвоя широкий, а прививаемые черенки тонкие, можно привить сразу два привоя).

- 3 Вставить привой в расщеп так, чтобы совместить камбии. Вытащить клин, место прививки плотно перевязать пищевой пленкой и хорошо промазать открытые части садовым варом для уменьшения испарения и предотвращения усыхания.

- 4 Тщательно смазать варом весь черенок. При желании закрыть бумажным конвертиком. Срастание обычно происходит за 3-4 недели. После срастания обвязки и конвертики следует снять. Если срастание произошло хорошо, почки на привитых черенках образуют побеги.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ОГОРОД «ПО-БЫСТРОМУ»: НОВОЕ СЛОВО В ЗАБОТЕ О РАСТЕНИЯХ

Замачивать семена, растить и пересаживать рассаду, готовить участок к весне и восстанавливать растения – сейчас самое время! По отличным результатам прошлых дачных сезонов многие помнят удобрения на основе хлореллы, но в этом году садоводов ждет нечто более эффективное: Ростобион от БИО-комплекс – мультивитаминный биостимулятор на основе концентрата хлореллы с усиленной формулой.

Чем отличается новый продукт от знакомой многим суспензии хлореллы? Ростобион от БИО-комплекс разработан по усовершенствованной технологии культивации хлореллы с дополнительными свойствами для роста и развития от семечка до взрослого растения, а его основа – как раз та самая живая микроводоросль, но с высокой концентрацией фитогормонов, и если стандартный способ производства хлореллы направлен на рост самой биомассы одноклеточной водоросли,

то усовершенствованная технология позволяет получить дополнительное количество биологических стимуляторов, необходимых растениям. Такое удобрение действует быстрее и дает более яркий результат, но при этом оно – такое же натуральное и безопасное для растения и человека.

Если вы только приступаете к замачиванию семян – Ростобион от БИО-комплекс повысит всхожесть семян до 99% и их приживаемость, а после – даст крепкую рассаду и обеспечит правильное развитие растения. При-

меняя удобрение, вы повысите устойчивость растений к неблагоприятным условиям, они будут быстро восстанавливаться после болезней, станут здоровыми и красивыми, увеличатся сроки плодоношения и количество урожая, а также улучшится вкус плодов и ягод. Результат будет заметен на всех этапах развития растения.

Пусть правильный выбор удобрений, сделанный в начале весны, станет залогом успеха всего дачно-огородного сезона!



скидка
10%
по промо-коду
ТЕЛЕК10
до 24 марта

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА
ЗАКАЗЫВАЙТЕ: WWW.BIO-KOMPLEKS.RU

+7 (495) 125-01-21

ООО «БИО-комплекс». ОГРН 1167746731240. Юр. адрес: 119331, РФ, г. Москва, пр-кт Вернадского, 29, эт. 13, п. 1. к. 4, оф. 75

Реклама



Современное общество потребления измеряет успешность человека материальным благополучием.

Реклама настаивает: «Купи!» Коучи советуют: «Не ограничивай свои желания!» Итог – люди, пресыщенные материальными благами и удовольствиями, разучившиеся радоваться простым вещам, и планета, которая постепенно превращается в огромную свалку. Но выход есть: осознанное потребление, вдумчивый подход к покупкам и забота об экологии. Как перейти к осознанному потреблению?

5 СОВЕТОВ по переходу к осознанному потреблению

1 Не делайте импульсивных покупок

Для современного человека шопинг – один из способов поднять настроение. Культура осознанного потребления требует иного подхода. Научитесь получать удовольствие иным способом – спорт, хобби, волонтерство, семейные ценности. В магазин нужно отправляться только на сытый желудок и со списком необходимого, чтобы избежать импульсивных покупок. Покупать нужно только то, что действительно необходимо, и покупка чего не вызывает никаких сомнений (это будет точно съедено, будет носиться или использоваться). Если есть сомнения, покупку лучше отложить на другой день или вовсе от нее отказаться.

Экономьте ресурсы

Экономить ресурсы несложно, главное – выработать привычку. Установите водосберегающие насадки на краны; чините сантехнику, которая течет, вовремя; используйте меньше электрических приборов; загружайте посудомоечную и стиральную машины полностью; вытаскивайте зарядные устройства из розетки, когда они не используются; не оставляйте неработающие приборы подключенными к сети.

2

Откажитесь от одноразовых вещей

Пластиковые бутылки, пакеты, ватные палочки, одноразовая посуда будут разлагаться не один десяток лет. Если вы стремитесь к осознанному потреблению, решите для себя, от каких вещей вы можете отказаться. Например, вместо пакетов можно использовать холщовые сумки для покупок (шоперы), вместо одноразовой посуды – металлический набор для пикника, собственную термокружку, а не одноразовый стаканчик (бумажные стаканчики содержат пластиковый слой, а значит, неэкологичны).

3 Отдавайте или продавайте ненужное

Часто у нас дома лежат вещи, которые не пригодились и которыми мы не пользуемся. Не выбрасывайте, а отдавайте или продавайте за символическую сумму вещи, которые могут пригодиться другим. Вы расчистите место в доме, а повторное использование вещей позволит сократить темпы производства и регулировать бездумное потребление товаров. Кстати, в Европе в моду вошли своп-вечеринки, на которые каждый приносит то, что ему не нужно, и обменивает свои «ненужности» на то, что принесет другой.

4 Сортируйте мусор

Большую часть отходов можно переработать: бумагу, стекло, пластик, металл можно и нужно отправлять в переработку. Если каждый приучит себя и близких сортировать и сдавать в переработку мусор, площадь свалок удастся сократить. Найдите в своем городе пункты приема вторсырья и организуйте сортировку отходов в квартире.

Женщина может бесконечно смотреть на три вещи, а в итоге купить семь.



Светлана СИДОРЧУК

ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2021 года

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2021 года

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость **ПОДПИСКА** на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2021 г.

1 месяц
59,60 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
357,60 руб.*

Цены на 2-е полугодие 2021 г. СНИЖЕНЫ на 9%**

**по отношению к ценам 1-го полугодия 2021 года в период основной подписной кампании

Газета выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

РЕКЛАМА

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету (по индексу – П2940, или названию – «ДАЧА pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Ампельные растения прекрасно прижились в наших квартирах. И понятное дело – их есть за что любить.

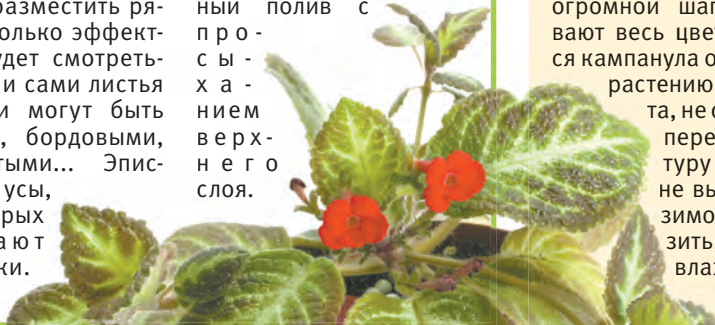
Большинство ампельных растений можно расположить хоть на подоконнике, хоть на полке или подвесных кашпо – они везде будут к месту. По этой же причине они с легкостью озеленят любой уголок квартиры. К тому же многие из них неприхотливы, их под силу вырастить даже новичкам.

Эписция

Еще этот цветок называют светящимся растением. Ее листья имеют такую поверхность, от которой по-особому отражается свет, так что создается впечатление, что они светятся. А еще эписцию любят за пышное длительное цветение. Цветовая гамма – самая разнообразная: цветы белые, желтые, оранжевые, розовые, красные, голубые, сиреневые... Вы только представьте, если хотя бы 2-3 растения с разными цветами разместить рядом, насколько эффектно это будет смотреться! А еще и сами листья у эписции могут быть зелеными, бордовыми, серебристыми... Эписция дает усы, на которых вырастают мини-детки. Их можно

прикопать в емкость с землей для укоренения или оставить на материнском растении для большей пышности.

В уходе эписция очень неприхотлива. Но что ей особенно нужно – это хорошее освещение. При недостатке света эписция значительно теряет свою декоративность, даже может отказаться цвести. Прекрасно себя чувствует в обычных комнатных условиях с температурой от 18 до 25 градусов, повышенной влажности воздуха не требует. Рекомендуется регулярный полив с про- с - х а - нием в е р х - н е г о слоя.



Ампельные растения – для дома украшение

Кстати

Некоторые цветы имеют непривычный для нас вид, и мы активно употребляем их в пищу и даже не задумываемся об этом. Это соцветия брокколи, артишока и цветной капусты.

Кампанула

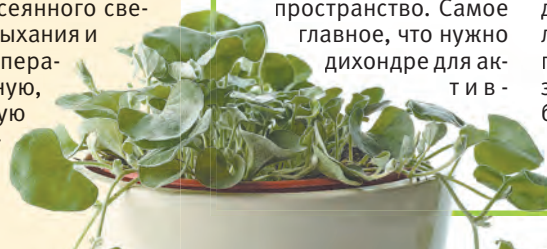
В народе это комнатное растение больше известно под названием «жених и невеста». Такое имя оно получило за колокольчики белого и голубого окраса. Во время цветения колокольчики буквально огромной шапкой закрывают весь цветок. Разрастается кампанула очень быстро. А для хорошего цветения растению нужно лишь много рассеянного света, не следует допускать пересыхания и переувлажнения почвы. Температуру цветок любит умеренную, не выше 23 градусов, которую зимой желательно понизить, даже до 15 градусов. К влажности воздуха кампанула нетребовательна.



Дихондра

Появилась в наших квартирах сравнительно недавно, но активно набирает очки у любителей комнатного цветоводства. В домашних условиях выращивают два вида дихондры: с серебристой и зеленой листвой. Она с легкостью украсит любую стену. Если цветку, что называется, дать волю – может активно разрастись и заполнить собой большое пространство. Самое главное, что нужно дихондре для актив-

ного роста, – это много света (не менее 12 часов в сутки) и большой объем горшка для развития корневой системы. Подходящий температурный режим для цветка – от 18 до 25 градусов. Так как дихондра – дитя тропиков, она любит повышенную влажность. Так что время от времени постарайтесь ее опрыскивать. Земляной ком не должен пересыхать или быть переувлажненным. Дихондре также нужна регулярная обрезка и прищипывание, особенно перед зимним отдыхом, так она будет больше куститься. Кстати, без обрезки дихондра может вырасти до двух метров.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Питомник растений Солнечный

ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ СЕМЕЙНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ С 23-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ ВЫРАЩИВАНИЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО ПОСАДОЧНОГО МАТЕРИАЛА

Предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев **без ПРЕДОПЛАТЫ!** Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством.

Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием.

Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России, наложенным платежом без предоплат!

СМОРОДИНА РОВАДА

300 руб.



Такого урожая красной смородины у Вас еще не было! 2 кустика этой смородины обеспечат смородиной большую семью. Спокойно переносит сильные морозы, устойчива к засухливой погоде и не подвергается заражению болезнями. Это великолепный десертный сорт, ягоды крупные, с едва заметной кислинкой. Длинные кисти, увешанные рубиновыми ягодами, удобно собирать. Вскоре после посадки даст рекордные урожаи до 7 кг с куста!

ГОЛУБИКА СПАРТАН

400 руб.



Насыщенный, изумительный вкус ягод, высокая урожайность! Цветёт поздно, что уменьшает риск попадания цвета под возвратные заморозки. Куст высотой 1,5-2 м, прямостоячий, сильно-рослый. Сорт устойчив к монилиозу, отмиранию

ветвей и мумификации ягод. Ягоды большие, светло-голубые, плотные, приятного, кисло-сладкого вкуса с ароматом.

ЕЖЕВИКА ЧЕСТЕР

300 руб.



Подарит Вам виртуозную игру вкусов и оттенков. Это особенный сорт американской селекции, один из лучших коммерческих сортов. Длина побегов 2-3 м. Прищипывать не надо. Шипы отсутствуют, собирать урожай удобно. Плоды крупные, сочные, насыщенные. Один из самых морозоустойчивых на данный момент сортов. Ягоды идеальны для украшения изысканных десертов.

ВИНОГРАД КАБЕРНЕ СОВИньОН

250 руб.



Выносливый виноград, который отлично выдерживает экстремальные погодные условия, будь то мороз или высокие температуры. Из-за ярко-

сти и силы вкуса Каберне можно смело назвать самым театральным вином. Еще одна особенность – способность к самоопылению. На кустах появляются цветы и мужского, и женского пола. Эта особенность значительно упрощает разведение. Ягоды имеют правильную округлую форму и темно-синюю окраску. Кожица довольно плотная, покрыта значительным слоем воскового налёта. Созревшие плоды имеют сладковатый смородиновый запах и приятный гармоничный вкус.

ЧЕРЕШНЯ САММИТ

400 руб.



Урожаи стабильно высокие, дерево не боится заморозков. Ягоды крупные, кожура плодов красная и блестящая, но становится темнее по мере созревания, мякоть красная, сладкая, косточка мелкая, легко отделяется от мякоти. Морозоустойчивость отменная, а устойчивость к различным заболеваниям отличная. Дерево пригодно для выращивания по всей территории России. Ягоды имеют универсальное назначение, из них получаются превосходные, очень вкусные соки, различные варенья, джемы и компоты. Также они часто используются при длительной заморозке.

ПЕРСИК КОЛИНЗ

Поистине выдающийся сорт! Потрясающие «внешние данные» персика Колинз никого не оставят равнодушным! Персики круглые, шаровидные

400 руб.



по форме. Кожица на плодах с выраженной бархатистостью, но легко снимается со спелого плода. Цвет персиков ярко-оранжевый с красивым размытым румянцем малиново-красного оттенка. Достоинствами сорта является морозоустойчивость, урожайность, хорошая транспортабельность плодов.

СЛИВА ВОЛОШКА

400 руб.



Любителей слив точно порадует этот стойкий к заболеваниям сорт! Привлекает садоводов своей регулярной, обильной урожайностью и отменным вкусом. Отличается хорошей зимостойкостью и засухоустойчивостью. Неприхотлив к условиям произрастания. Плоды высоких вкусовых и товарных качеств. Основное назначение – употребление в свежем виде, а также для приготовления высококачественных продуктов переработки: варенья, джемов, пастил, компотов и чернослива.



ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

- по телефонам:
8 (800) 600-53-24 (звонок бесплатный),
8 (905) 393-21-11, 8 (937) 091-98-87
каждый день по будням
с 8:00 до 18:00,
суббота, воскресенье – выходные

- через интернет-магазин
WWW.SOLAR34.RU
- отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область,
Дубовский район, с. Пичуга,
ул. Московская, 59.

Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте WWW.SOLAR34.RU

Заказы принимаются с 01.12.2020 г. до 10.05.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика). Минимальная сумма заказа 2000 ₺

Также можно заказать **БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ растений ВЕСНА 2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог.**

ООО «ВЕЛЕС», Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, д. 59, ОГРН 1163443063960. РЕКЛАМА

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «УГРЮМ-РЕКА». (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 «УГРЮМ-РЕКА».** (16+) Прохор страшно ревнует Анфису к отцу. Анфиса же уверяет, что любит только Прохора. Они проводят ночь вместе. Прохор отправляется на поиски золота. Верный Прохору Ибрагим уверен, что тому необходимо жениться на Нине Куприяновой. Он чувствует опасность, таящуюся в связи Прохора с Анфисой.
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (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»
- 05.25 «ГОРЧАКОВ».** (16+) Россия, 2018 г. Боевик. В ролях: Павел Прилучный, Агата Муцениеце, Зоя Бербер, Александр Макогон, Сергей Юшкевич.
- 08.40 «ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 «ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 «ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 «ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)
- 19.55 «СЛЕД».** (16+)
- 23.15 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 03.20 «Известия»
- 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (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 «СКЛИФОВСКИЙ».** (12+) Брагин безуспешно пытается восстановить руку после операции. Бреславец принимает решение остаться на посту. Салам отпускает домой пациента с травмой головы.
- 17.00 Вести
- 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 Вести. Местное время
- 21.20 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ».** (16+) Мазуров требует следователей Исаева и Павловского защитить его. Уверяет, что он следующая мишень убийц. Чтобы отвести от себя подозрения, он подкидывает им мысль, что за всеми последними преступлениями может стоять Светлана.
- 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
- 04.05 «ЧЕРЧИЛЛЬ».** (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.10 «Битва оружейников». (12+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 09.30 «Оружие Победы». (6+)
- 09.40 10.05 13.15 14.05 «ОТРЯД КОЧУБЕЯ».** (16+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Сирия. Долгий путь к миру». (12+)
- 19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
- 20.25 «Загадки века». (12+)
- 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ».** (12+)
- 01.25 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ».** (16+)

ТВУ ТВЦ



08.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА».** (12+)
- 10.05 «Наталья Крачковская. Слезы за кадром». (12+)
- 10.55 Городское собрание. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.10 «ТАКАЯ РАБОТА».** (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЯБЛОНЯ РАЗДОРА».** (12+) Россия, 2019 г. Детектив.
- 20.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: МЕСТЬ ЧЕРНОБОГА».** (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+)
- 01.40 «Знак качества». (16+)
- 02.20 Засекреченная любовь. (12+)
- 03.00 Петровка, 38. (16+)
- 03.15 «ТАКАЯ РАБОТА».** (16+)
- 04.35 «Василий Ливанов. Я умею держать удар». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Активная среда». (12+)
- 06.30 «Лебеди и тени Петипа». (12+)
- 07.25 «Хит-микс RU.TV» с Еленой Север. (12+)
- 08.15 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «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 «СТАНИЦА».** (16+)
- 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
- 17.05 18.05 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ».** (16+)
- 19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)

НТВ НТВ



21.20 «МАРЛЕН». (16+)

- 05.10 «ЛИТЕЙНЫЙ».** (16+)
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 «КРАСНАЯ ЗОНА».** (12+) Талантливый хирург Иван Хлебников возвращается в родной город. Он становится свидетелем несчастного случая, помогающего фельдшеру скорой помощи.
- 17.15 ДНК. (16+)
- 18.15 «ПЁС».** (16+) Пустой зал уютного ресторана превращается в место преступления его директора. Официантка слышала звон цепи и два голоса - по этим небольшим зацепкам и движется расследование.
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ПЁС».** (16+)
- 21.20 «МАРЛЕН».** (16+)
- 23.30 Сегодня
- 23.50 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.10 Место встречи. (16+)
- 03.00 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ».** (16+)

МОСКВА 24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 12.45 13.45 15.40 16.35 01.30
- 04.30 «ГОСТ». (12+)
- 12.50 14.45 16.40 «Историс». (12+)
- 13.50 15.45 17.35 01.45 04.45
- «Доктор 24». (12+)
- 14.40 17.30 «The City». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 Познавательный фильм. (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 02.35 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 00.05 «The City. Говорим». (16+)
- 02.45 «Сеть». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



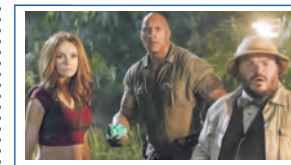
10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30
- Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Другие Романовы»
- 07.35 18.35 23.50 «Величайшие изобретения человечества»
- 08.35 Легенды мирового кино
- 09.05 16.30 «ТАЙНЫ СЕМЬИ ДЕ ГРАНШАН»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 XX век
- 12.25 22.10 «ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО»**
- 13.15 Линия жизни Евгений Герасимов. Он учился в физико-математической школе и собирался поступать в технический вуз. Но всё изменил случай - свою первую роль он получил уже в 14 лет.
- 14.15 «Красивая планета»
- 14.30 Гении и злодеи
- 15.05 Новости. Подробно
- 15.20 «Агора»
- 17.25 02.00 Выдающиеся дирижеры XX века. Леонард Бернстайн и Лондонский симфонический оркестр Цвет времени
- 18.20 Главная роль
- 19.45 «Правила жизни»
- 20.05 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Больше, чем любовь
- 21.30 «Сати. Нескучная классика...»
- 23.00 «Архивные тайны»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 07.30 «ПЕТР ЛЕЩЕНКО. ВСЕ, ЧТО БЫЛО...»** (12+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «ДОМ-ФАНТОМ В ПРИДАНОЕ».** (12+)
- 13.25 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА».** (16+) Россия, 2010 г. Детектив. В ролях: Людмила Аринина, Дмитрий Орлов, Ирина Пегова.
- 15.20 «САМАРА-2».** (16+)
- 17.05 «Самое яркое». (16+)
- 18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА».** (16+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.30 «САМАРА-2».** (16+)
- 23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.10 «Фиксики». (0+)
- 06.20 «Маги. Истории Аркадии». (6+)
- 06.45 «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек». (0+)
- 08.25 «Облачно...02. Месть ГМО». (6+)
- 10.15 «Турбо». (6+)
- 12.05 «ЛЮДИ ИКС-2».** (12+) США - Канада, 2003 г. Фантастический боевик. В ролях: Хью Джекман, Патрик Стюарт. Курт Вагнер совершает неудачное покушение на президента США в Белом доме.
- 14.45 «ДЫЛДЫ».** (16+)
- 20.00 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ».** (16+) США, 2017 г. Фэнтези. В ролях: Дуэйн Джонсон, Кевин Харт, Джек Блэк. Четверо друзей-подростков находят старую игровую приставку «Джуманджи». Включив её, они оказываются втянуты в виртуальный мир игры, где каждый из них вселяется в персонажа, которого выбрал...
- 22.20 Премьера! Колледж. (16+)
- 23.45 «ЭКСТРАСЕНСЫ».** (18+)
- 01.45 «СТАРИКАМ ТУТ НЕ МЕСТО».** (16+)
- 03.45 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ».** (16+)
- 05.20 «Сказка о Золотом петушке». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.15 07.45 00.35 03.30 05.00
- «Тайны кино». (12+)
- 07.00 04.15 05.45 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
- 08.35 16.05 «ВАРИАНТ «ОМЕГА».** (12+)
- 09.55 Это было смешно. (12+)
- 10.20 «Мистические тайны кино». (12+)
- 11.15 20.00 «СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ».** (12+)
- 12.50 21.30 «ХОЗЯИН ТАЙГИ».** (12+)
- 14.20 23.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ».** (16+)
- 17.30 Звёзды советского экрана. (12+)
- 18.00 01.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».** (16+)

REN	THT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)	 08.00 «Мама Life». (16+)	 20.20 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)	 15.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)	 10.00 «НЕОСПОРИМЫЙ-3: ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)	 09.40 Тест на отцовство. (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 Документальный спецпроект. (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+) 22.05 «Водить по-русски» 23.30 «Неизвестная история». (16+) 00.30 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 08.00 «Мама Life». (16+) 08.30 «САШАТАНЯ». (16+) 09.00 «Танцы. Последний сезон». (16+) 11.00 «ББ шоу». (16+) 12.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 16.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) Оперативницы Туркина, Синицкая, Верба и Попова продолжают привыкать к своей профессии... 21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+) 22.05 «Где логика?» (16+) 23.05 «Stand up». (16+) 00.05 «ХБ». (16+) 01.10 «Такое кино!» (16+) 02.20 «Импровизация». (16+) 03.10 «Comedy Баттл». (16+) 04.05 «Открытый микрофон». (16+) 05.45 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 «Старец». (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+) Пока присяжные совещаются по поводу приговора, Джейн пытается доказать невиновность подсудимой... 20.20 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+) Кейт объявила расследование оконченным, но Меган продолжает изучать материалы... 23.00 «ПАСТЫРЬ». (16+) 01.00 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+) 02.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 03.30 Громкие дела. (16+) 05.15 «Городские легенды». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.35 Каламбур. (16+) 07.30 КВН Best. (16+) 09.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Улётное видео. (16+) 13.00 Дизель шоу. (16+) Яркое зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале - все это «Дизель Шоу»! 15.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+) Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков. Сериал повествует о тяготах и радостях армейской жизни. 19.00 Дизель шоу. (16+) 21.00 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.05, 18.00, 21.30 Новости 06.05, 12.05, 14.30, 21.40, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.00 «НЕОСПОРИМЫЙ-3: ИСКУПЛЕНИЕ». (16+) 12.40 Спецрепортаж. (12+) 13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Пр.тр. 15.10 Кикбоксинг. Fair Fight. (16+) 16.10 «Конор Макгрегор. Печально известный». (16+) 18.05, 05.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+) 19.05 Баскетбол. ЦСКА - «Химки». Единая лига ВТБ. Пр.тр. 22.25 Тотальный футбол. (12+) 22.55 Футбол. «Барселона» - «Уэска». Пр.тр. 02.00 «Я - Болт». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.30 Давай разведёмся! (16+) 09.40 Тест на отцовство. (16+) 11.50 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.55 «Порча». (16+) 14.25 «Знахарка». (16+) 15.00 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+) 19.00 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+) 23.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.10 «ПРОВОДНИЦА». (16+) 03.00 «Порча». (16+) 03.25 «Знахарка». (16+) 03.50 «Понять. Простить». (16+) 04.40 «Реальная мистика». (16+) 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	

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:

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

БИАРТЕКС (BIARTEX) – полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!



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 падука, 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



ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

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

Акция до 31 марта 2021 г*

8,5%

ГОДОВЫХ

- Сбережения застрахованы*
- «Ставка 8,5% по всем программам»*
- Особые условия для пенсионеров*
- Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО
- Ежемесячные выплаты или капитализация процентов
- Такси до офиса и обратно, дистанционное заключение договоров на время противоковидных мер

Сумма сбережений, руб	Срок, мес.	Ставка, % годовых	Ваш доход
50 000	12	5,5% 8,5%	2750 4250
500 000	12	7,0% 8,5%	35000 42 500
1 000 000	12	8,0% 8,5%	80000 85 000
2 000 000	24	8,5%	340 000

8 (499) 444-24-73 Адрес: г. Москва, ул. Раевского., д. 3.
 Режим работы: будни – с 10:00 до 20:00; сб, вс – с 11:00 до 17:00

Кредитный потребительский кооператив «МедФарм». ОГРН 1205000094441. Член Ассоциации СРО «НСКК "Содействие"» (регистрационный номер № ЮФ-0134 от 25.11.2020 г.). Сбережения застрахованы в НКО ПОВС «ВЗАИМОПОМОЩЬ». Предложение действительно только для членов КПК. Единовременный вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора, страхования и информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на сайте, либо по тел.: 8 (499) 444-24-73. 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%. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, and SONY CHANNEL. Lists programs like 'ПИАНИСТ', 'ВЫБОР КАПИТАНА', 'ЕДИНСТВЕННАЯ...', 'ГОЛЛИВУД ЗА КАДРОМ'.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'НУ ТЫ И ПРИДУРОК!', 'ТРУДНО БЫТЬ МАЧО', 'ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-1'.

Table with columns for СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists programs like 'МАША И МЕДВЕДЬ', 'ТАТЬЯНИН ДЕНЬ', 'НЕ РАВНЫЙ БРАК'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, Ю, and ПОБЕДА. Lists programs like 'Мультифильмы', 'Орел и Решка', 'Папа попал', 'Путь к Победе'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Невероятные изобретения', 'Научные глупости'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists programs like 'Дело в отделе', 'Охотник-одиночка', 'Попсугар', 'Адская кошка'.

ПЕРВЫЙ



21.30 «УГРЮМ-РЕКА». (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 «УГРЮМ-РЕКА». (16+)
Анфиса ставит Петру Грому условие - развестись с Марьей Кирилловной. Лишь тогда она станет с ним жить. К Анфисе заявляется её муж Антип, которого она считала погибшим. С помощью Ключки Анфиса избавляется от незваного гостя.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 «Великий пост». (0+)
01.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.35 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.35 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
09.50 «ПАСЕЧНИК». (16+)
Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Анатолий Журавлев, Сергей Шарифуллин, Анастасия Панина.
13.00 «Известия»
13.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+)
23.15 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ». (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 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном.
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 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
У Брагина роман с Сашей. Бреславец медленно оправляется от приступа - к нему вернулась речь. До Брагина доходит информация, что Бреславец лоббирует его кандидатуру на пост главврача, но неожиданно в отделении появляется Вера Зименская, новый главврач.
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 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (16+)
Воробьев узнает, что Светлана как гражданская жена и мать его ребёнка может претендовать на его долю акций, а значит, на контрольный пакет компании.
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
04.05 «ЧЕРЧИЛЛЬ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.10 «Битва оружейников». (12+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
09.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
09.35 10.05 13.15 14.05 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (12+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)
01.25 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

ТВЦ



08.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
10.55 «Актёрские судьбы. Валентина Токарская и Евгений Весник». (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.55 Город новостей
15.10 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА». (12+)
22.00 События
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Михай Волонтир. Цыганское несчастье». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «90-е. Звезды из «ящика»». (16+)
01.35 «Михай Волонтир. Цыганское несчастье». (16+)
02.15 Засекреченная любовь. (12+)
03.00 Петровка, 38. (16+)
03.15 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
04.35 «Талгат Нигматулин. Притча о жизни и смерти». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Гамбургский счёт». (12+)
06.25 17.05 18.05 «ВЛЮБЛЁННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.10 16.30 03.40 «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 «СТАНИЦА». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
02.45 «Гора самоцветов». (0+)
04.05 «Домашние животные». (12+)

НТВ



21.20 «МАРЛЕН». (16+)

- 05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 «КРАСНАЯ ЗОНА». (12+)
В первый рабочий день Хлебников сталкивается с рядом нарушений в больнице. Становится ясно, что многие недовольны его возвращением домой и его новой должностью.
17.15 ДНК. (16+)
18.15 «ПЁС». (16+)
В полицию обращается Михаил, который сообщает, что его жена Ксения исчезла, а в квартире - лужа крови. Единственная зацепка - обрывок маски, в которой был убийца.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «МАРЛЕН». (16+)
23.30 Сегодня
23.50 Основано на реальных событиях. (16+)
01.10 Место встречи. (16+)
02.50 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)
06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.45 13.45 15.40 16.35 01.30 04.30 «ГОСТ». (12+)
12.50 14.45 16.40 «Историс». (12+)
13.50 15.45 17.35 01.45 04.45 «Доктор 24». (12+)
14.40 17.30 «The City». (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 02.35 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
00.05 «The City. Говорим». (16+)
02.45 «Сеть». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.00 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
14.15 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (12+)
Россия, Украина, 2005 г. Детектив. В ролях: Татьяна Колганова, Олег Фомин, Олеся Жураковская, Нина Нижерадзе.
15.20 «САМАРА-2». (16+)
17.05 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «САМАРА-2». (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

РОССИЯ К Культура



15.50 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 23.50 «Величайшие изобретения человечества»
08.35 Легенды мирового кино
09.05 16.30 «ТАЙНЫ СЕМЬИ ДЕ ГРАНШАН»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.40 XX век
12.15 Цвет времени
12.25 22.10 «ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО»
Борис Пильняк по-прежнему ищет свой путь в искусстве. Люся уезжает в Ленинград пробовать роль в фильме «Балтийское небо».
13.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.00 «Красивая планета»
14.15 «Российские хирурги»
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Эрмитаж»
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
17.25 01.45 Выдающиеся дирижеры XX века. Георг Шолти и Симфонический оркестр Баварского радио
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.25 «Белая студия»
23.00 «Архивные тайны»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.00 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
14.15 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (12+)
Россия, Украина, 2005 г. Детектив. В ролях: Татьяна Колганова, Олег Фомин, Олеся Жураковская, Нина Нижерадзе.
15.20 «САМАРА-2». (16+)
17.05 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «САМАРА-2». (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС



20.00 «ФОРСАЖ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.15 «Маги. Истории Аркадии». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.50 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ». (16+)
12.55 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (12+)
США, 2001 г. Криминальный триллер. В ролях: Джордж Клуни, Брэд Питт, Дэниел Оушен - ловкий профессиональный грабитель банков.
15.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
18.30 «ДЫЛДЫ». (16+)
20.00 «ФОРСАЖ». (16+)
США, 2001 г. Боевик. В ролях: Пол Уокер, Вин Дизел, Мишель Родригес. Доминик Торетто днём занимается капитальным ремонтом гоночных автомобилей, а ночью его карманы наполняются долларами...
22.05 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)
00.40 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.40 «ЯРОСТЬ». (18+)
03.50 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (12+)
05.35 «Алло! Вас слышу!» (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.40 10.25 00.35 03.25 04.55 «Тайны кино». (12+)
07.25 04.10 05.45 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
08.10 «Песни нашего кино». (12+)
08.40 16.10 «ВАРИАНТ ОМЕГА». (12+)
09.55 Это было смешно. (12+)
11.15 20.00 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)
12.35 21.15 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (12+)
14.15 22.50 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ». (6+)
17.30 Звёзды советского экрана. (12+)
18.00 01.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.20 «Москва на все времена». (12+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 « БЫСТРЫЙ И МЕРТ-ВЫЙ ». (16+)	 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	 23.00 «47 РОНИНОВ». (12+)	 06.00 Улёзное видео. (16+)	 18.00 «НЕВАЛЯШКА». (12+)	 14.15 «Знахарка». (16+)	
05.00 04.45 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 « СОВБЕЗ ». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 « БЫСТРЫЙ И МЕРТ-ВЫЙ ». (16+) 22.05 22.40 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» 00.30 « ВЗРЫВ ИЗ ПРО-ШЛОГО ». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 08.00 «Битва дизайнеров». (16+) 08.30 « САШАТАНЯ ». (16+) 09.30 «Холостяк-8». (16+) 11.00 «ББ шоу». (16+) 12.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 13.00 « ИНТЕРНЫ ». (16+) 16.00 « САШАТАНЯ ». (16+) 20.00 « ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ ». (16+) 21.00 « ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ ». (16+) Оказавшиеся в заложниках Яковлев, Кристина, Ника, Мухич и Вера пытаются справиться с ситуацией. 22.05 «Импровизация». (16+) 23.05 «Женский стендап». (16+) 00.05 «ХБ». (16+) 01.10 «Импровизация». (16+) 03.00 «Comedy Баттл». (16+) 03.55 «Открытый микрофон». (16+) 05.35 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 «Старец». (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 « МЕНТАЛИСТ ». (12+) Расследуя убийство активиста по борьбе с сектами, Джейн вновь встречается со старым врагом, лидером центра «Прозрение» Брэтом Стайлсом. 20.20 « СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ ». (16+) Команда Меган и следователи сталкиваются с чередой убийств, произведённых якобы в рамках самосуда... 23.00 « 47 РОНИНОВ ». (12+) 01.30 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 02.15 Громкие дела. (16+) 03.45 «Городские легенды». (16+) 04.30 «Тайные знаки». (16+)	06.00 Улёзное видео. (16+) 06.35 Каламбур. (16+) 07.30 КВН Best. (16+) 09.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 11.30 Улёзное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения. 13.00 Дизель шоу. (16+) 15.00 « СОЛДАТЫ-6 ». (12+) 19.00 Дизель шоу. (16+) 21.00 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой! Поэтому на телеканале «Че!» появилась программа о защите честных отношений. 02.00 Улёзное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.05, 17.55, 22.00 Новости 06.05, 14.30, 17.10, 22.05, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.00 «Главная дорога». (16+) 11.10, 12.40 Специальный репортаж. (12+) 11.30 «Правила игры». (12+) 12.05 Все на регби! 13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Пр.тр. 15.10 Смешанные единоборства. (16+) 16.10 Еврофутбол. Обзор. (0+) 18.00 « НЕВАЛЯШКА ». (12+) 19.55 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Пр.тр. 22.45 Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - «Аталанта» (Италия). Пр.тр. 02.00 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.25 Давай разведёмся! (16+) 09.30 Тест на отцовство. (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.40 «Понять. Простить». (16+) 13.45 «Порча». (16+) 14.15 «Знахарка». (16+) 14.50 « ПАПАРАЦЦИ ». (16+) 19.00 « РОКОВАЯ ОШИБКА ». (16+) 23.20 « ЖЕНСКИЙ ДОКТОР ». (16+) 01.20 « ПРОВОДНИЦА ». (16+) 03.10 «Порча». (16+) 03.35 «Знахарка». (16+) 04.00 «Понять. Простить». (16+) 04.50 «Реальная мистика». (16+) 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА
ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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 по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендуемый порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите скорую помощь и полицию для констатации смерти.
2. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что именно он является сотрудником городской ритуальной службы, которого вы вызвали, а не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	00.00, 09.30, 14.30 Велоспорт. «Тиррено - Адриатико». (12+)	01.30, 07.00 Теннис. АТР 500. Дубай. 1-й круг. (6+)
07.50, 10.00, 12.55 Новости	03.00, 05.00 Теннис. АТР 500. Акапулько. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)	08.00 Олимпийские игры. «Олимпийский момент» (субтитры). (12+)
08.50 Неделя в КХЛ. (12+)	08.30 Лыжные гонки. (6+)	10.30, 11.30 Горные лыжи. Кубок мира. Краньска-Гора. Мужчины. (12+)
09.20 Мама в игре. (12+)	12.30 Велоспорт. The Cycling Show. (12+)	13.00, 13.45 Велоспорт. «Париж - Ницца». (12+)
09.40 Большое интервью. Репилов/Павлюченко. (12+)	15.30 Велоспорт. «Тиррено - Адриатико». 7-й этап. Прямая трансляция. (12+)	18.45 Фристайл. Чемпионат мира. Аспен. Big Air. Прямая трансляция. (12+)
10.05 Страна. Live. (12+)	18.45 Фристайл. Чемпионат мира. Аспен. Big Air. Прямая трансляция. (12+)	20.25, 21.25 Сноуборд. Чемпионат мира. Аспен. Big Air. Прямая трансляция. (12+)
10.05 Смешанные единоборства. АСА 119. А. Фролов - В. К. да Силва. (16+)	22.20 Сноуборд. Чемпионат мира. Аспен. Big Air. Прямая трансляция. (12+)	23.55 Дзюдо. Большой шлем. Ташкент. (12+)
11.50 Михаил Якушин. Первый среди первых. (12+)	23.55 Дзюдо. Большой шлем. Ташкент. (12+)	
12.45, 22.50 Мини-футбол в России. (0+)		
13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция. (12+)		
22.00 Утомленные славы. Денис Колодин. (12+)		
22.25 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Обзор. (0+)		
23.00 Все на регби! (12+)		
23.35 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. 1/2 финала. (0+)		
01.25 Бильярд. Кубок мира. «Свободная пирамида». Трансляция из Москвы. (0+)		
03.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 11.35, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+)	17.15 Лайкер. (16+)
05.35, 08.35, 15.00, 18.35, 22.00 PRO-новости. (16+)	19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
05.55 Каждое утро. (16+)	20.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	СуперМикс из мощных клипов и позитивных роликов от телезрителей. Выкладываем видео с хеш-тэгом #ЯНАМУЗТВ и смотри себя в эфире!
10.00 10 Самых! (16+)	22.25 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
10.35 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	00.35 Караокинг. (18+)
12.20 Караокинг. (16+)	03.00 Неспиннер. (18+)
14.00 TikTok чарт. (16+)	04.00 Неспиннер. (16+)
15.25 Битва фанклубов. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.15 «Роботы-поезда». (0+)	05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Малышарики», «Пег + Кот», «Домики». (0+)
08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.00 «Джинглики». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.35, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.40 «ЛЕГО. Дупло». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	07.45 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.25 «Три кота». (0+)
11.35, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.50, 11.05, 16.05, 21.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	09.00 «Большие праздники». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	10.00 «Кораблик». (0+)
14.35 «Тайны Медовой долины». (0+)	12.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	10.15 «Кошечки-собачки». (0+)
15.00 «Буба». (6+)	13.40 «Финес и Ферб». (6+)	10.45 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	15.05 «Клеопатра в космосе». (6+)	11.05 «Приключения Ам Няма». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	17.30 «Гравити Фолз». (12+)	11.20 «Тру и Радужное королевство». (0+)
18.00 «Хейдораблз». (0+)	18.30 «Рапунцель: Новая история». (6+)	11.45 «Легенды Спарка». (0+)
18.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	19.30 «Руслан и Людмила: Переагрузка». (6+)	12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
18.20 «Малышарики». (0+)	23.00, 02.50 «Человек-Паук». (12+)	12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)	00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)	13.10 «Металионы». (6+)
20.00 «Маша и Медведь», «Машины песенки», «Машины страшилки». (0+)	01.40 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+)	13.35 «Фиксики». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)		13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
21.30 «Ник-изобретатель». (0+)		14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
22.25 «Смешарики. Пин-код». (0+)		14.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
		14.55 «Маша и Медведь». (0+)
		15.35 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
		15.40 «Танцоры». (0+)
		15.55 «Пластилинки». (0+)
		16.10 «Подружки-супергерои». (6+)
		16.35 «Хейдораблз». (0+)
		16.40 «Сказочный патруль». (0+)
		17.30 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
		17.40 «Роботы-поезда». (0+)
		18.10 «Зебра в клеточку». (0+)
		18.45 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
		18.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		19.40 «Истории Сильвианы Фэмилли». (0+)
		19.45 «Щенячий патруль». (0+)
		20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Оранжевая королева». (0+)
		22.00 «Бен 10». (12+)
		22.30 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
		22.50 «Гормити». (6+)
		23.15 «Супер Спин Комбо». (6+)
		23.40 «Смешарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (12+)	18.00 «Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского». День 2. Прямая трансляция. (0+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	18.45 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
11.00, 21.30, 03.40 Лестница. (6+)	22.00 «СЛЕЗЫ КАПАЛИ». (0+)
11.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (6+)	23.45 Собор Крымских Святых. Цикл: День Ангела. (0+)
12.30, 01.40 День Ангела. Благоверный князь Даниил Московский. (0+)	00.40, 04.45 День Патриарха. (0+)
13.00 «Дорога». (0+)	00.55 «Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского». День 2. (0+)
15.00, 02.10 Реакция. (12+)	02.45 Лица Церкви. (6+)
15.45 Романовы. Судьба русского Крыма. 2 серия. (0+)	03.00 Простые чудеса. (12+)
16.40 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». 2 серия. (12+)	04.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

16 марта
Седмица 1-я Великого поста. Глас 7.
Мчч. Евтропия, Клеоника и Василиска.



Прп. Пиамы девы. Свв. Зинона и Зоила. Прмц. Марфы и мч. Михаила. Волоколамской иконы Божией Матери.

Великий пост.
«Честь поста составляет не воздержание от пищи, но удаление от грехов; кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его».
Свт. Иоанн Златоуст

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

РЕНТА ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ

от надежной компании

- вы получаете до 5 млн рублей
- платим до 20 тыс. руб. каждый месяц
- оплатим за Вас услуги ЖКХ
- предоставим сиделку
- доставим продукты и лекарства
- защитим Вас и вашу квартиру

ООО «ЭКСПЕРТ»
СТ.М. «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
СРЕТЕНСКИЙ Б-Р, 2
RENTAKV.RU
Реклама

8 495 208 05 00
8 977 455 28 28

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:
☞ Договоров ренты
☞ Договоров с юристами

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:
☞ Из МФО, КПК, Банков, Страховых компаний

8 (800) 555-49-31

Реклама

А? «Аудионика» в Москве!

«Аудионика» открыла новое отделение в Москве. Теперь мы сможем помочь еще большому количеству людей!

Наша миссия – дать всем людям с проблемами слуха возможность хорошо слышать и уверенно общаться, быть полноценными участниками социальной жизни.

Мы работаем в 15 городах России, к нам обращаются самые разные люди вне зависимости от пола и возраста.

И мы помогаем им:

- Проверка слуха
- Подбор и настройка цифровых слуховых аппаратов
- Адаптация
- Сервисное сопровождение на протяжении всего времени ношения аппаратов

Мы каждый день повышаем качество обслуживания. Для нас критически важно, чтобы вам было комфортно: никаких очередей, уважительное обращение и понятные консультации.

Начните слышать уже сегодня.

В честь открытия в Москве до 31 марта – бесплатная диагностика слуха и консультация эксперта*

Запишитесь по номеру телефона 8 (499) 961-30-50

ВАШ СЛУХ – НАША ЗАБОТА!

Аудионика

МЫ ЗНАЕМ КАК ВЕРНУТЬ СЛУХ!

Индивидуальный подбор и настройка цифровых слуховых аппаратов

8 (499) 961-30-50

Москва, М. Семеновская, Семеновская площадь, 7, Деловой центр «Вэронд», 2 этаж

*Акция действует с 01.02.2021 по 28.02.2021 г. Реклама.

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «УГРЮМ-РЕКА». (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 «УГРЮМ-РЕКА». (16+) Анфиса шантажирует Громовых списком убиенных дедом Данилой, желая тем самым сорвать приближающуюся свадьбу Прохора и Нины Куприяновой. Неожиданно Яков Куприянов узнает в подарке Петра Нине серьги своей убитой матери.
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 «101 вопрос взрослому». (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»
- 05.50 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
- 19.55 «СЛЕД». (16+) Убит молодой генетик Фрол Лебедев. Из его лаборатории пропали подопытные животные. Их связь с погибшим учёным оказывается более близкой...
- 23.15 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ». (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 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (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 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+) Полина сообщает Пастухову о смерти их ребёнка. Костя понимает, что не готов к семейной жизни, и после недолгих колебаний говорит об этом Ане. Сергей по-прежнему пытается вернуть Ларису, но теперь его разговор становится предметным.
- 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 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (16+) На очередном допросе у следователей Мазуров хитростью узнаёт новый адрес Светланы и назначает ей встречу. Она сомневается, стоит ли рассказывать об этом Валентину.
- 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 04.05 «ЧЕРЧИЛЛЬ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.10 «Битва оружейников». (12+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 09.20 10.05 13.15 13.50 14.05 «ОФИЦЕРСКИЕ ЖЕНЫ». (16+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (12+)
- 19.40 «Последний день». (12+)
- 20.25 «Секретные материалы». (12+)
- 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 «РОБИНЗОН». (16+)
- 03.05 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
- 10.45 «Лариса Лукина. За все надо платить...» (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.10 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЛОВУШКА ДЛЯ МЕРТВЕЦА». (12+) Россия, 2020 г. Детектив.
- 20.05 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ОЛЬХОВСКИ». (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 «Тайны советских миллионеров». (16+)
- 01.35 «Прощание». (16+)
- 02.15 Засекреченная любовь. (12+)
- 03.00 Петровка, 38. (16+)
- 03.15 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 04.35 «Три жизни Виктора Сухорукова». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Вспомнить всё». (12+)
- 06.25 17.05 18.05 «ВЛЮБЛЁННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 08.15 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 03.40 «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 «СТАНИЦА». (16+)
- 12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
- 02.45 «Гора самоцветов». (0+)
- 04.05 «Домашние животные». (12+)

НТВ НТВ



21.20 «МАРЛЕН». (16+)

- 05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 «КРАСНАЯ ЗОНА». (12+) Хлебникову удастся решить вопрос с волонтерской помощью для ЦКБ. В больницу доставляют раненых бойцов СОБР.
- 17.15 ДНК. (16+)
- 18.15 «ПЁС». (16+) В своей квартире убит известный торговец антиквариатом Борис Фуксис. Макс находит убийцу, но их, в свою очередь, убивает нанятый кем-то киллер.
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ПЁС». (16+)
- 21.20 «МАРЛЕН». (16+)
- 23.30 Сегодня
- 23.50 Поздняя новостная программа. (16+)
- 00.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
- 00.30 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
- 01.20 Место встречи. (16+)
- 03.00 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 12.45 13.45 15.40 16.35 01.30 04.30 «ГОСТ». (12+)
- 12.50 14.45 16.40 «Историс». (12+)
- 13.50 15.45 17.35 01.45 04.45 «Доктор 24». (12+)
- 14.40 17.30 «The City». (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 02.35 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 00.05 «The City. Говорим». (16+)
- 02.45 «Сеть». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.45 «КРАЖА»

- 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 18.35 23.50 «Величайшие изобретения человечества»
- 08.25 «Красивая планета»
- 08.45 16.30 «КРАЖА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.40 XX век
- 12.15 02.40 Цвет времени
- 12.25 22.10 «ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО» За Гурченко активно ухаживает актёр и автор-исполнитель песен Аркадий Новицкий. Борис Пильняк приходит рассказать Люсе о том, что он был в Харькове и видел их дочь Машу.
- 13.15 Искусственный отбор
- 14.00 «Первые в мире»
- 14.15 «Российские хирурги»
- 15.05 Новости. Подробно
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.50 «Белая студия»
- 17.40 01.50 Выдающиеся дирижеры XX века. Евгений Мравинский и Заслуженный коллектив России симфонический оркестр Ленинградской государственной филармонии
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Обаяние таланта. Юлия Борисова»
- 21.25 Власть факта
- 23.00 «Архивные тайны»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+) Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Константин Милованов, Леван Мсхисладзе, Ольга Погодина. Сериал охватывает период с конца 20-х по 50-е годы прошлого века.
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (12+)
- 15.25 «САМАРА-2». (16+)
- 17.10 «Самое яркое». (16+)
- 18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.30 «САМАРА-2». (16+)
- 23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.15 «Маги. Истории Аркадии». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.10 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
- 12.45 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+) США - Великобритания - Франция - Филиппины, 2014 г. Криминальный боевик. В ролях: Аарон Пол, Доминик Купер.
- 15.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 18.30 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 20.00 «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+) США - Германия, 2003 г. Боевик. В ролях: Пол Уокер, Тайра Гибсон. Бывший полицейский Брайан О'Коннер вместе с напарником Романом Пиарсом собираются перевезти крупную сумму «грязных» денег известного мафиози Картера Верона...
- 22.05 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
- 00.10 Стендап Андеграунд. (18+)
- 01.10 «ХИЩНИКИ». (18+)
- 03.05 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
- 04.55 «Сказка о царе Салтане». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.35 10.25 00.30 03.25 04.55 «Тайны кино». (12+)
- 07.20 04.10 05.40 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
- 08.05 «Песни нашего кино». (12+)
- 08.35 16.05 «ВАРИАНТ ОМЕГА». (12+)
- 09.55 Это было смешно. (12+)
- 11.15 20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (0+)
- 12.35 21.20 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
- 14.25 23.00 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ». (12+)
- 17.30 Звёзды советского экрана. (12+)
- 18.00 01.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

Таблица калорийности постных продуктов (на 100 г)

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурузные хлопья	6,5	2,9	83,8	372
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Перловая каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшеничная каша	3	0,8	17,2	92
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячневая каша	1,4	0,3	18,7	84
Грибы белые свежие	3,3	2	2,5	32
Грибы белые сушеные	24	7	30	277
Вешенки свеж.	2,6	0,5	6,1	34
Шампиньоны свежие	4,3	0,9	1,4	29
Икра лососевая	32	14	0	250
Икра минтая	29	2	0	128
Масло подсолнечное	0	99	0	900
Масло оливковое	0	98	0	895
Баклажаны	1	0,1	8	22
Бобы	6	0,2	8,1	60
Зеленый горошек	5	0,2	14	75
Кабачок	0,8	0,3	6	31
Капуста белокочанная	2	0	6,2	31
Капуста цветная	2,7	0	5,2	30
Картофель вареный	2	0,3	12	82
Лук репчатый	1,7	0	9,5	40
Морковь	1,5	0,1	6,5	30
Огурцы	0,7	0	2,8	12
Перец болгарский	1,2	0	5	25
Редис	1,5	0	4	22
Салат	1,6	0	2	15
Свекла	1,7	0	10	45
Томаты	0,6	0	3,5	16
Фасоль	4,4	0	4,5	37
Арахис	26	45	10	553
Фундук	16,5	68	10	700
Кешью	26	55	15	650
Изюм	2,7	0	70	280
Чернослив	2,5	0	65	260
Курага	6	0	63	265
Грецкий орех	14	62	10	660
Горбуша	20	7	0	150
Кальмары	18,5	0,2	0	76
Креветки	18	1	0	85
Карп	16	3,5	0	90
Яблоки	0,5	0	11	47
Груши	0,5	0	10	42
Сахар	0,2	0	98	375
Мед	0,9	0	80	310
Мука пшеничная	10,5	0,8	75	320

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Великий пост – это время, когда православные постящиеся идут навстречу Богу. Это время строгого воздержания, подготавливающей христиан к радостной встрече праздника Пасхи.



Основы, о которых нельзя забывать во время поста

- Главное – это духовная сторона. Даже если съедите что-нибудь «неположенное», ничего страшного не случится. Лучше следите за своим душевным состоянием.
- Постарайтесь побороть вредные привычки – курение, пристрастие к кофе и т.п.
- Ограничьте зависимость – телевизор, компьютер, телефон.
- Удерживайте себя от гнева, злобы, осуждения, не превозносите себя из-за того, что вы соблюдаете пост.
- Все дела начинайте с молитвой.

Краткая молитва перед вкушением пищи

Очи всех, на тя Господи, уповают, и Ты даещи им пищу во благовремени, отверзашь Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.

Молитва на благословение пищи и питья

Господи, Иису́се Христе, Бо́же наш, благослови нам пищу и питье молитвами Пречистой Твоея Матере и всех святых Твоих, яко благословен во веки веков. Аминь. (И перекрестить пищу и питье.)

Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лишися и Небесного Твоего Царства, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир дай им, прииди к нам и спаси нас.



НА ЗАМЕТКУ

Кому разрешено не поститься:

- беременным женщинам и кормящим мамам,
 - детям до 7 лет,
 - путешествующим.
- При наличии некоторых заболеваний нельзя соблюдать пост по медицинским показаниям. В таком случае у священника надо взять благословение на ослабление поста.





Блинчики гречневые с изюмом

На 4 персоны. Время: 20 минут

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

Калорийность (на 100 г): 190 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм замочить в горячей воде на 20-30 минут. **2** Смешать и просеять оба вида муки. **3** Добавить разрыхлитель, сахар, щепотку соли, еще раз перемешать. **4** В мучную смесь влить сок, 2 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. воды, замесить тесто с помощью миксера. **5** В готовое тесто добавить распаренный и отжатый изюм, еще раз перемешать. **6** Выпекать блинчики на смазанной маслом хорошо разогретой сковородке с каждой стороны до румяности.



Оладьи из кабачков

На 4 персоны. Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 молодых кабачка или цуккини, 5 ст. л. муки, небольшой пучок зелени (петрушка, укроп), растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 89 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки почистить (цуккини чистить не нужно) и натереть на крупной терке, переложить в глубокую миску, посолить и оставить на 15-20 минут.
- 2 Зелень мелко нарубить.
- 3 Когда кабачки дадут сок, тщательно отжать его.
- 4 Добавить к кабачкам рубленую зелень и муку, поперчить, хорошо перемешать.
- 5 Жарить оладьи на растительном масле.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Правила питания в пост

Мы все уже привыкли к стремительному современному ритму, и в обычной повседневной жизни на приготовление еды выделяем совсем немного времени. В пост задача питания усложняется, так как многие продукты исключаются из рациона.

СОВЕТ
Постные блинчики можно подавать с медом, джемом, вареньем – с любыми сладкими соусом, свежими ягодами и фруктами.

К такой ситуации можно подготовиться заранее.

Во-первых, стоит готовить на два-три приема пищи отварную крупу (рис, гречку либо любую другую по вашему вкусу), овощи (отварные или запеченные – свеклу, морковь, картофель, бобы). Отлично дополнят рацион домашние заготовки, консервированные фрукты и грибы, морепродукты и консервы из них. Разнообразят питание орехи и сухофрукты.



Рисовая каша с яблоками

На 4 персоны. Время: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 4 крупных яблока, 2 ст. л. меда, горсть изюма, щепотка корицы, 3 ст. л. растительного масла.

Калорийность (на 100 г): 145 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить от кожицы и семечек, нарезать дольками.
- 2 Изюм промыть.
- 3 Рис залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут под крышкой на слабом огне.
- 4 Добавить к рису изюм, яблоки, щепотку корицы, снова накрыть крышкой и готовить еще 10-12 минут.
- 5 Подавать с медом.



Во-вторых, можно иметь в запасе несколько проверенных рецептов, которые можно взять со страниц нашего спецвыпуска о постной пище.



Гречневая запеканка с рыбой

На 6 персон. Время: 1,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г филе пангасиуса, 1,5 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный перец по вкусу, приправы (тимьян, карри) по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 144 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе пангасиуса помыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, карри и тимьяном, оставить в холодильнике мариноваться на 1 час. **2** Гречку залить холодной водой в пропорции 1:2, посолить. Варить до готовности. **3** Морковь натереть на крупной терке. Обжарить в сковороде в течение 15 минут. Выложить на тарелку. **4** Лук порезать тонкими кружочками, обжарить в масле в течение 3-5 минут. Развести томатную пасту в половине стакана холодной кипяченой воды, добавить к луку и тушить еще 5 минут. **5** Смешать гречку с луком в томате. **6** Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Выложить толстым слоем гречку, слой пангасиуса, слой моркови. Повторить слой, сделав последний слой из гречки. Смазать верх томатной пастой. **7** Закрепить форму фольгой и запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 45 минут.



Карп, фаршированный чесноком

На 6 персон. Время: 1 час 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 карп (1,2-1,6 кг), 4-5 головок чеснока, 1 ч. л. молотого черного перца, 1-2 ст. л. растительного масла, соль.

Калорийность (на 100 г): 120 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Почистить карпа, удалить жабры, тщательно промыть, обсушить. **2** 3-4 зубчика чеснока измельчить, смешать с солью и перцем, натереть рыбу изнутри и снаружи. **3** Оставшийся чеснок почистить, выложить в брюшко карпа, завернуть рыбку в пищевую пленку или пакет и поставить в холодильник на 5-6 часов. **4** Выложить карпа в смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 190-200 градусов духовку. Выпекать 35-45 минут, чтобы на карпе образовалась румяная корочка.



Салат «Морской»

На 4 персоны. Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г морского коктейля, 1 средний огурец, 1 помидор, 1 красная салатная луковица, 200 г брокколи, 6 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса.

Калорийность (на 100 г): 120 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Воду в кастрюле довести до кипения, засыпать коктейль, варить 1-2 минуты. Воду слить.
- 2 Брокколи помыть, разделить на соцветия, варить 10 минут после закипания. Остудить, порезать небольшими кусочками.
- 3 Огурец и помидор помыть. Нарезать огурец соломкой, помидор кубиками. Лук очистить и порезать полукольцами.
- 4 Подготовить заправку: смешать соевый соус, лимонный сок и оливковое масло. Сложить все ингредиенты в салатник, заправить соусом и перемешать.



Салат «Акварель»

На 4-6 персон. Время: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г риса (лучше смесь нескольких видов риса), 1 стакан воды, 1 банка рыбных консервов (сайра, тунец), 1 морковь, 1 огурец, 6 помидоров черри, 1 салатная луковица, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Калорийность (на 100 г): 90 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить рис, остудить. Морковь сварить, порезать кубиками. Дольками порезать огурец, помидоры. Лук измельчить.
- 2 Смешать овощи, рис, зеленый горошек, заправить перцем, солью и 1 ст. л. сока лимона.
- 3 Консервы размять вилкой (вместе с маринадом), добавить в салат, перемешать.
- 4 Полить смесь оливкового масла с 1 ст. л. лимонного сока.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ



Стол на Благовещение и Вербное воскресенье

В церковной традиции праздник Вербное воскресенье посвящен Входу Господнему в Иерусалим. Как и положено, в такой день церковь делает послабления к соблюдению поста. Но меню для праздничного ужина должно оставаться постным, так как до Пасхи остается целая неделя. Ради праздника разрешено добавить к столу блюда из рыбы. Жареную рыбу лучше исклужить, чтобы не навредить желудку, привыкшему к легкой постной пище. С древних времен сохранилась традиция готовить каши в качестве гарнира, а заедать рыбные лакомства постным хлебом и гречневыми лепешками.



Фаршированные кальмары

На 5 персон. Время: 1 час 20 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 тушек кальмара, 300 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1 большая луковица, 1 морковь, 1 стакан риса басмати, 5 ст. л. томатного соуса, 3 ст. л. растительного масла, 3 лавровых листа, 2,5 стакана воды, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, соль, перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 106 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помыть морковь, почистить, натереть на крупной терке. Рис промыть в холодной воде. Лук очистить и нарезать полукольцами. 2 Обжарить в глубокой сковороде или кастрюле с толстыми стенками в течение 2-3 минут лук и морковь. 3 Нашинковать капусту, посолить, помять руками, чтобы она быстрее дала сок. Добавить в сковороду к жаренным луку и моркови, перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться на 20 минут. 4 Добавить к тушеным овощам порезанный кубиками перец, поперчить и добавить томатный соус и лавровый лист. Еще раз все перемешать и оставить тушиться. 5 Через 15 минут выложить сверху на овощи промытый рис, разровнять его и добавить кипяченой воды, чтобы над поверхностью риса было 0,5 см жидкости. Тушить до готовности риса еще около 15 минут. 6 Кальмаров почистить и отварить в течение 5 минут. Наполнить подготовленные тушки смесью овощей с рисом. 7 Сделать соус: обжарить муку, налить стакан воды, добавить томатную пасту, соль и специи по вкусу. 8 Положить кальмаров в форму, открытый край скрепить зубочисткой, чтобы начинка не выпала. Залить соусом, накрыть форму фольгой. Запекать 15 минут в духовке при 200 градусах.



Кальмары в горшочке

На 6 персон. Время: 20 минут + 1 час 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г кальмаров, 4 луковицы, 4 моркови, соль, перец, специи, 4-5 ст. л. растительного масла.
Калорийность (на 100 г): 120 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кальмаров очистить, порезать крупными кольцами. 2 Лук порезать кольцами, морковь потереть на крупной терке. 3 Смешать овощи с кальмарами. Засыпать соль, перец, специи, залить растительным маслом. Оставить на 20-30 минут. 4 Сложить в горшочек, поставить в холодную духовку. Выпекать при температуре 200-220 градусов 1,5 часа.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Почему стоит есть постную пищу

1 Пост – самое удачное время, чтобы решить проблемы с физическим и духовным очищением, освободиться от лишнего, осознать свое предназначение.



2 Клетчатка в постной еде (овощи, фрукты) помогает наладить работу системы пищеварения.



3 Вегетарианский режим питания помогает улучшить и стабилизировать сердечный ритм у страдающих аритмией.

4 Во время поста животные жиры не употребляются, а растительные легче перевариваются, и есть возможность облегчить работу печени и почек.



5 Отказ от вредных пищевых привычек может стать первым шагом к переходу на правильное питание.



Пшеничная каша с тыквой в горшочках

На 4 персоны. Время: 1 час 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан пшеница, 200 г тыквы, пакетик ванильного сахара, соль по вкусу.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пшено тщательно, в нескольких водах, промыть. 2 Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками. 3 В горшочки выложить сначала тыкву, затем – пшено, посолить, добавить ванильный сахар и залить содержимое водой на три четверти. 4 Накрыть горшочки крышками и поставить в духовку, разогретую до 160-180 градусов. 5 Запекать 35-40 минут, после чего выключить нагрев и оставить кашу упревать еще на 10-15 минут.



Гороховая каша

На 6 персон.
Время: 1 час 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан сухого гороха, 1 большая луковица, растительное масло, соль.
Калорийность (на 100 г): 89 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Горох залить холодной водой на 10-12 часов.
 2 Воду слить, горох промыть, выложить в кастрюлю и влить новую воду так, чтобы она полностью покрывала горох.
 3 Довести воду до кипения и варить, пока горох полностью не разварится.
 4 Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле.
 5 Добавить готовый горох, перемешать и еще раз прогреть все вместе (3-5 минут).



Каша из риса и чечевицы (кичари)

На 4 персоны. Время: 1 час
ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 стакана чечевицы, 0,5 стакана риса, 3 стакана воды, 2-3 ст. л. растительного масла, пучок кинзы, 1 ч. л. зиры, 1-2 гвоздики, 1 ч. л. соли.
Калорийность (на 100 г): 112 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Обжарить на раскаленном масле зиру, гвоздику и карри.
 2 Добавить рис, чечевицу, соль, куркуму и залить водой (она должна покрывать крупу).
 3 Варить под крышкой на небольшом огне 40 минут.
 4 При подаче посыпать рубленой кинзой.



Салат из свеклы и грейпфрута

На 2 персоны. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая свекла, 1 грейпфрут, пучок салата, 20 г очищенных кедровых орехов, оливковое масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 58 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу вымыть, обернуть в фольгу и запечь в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (40-60 минут), остудить. **2** Срезать с грейпфрута кожуру, вырезать мякоть (без пленки). **3** Свеклу очистить и нарезать небольшими кусочками произвольной формы. **4** На тарелку выложить листья салата (крупные порвать руками), разложить кусочки свеклы и грейпфрута, посолить, поперчить. **5** Выжать сок из оставшегося от грейпфрута жмыха, полить салат. **6** Сбрызнуть салат оливковым маслом, посыпать кедровыми орехами.



Салат из тыквы с апельсином

На 2 персоны. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мякоти

тыквы, 80 г грецких орехов, 1 апельсин, 100 г листьев шпината, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда.

Калорийность (на 100 г):

22 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тыкву нарезать некрупными произвольными кусочками и отварить на пару до готовности (10-15 минут), остудить. **2** Орехи некрупно нарубить. **3** Из апельсина выжать сок. **4** Смешать апельсиновый и лимонный сок, мед. Выложить тыкву в салатник, полить заправкой, посыпать орехами, украсить салатными листьями.



Салат картофельно-ореховый

На 4-6 персон.

Время: 30 минут

(+ 1 час для пропитки)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7 карто-

фельн, 4 ст. л. подсолнечного масла, 30 г кешью, фундука или фисташек, 2 ст. л. лимонного сока, 0,5 ст. л. семян тмина, пучок зелени кинзы и/или петрушки, соль, паприка, перец по вкусу.

Калорийность (на 100 г):

198 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель отварить в мундире до готовности. Остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Выложить в блюдо. **2** Крупно порезать орехи и обжарить их на разогретом масле до золотистого-коричневого цвета, все время помешивая. **3** Масло с орехами вылить на картофель. **4** Семена тмина истолочь, добавить в салат. **5** Заправить блюдо лимонным соком, добавить соль и перец. **6** Перемешанный салат поместить в холодильник на час для пропитки. **7** Перед подачей посыпать мелко порезанной зеленью и паприкой.

СОВЕТ

Перед подачей салат можно украсить кубиками салатного красного лука и кубиками свежего огурца.



Постный торт-суфле

На 4-6 персон.

Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5-0,7

стакана сахара (лучше коричневого), 200 г миндаля, 350 г кешью, 300 г фиников, 100 г замороженной клубники, 250 мл кокосового молока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. ванильного сахара.

Калорийность

(на 100 г): 220 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Орехи замочить в воде на 3-4 часа в отдельных мисках. Финики очистить от косточек. Измельчить в блендере миндаль и финики. Выложить смесь в специальную пергаментную форму, отправить в морозилку.

2 Клубнику разморозить, слить лишнюю жидкость. Измельчить ягоды с 1 ст. л. лимонного сока и 2-3 ст. л. сахара.

3 Кешью измельчить в блендере с 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахара и кокосовым молоком. Распределить половину массы на миндально-финиковый слой. Добавить в оставшуюся часть клубничное пюре, смешать. Выложить на торт. **4** Поставить в морозилку на 3-4 часа, потом переставить в холодильник.



Печенье на рассоле

На 15 персон. Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан рассола (огуречного или капустного), 1 стакан

сахара, 0,5 стакана растительного масла, 3 стакана муки, 0,5 ч. л. соды. *Калорийность (на 100 г): 205 ккал.*

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смешать рассол, масло, сахар. Добавить муку, смешанную с содой, замесить тесто. **2** Раскатать тесто, вырезать печенье формочками или стаканом. **3** Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-12 минут. Печенье будет еще вкуснее, если во время замешивания теста вы добавите семена подсолнечника, льна, цуккаты или кунжут.



Постные ржаные хлебцы с тмином и кунжутом

На 6 персон. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г ржаной му-

ки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, 1 ст. л. кунжутных семечек, соль.

Калорийность (на 100 г):

280 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В просеянную муку добавить тмин и щепотку соли, перемешать. Добавить масло и, добавляя понемногу 100 мл воды, замесить пластичное тесто. **2** Скатать тесто в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 3 часа. **3** Раскатать тесто в тонкий пласт, посыпать кунжутом, нарезать на кусочки произвольной формы. **4** Выложить кусочки теста на устланный бумагой для выпечки противень. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-12 минут.



Постный бисквит

На 4-6 персон. Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 380 г муки,

200 г сахара, 1-2 апельсина, 150 мл растительного масла, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. воды, 30 мл виноградного уксуса, 0,5 ч. л. соли. *Калорийность (на 100 г): 245 ккал.*

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 С апельсина снять цедру – 2 ч. л., выжать сок – 150 мл. Смешать цедру, сок, масло, сахар, взбивать миксером в течение 5 минут. Добавить уксус. **2** Продолжая взбивать, всыпать муку с солью. Добавить соду, разведенную водой. **3** Форму застелив бумагой, смазать маслом. Вылить тесто. Выпекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 30-35 минут.



Шоколадный кекс

На 6 персон. **Время:** 1 час
ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 200 г сахара, 1 ч. л. ванилина, 1 г разрыхлителя, 3 ст. л. какао-порошка, 250 мл воды, 8 ст. л. растительного масла.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 350 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ванилин, сахар, муку и разрыхлитель смешать в однородную сыпучую массу. **2** Добавить какао и снова перемешать. **3** Залить сухую смесь теплой водой и растительным маслом. Замесить тесто. Тесто необходимо замешивать быстро, чтобы добиться нужной консистенции — не слишком густое, текучее, но и не слишком водянистое. **4** Полученное тесто разлить по формочкам. Формочки лучше заранее выложить в пекарской бумагой или смазать растительным маслом. **5** Запекать 30-40 минут при 200 градусах. Приготовленный кекс должен быть твердым и сухим внутри.

Постные конфеты

На 8 персон. **Время:** 20 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, 150 г меда.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 353 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вымыть и обдать кипятком сухофрукты.
- 2 Изюм, курагу, чернослив прокрутить через мясорубку.
- 3 Добавить к смеси мед и скатать шарики.
- 4 Натереть орехи. Обсыпать подготовленные шарики. В качестве посыпки можно использовать кокосовую стружку.



Медовая коврижка

На 4-6 персон.

Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 стакан воды, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. какао, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. л. соды, 0,5 ч. л. разрыхлителя, корица.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 260 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать воду, растительное масло, сахар, немного нагреть, помешивать, пока сахар и мед не растворятся.
- 2 В отдельной посуде смешать какао, соду, пряности. Всыпать в подогретую смесь, перемешать.
- 3 Добавить измельченные орехи, изюм, муку с разрыхлителем. Тесто должно получиться, как густая сметана.
- 4 Вылить в форму, смазанную маслом. Выпекать в духовке, нагретой до 200 градусов, 30-40 минут.



Фаршированные шампиньоны

На 6 персон.

Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 крупных шампиньонов, 1 авокадо, 0,5 болгарского перца, 1 крупный помидор, 1 зубчик чеснока, 4 веточки петрушки, 2 пера зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутных семечек.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 30 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Осторожно выкрутить ножки у грибов, шляпки запечь в духовке при температуре 200 градусов 5-7 минут, остудить.
- 2 Перец и ножки шампиньонов нарезать мелкими кубиками.
- 3 Помидор очистить от семя и нарезать мелкими кубиками.
- 4 Зеленый лук порубить.
- 5 Мякоть авокадо сбрызнуть лимонным соком и размять вилкой в кашу.
- 6 Чеснок пропустить через пресс, смешать с соевым соусом и кашей авокадо.
- 7 Смешать все овощи и зелень,править половчаным соусом.
- 8 Нафаршировать шляпки шампиньонов, сверху посыпать кунжутными семечками.



Пряная запеченная морковь

На 4 персоны. **Время:** 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мелкой моркови, пучок зелени, 1 ч. л. зиры, щепотка корицы, растительное масло, крупная соль.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 75 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить, обсушить и выложить на смазанный растительным маслом противень. **2** Посыпать морковь зирой, корицей и солью.
- 3 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут, после чего перевернуть и запекать еще 15-20 минут. **4** Зеленый лук мелко порубить.
- 5 При подаче посыпать морковь зеленью.



Орехово-рисовая закуска

На 6 персон. **Время:** 20 минут (+ время варки риса)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан коричневого риса, пучок зеленого лука, 2 пучка зелени сельдерея и/или петрушки, 1 стакан фундука, 10-12 зеленых оливок без косточек, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. лимонного сока, соль, сахар, перец по вкусу.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 408 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис перебрать, помыть, отварить до готовности под крышкой.
- 2 Лук, зелень мелко порубить, оливки порезать кружочками, орехи измельчить. Добавить к охлажденному рису. В отдельной емкости перемешать масло, соевый соус, тмин. Заправить салат. Дать немного настояться.



Паштет из баклажанов

На 4 персоны. **Время:** 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих баклажанов, 50 г семени кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла.

КАЛОРИЙНОСТЬ (на 100 г): 117 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, целиком запечь в духовке при 180 градусах до мягкости.
- 2 Баклажаны остудить, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
- 3 Добавить к массе кунжут и масло. Подавать с постным хлебом.



Овощная солянка

На 4-6 персон. Время: 40 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая кочан капусты, 200 г грибов, 1 луковица, 3 соленых огурца, 5-6 ломтиков лимона, пучок зелени петрушки, 3 л воды, горсть маслин, соль, перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 11 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Капусту освободить от верхних листьев, мелко нашинковать, припустить на растительном масле. **2** Грибы помыть, нарезать соломкой, лук – тонкими полукольцами. Обжарить на растительном масле в течение 10 минут, помешивая. **3** Огурчики очистить от кожицы и нарезать кубиками. **4** Воду закипятить в кастрюле, положить в нее все ингредиенты, посолить, варить до мягкости капусты. Подавать, посыпав зеленью, добавив лимон, украсив маслинами.



Борщ с черносливом

На 4 персон. Время: 45 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белокочанной капусты, 2 свеклы, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 1 головка лука, 4 картофелины, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, горсть чернослива, зелень, соль, перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 24 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Чернослив залить кипятком на 20 минут, помыть, нарезать тонкой соломкой. Морковь и свеклу помыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками.
2 Овощи обжарить на масле до прозрачности лука. Картофель почистить, нарезать соломкой, отварить до готовности. Добавить к нему пассерованные овощи, томатную пасту, мелко нашинкованную капусту. Посолить, поперчить, варить до мягкости капусты. За 5 минут до окончания варки добавить чернослив.



Овощной супчик с тофу

На 4 персон. Время: 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 мл воды, 1 морковь, 1 головка лука, 3 картофелины, 100 г сыра тофу, пучок зелени, 6-7 соцветий цветной капусты, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 35 ккал.



КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Огурцы нарезать кубиками. Лук и морковь помыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Овощи соединить, потушить 20 минут на масле, влить горячую воду. Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.
2 Гречневую крупу промыть.
3 Добавить картофель и гречку к остальным ингредиентам, положить специи. Варить 20-25 минут. Огуречный рассол влить в рассольник перед подачей.



Картошка-гармошка с грибами

На 3 персон. Время: 1 час 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 картофеля, 6 шампиньонов, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 88 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Картошку тщательно вымыть, обсушить.
2 Сделать в картошке глубокие частые надрезы, не прорезая клубни насквозь.
3 Грибы нарезать тонкими пластинами.
4 Вложить в надрезы картофеля пластинки грибов.
5 Переложить подготовленные картофель в сбрызнутую растительным маслом форму для запекания, посолить, поперчить.
6 Запечатать форму фольгой, сверху сделать несколько небольших проколов тонким ножом.
7 Запекать в разогретой до 200 г радусов духовке 1 час, после чего снять фольгу и подрумянить картошку под грилем.



Тушеная с грибами капуста

На 4 персон. Время: 1 час
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белокочанной капусты, 50 г сухих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 0,5 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 2 лавровых листа, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 38 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Грибы залить горячей водой на 30 минут. **2** Капусту нашинковать. **3** Лук нарезать тонкими полукольцами. **4** В глубоком сотейнике на небольшом количестве растительного масла обжарить лук до прозрачности. **5** Грибы нарезать небольшими кубиками, добавить к луку, обжаривать все вместе 5 минут. **6** Добавить капусту, влить полстакана горячей воды, перемешать, тушить до тех пор, пока капуста не осядет.
7 Добавить томатную пасту, сахар, посолить, поперчить, перемешать, накрыть сотейник крышкой, уменьшить огонь и тушить, периодически перемешивая, до готовности. **8** За 5 минут до готовности посыпать капусту мукой, перемешать, положить лавровый лист.



КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Морковь помыть, почистить, натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить на разогретом масле до золотистого цвета.
2 Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую воду.
3 К сваренному до полуготовности картофелю добавить кубики тофу, пассерованные овощи, капусту и довести до кипения. Огонь убавить, варить 5 минут. Подавать, украсив зеленью.

Рататуй

На 8 персон. Время: 1 час
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баклажанов, 500 г кабачков, 500 г помидоров. Для соуса: 3 крупных перца, 2 луковицы, 2 веточки базилика, 1 ч. л. чобреда, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.
Для заправки: 5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, соль, перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 66 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:
1 Перец для соуса целиком запечь в духовке при температуре 180 градусов до потемнения кожицы (около 30 минут). **2** Горячий перец сложить в полиэтиленовый пакет и дать остыть. Затем очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. **3** Лук и чеснок мелко



покрошить. Помидоры помыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. **4** На растительном масле обжарить лук. Добавить перец, жарить еще 2-3 минуты. Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить до загустения (около 5-7 минут). Переложить в блендер, пюреировать. Добавить листики базилика, специй, перемешать. Выложить соус в форму для запекания, разровнять. **5** Кабаки, баклажаны и помидоры нарезать тонкими кружочками. Выложить в форму на соус, чередуя. **6** Зелень для заправки мелко порубить, смешать с чесноком и маслом. Посолить, поперчить, вылить сверху на овощи. **7** Форму с рататуем закрыть фольгой, поместить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов 1 час.



Вареники с картошечкой и грибами

На 4 персоны. Время: 1 час
ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г муки, 1 стакан воды, 300 г картошки, 150 г шампиньонов, 1 головка лука, соль, перец по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 152 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Муку смешать с солью, осторожно влить воду. Замесить эластичное тесто, как на пельмени. 2 Лук и картофель почистить, грибы помыть. 3 Картофель натереть на крупной терке, промыть холодной водой, посолить, поперчить. Добавить мелко нарезанные лук и шампиньоны. Перемешать. 4 Из тонко раскатанного теста стаканом вырезать кружочки. Наполнить их начинкой, защепить. Варить в подсоленной кипящей воде не менее 10 минут.

Варианты начинки для постных вареников

- **Фасолевая.** Для нее потребуются лук, добавить к нему капусту, потушить до мягкости, посолить, поперчить.
- **Из шпината и сыра тофу.** Разогреть на сковороде подсолнечное масло, обжарить мелко нарезанный лук, посолить, жаренные кусочки шампиньонов.
- **Капустная.** Мелко нашинковать белокочанную капусту. Обжарить



Спагетти с овощами

На 4 персоны. Время: 25 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г спагетти, 150 г шампиньонов, 200 г капусты, 1 лук-порей, 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, зелень.
Калорийность (на 100 г): 130 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать перьями, чеснок мелко порубить, обжарить на растительном масле 5-7 минут. 2 Добавить порезанные перец и грибы, жарить около 5 минут. 3 Добавить мелко порезанную капусту, жарить 5-7 минут. 4 В конце жарки добавить соевый соус. 5 Добавить к овощам отваренные спагетти. Приправить зеленью, прогреть еще минуты 3-4.



Кундюмы

На 6-8 персон. Время: 2 часа
ИНГРЕДИЕНТЫ: 10-15 г сушеных грибов, 0,5 стакана гречки, 2 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 2,5 стакана муки, 1 стакан воды, 2 лавровых листа, 5-7 горошин черного перца, 3 зубчика чеснока, петрушка, соль, молотый черный перец.
Калорийность (на 100 г): 220 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы промыть, залить горячей водой и оставить минут на 30, затем поставить на огонь. Добавить измельченный чеснок, лавровый лист, горошины перца, петрушку, варить 15-20 минут. Достать грибы, отвар процедить. 2 Гречку сварить до готовности. Грибы мелко порезать, лук измельчить. 3 Разогреть 3 ст. л. масла, обжарить лук и грибы, добавить отваренную гречку. Посолить, поперчить. Прогреть в течение 7-10 минут. Остудить. 4 Вскипятить воду, добавить 3 ст. л. растительного масла, всыпать муку, замесить крутое тесто, чтобы оно не липло к рукам, раскатать в пласт толщиной 3 мм. Нарезать квадратами 5 на 5 см, выложить на них по 1 ст. л. начинки, сложить по диагонали. 5 Полуцилиндры треугольнички выложить на противень и отправить в разогретую до 160-170 градусов духовку на 15 минут. 6 Довести до кипения грибной отвар, вылить кундюмы в форму, залить отваром и снова отправить в духовку минут на 20.

Щи из квашеной капусты

На 4 персоны. Время: 2 часа
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г квашеной капусты, 2 крупная луковица, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты, 20 г муки, 40 г сушеных грибов, 1 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, небольшая пучок зелени, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 37 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы замочить в горячей воде на 30-40 минут. 2 Грибы промыть, залить 1 л воды и варить 40 минут. 3 Готовые грибы вынуть из бульона и нарезать мелкими кубиками. 4 Капусту залить 1 л воды и варить на среднем огне 40-50 минут. 5 Морковь нарезать тонкой соломкой, лук – мелкими кубиками. 6 Обжарить лук и морковь на растительном масле 5 минут, добавить томатную пасту, обжаривать все вместе еще 5 минут. 7 Муку слегка обжарить на сухой сковороде. 8 Добавить в капусту грибы и грибной бульон, варить 30-40 минут. 9 Добавить обжаренные лук и морковь, варить 10 минут. 10 Добавить муку и лавровый лист, посолить, хорошо перемешать, варить еще 5 минут. 11 Готовым щам дать настояться 20-30 минут, подавать, посыпав рубленой зеленью.



ИЛНИА СТИБА



Чорба постная

На 4 персоны. Время: 2 часа (+ замачивание фасоли)
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 литра воды, четверть стакана фасоли, 1 небольшая морковь, 50 г корня сельдерея, 1 небольшой помидор, 1 головка лука, 2 ст. л. оливкового масла, 1 острый перчик, 3 веточки

ки мяты, 1 ст. л. 9-процентного уксуса, 7 веточек петрушки, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 22 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фасоль замочить в холодной воде на ночь. 2 Перед приготовлением фасоль промыть, залить чистой холодной водой и поставить варить на медленном огне. 3 Лук, морковь и сельдерей помыть, очистить, лук мелко нарезать, морковь и сельдерей натереть на мелкой терке. Обжарить на разогретом растительном масле. 4 Через 1,5 часа от начала варки добавить к фасоли обжаренные овощи. 5 За 10 минут до окончания варки в суп положить помытый и нарезанный дольками помидор (предварительно его можно опарить и снять кожицу), мелко порезанный и освободивший от семян стручок острого перца, мелко нарезанную мяту. Сдобрить уксусом и солью. Готовое блюдо посыпать мелко порубленной зеленью.

Суп

из сушеных грибов

На 4 персоны. Время: 40 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 65 г сушеных грибов, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 100 г вермишеви, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, растительное масло, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 39 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы залить горячей водой на 20-30 минут. Морковь нарезать тонкой соломкой. 2 Картофель почистить и нарезать крупными кубиками, лук – мелкими. Обжарить лук и морковь на масле до перемены цвета. Грибы мелко нарубить, залить 1 л кипящей воды, добавить картофель, посолить и варить 10 минут. 3 Добавить обжаренные овощи, вермишель, черный перец и лавровый лист, варить еще 5 минут.



Луковый суп

На 4 персоны. Время: 1 час 30 минут
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг репчатого лука, 1 головка чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. коричневого сахара, мускатный орех на кончике ножа, соль, перец по вкусу, 1,5 литра воды.
Калорийность (на 100 г): 34 ккал.
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук почистить, нашинковать тонкими полукольцами. В сотейнике пассеровать на масле 5 минут. Добавить сахар, мускатный орех, перемешать. Жарить еще 10 минут, все время помешивая. 2 Целые очищенные зубчики чеснока положить на лук, закрыть сотейник фольгой, поставить в разогретую до 160 градусов духовку на 1 час. Лук за это время помешать два раза. Переставить сотейник на медленный огонь, влить 1,5 литра кипятка, довести до кипения и варить 20 минут. Посолить, поперчить.



Карри из нута

На 4 порции. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 340 г нута, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. порошка карри.

Калорийность (на 100 г): 65 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нут замочить в холодной воде на ночь. 2 На следующий день воду слить, залить новую и варить нут до готовности (30-35 минут). 3 Лук мелко нарубить. 4 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности. 5 Добавить в сковороду к луку нут, перемешать. 6 Добавить карри, влить воду, в которой варились нут, перемешать и тушить до загустения (15-20 минут).



Лобио из фасоли

На 2 порции.

Время: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной красной фасоли в собственном соку, 100 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, пучок кинзы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 ч. л. сушеного базилика, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 132 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле до прозрачности. 2 Выложить в сковороду с луком фасоль (вместе с жидкостью), перемешать, тушить на небольшом огне 7-10 минут. 3 Орехи и кинзу мелко нарубить. 4 Чеснок пропустить через пресс. 5 Добавить к фасоли томатную пасту, орехи, чеснок, кинзу, приправы, перец, проверить на соль, перемешать и тушить еще 2-3 минуты. 6 Влить уксус, перемешать и снять с огня.



Паэлья овощная

На 2 порции. Время: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г риса, 1 кабачок, 200 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной), 150 г зеленого горошка (можно замороженного), 2 болгарских перца (разноцветных), 1 помидор, 1 луковица, 4 ст. л. черных оливок без косточек, 700 мл овощного бульона, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. куркумы, пучок петрушки, соль.

Калорийность (на 100 г): 22 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и чеснок мелко нарубить, оливки нарезать колечками. 2 Помидор, кабачок и перец нарезать кубиками, фасоль – кусоч-

ками 3-4 см. 3 В сковороде хорошо разогреть 3 ст. л. масла, обжарить лук, чеснок, перец и кабачок 4 минуты.

4 Добавить в сковороду рис и оставшееся масло, перемешать, готовить еще 3 минуты.

5 Добавить в сковороду помидоры, 1-2 ст. л. горячей воды, куркуму, перемешать и тушить 2 минуты.

6 Влить овощной бульон, довести до кипения, убавить огонь и готовить, не перемешивая, 12 минут.

7 Добавить фасоль, посолить, перемешать, готовить еще 7 минут.

8 Добавить горошек и оливки, готовить 5 минут и снять с огня.

9 При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Запеченные овощи с грибами

На 6 порций.

Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г шампиньонов, 1 красная луковица, 2 молодых кабачка, 2-3 сладких перца, 200 г брокколи, 2-3 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. приправы «Итальянские травы», 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 88 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помыть и очистить лук, из перца удалить семена и сердцевину.

2 Шампиньоны порезать на части в зависимости от размера: крупные на 4, средние на 2 части. Лук, брокколи, перец разрезать на крупные части.

3 Кабачки порезать на кружки толщиной 1,5-2 см, затем каждый кружок разрезать на 4 части. 4 Смешать оливковое масло, лимонный сок, мед, приправы, добавить измельченный чеснок.

5 Полить полученной смесью овощи, добавить соль и перец по вкусу. 6 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом и выложить овощную смесь. Тушить в разогретой до 180 градусов духовке в течение 40-50 минут.



Картофельные котлеты

На 4 порции. Время: 1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 средних картофелин, 1 средняя морковь, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. зеленого горошка, четверть помидора, четверть луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. подсолнечного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, петрушка, 2 ст. л. муки, вода, перец.

Калорийность (на 100 г): 225 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помыть картофель и морковь. Кожуру не счищать. Отварить в подсоленной воде с лавровым листом. Морковь до полуготовности, картофель, пока не станет мягким. 2 Порезать помидор мелкими кубиками. Петрушку, лук и чеснок измельчить острым ножом. 3 Вареную морковь очистить и мелко нарезать. 4 Смешать горошек, кукурузу, порезанные петрушку, морковь, помидор, лук и чеснок. 5 Вареный картофель очистить, растолочь в тарелке с солью и специями. 6 Добавить к картошке смесь овощей и хорошо перемешать. 7 Подготовить тесто. Смешать муку с водой до получения жидкой массы (как на блины) и чуть-чуть подсолить. 8 Слепить котлеты из картофельно-овощной массы. Окунуть их в тесто. Обвалять в сухариках. 9 Жарить в масле на среднем огне, до золотисто-коричневой, румяной корочки.



Котлетки свекольные

На 4 порции. Время: 1 час 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. манки, 400 г свеклы, 2 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 408 ккал.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу отварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. 2 Влить в кастрюлю масло, выложить свекольный фарш, всыпать манку, перемешать. 3 Тушить на медленном огне до загустения, постоянно помешивая. 4 Остудить, сформировать котлетки, обвалять в сухарях, поджарить на растительном масле до готовности.

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)	 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)	 23.00 «НАЁМНИК». (16+)	 17.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)	 06.05 Все на Матч!	 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (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 03.15 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+) 22.50 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)	07.00 «THT. Gold». (16+) 08.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 «ББ шоу». (16+) 12.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 16.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+) Старая знакомая Вика приглашает Гришу и его друзей в свой особняк отметить день рождения, но в конце вечера они все оказываются в ловушке. Кристина соглашается помочь подруге и на один вечер становится хозяйкой борделя. 22.05 «Двое на миллион». (16+) 23.05 «Stand up». (16+) 00.05 «ХБ». (16+) 01.10 «Импровизация». (16+) 03.00 «Comedy Баттл». (16+) 03.55 «Открытый микрофон». (16+) 05.35 «THT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Врачи. (16+) 12.25 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 «Старец». (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+) Команда КБР расследует убийство состоятельного бизнесмена, страдавшего неизлечимой болезнью. Чо вынужден посмотреть в лицо своим «демонам»... 20.20 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТелУ». (16+) 23.00 «НАЁМНИК». (16+) 01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 02.15 «Городские легенды». (16+) 03.00 «Миф на многие века. Ярослав Мудрый». (12+) 03.45 «Маршал Жуков: «Солдат не жалеть!» (16+) 04.30 «Тайные знаки». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.35 Каламбур. (16+) Журнал видеокomicсов, состоящий из нескольких рубрик, в каждой из которых свои герои, и для каждой рубрики найдены уникальные режиссёрские решения. Тут есть английский чёрный юмор - «Крутое пике» и «Бар «Каламбур». 07.30 КВН Best. (16+) 09.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) Подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом. Смотрите «Дорожные войны»: лучше быть зрителем, чем участником! 11.30 Улётное видео. (16+) 13.00 Дизель шоу. (16+) 15.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+) 17.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+) 19.00 Дизель шоу. (16+) 21.00 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 15.05, 17.10 Новости 06.05, 12.05, 14.30, 01.00 Все на Матч! 09.00 Проф. бокс. (16+) 10.00 «Главная дорога». (16+) 11.10 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+) 11.30 «На пути к Евро». (12+) 12.40 Спецрепортаж. (12+) 13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Пр.тр. 15.10 Смешанные единоборства. (16+) 16.10 Зимние виды спорта. Обзор. (0+) 17.15 Все на футбол! 17.55 Футбол. «Ротор» - «Ростов». Тинькофф Российская Премьер-лига. Пр.тр. 19.55 Футбол. ЦСКА - «Зенит». Тинькофф Рос. Премьер-лига. Пр.тр. 22.00 «После футбола» с Черданцевым 22.45 Футбол. Лига чемпионов. Пр.тр. 02.00 Футбол. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.15 Давай разведёмся! (16+) 09.25 Тест на отцовство. (16+) 11.35 «Реальная мистика». (16+) 12.35 «Понять. Простить». (16+) 13.40 «Порча». (16+) 14.10 «Знахарка». (16+) 14.45 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+) 19.00 «В ТИХОМ ОМУТЕ...» (16+) 23.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.10 «ПРОВОДНИЦА». (16+) 03.00 «Порча». (16+) 03.25 «Знахарка». (16+) 03.50 «Понять. Простить». (16+) 04.40 «Реальная мистика». (16+) 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

В какой руке по этикету держать вилку, если правой рукой я держу котлету?

Лежит парочка в постели, обнимаются:
 – Милый, ну скажи, что тебя тревожит? Поделись своими мыслями, расскажи мне, что у тебя на душе, я внимательно тебя выслушаю...
 – Мало курицы в плове осталось, один рис...

– Дорогой, иди завтракать, я кашу приговорила.
 – Из какой крупы?
 – Из пельменей!

Реклама

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ И МО

ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ

8 (499) 399-39-45

Звонок бесплатный

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)	05.30 «НЯНЬКИ». (16+)	03.45 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (16+)	06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.35 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». (16+)	07.30 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (6+)	06.00 «ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)	06.30, 10.25, 17.00 Правила моей пекарни. (16+)
08.45 «СОЛТ». (16+)	11.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)	07.25 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)	07.35, 14.20 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
10.30 «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)	13.25, 14.25 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)	09.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)	08.30, 12.25, 18.05 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
12.30 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)	15.25 «КОЛЛЕКТОР». (16+)	10.30 «СВАТЫ». (16+)	09.15, 13.10, 18.50 Правила моей кухни. (16+)
15.05 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)	16.40 «АДМИРАЛЪ». (16+)	11.30, 21.30, 03.20 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)	13.00 Новости
17.15, 18.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+)	19.00, 19.50 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	14.15 «СУБАТОРА». (16+)	13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
19.00 «ВРАГ У ВОРОТ». (16+)	20.35 «МАТИЛЬДА». (16+)	15.30, 16.15, 20.00, 20.45, 00.10, 00.55 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
Ирландия, Великобритания, Франция, Германия, США, 2001 г.	22.30 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЬ». (16+)	22.30, 02.25 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
21.20 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРРЕЛИ». (16+)	00.35 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+)	23.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)	16.00 Новости
Ирландия, Великобритания, Франция, Германия, США, 2001 г.	03.05 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)	01.05 «КОСМОС КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)	16.15 Мировое соглашение. (16+)
23.40 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)	02.05 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (6+)	02.40 «... В СТИЛЕ JAZZ». (16+)	17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
01.10 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (16+)			17.55 «КУЛИНАР». (16+)
03.10 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)			19.00 Новости
			19.25 «КУЛИНАР». (16+)
			21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)
			22.25 Шоу «Назад в будущее». (16+)
			23.25 Всемирные игры разума. (12+)
			00.00 Новости
			00.15 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (6+)
			02.15 Ночь победителей. (16+)
			03.30 Мультфильмы. (0+)

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (18+)	00.45 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)	01.00 «БРАТЬЯ ИЗ ГРИМСБИ». (18+)	01.55 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
01.50 «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)	02.10 «ФАРТ». (16+)	03.05 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	04.15, 05.30 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+)
03.35 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)	03.50 «ПРО УРОДОВ И ЛЮДЕЙ». (16+)	05.10 «КРАСАВИЧ СО СТАЖЕМ». (16+)	06.55, 08.10 «БРАСГАТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
05.00 «РЕКРУТ». (16+)	05.20 «СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (16+)	06.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (12+)	09.25 «ЧИНГАЧГУК. БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
06.50 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)	07.05 «ЖИЛИ - БЫЛИ». (12+)	08.35 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)	11.05 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)
08.15 «В БЕГАХ». (16+)	08.30 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)	10.35 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)	12.40 «КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ». (16+)
09.45 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+)	10.55 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)	12.45 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+)	14.15 «МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО». (12+)
11.40 «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА». (16+)	12.35 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)	14.25 «БЕЗ ЧУВСТВ». (16+)	15.40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
13.15 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)	14.05 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)	16.10 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНЬЯМИ». (16+)	17.20 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+)
15.15 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)	17.15 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)	17.50 «СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН». (12+)	19.00 «МЕНЯЛЫ». (12+)
17.00 «ПОВУШКА». (16+)	19.00 «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ». (16+)	19.30 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (12+)	20.45 «ПОВТОРНЫЙ БРАК». (16+)
18.25 «К-19». (16+)	21.00 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+)	21.40 «SUPERZATY». (16+)	22.35 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)
20.30 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)	23.05 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)	23.30 «100 МИЛЛИОНОВ ЕВРО». (16+)	Комерция, Россия, 1999 г.
22.40 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)			

суббота!	СУББОТА!	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	06.00 Ералаш. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». (16+)	11.20, 19.20, 03.20 «РАЙ: НАДЕЖДА» (субтитры). (16+)
11.00, 11.50, 12.50, 13.40, 14.35 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «НЕРАВНЫЙ БРАК». (16+)	10.15 «НЕ РОДИТЬ КРАСИВОЙ». (12+)	11.20, 19.20, 03.20 «РАЙ: НАДЕЖДА» (субтитры). (16+)	12.55, 20.55, 04.55 «НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ». (16+)
15.15, 16.00, 16.55, 17.50, 18.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)	12.00, 20.00, 04.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)	13.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	12.55, 20.55, 04.55 «НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ». (16+)	Триллер, драма, Франция, Италия, 2009 г. В ролях: Софи Марсо, Моника Беллуччи
19.30, 20.25, 21.15, 22.00, 22.55, 23.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЕРМОЛОВЫ». (16+)	18.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)	14.45, 22.45, 06.45 «СВИСТУНЫ». (16+)	Криминальная комедия, Румыния, Франция, Германия, 2019 г.
00.45 Суббота! News. (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)	18.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)	16.25, 00.25, 08.25 «ПОСЛЕДСТВИЯ». (18+)	Триллер, драма, Великобритания, США, 2016 г.
00.55, 02.00 Аферисты в сетях. (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ». (16+)	01.00 «РАНЕТИКИ». (16+)		
02.45, 03.30, 04.15 Барышня-крестьянка. (16+)		03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)		
		04.55 Ералаш. (0+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО». (12+)	05.00 Орел и Решка. По морям-3. (16+)	05.00 Папа попал. (12+)	06.00 «Путь к Победе». (16+)
08.30 «КУЛИНАР». (16+)	07.30 Утро Пятницы. (16+)	09.35 Барышня - Крестьянка. (16+)	07.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)
10.00 Новости	08.30 Орел и решка. Россия. (16+)	Богатая и бедная девушки на три дня поменяются всем - домами, одеждой, друзьями и даже привычками.	08.30 «ХОЛОДНОЕ ТАНГО». (18+)
10.10 «КУЛИНАР». (16+)	09.30 Орел и решка. Чудеса света. (16+)	12.35 Супермама. (16+)	10.10 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
13.00 Новости	10.30, 19.00 На ножах. (16+)	14.40 Взвешенные и счастливые. (16+)	Сериал. Драма, Россия, 2015 г. В ролях: Никита Тезин, Катерина Шпица, Юрий Борисов
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	Главный шеф страны и гуру ресторанного бизнеса продолжает доводить до ума самые убыточные заведения страны! Легендарный шеф придет и научит, как дальше жить, готовить и обслуживать посетителей, чтобы стать приличным заведением. Только выдержат ли новоспеченные ученики школу Ивлева?	17.30 Беременная в 16. (16+)	13.40 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	Сериал. Россия, 2020 г.	В новом сезоне нашумевшего реалии о подростковой беременности ещё более реалистичные истории и проблемы, о которых принято молчать, но о них нужно знать каждому. Девочки-подростки из разных уголков России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и стать счастливыми?	17.20 «АПОСТОЛ». (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	00.45 Пятница News. (16+)	21.25 Я стесняюсь своего тела. (16+)	20.50 «РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (16+)
16.00 Новости	01.20 Битва рестораторов. (16+)	02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)	Сериал. Детектив, Россия, 2008 г. В ролях: Борис Щербаков, Максим Заусалин, Александр Суворов, Евгения Лоза, Вадим Андреев Судьба вновь сводит героев вместе уже через 2 года после войны.
16.15 Мировое соглашение. (16+)	02.55 Орел и решка. Шопинг. (16+)	03.25 Взвешенные люди. (16+)	23.00 «Путь к Победе». (16+)
17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	03.45 Орел и решка. Незданное. (16+)		00.10 «РУБЕЖ». (16+)
17.55 «КУЛИНАР». (16+)			01.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+)
19.00 Новости			02.50 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
19.25 «КУЛИНАР». (16+)			04.00 «ДЕ 042?». (12+)
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)			05.10 Незвестная война. «Битва за Москву». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	06.15, 07.00, 07.45 Музейные тайны. (12+)	06.00 Научные глупости. (16+)
01.15 Петергоф - жемчужина России. (6+)	08.30, 09.20 Расшифрованные сокровища. (12+)	06.25, 06.55 Игры разума. (16+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)	10.10 Расшифровка тайн. (12+)	07.20 Машини: Разобрать и продать. (16+)
02.00 События в истории. (12+)	10.55 Расшифрованные сокровища. (12+)	08.10 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
03.05 На пути к Великой Победе. (12+)	11.45 Военные заводы. (12+)	09.00 Настоящий суперкар. (16+)
03.40 Тайны становится явным. (12+)	12.35 Досье погоды. (12+)	09.50, 10.40 Авто-SOS. (16+)
04.00 Профилактика на канале с 04.00 до 10.00	13.25 Операция «Золотая лихорадка». (12+)	11.35 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
10.00 Хроники общественного быта. (12+)	14.20 Падение империи. (12+)	12.25 Нарковойны. (16+)
10.25 Апокалипсис. Нескончаемая война 1918-1926. (16+)	15.10 5000 лет истории Нила. (12+)	13.20 Авто-SOS. (16+)
11.20 На пути к Великой Победе. (12+)	16.00 Невидимые города Италии. (12+)	14.10 Злоключения за границей. (16+)
12.00, 13.05 Великие живописцы. (12+)	16.50 Обратный отсчет: строительство и падение Берлинской стены. (12+)	15.00 Расследования авиакатастроф. (16+)
14.10 Тайны великих картин. (12+)	17.40 Машини смерти. (12+)	15.50 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
14.45 Экспедиция особого забвения. (12+)	18.35 Тайны музеев. (12+)	16.40 Нарковойны. (16+)
15.45, 16.45 «ВЕЛИКАЯ». (12+)	19.25 Тайная война. (12+)	17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
17.50 Великие изобретатели. (12+)	20.15 Монархи: забытые письма. (12+)	18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
18.25 «ВЕЛИКАЯ». (12+)	21.10 Военные заводы. (12+)	19.15, 00.20 Расследования авиакатастроф. (16+)
19.20 События в истории: Я из Кронштадта. Фильм 2. (12+)	21.55 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)	20.10 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
20.00 Забытый полководец: Щеглов Афанасий Федорович. (12+)	22.45 Запретная история. (12+)	21.00 Аляска: Новое Поколение. (16+)
20.40 Хроники общественного быта: Освещение улиц. (12+)	23.35 Падение империи. (12+)	21.50 Остров бунтарей. (16+)
21.00 Подземная Италия: Абрुццо. (12+)	00.20 5000 лет истории Нила. (12+)	22.40 Авто-SOS. (16+)
22.10 Антагонисты. Соперники в искусстве: Нольде против Либермана. (12+)	01.10 Невидимые города Италии. (12+)	23.30 Злоключения за границей. (16+)
23.20 Тайны великих картин: «Пестрая жизнь». 1907 год. Василий Кандинский. (12+)	02.05 Обратный отсчет: строительство и падение Берлинской стены. (12+)	01.10, 01.55 Авто-SOS. (16+)
	02.55, 03.40 Музейные тайны. (12+)	02.40, 04.20 Осушите океан. (16+)
	04.25, 05.15 Запретная история. (12+)	03.30 Аляска: Новое Поколение. (16+)
		05.10 Техасский улов. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.25 Безопасность. (12+)	07.00 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)	00.00, 13.30 Меня спасла натуропатия. (12+)
10.00, 11.30, 13.50, 15.35 Огород круглый год. (12+)	07.25, 11.25, 15.25, 19.35, 23.45 Морская охота. (16+)	00.30, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
10.30 Гордость России. (6+)	08.00, 16.00, 20.05 Охота с луком. (16+)	01.30, 19.30 Табата-Хард. (12+)
11.00 Школа дизайна. (12+)	08.30 Весенняя рыбалка. (16+)	02.00, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
11.50 Свечной заводик. (12+)	09.00 Спиннинг сегодня. (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
12.05 Умный сад. (12+)	09.30 На зарубежных водоемах. (12+)	03.00, 13.00, 21.00 3D фитнес. (12+)
12.35 Стройплощадка. (12+)	10.05 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)	03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
13.05 Мастер. (12+)	10.35 Крылатые охотники. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
13.35 Дачные хитрости. (12+)	10.55, 19.00 Рыбалка с Нормундом Грабовскимом. (12+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
14.10 Высший сорт. (12+)	11.55, 00.15 Охота в Новом Свете. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 YogaУтро. (6+)
14.30 Сравнительный анализ. (12+)	12.25 Поймать лосося. (16+)	05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
15.00 История усадеб. (12+)	12.55 Безграничная рыбалка. (16+)	05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
15.55 Сам себе дизайнер. (12+)	13.20 Территория льда. (16+)	10.00 Кардиооблонкинг. (12+)
16.10 Инструменты. (12+)	13.55 На охотничьей тропе. (16+)	10.30 Боди-балет. (12+)
16.25 Дачные дела мастера. (12+)	14.25 Охотничьи собаки. (16+)	11.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.55, 22.05 Дачные радости. (12+)	14.55 Рыболовная Россия. (16+)	Самые эффективные упражнения для похудения. Авторская методика коррекции фигуры в сочетании с элементами традиционных систем снижения веса, таких как бодифлекс и оксисайз.
17.25 Крымские дачи. (12+)	16.30 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)	11.30 Бодитоники. (12+)
18.00 Да здравствует мыло душистое! (12+)	17.00 Мир рыболова. (12+)	12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
18.15 Ваш агроном. (12+)	17.30 Сезон охоты. (16+)	14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
18.30 Идите в баню. (12+)	18.00 Мой мир - рыбалка. (12+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
18.50 Букварь дачника. (12+)	18.30 Рыбалка 360. (6+)	16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
19.05 Я - фермер. (12+)	20.35 Технология зимнего клева. (12+)	16.30 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+)
19.35 Правила огородника. (12+)	21.10 Охотник-одиночка. (16+)	17.30, 22.00 «16+». (16+)
19.55 Прогулка по саду. (12+)	21.40 Рождение клинка. (16+)	
20.25 Дело в отделе. (12+)	22.10 Сомы Европы. (12+)	
20.55 Мастер-садовод. (12+)	22.45 Планета охотника. (16+)	
21.15 Приглашайте в гости. (12+)	23.15 Андрей Старков и его команда. (16+)	
21.35 Искатели приключений. (12+)		
22.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)		
23.05 Народные умельцы. (12+)		
23.40 Как построить дом. (12+)		

ANIMAL PLANET	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TLC
06.00 Адская кошка. (12+)	06.00 Стальные парни: аукцион. (12+)	06.00, 06.25, 06.50 Оденься к свадьбе: Аляска. (12+)
06.45 Знакомство с пингвинами. (12+)	06.46 Махинаторы. (12+)	07.15, 07.40 Оденься к свадьбе. (16+)
07.10 Суровая справедливость. (16+)	07.39 Охотники за старьем. (12+)	08.05, 08.31 Жизнь на острове. (12+)
08.02 На свободу с питбулем. (16+)	08.32, 08.59 Как это сделано? (12+)	08.57 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
08.54 Правосудие Техаса. (16+)	09.25 Махинаторы. (12+)	09.49, 10.09 Купономания. (12+)
09.46 Большая охота Кенни. (16+)	10.18 Величайшая загадка Эвереста. (16+)	10.41, 11.07 Мамы-монстры. (16+)
10.38, 11.30, 12.22 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)	12.06 Голые и напуганные XL. (16+)	11.33 Свадебный салон XXL. (12+)
13.14 В поисках йети. (12+)	13.00, 13.27 Сделано из вторсырья. (12+)	12.25 Свекровь-соперница. (16+)
14.06 Правосудие Техаса. (16+)	13.54 Музейные загадки. (16+)	13.18, 13.44 Купономания. (12+)
14.58 На свободу с питбулем. (16+)	14.48 Махинаторы. (12+)	14.11, 14.37 Оденься к свадьбе. (16+)
15.50 Легенды дикой природы. (12+)	15.42, 16.09 Склады: битва в Канаде. (16+)	15.04 Большие сестры. (16+)
16.42 Герои среди нас. (16+)	16.36 Реальные дальнობойщики. (12+)	15.57 Моя полная жизнь. (16+)
17.34, 18.26 Герои среди нас. (12+)	17.30 Мятный гараж. (16+)	16.50 Свекровь-соперница. (16+)</

СПОРТ

- | | |
|--|--|
| <p>06.00 Бильярд. Кубок мира. «Свободная пирамида». Трансляция из Москвы. (0+)</p> <p>07.35, 12.35, 23.00, 01.45 Страна. Live. (12+)</p> <p>07.50, 10.00, 12.55 Новости</p> <p>07.55, 02.00 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Обзор. (0+)</p> <p>08.25 Мини-футбол в России. (0+)</p> <p>08.35 Михаил Якушин. Первый среди первых. (12+)</p> <p>09.30, 02.25 Все на регби! (12+)</p> <p>10.05 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. 1/2 финала. (0+)</p> <p>11.55 Детский вопрос. Юрий Лодыгин. (12+)</p> <p>12.15, 01.25 Неспортивное падение. (12+)</p> <p>13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция</p> <p>22.00 Мама в игре. (12+)</p> <p>22.30 Вид сверху. (12+)</p> <p>23.15 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. (16+)</p> <p>03.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. (0+)</p> | <p>00.25, 09.30, 16.00 Велоспорт. «Тиррено - Адриатику». 7-й этап. (12+)</p> <p>01.30 Теннис. ATP 500. Акапулько. 1-й круг. (6+)</p> <p>03.00, 05.00 Теннис. ATP 500. Акапулько. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)</p> <p>07.00 Теннис. ATP 500. Дубай. 2-й круг. (6+)</p> <p>08.00 Олимпийские игры. «Олимпийский момент» (субтитры). (12+)</p> <p>08.30, 19.30, 20.00, 21.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Энгадин. (6+)</p> <p>10.30 Горные лыжи. Зальбах-Хинтерглем. Кубок мира. Мужчины. (12+)</p> <p>11.20, 13.00 Горные лыжи. Кубок мира. Ленцерхайде. Мужчины. Женщины. Скоростной спуск. Прямая трансляция. (12+)</p> <p>14.30, 22.00, 23.00 Горные лыжи. Кубок мира. Ленцерхайде. (12+)</p> <p>15.30 Велоспорт. The Cycling Show. (12+)</p> <p>17.10 Велоспорт. Нокере - Керсе. Мужчины. Прямая трансляция. (12+)</p> |
|--|--|

МУЗЫКА

- | | |
|---|--|
| <p>05.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня. (16+)</p> <p>05.35, 08.35, 15.00, 18.35, 22.00 PRO-новости. (16+)</p> <p>05.55 Каждое утро. (16+)</p> <p>09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)</p> <p>10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)</p> <p>10.30, 22.25 Прогноз по году. (16+)</p> <p>12.20 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)</p> | <p>14.00 Золотая дюжина. (16+)</p> <p>15.25 Битва фанклубов. (16+)</p> <p>16.25 Яндекс.Музыка чарт. (16+)</p> <p>17.25 Отпуск без путёвки. (16+)</p> <p>19.00 TikTok чарт. (16+)</p> <p>20.00 Лайкер. (16+)</p> <p>Интерактивная развлекательная программа.</p> <p>23.30 10 sexu. (18+)</p> <p>00.25 #ЯНАМУЗТВ. (16+)</p> <p>02.00 Неспиннер. (18+)</p> <p>04.00 Наше. (16+)</p> |
|---|--|

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | | | |
|---|---|---|
| <p>09.00 «Джинглики». (0+)</p> <p>09.35, 17.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p>11.00 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>11.35, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</p> <p>13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>13.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)</p> <p>14.35 «Тайны Медовой долины». (0+)</p> <p>15.00 «Буба». (6+)</p> <p>15.15 «Тобот Атлон». (0+)</p> <p>15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>18.00 «Хейдараблз». (0+)</p> <p>18.05 «Робокат Поли и его друзья». (0+)</p> <p>18.20 «Мальшарики». (0+)</p> <p>18.55 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)</p> <p>19.00 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшлики». (0+)</p> <p>20.55 «Машины сказки». (0+)</p> <p>21.35 «Ник-изобретатель». (0+)</p> | <p>05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)</p> <p>05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)</p> <p>05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p>06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p>06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)</p> <p>06.50 «Чудеса на виражах». (0+)</p> <p>07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)</p> <p>07.50, 11.05, 16.05, 21.30 «Леги Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)</p> <p>09.00 Доброе утро с Микки. (0+)</p> <p>12.40 «Шахерзада. Нерассказанные истории». (6+)</p> <p>13.40 «Финес и Ферб». (6+)</p> <p>15.05 «Клеопатра в космосе». (6+)</p> <p>17.30 «Гравити Фолз». (12+)</p> <p>18.30 «Рапунцель: Новая история». (6+)</p> <p>23.00, 02.50 «Человек-Паук». (12+)</p> <p>00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)</p> <p>01.40 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+)</p> <p>03.35 «Ким Пять-с-Плюсом». (6+)</p> | <p>05.00 Ранние птицы. «Мальшарики», «Пег + Кот», «Домики». (0+)</p> <p>06.55 «Жужжалка». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Жужжалка». (0+)</p> <p>07.40 «ЛЕГО. Дупло». (0+)</p> <p>07.45 «Робокат Поли и его друзья». (0+)</p> <p>08.25 «Три кот». (0+)</p> <p>09.00 «Еда на ура!» (0+)</p> <p>09.25 «Союзмультфильм» представляет: «Дед Мороз и лето». (0+)</p> <p>09.50 «Кот в сапогах». (0+)</p> <p>10.15 «Кошки-собачки». (0+)</p> <p>10.45 «Игра сумом». (0+)</p> <p>11.00 «Бурёнка Даша». (0+)</p> <p>11.20 «Тру и Радужное королевство». (0+)</p> <p>11.45 «Легенды Спарка». (0+)</p> <p>12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</p> <p>12.45 «Джунгли-скачки». (6+)</p> <p>13.10 «Металионы». (6+)</p> <p>13.35 «Фиксики». (0+)</p> <p>13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)</p> <p>14.00 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p>14.55 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>15.35 «Курьёз не всерьёз!» (0+)</p> <p>15.40 «Вкусняшки шоу». (0+)</p> <p>15.55 «Волшебная кухня». (0+)</p> <p>16.10 «Подружки-супергерои». (6+)</p> <p>16.35 «Хейдараблз». (0+)</p> <p>16.40 «Фееринки». (0+)</p> <p>17.30 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)</p> <p>17.40 «Роботы-поезда». (0+)</p> <p>18.10 «Зебра в клеточку». (0+)</p> <p>18.45 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)</p> <p>18.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>19.40 «Истории Сильвианы Фэмелис». (0+)</p> <p>19.45 «Щенячий патруль». (0+)</p> <p>20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)</p> <p>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>20.45 «Оранжевая королева». (0+)</p> <p>22.00 «Бен 10». (12+)</p> <p>22.30 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)</p> <p>22.50 «Гормити». (6+)</p> <p>23.15 «Супер Спин Комбо». (6+)</p> <p>23.40 «Смешарики». (0+)</p> |
| <p>08.30 «Октонавты». (6+)</p> <p>08.57, 14.47, 15.05 Мультфильмы. (0+)</p> <p>09.25, 14.57, 15.14 Мультфильмы. (6+)</p> <p>10.00, 11.12, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)</p> <p>10.29, 11.39, 19.32 «Макс Стилл». (12+)</p> <p>10.52, 15.46 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>12.04, 13.35, 17.15, 20.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)</p> <p>12.31, 16.12, 17.59, 21.32 Мастерская «Умелые ручки». (6+)</p> <p>12.47, 16.28, 18.15, 21.48 Кондитер Сладкоежка. (6+)</p> <p>13.03, 16.44, 18.31, 22.04 Проще простого! (6+)</p> <p>13.19, 17.00, 18.47, 22.20 История великих изобретений. (6+)</p> <p>14.02, 17.41, 20.45 «Капитан Кракен и его команда». (0+)</p> <p>14.18, 21.00 «Смешарики». (0+)</p> <p>15.59 «Тима и Тома». (0+)</p> <p>17.29, 20.30 «Бобр добр». (0+)</p> <p>22.36 «Боцман и попугай». (0+)</p> | <p>05.00 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)</p> <p>07.00 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>07.05 «Музыка! (0+)</p> <p>07.30 «Смешарики». (0+)</p> <p>08.55 «Доктор Малышкина». (0+)</p> <p>09.00 «В мире малышей». (0+)</p> <p>09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)</p> <p>10.00 «Турбозавры». (0+)</p> <p>12.00 «Спроси у ТриО!» (0+)</p> <p>12.05 «Фиксики». (0+)</p> <p>14.00, 00.30 «Царевны». (0+)</p> <p>14.45 «Весёлый алфавит». (0+)</p> <p>14.50 «Лялик едет в Окидо». (0+)</p> <p>16.30 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)</p> <p>17.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)</p> <p>18.45 «Малыши дикой природы». (0+)</p> <p>19.00 «ТриО!» (0+)</p> <p>19.20 «Эмми и Гуру». (0+)</p> <p>20.15 «Три кот». (0+)</p> <p>22.15 «Как устроен город». (0+)</p> <p>22.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> | <p>05.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (12+)</p> <p>06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>11.00, 21.30, 03.40 Лествица. (6+)</p> <p>11.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (6+)</p> <p>12.30 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)</p> <p>13.05 Простые чудеса. (12+)</p> <p>15.00, 02.00 Реакция. (12+)</p> <p>15.45 Романовы. Судьба русского Крыма. 3 серия. (0+)</p> <p>16.40 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». 3 серия. (12+)</p> <p>СССР, 1970 г.</p> |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|--|--|
| <p>05.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (12+)</p> <p>06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>11.00, 21.30, 03.40 Лествица. (6+)</p> <p>11.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (6+)</p> <p>12.30 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)</p> <p>13.05 Простые чудеса. (12+)</p> <p>15.00, 02.00 Реакция. (12+)</p> <p>15.45 Романовы. Судьба русского Крыма. 3 серия. (0+)</p> <p>16.40 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». 3 серия. (12+)</p> <p>СССР, 1970 г.</p> | <p>18.00 «Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского». День 3 Прямая трансляция. (0+)</p> <p>18.45 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)</p> <p>20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)</p> <p>22.00 «МЕТЕЛЬ». (6+)</p> <p>СССР, 1965 г.</p> <p>23.30 Крымчане. (0+)</p> <p>00.30, 04.45 День Патриарха. (0+)</p> <p>00.45 «Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского». День 3. (0+)</p> <p>01.30 В поисках Бога. (6+)</p> <p>02.40 Движение вверх. (6+)</p> <p>04.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> |
|--|--|

Православный календарь

17 марта
Седмица 1-я Великого поста. Глас 7.
Блгв. кн. Даниила Московского.



Прп. Герасима, иже на Иордане. Прп. Герасима Вологодского. Мчч. Павла, сестры его Иулиании и с ними Кодрата, Акакия и Стратоника. Прп. Иоакима постника. Перенесение мощей блгв. кн. Василия (Василько) Ростовского. Прп. Иоасафа Псковского. Свт. Григория, еп. Констанция Кипрской. Сщмч. Александра пресвитера.

Великий пост.

«Кушайте же во славу Божию все предлагаемое вам без сомнения. А вместо этого положите на хранение устам своим от празднословия, смехословия и осуждения. Это будет выше вашего поста». Прп. Антоний Оптинский (Путилов)

ДУАЛЬ

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

Р	Ю	Н	Т	Ц	А	Ч		С	О	Н	С	Я	
Ы	А	Б	Р	П	Б	Щ	Я	Е	Д	О	Р	Л	Э
Д	Ж	И	С	Н	В	С	М	Щ	Д	Р	О	Л	Э
С	У	Е	Ц	К	П	Д	Ъ	Р	И	М	И	А	
У	М	Л	Е	И	П	Б	Ъ	Р	И	М	И	А	
Г	О	Е	К	Ш	Ф	Е	Р	Г	Ы	Д	Ч	А	
А	Н	Ж	И	В	С	П	Б	Ч	У	Э	К	Л	Э
	Ц	К	А	Э	К	Р	Р	Б	Т	Б	Н	С	
Ц	Л	Л	Ч	Ь	С	Н	Т	Т	Р	А	Р	Ц	Я
С	В	Ю	Н	А	З	Г	Е	П	Р	Ч	И	Ф	
	Е	Т	Т	З	Е	К	Г	М	Н	Б	Л	К	
Щ	А	Х	Н	Ч	О	П	Й	О	Р	Е	Ш	О	С
	А	В	Т	О	Р	И	О	Д	Л	О	Ф	Ы	В
	А	Е	Н	Б	Н	О	З	У	Х	Д	Ы	С	Я
О	Ж	Л	И	В	К	Э	У	Х	Д	Ы	С	Я	М
Ъ	Т	Й	Н	Х	Ь	А	З	У	Х	Д	Ы	С	Я
Э	А	З	М	Л	А	Е	Ю	Н	Ь	Д	Х	К	Ф

По горизонтали: Реглан. Щедрота. Джинсы. Дернина. Голкипер. Чукча. Аскер. Слюня. Терапия. Автородео. Злотый. Отливка. Ехидна.

По вертикали: Радуга. Гризли. Абсцисса. Север. Орангутан. Станичник. Дебет. Клевета. Антоним. Ремез. Конка. Олух. Стыд. Уйма.

Профессиональные, опытные юристы помогут ПЕНСИОНЕРАМ БЕСПЛАТНО

подготовить документы по перерасчету пенсий, обеспечат специальными бланками и помогут их правильно заполнить!



ОБРАЩАЙТЕСЬ! Не теряйте возможность получить всё, что вы честно заработали за свою долгую трудовую деятельность!

8 (499) 399-00-67
Звонок бесплатный

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Алмазные осадки

Дождь из алмазов – это самая настоящая реальность. Правда, случаются такие осадки на Сатурне и Юпитере, а не на Земле. Драгоценный дождь на этих планетах начинается в верхних слоях атмосферы. Молнии превращают метан в сажу или углерод. Чем ближе к поверхности планеты, тем больше давление, и сажа в полете превращается в графит. После падения еще на 6500 км давление возрастает настолько, что графит превращается в алмаз. Затем кристаллы диаметром около 1 см продолжают лететь еще около 32 000 км.

Коровы умеют дружить?

Учёные из британского Университета Нортгемптона провели интересное исследование и выяснили, что коровы могут заводить «лучших друзей». Животные чувствовали себя намного спокойнее и комфортнее рядом с коровами, которых знали хотя бы немного дольше, чем с теми, которых до эксперимента ни разу не встречали. Рядом с «друзьями» частота их сердцебиения была намного ниже, и они испытывали меньше стресса и переживаний.

Возвращаясь в будущее

Во все времена люди мечтали о волшебной машине, которая могла бы перенести человека в прошлое или в будущее. Если бы машина времени существовала, с ее помощью можно было бы покинуть свое время, но нельзя было бы вернуться. Для возвращения понадобится машина времени и пространства: ведь когда путешественник захочет назад, Земля будет находиться уже в другой точке относительно Солнца, и, вернувшись в ту же точку, он окажется в пустом космическом пространстве и мгновенно задохнется.

Как стать человеком-амфибией?

В середине прошлого века учёные нашли теоретический ответ на этот вопрос: нужно дышать не воздухом, а специальной жидкостью. Точнее – раствором в перфторуглероде кислородом. Опыты на мышах были, в принципе, удачными, но использовать метод для человека пока не представляется возможным. Дело в том, что наша мускулатура не в состоянии закачивать и выкачивать жидкость в легкие и из легких. А жаль... Если соответствующее оборудование будет изобретено, это поможет в спасении подводников и в выживании недоношенных малышей.

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «УГРЮМ-РЕКА». (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 «УГРЮМ-РЕКА». (16+) Прохор сообщает отцу, что не станет жениться на Нине Куприяновой, он решил взять в жены Анфису. Ночью Шапошников прибегает к повитухе Ключке и зовет её с собой на роды Дарьи. А наутро село Медведово облетает шокирующая весть.
22.30 Большая игра. (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 «Гараж особого назначения». (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»
05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 «Известия»
09.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ПАСЕЧНИК». (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+) Уборщица Инга Ткачёва и её дочь Яна живут в постоянном страхе. Ведь когда Яне исполнится 14 лет, её отправят в детский дом...
23.15 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+) Полина уезжает домой к матери и хочет развестись с Пастуховым. Соню отпускают домой с братом. Лариса подозревает, что именно он распространяет наркотики.
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 «НЕБЕСА ПОДОЖДУТ». (16+) Избитый Мазуров пытается найти ночлег и деньги. Он обращается и к любовнице, и к бывшей жене, но поддержки не находит. Хорьков-Воробьев тем временем передает документы по сделке Развозову.
23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
04.05 «ЧЕРЧИЛЛЬ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.10 «Битва оружейников». (12+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15
09.20 10.05 13.15 «ОФИЦЕРСКИЕ ЖЕНЫ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
13.50 14.05 «ВИКИНГ-2». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (12+)
19.40 «Легенды кино». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (16+)
23.40 «РОБИНЗОН». (16+)
03.10 «АТТРАКЦИОН». (16+)
04.55 «Не дождетесь!» (12+)

ТВУ ТВЦ



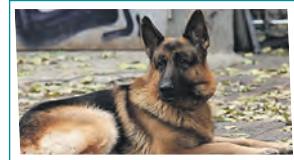
08.45 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (6+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (6+) «Леонид Филатов. Высший пилотаж». (12+)
10.35 «События»
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.55 Город новостей
15.10 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
17.50 События
18.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: УБИЙСТВО НА ИВАНА КУПАЛУ». (12+)
20.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРОВЬ РИФМУЕТСЯ С ЛЮБОВЬЮ». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Список Брежнева». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Удар властью. Виктор Гришин». (16+)
01.35 «Женщины Сталина». (16+)
02.15 Засекреченная любовь. (12+)
03.00 Петровка, 38. (16+)
03.15 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
04.35 «Александр Лазарев и Светлана Немоляева. Испытание верностью». (12+)

ОТР ОТР

06.00 00.30 «Фигура речи». (12+)
06.25 17.05 18.05 «ВЛЮБЛЁННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (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 «Хроники общественного быта». (12+)
10.25 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)
12.10 13.20 20.05 01.00
«ОТражение»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
22.05 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)

НТВ НТВ



18.15 «ПЁС». (16+)

05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 «КРАСНАЯ ЗОНА». (12+)
17.15 ДНК. (16+)
18.15 «ПЁС». (16+) Макс становится свидетелем нападения банды грабителей на женщину в автомобиле и вступает с ними в перестрелку.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «МАРЛЕН». (16+) Во время подготовки к шоу неожиданно погибает популярный рэп-исполнитель Ефар - падает с декорации.
23.30 Сегодня
23.50 ЧП. Расследование. (16+)
00.20 «Крутая история» с Татьяной Митковской. (12+)
01.10 Место встречи. (16+)
03.00 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.45 13.45 15.40 16.35 01.30
04.30 «ГОСТ». (12+)
12.50 14.45 16.40 «Историс». (12+)
13.50 15.45 17.35 01.45 04.45
«Доктор 24». (12+)
14.40 17.30 «The City». (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 02.35 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
00.05 «The City. Говорим». (16+)
02.45 «Сеть». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К



20.30 «Спокойной ночи, малыши!»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 23.50 «Величайшие изобретения человечества»
08.25 14.00 02.40 «Красивая планета»
08.45 16.35 «КРАЖА»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.40 XX век
12.25 22.10 «ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО»
13.15 Абсолютный слух
14.15 «Российские хирурги»
15.05 Новости. Подробно
15.20 Моя любовь - Россия! Углич и Мышкин на Волге - старинные русские города. Углич отмечен трагическим событием - это гибель царевича Дмитрия в конце XVI века. А Мышкин друг мой, и по характеру, и по атмосфере.
15.45 «2 Верник 2»
17.45 01.50 Выдающиеся дирижеры XX века. Карлос Кляйбер и Венский филармонический оркестр
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Андреевский крест»
21.25 «Энигма»
23.00 «Архивные тайны»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Самое яркое». (16+)
07.00 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (12+)
Россия, 2005 г. Драма. В ролях: Юлия Марченко, Екатерина Редникова. Обычная встреча одноклассников в школе заканчивается трагедией...
15.25 «САМАРА-2». (16+)
17.10 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «САМАРА-2». (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.15 «Маги. Истории Аркадии». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.50 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
13.15 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
15.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
18.30 «ДЫЛДЫ». (16+)
20.00 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
США, 2006 г. Боевик. В ролях: Лукас Блэк, Вин Дизель, Брайан Ти. Дабы избежать судебного наказания, Шон Босуэлл, один из лучших гонимых в своем кругу, переселяется к своему дяде, бывшему военному, в Токио.
22.00 «ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ». (16+)
23.55 Стендап Андеграунд. (18+)
00.55 «ПОСЛЕДСТВИЯ». (18+)
02.50 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
04.45 «Коля, Оля и Архимед». (0+)
05.00 «Пастушка и трубочист». (0+)
05.30 «Стойкий оловянный солдатик». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.30 10.20 00.40 03.30 05.00
«Тайны кино». (12+)
07.15 04.15 05.50 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
08.00 «Песни нашего кино»
08.30 16.00 «ВАРИАНТ ОМЕГА». (12+)
09.55 Это было смешно. (12+)
11.10 20.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
12.35 21.20 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)
14.20 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
17.30 Звезды советского экрана. (12+)
18.00 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
23.00 «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ». (12+)
01.25 «Москва на все времена». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (16+)</p>	 <p>21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)</p>	 <p>23.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)</p>	 <p>01.00 «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ». (16+)</p>	 <p>16.00 «КИКБОКСЁР». (18+)</p>	 <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p>	 <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p>
<p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>07.00 «Новости». (16+)</p> <p>08.30 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>11.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>12.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>14.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>15.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>16.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>17.00 «Поцелуй Дракона». (16+)</p> <p>18.00 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>19.00 «10 000 лет до н.э.» (16+)</p> <p>20.00 «Военная тайна». (16+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>08.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 «ББ шоу». (16+)</p> <p>12.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)</p> <p>22.30 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>23.00 «Новый Мартиросян». (16+)</p> <p>00.30 «ХБ». (16+)</p> <p>01.05 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.00 «ТНТ-Club». (16+)</p> <p>03.05 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Врачи. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>16.55 «Старец». (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)</p> <p>Преподаватель английского языка найден мертвым. Расследование приводит команду КБР в среднюю школу, где всплывают любопытные подробности из жизни учеников и учителей. Чо и Саммер скрывают свои отношения от Лисбон.</p> <p>20.20 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)</p> <p>23.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)</p> <p>01.00 «ВИКИНГИ». (16+)</p> <p>04.45 «Пророческие откровения Марии Ленорман». (12+)</p> <p>05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.35 Каламбур. (16+)</p> <p>07.30 КВН Best. (16+)</p> <p>Лучшие выступления самых популярных команд Клуба Веселых и Находчивых XXI века. Отличная возможность вернуться к началу творческого пути нынешних звезд ТВ.</p> <p>09.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>15.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>19.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>21.00 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ». (16+)</p> <p>США, 1992 г. Комедия. В ролях: Мэрил Стрип, Брюс Уиллис, Голди Хоун. Когда-то Мэдлин отбила жениха у своей подруги Хелен. Спустя годы Хелен, не в силах справиться с утратой, почти безумела и попала в психиатрическую клинику.</p> <p>02.55 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.00, 15.05, 18.00 Новости</p> <p>06.05, 12.05, 14.30, 18.05, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.00 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.10 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)</p> <p>11.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>12.40 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Пр.тр.</p> <p>15.10 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>16.00 «КИКБОКСЁР». (18+)</p> <p>18.30 Футбол. «Спартак» - «Урал». Тинькофф Рос. Премьер-лига. Пр.тр.</p> <p>20.55 Футбол. «Шахтёр» (Украина) - «Рома» (Италия). Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Милан» - «Манчестер Юнайтед». Пр.тр.</p> <p>02.00 Баскетбол. (0+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.05 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.25 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.30 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.35 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Мелодрама.</p> <p>19.00 «РЕАБИЛИТАЦИЯ». (16+)</p> <p>23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.20 «ПРОВОДНИЦА». (16+)</p> <p>04.00 «Порча». (16+)</p> <p>04.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>04.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>05.40 «Реальная мистика». (16+)</p>	

Муж стоит и смотрит в окно. Вдруг он кричит:

– Дорогая, вон идёт женщина, которую любит твой начальник!

Жена бросается к окну:

– Где?!

– Да вон та, в синем платье.

– Но это же его жена!

– А я что сказал?!

У нас всего два настоящих праздника – Новый год и пятница.

Врач – пациенту:

– Вот теперь за выпивку и курение вы расплачиваетесь своим здоровьем!

– Если бы только здоровьем, доктор...

Вы даже не представляете, каких денег это стоило!

Самые воспитанные и вежливые люди при встрече – это грибки. Каждый понимает: вокруг лес, у оппонента в руке – нож!

Самое обидное – это когда ты продумал в голове диалог, а твой собеседник говорит не по тексту.

Ночью пошёл холодильник, так пришлось в очереди стоять.

Фраза «Милый, подай, пожалуйста, цветные невидимки» напрочь убила мужскую логику.

ВАС ОБМАНУЛИ ЛЖЕЮРИСТЫ?

ПОПАЛИСЬ НА УДОЧКУ ПСЕВДОИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ?

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ИЗМЕНИЛОСЬ И ТЕПЕРЬ МЫ ГОТОВЫ ВЗЯТЬСЯ ЗА САМЫЕ СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ!



КОЛЛЕГИЯ АДВОКАТОВ 8 (499) 399-38-78

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.



– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

– А как можно помочь этим пациентам?

– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%*. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе

и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! АНТИСЕПТИКИ И МАСКИ В ПОДАРОК!

VERASTOM СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15, 8 (499) 737-30-76 www.verastom.ru

* О подробностях акции и срока ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама
Лиц. ЛО-77-01-004192
от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

- 05.00, 05.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.40 «ВРАГ У ВОРОТ». (16+)
09.05 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРРЕЛЛИ». (16+)
11.20 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
12.55 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (16+)
15.10 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)
17.15, 18.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
19.00 «ПИАНИСТ». (16+)
Франция, Германия, 2002 г.
В ролях: Эдриен Броуди, Томас Кречман
21.40 «ЧЕШ». (16+)
23.55 «СОММЕРСБИ». (16+)
01.55 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)
03.20 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)

РУССКОЕ КИНО

- 05.35 «МАТИЛЬДА». (16+)
07.45 «АДМИРАЛЪ». (16+)
10.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
12.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
13.40, 14.25 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
15.15 «МАТИЛЬДА». (16+)
17.10 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)
19.00, 19.50 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
20.40 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
Россия, 2010 г.
22.30 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
Россия, 2013 г.
00.10 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (12+)
01.55 «ЖАРА». (16+)
03.40 «ВЫКУРАТАСЫ». (12+)

ДОМ КИНО

- 04.15 Золотая коллекция киностудии Горького. «КОРОЛЬ-ОЛЕНЬ». (6+)
05.30 «ГАРДЕМАРИНЫ-III». (16+)
07.30 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
09.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
10.30 «СВАТЫ». (16+)
14.15 «СОКРОВИЩА О. К.». (12+)
19.10 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)
Россия, 2012 г.
Биографическая драма о судьбе легендарного советского хоккеиста Валерия Харламова.
01.30 «СУКНИКИ ДЕТИ». (16+)
03.10 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)

SONY CHANNEL

- 06.00, 10.10, 16.35 Правила моей пекарни. (16+)
07.05, 14.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
08.15, 12.15, 17.40 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
09.00, 13.00, 18.25 Правила моей кухни. (16+)
11.15, 21.30, 03.25 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)
15.05, 15.50, 20.00, 20.45, 14.15 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
22.30, 02.25 «РАЗВОД ПО-АНГЛИЙСКИ». (16+)
1 сезон. Сериал. Великобритания, 2018 г. В ролях: Никола Уолкер, Стивен Мэнган, Анабель Шолей
23.25, 01.40 «АМНЕЗИЯ». (16+)
04.30 «ХОЛЛЕРЫ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 01.00 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)
02.25, 23.25 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
04.30 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
06.10 «ЛОВУШКА». (16+)
07.35 «К-19». (16+)
09.40 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)
11.50 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
14.15 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)
15.35 «В БЕГАХ». (16+)
17.05 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+)
19.00 «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА». (16+)
20.30 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
21.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 01.05 «СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
02.55 «ЖИЛИ - БЫЛИ». (12+)
04.15 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИ!» (16+)
06.20 «МАНЖЕТЫ». (12+)
06.50 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
08.20 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
09.50 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)
13.05 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
14.50 «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ». (16+)
16.50 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+)
19.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
21.50 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ!». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.15 «ПЛОХОЙ САНТА-2». (16+)
03.15 «СОКРОВИЩА О. К.». (12+)
05.15 «НЕВАЛЯШКА». (16+)
07.00 «ЗАЖГИ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
08.45 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
10.20 «СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН». (12+)
11.55 «ЛЕТО. ОДНОКЛАССНИКИ. ЛЮБОВЬ». (16+)
13.45 «ОДИННАЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (12+)
15.55 «Я ХУДЕЮ». (16+)
17.50 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
19.30 «ДВЕНАЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
21.45 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+)
23.45 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ». (12+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.35, 01.50 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+)
03.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)
04.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)
06.45 «КУКУШКА». (16+)
08.40 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
10.30 «ВА-БАНК». (16+)
12.25 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)
14.00 «СПЕД СОКОЛА». (12+)
16.10, 17.40 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (6+)
19.00 «ДАУН ХАУС». (16+)
20.30 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+)
Драма, комедия, СССР, Франция, 1990 г.
22.40 «БЛЕФ». (16+)
Комедия, Италия, 1976 г.

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00, 11.55, 12.45, 13.35, 14.35 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
15.15, 16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
19.35, 20.30, 21.15, 22.05, 23.00, 23.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
00.45 Суббота! News. (16+)
00.55, 02.00 Аферисты в сетях. (16+)
02.50, 03.35 Барышня-крестьянка. (16+)
04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «НЕРАВНЫЙ БРАК». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЕРМОЛОВЫ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2008 г.
14.00, 22.00, 06.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ». (16+)
Сериал. Россия, 2006 г.

СТС LOVE

- 06.00 Ералаш. (0+)
10.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
13.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
18.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
23.15 Даёшь молодёжь! (16+)
Скетч-шоу.
01.00 «РАНЕТКИ». (16+)
Сериал. Драмеда, Россия, 2008-2010 гг. В ролях: Аня Руднева, Лена Третьякова, Жена Огуруцова, Лера Козлова, Наташа Щелкова
03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
04.55 Ералаш. (0+)

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». (16+)
10.55, 18.55, 02.55 «ФАБРИКА ГРЁЗ». (12+)
12.40, 20.40, 04.40 «ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА». (16+)
Триллер, драма, Мексика, Испания, 2001 г.
14.30, 22.30, 06.30 «ГОЛУБЬ СИДЕЛ НА ВЕТКЕ, РАЗМЫШЛЯ О БИТИЕ». (18+)
Драма, комедия, Швеция, Германия, 2014 г.
16.15, 00.15, 08.15 «РУССКИЙ БЕС». (18-)
Комедия, триллер, Россия, 2018 г. В ролях: Иван Макаревич, Любовь Аксенова

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (12+)
06.40 «РОДНЯ». (16+)
08.30 «КУЛИНАР». (16+)
10.00 Новости
10.10 «КУЛИНАР». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.15 Мировое соглашение. (16+)
17.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.55 «КУЛИНАР». (16+)
19.00 Новости
19.25 «КУЛИНАР». (16+)
21.40 Телеигра «Игра в кино». (12+)
22.25 Шоу «Назад в будущее». (16+)
23.25 Всемирные игры разума. (12+)
00.00 Новости
00.15 «ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ». (0+)
02.05 Ночь победителей. (16+)
03.20 Мультфильмы. (0+)
04.55 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и Решка. По морям-3. (16+)
05.40 Орел и решка. Неизданное. (16+)
07.30 Утро Пятницы. (16+)
08.30 Орел и решка. Россия. (16+)
09.30 Орел и решка. Чудеса света. (16+)
10.30 Четыре свадьбы. (16+)
12.05 Любовь на выживание. (16+)
13.50, 19.00 Четыре свадьбы. (16+)
Четыре невесты, четыре жениха и всего один главный приз, ради которого они готовы пойти на все. В романтическое соревнование вступают... невесты! Каждая из девушек попытается доказать своим соперникам, что ее свадьба - самая лучшая.
21.00 «АЛЬ-КАПОТНЯ». (16+)
Сериал. Россия, 2020 г.
23.00 «МЫЛОДРАМА». (16+)
Сериал. Россия, 2018 г.
00.40 Пятница News. (16+)
01.15 Битва ресторанов. (16+)
02.55 Орел и решка. Шопинг. (16+)
03.40 Орел и решка. Америка. (16+)

Ю

- 05.00 Папа попал. (12+)
09.15 Барышня - Крестьянка. (16+)
12.20 Супермама. (16+)
Новое психологическое семейное реалити. Ежедневно четыре мамы будут соревноваться за звание «Супермамы».
14.25 Взвешенные и Счастливые. (16+)
17.30 Обмен домами. (16+)
Реалити, в котором семьи меняются своими жилищами. Круглый дом, небоскреб, особняк на берегу моря, яхта, деревенская изба или лофт - никто из участников заранее не знает, где им предстоит провести целых три дня. И все это, чтобы выяснить, «хорошо ли там, где нас нет».
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)
01.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
Сериал. США, Канада, 2011 г.
03.10 Взвешенные люди. (16+)
04.40 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА

- 06.00 «Путь к Победе». (16+)
07.00 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
08.40 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
10.10 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
13.40 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
17.20 «АПОСТОЛ». (16+)
20.50 «РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.00 «СОБИБОР». (16+)
Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Константин Хабенский, Кристофер Ламберт
В октябре 1943 года заключённые лагеря Собибор во главе с лейтенантом Красной Армии Александром Печерским поднимают восстание - единственное успешное восстание в этом нацистском лагере смерти.
02.00 «И НИКОТО НА СВЕТЕ...» (12+)
03.20 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)
04.40 «Дети Сталинграда. Мы были в аду». (16+)
05.10 Неизвестная война. «Блокада Ленинграда». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.15 Петергоф - жемчужина России. (6+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)
04.00 Историада. (12+)
05.05 Историограф. (12+)
05.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
06.55 События в истории. (12+)
08.00, 09.05 Великие живописцы. (12+)
10.10 Объекты Всемирного наследия Испании. (12+)
11.15 На пути к Великой Победе. (12+)
11.55 Экспедиция особого забвения. (12+)
12.50 Расшифрованные сокровища. (12+)
13.45 Возврату подлежит. Долгий путь домой. (12+)
14.45 Тайны великих картин. (12+)
15.20 Забытый полководец. (12+)
16.00 Хроники общественного быта. (12+)
16.20, 17.20, 18.25 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
19.20 События в истории. (12+)
20.00 Историада. (12+)
21.00 Священные чудеса Земли. (12+)
22.10 Мифы Древней Греции: Тартар. Проклятые земли. (12+)
22.45, 23.20 Тайны великих картин. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 Родовые проклятья. (12+)
06.25, 07.05, 07.50 Музейные тайны. (12+)
08.35, 09.20, 10.05 Расшифровка тайн. (12+)
10.50 Тайны музеев. (12+)
11.40 Военные заводы. (12+)
12.25 Досье погоды. (12+)
13.15 Монархи: забытые письма. (12+)
14.10 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
15.05 5000 лет истории Нила. (12+)
15.55 Невидимые города Италии. (12+)
16.50 Боевые корабли. (12+)
17.40 Машины смерти. (12+)
18.35 Тайны музеев. (12+)
Сезон: 2. Великобритания, 2012 г.
19.20 Тайная война. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2011 г.
20.20 Монархи: забытые письма. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.
21.10 Военные заводы. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.
21.55 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
Сезон: 1. Франция, 2020 г.
22.45 Запретная история. (12+)
Сезон: 6. Великобритания, 2020 г.
23.30 Замки - оплоты силы. (12+)
00.30 5000 лет истории Нила. (12+)
01.20 Невидимые города Италии. (12+)
02.15 Боевые корабли. (12+)
03.00, 03.45 Музейные тайны. (12+)
04.25, 05.15 Запретная история. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00 Сделать за один день. (16+)
06.25 Научные глупости. (16+)
06.45, 07.10 Игры разума. (16+)
07.35 Машины: Разобрать и продать. (16+)
08.25 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
09.15 Настоящий суперкар. (16+)
10.05, 10.55 Авто-SOS. (16+)
11.45 Дикая туеца: Север против Юга. (16+)
12.40 Аляска: Новое Поколение. (16+)
13.30 Авто-SOS. (16+)
14.20 Злоключения за границей. (16+)
15.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.55 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
16.50 Аляска: Новое Поколение. (16+)
17.40 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.20, 00.20 Расследования авиакатастроф. (16+)
20.10, 21.00, 03.25 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
21.50 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
22.40, 01.05, 01.50 Авто-SOS. (16+)
23.35 Злоключения за границей. (16+)
02.40, 04.15 Осушить океан. (16+)
05.05 Техасский улов. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

- 09.30 Дачные хитрости. (12+)
09.45, 11.30 Огород круглый год. (12+)
10.05 Высший сорт. (12+)
10.25 Сравнительный анализ. (12+)
10.55 История усадьбы. (12+)
11.45 Сам себе дизайнер. (12+)
12.00 Инструменты. (12+)
12.20 Дачные дел мастер. (12+)
12.50, 18.00 Дачные радости. (12+)
13.20 Крымские дачи. (12+)
13.55 Да здравствует мыло душистое! (12+)
14.10 Ваш агроном. (12+)
14.25 Идите в баню. (12+)
14.45 Букварь дачника. (12+)
15.05 Я - фермер. (12+)
15.35 Правила огородника. (12+)
15.50 Пропулка по саду. (12+)
16.25 Дело в отделе. (12+)
16.55 Мастер-садовод. (12+)
17.15 Приглашайте в гости. (12+)
17.30 Искатели приключений. (12+)
18.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
19.00 Народные умельцы. (12+)
19.35 Как построить дом. (12+)
20.05 Проект мечты. (12+)
20.35 Секреты садоводства. (12+)
20.50 Частный сектор. (12+)
21.25 Как поживаете? (12+)
21.55 Календарь дачника. (12+)
22.15 Сад своими руками. (12+)
22.45 Сельский туризм. (12+)
23.15 Дачная энциклопедия. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.30 Территория льда. (16+)
10.00 На охотничьей тропе. (16+)
10.30 Охотничьи собаки. (16+)
11.00 Рыболовная Россия. (16+)
11.30, 15.20, 19.35, 23.40 Морская охота. (16+)
12.00 Охотничье оружие. Вопросы эксперту. (16+)
12.15 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)
12.50 Мир рыболова. (12+)
13.20 Сезон охоты. (16+)
13.50 Мой мир - рыбалка. (12+)
14.20 Рыбалка 360. (6+)
14.50 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
15.55, 20.05, 00.15 Охота с луком. (16+)
16.25 Технология зимнего клева. (12+)
17.00 Охотник-одиночка. (16+)
17.30 Рождение клинка. (16+)
18.00 На рыбалку с охотой. (12+)
18.35 Планета охотника. (16+)
19.00 Андрей Старков и его команда. (16+)
20.35 «Радзишевский и К» в поисках рыбацкого счастья. (12+)
21.05 Охота без оружия. (16+)
21.35 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
21.55 Стрелковый спорт. (16+)
22.10 Поймай и снимй. (16+)
22.40 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
23.10 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.30 Меня спасла натуропатия. (12+)
00.30, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 3D фитнес. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренняя зарядка с Димой Брагиним. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 YogaУтро. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.00 Кардиоблондинки. (12+)
10.30 Боди-балет. (12+)
В основе боди-балета лежат облегченные варианты упражнений из балета и классической хореографии, которые дополняются техниками из пилатеса.
11.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
11.30 Бодитоник. (12+)
12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
16.30 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+)
17.30, 22.00 «16+». (16+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Адамская кошка. (12+)
06.45 Знакомство с пингвинами. (12+)
07.10 Легенды дикой природы. (12+)
08.02 На свободу с питбулем. (16+)
08.54 Правосудие Техаса. (16+)
09.46 Планета мутантов. (12+)
10.38 Герои среди нас. (16+)
11.30, 12.22 Герои среди нас. (12+)
13.14 В поисках йети. (12+)
14.06 Правосудие Техаса. (16+)
14.58 На свободу с питбулем. (16+)
15.50 Зоопарк Сан-Диего. (12+)
16.42 Скорость жизни. (12+)
17.34, 18.26 Смертельные острова. (16+)
19.18 Планета мутантов. (12+)
20.10 Майкл Фелпс: наперегонки с акулой. (12+)
21.03 Дома для животных. (12+)
21.56 В поисках йети. (12+)
22.49 Горные монстры: Бифрут из округа Линкольн. (16+)
23.42 Я живой. (12+)
00.35 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
01.28 Планета мутантов. (12+)
02.15 В поисках йети. (12+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Я живой. (12+)
05.15 Горные монстры. (16+)

DISCOVERY DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Стальные парни: аукцион. (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39 Охотники за старьем. (12+)
08.32, 08.59 Как это сделано? (12+)
09.25 Махинаторы. (12+)
10.18 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)
11.12, 11.39, 12.06, 12.33 Убитые тачки. (12+)
13.00, 13.27 Сделано из вторсырья. (12+)
13.54 Музейные загадки. (16+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42, 16.09 Склады: битва в Канаде. (16+)
16.36 Реальные дальнобойщики. (12+)
17.30 Мятёжный гараж. (12+)
18.24 Охотники за старьем. (12+)
19.18, 19.45 Как это сделано? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Стальные парни: аукцион. (12+)
22.00 Реальные дальнобойщики. (12+)
01.30 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)
02.15 Мятёжный гараж. (12+)
03.00, 03.23 Как это устроено? (12+)
03.45 Охотники за старьем. (12+)
04.30, 05.15 Голье и напуганные XL. (16+)

TLC

- 06.00, 06.25, 06.50 Оденься к свадьбе: Аتلанта. (12+)
07.15, 07.40 Оденься к свадьбе. (16+)
08.05, 08.31 Жизнь на острове. (12+)
08.57 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
09.49, 10.15 Купномония. (12+)
10.41 Большие сестры. (16+)
Коруптентных сестер Эми и Тэмми Слейтон ждут новые взлеты и падения на пути к потере веса.
11.33 Моя полная жизнь. (16+)
12.25 Свекровь-соперница. (16+)
13.18, 13.44 Купномония. (12+)
14.11, 14.37 Оденься к свадьбе. (16+)
15.04 Я вешу 300 кг. (16+)
16.50 Свекровь-соперница. (16+)
17.43, 18.09 Купномония. (12+)
18.36 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
19.30 Звездный ремонт. (12+)
20.24 Надежные стены. (12+)
21.18 Королева маникюра. (12+)
22.11 Аммиши: возвращение. (16+)
23.56 Многоженец. (16+)
00.48 Королева маникюра. (12+)
01.37 Аммиши: возвращение. (16+)
03.12 Многоженец. (16+)
04.00 Мой муж - гангстер. (16+)
04.24, 04.48 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
05.12 Свекровь-соперница. (16+)

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

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 19.45 Поле чудес. (16+)	 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	 08.10 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)	 19.00 Сегодня	 08.45 «ЛЕВ ГУРЫЧ СИНИЧКИН»	 21.00 «ФОРСАЖ-4». (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 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.45 Поле чудес. (16+) 21.00 Время 21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+) 23.05 Вечерний Ургант. (16+) 00.00 Премьера. «Я - Джеки О». История американской королевы». (16+) Документальная картина о жизни Джеки (Жаклин) Кеннеди-Онассис - первой леди США с 1961 по 1963 год, находившейся рядом с Кеннеди в момент его трагической гибели. 01.30 «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...» (16+) 02.20 Модный приговор. (6+) 03.10 Давай поженимся! (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 «Близкие люди». (12+) Родственники певца Александра Добрынина бьют тревогу - он уже давно не выходит с ними на связь. Они считают, что всему виной директор артиста - Елена Шалимова, которая много лет манипулирует артистом и которой Александр завещал всё своё имущество. 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 «Юморина». (16+) 00.10 «САЛЯМИ». (12+) Россия, 2011 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Анна Легчилова, Евгений Дятлов. Тяжёлые времена привели к развалу НИИ, в котором работала Катя Соломина по прозвищу Салями. После месяцев депрессии Кате удается найти работу в частной фирме. 03.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	06.00 «Настроение» 08.10 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+) 11.30 События 11.50 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+) 12.15 «ПОЯС ОРИОНА». (12+) 14.30 События 14.55 Город новостей 15.05 «ПОЯС ОРИОНА». (12+) 16.55 «Актерские драмы. Танцы любви и смерти». (12+) 17.50 События 18.10 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». (12+) 20.00 «КТО ПОЙМАЛ БУКЕТ НЕВЕСТЫ». (12+) Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Мария Куликова, Анатолий Лобоцкий. Свадьба дочери крупного бизнесмена заканчивается убийством жениха - известного актера Мирослава. К расследованию подключается частный детектив Вера Бережная. 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.10 «Приют комедиантов». (12+) 01.05 «Евгений Миронов. Один в лодке». (12+) 01.45 «Лариса Лужина. За все надо платить...» (12+) 02.25 «ЧЕРНЫЙ ТЮЛЬПАН». (12+) 04.15 Петровка, 38. (16+) 04.30 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (6+)	05.15 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 10.00 Сегодня 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 13.00 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие 14.00 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 «КРАСНАЯ ЗОНА». (12+) Хлебников узнает о новом корпусе больницы, где можно организовать карантин для персонала ковидной красной зоны. 17.15 Жди меня. (12+) 18.15 «ПЁС». (16+) Максимов с Псом и Леонидов расследуют убийство бизнесмена Игоря Басова. Причиной смерти стал электрический разряд от устройства, вмонтированного в машину Басова. 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.20 «МАРЛЕН». (16+) 23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+) 01.10 Квартирный вопрос. (0+) 02.05 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАЗДОЛБАЙ». (16+) 03.30 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)	06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.05 «Правила жизни» 07.35 Черные дыры. Белые пятна 08.20 Легенды мирового кино 08.45 16.25 «ЛЕВ ГУРЫЧ СИНИЧКИН» 10.15 Шедевры старого кино 12.10 Открытая книга 12.40 21.55 «ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО» Люся участвует в сборных концертах. Неожиданно для себя она узнаёт, что в очередном концерте ей предстоит выступать с Вадимом Орловым. Во время совместной гастрольной программы Вадим признается Люсе в любви... 13.30 Власть факта 14.15 «Доктор Трапезников. Выжить, а не умереть...» 15.05 Письма из провинции 15.35 «Энигма» 16.15 Цвет времени 17.40 Выдающиеся дирижеры XX века. Курт Мазур и Симфонический оркестр Гевандхаус 18.45 «Царская ложа» 19.45 «Смехоностагия» 20.15 01.55 «Искатели» 21.00 Линия жизни 22.40 «2 Верник 2» 00.00 «ФОКСТРОТ» 02.40 «Догони-ветер» 03.00 Перерыв в вещании	06.00 Ералаш. (0+) 06.05 «Фиксики». (0+) 06.15 «Маги. Истории Аркадии». (6+) 07.00 «Том и Джерри». (0+) 08.00 «ДЫЛДЫ». (16+) 09.00 Русские не смеются. (16+) 10.00 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 11.55 Уральские пельмени. (16+) 12.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 18.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+) 20.00 Премьера! Между нами шоу. (16+) 21.00 «ФОРСАЖ-4». (16+) США, 2009 г. Боевик. В ролях: Вин Дизель, Пол Уокер. Когда скрывающийся от правосудия Доминик Торретт возвращается в Лос-Анджелес, вражда между гончиком и агентом Брайаном О'Коннером вспыхивает с новой силой. 23.05 «СКОРОСТЬ. АВТОБУС 657». (18+) 00.55 Колледж. (16+) 02.35 «Остров собак». (16+) 04.05 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+) 04.55 «Палка-выручалка». (0+) 05.15 «Сказка о мёртвой царевне и семи богатырях». (0+) 05.45 Ералаш. (0+)
5 5-й КАНАЛ	★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	OTR OTR	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Известия» 05.55 «ПАСЕЧНИК». (16+) Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Анатолий Журавлев, Сергей Шарифуллин, Анастасия Панина, Леонид Окунев. Сотрудник московской полиции Глеб Збруев в перестрелке получает пулю в сердце. Он остается жив, но пулю врачам извлечь не удается. После ухода из органов Глеб уезжает в деревню к своему дядьке. 09.00 «Известия» 09.25 «ПАСЕЧНИК». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ПАСЕЧНИК». (16+) 19.40 «СЛЕД». (16+) 23.45 Светская хроника. (16+) 00.45 «СЛЕД». (16+) 01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	06.00 «Неустрасимый. Подводная война Петра Грищенко». (12+) 07.05 09.20 10.05 12.20 13.15 14.05 «ОФИЦЕРЫ». (16+) 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 10.00 14.00 Военные новости 17.00 18.40 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+) 20.40 21.25 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+) 23.05 «Десять фотографий». (6+) 00.00 «ЗАБАВА». (18+) 01.40 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (0+) 03.15 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+) 04.50 «Сделано в СССР». (6+)	06.00 «Потомки». (12+) 06.25 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 08.15 15.15 «Календарь». (12+) 09.10 16.30 «Домашние животные». (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 10.20 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+) 12.10 13.20 20.05 «ОТражение» 17.05 18.05 «ТРЕБУЕТСЯ няня». (16+) 19.20 «За дело!» (12+) 22.05 «Имею право!» (12+) 22.30 «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (12+) 00.35 Концерт А.Олешко «Негасимый свет». (12+)	06.00 «Утреннее вещание» 11.00 «Новости (каждый час)». (16+) 12.45 13.45 15.40 16.35 01.30 04.30 «ГОСТ». (12+) 12.50 14.45 16.40 «Историс». (12+) 13.50 15.45 17.45 01.45 04.45 «Доктор 24». (12+) 14.40 17.15 «The City». (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 02.35 «Московский патруль». (16+) 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+) 00.05 «The City. Говорим». (16+) 02.45 «Сеть». (12+)	05.00 «Самое яркое». (16+) 07.00 «Мультфильмы». (6+) 07.30 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+) 09.30 «Вкусно 360». (12+) 11.30 «Самое вкусное». (12+) 12.00 «Новости 360» 12.30 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (12+) 13.25 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (12+) Россия, 2005 г. Драма. 15.25 «САМАРА-2». (16+) 17.10 «Самое яркое». (16+) 18.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+) 20.00 «Новости 360» 20.30 «Самое яркое». (16+) 22.00 «Взрослые люди». (16+) 22.30 «ПУТЕЙЦЫ-2». (16+) 23.55 «Самое яркое». (16+)	06.50 «Тайны кино». (12+) 07.35 04.40 «Раскрывая тайны звезд». (12+) 08.25 16.10 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (12+) 09.35 «Песни нашего кино». (12+) 10.05 «Это было смешно» 10.35 20.00 «ЛЁГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+) 12.20 21.40 «КРУТЫЕ: ДЕЛО №1 - СМЕРТЕЛЬНОЕ ШОУ». (12+) 14.20 «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ». (12+) 17.25 «Золотая рыбка». (16+) 18.00 02.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 23.30 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+) 01.00 «Мистические тайны кино». (12+)

● 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 фотоаппараты 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	THT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)</p> <p>05.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)</p> <p>22.50 «ВЫСТРЕЛ В ПУСТОТУ». (16+)</p> <p>01.05 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (18+)</p> <p>02.55 «НЕСНОСНЫЕ БОСЫ». (16+)</p>	<p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 «ББ шоу». (16+)</p> <p>12.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+) Реклама, футбол, секс, офисные интриги, удаленка, начальники и подчиненные, новости обо всем этом шутят резиденты Comedy Club. Для них не существует никаких авторитетов, приличий и правил.</p> <p>22.00 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.05 «ХБ». (16+)</p> <p>01.10 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.25 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.15 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.00 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>19.30 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>16.55 «Старец». (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ». (16+) США, 2014 г. Ужасы. В ролях: Аннабель Уоллис, Уорд Хортон, Элфри Вудард, Тони Амендола. История, произошедшая за год до событий, показанных в фильме «Заклятие».</p> <p>21.30 «КОМНАТА ЖЕЛАННОЙ». (16+)</p> <p>23.30 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (12+)</p> <p>01.30 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)</p> <p>02.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p> <p>03.30 Громкие дела. (16+)</p> <p>04.30 «Городские легенды». (16+)</p>	<p>13.00 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ». (0+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.35 Каламбур. (16+)</p> <p>07.30 КВН Best. (16+)</p> <p>09.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ». (0+) США, 1989 г. Фантастическая комедия. В ролях: Рик Морэнис, Мэтт Фрьюэр, Марша Стрэссмен, Кристин Сазерленд, Томас Уилсон Браун. Последнее изобретение великого новатора профессора Залински - электромагнитная машина которая может уменьшать предметы.</p> <p>15.00 «ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЁНКА». (0+)</p> <p>17.00 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)</p> <p>19.00 +100500. (16+)</p> <p>23.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2». (18+)</p> <p>01.30 Утилизатор. (12+)</p> <p>03.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 08.55 12.00 16.20 21.50 Новости</p> <p>06.05 12.05 16.25 23.50 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.00 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.10 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+)</p> <p>12.40 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Пр.тр.</p> <p>14.20 17.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.</p> <p>19.20 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>21.55 Гандбол. Россия - Сербия. Олимпийский квалификационный турнир. Пр.тр.</p> <p>23.30 «Точная ставка». (16+)</p> <p>00.50 Бокс. А. Лобов - Дж. Найт. Bare Knuckle FC. (16+)</p> <p>02.00 Хоккей. «Вашингтон Кэпиталз» - «Нью-Йорк Рейнджерс». Пр.тр.</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.35 04.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.40 03.30 «Порча». (16+)</p> <p>14.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.45 «В ТИХОМ ОМУТЕ...» (16+)</p> <p>19.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)</p> <p>23.20 Про здоровье. (16+)</p> <p>23.35 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)</p> <p>01.45 «ПРОВОДНИЦА». (16+)</p> <p>02.40 «Ночная смена». (18+)</p> <p>03.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>04.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>

ЗАБОТА О САХАРЕ В КРОВИ



Проблемы сахара в крови могут привести к тому, что красные кровяные тельца станут жесткими, что в свою очередь, как правило, сказывается на кровообращении. Это также может приводить к отложению жиров в сосудах. Было отмечено, что чаще всего страдают крошечные и хрупкие кровеносные сосуды, питающие почки, глаза и ступни. Однако с течением времени это может затронуть и более крупные кровеносные системы, питающие жизненно важные органы сердечно-сосудистой системы.

«Бальзам «ДИАНАП» – природный напиток на основе 8 натуральных высококачественных экстрактов и 3 активных компонентов.

В составе «Бальзама «ДИАНАП» только активные природные компоненты – и их много, за счет чего достигается мощное синергическое действие.

«Бальзам «ДИАНАП» – высококачественный продукт, компоненты которого призваны поддерживать

ваш организм, заботясь о состоянии сахара в крови, что позитивно сказывается на состоянии сосудов и обмена веществ, тем самым воздействуя на снижение массы тела.

Хотите узнать полный состав «Бальзама «ДИАНАП» и как этот напиток может улучшить ваше качество жизни?

Принимайте «Бальзам «ДИАНАП» и почувствуйте разницу в качестве жизни.

ВНЕСТИ ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О КАЧЕСТВЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

По вопросам приобретения «Бальзам Дианап» звоните по телефонам:

8-800-777-87-14
(звонок по России бесплатный)

8 (495) 989-60-45
телефон в Москве

ООО «Макробиолайн», ОГРН 117746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2

Реклама

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

Настоящая красавица!

Такой всё по плечу: хочешь – танцы до упаду, хочешь – разговор для сладу, хочешь – пирогов из печи, хочешь – воды от души.

Ответы: Прутья забора слева, ручка кувала в ведре, вода в ведре, желтый край рубашки слева, желтый край рубашки справа, желтый край рубашки справа, желтый край рубашки справа, желтый край рубашки справа, желтый край рубашки справа, желтый край рубашки справа.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00, 05.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
06.45 «ПИАНИСТ». (16+)
09.25 «ЧТЕЦ». (16+)
11.35 «СОММЕРСБИ». (16+)
13.40 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)
15.25 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)
17.15, 18.05 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
19.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
Эдгертон, Джейми Фокс, Бен Мендельсон, Ив Хьюсон
21.00 «РОБИН ГУД». (16+)
23.30 «РОБИН ГУД: ПРИНЦ ВОРОВ». (12+)
01.55 «БРАТЯ ГРИММ». (12+)
03.45 «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
07.40 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
09.50 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)
11.45 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
13.35, 14.20 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
15.35 «ЖАРА». (16+)
17.20 «СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ». (6+)
19.00, 19.50 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
20.35 «РЖЕВ». (12+)
Россия, 2019 г.
22.45 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
00.15 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)
02.00 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (6+)
03.50 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

ДОМ КИНО
04.55 «СОЛОМОННАЯ ШЛЯПКА». (12+)
07.15 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
08.55 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
10.30 «СВАТЫ». (16+)
14.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
19.10 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ВАСАБИ». (16+)
Франция, Япония, 2001 г.
В ролях: Жан Рено, Кароль Буке, Рёко Хиросуэ, Мишель Мюллер
00.45 «АГЕНТЫ КГБ ТОЖЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ». (16+)
Россия, 1991 г.
02.20 «МЁРТВЫЙ СЕЗОН». (16+)
СССР, 1968 г.

SONY CHANNEL
06.00, 10.00, 16.50 Правила моей пекарни. (16+)
06.55, 14.25 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
07.45, 12.10, 17.55 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
08.30, 12.55, 18.40 Правила моей кухни. (16+)
11.05 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)
15.20, 16.05 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
20.00 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (16+)
21.50 «ПО ТУ СТОРОНУ КРОВАТИ». (16+)
23.30 «РЖАВЧИНА И КОСТЬ». (18+)
01.30 «ПРОГУЛКА». (16+)
03.25 «ИДЕАЛЬНЫЙ НЕЗНАКОМЦЫ». (16+)
05.10, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.30 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
03.15 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)
04.40 «В БЕГАХ». (16+)
06.10 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+)
08.05 «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА». (16+)
09.40 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
Комедия, США, 2013 г.
11.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)
12.30 «ЛОВУШКА». (16+)
13.50 «К-19». (16+)
16.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)
18.05 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
20.30 «ОНА». (16+)
22.25 «ЧТЕЦ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
01.00 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИ!» (16+)
03.10 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
04.35 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
05.50 «ПРОЦЕНТЫ». (16+)
06.10 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)
09.10 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
10.55 «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ». (16+)
13.00 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+)
15.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
17.00 «15 СУТОК». (16+)
18.50 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПОИЛ». (16+)
21.00 «ПРИШЕЛЕЦ». (12+)
22.35 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЁРНЫЙ ОБРЯД». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
03.15 «БРАТЯ ИЗ ГРИМСБИ». (18+)
04.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (12+)
06.15 «НЕЖДАТНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
07.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
10.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)
11.40 «СУПЕРЗАТЬ». (16+)
13.35 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
15.50 «БЕЗ ЧУВСТВ». (16+)
17.35 «НАЧАЛО ВРЕМЁН». (16+)
19.30 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)
21.45 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
23.35 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.45 «МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО». (12+)
02.10 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)
04.15 «ГУБЕРНАТОР. ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)
06.05 «КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ». (16+)
07.35 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+)
08.50 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+)
10.25 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТ-ВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
12.05 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
13.50 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)
15.25 «МЕНИЯЛЫ». (12+)
17.10 «СНЕГУРОЧКА». (12+)
19.00 «НЕБЕСА ОБЕГОВАННЫЕ». (12+)
21.15 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ». (16+)
23.10 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00, 11.50, 12.45, 13.40, 14.35 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
15.15, 16.00, 16.55, 17.50, 18.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
19.35, 20.30, 21.20, 22.05, 23.00, 23.55 «СВЕРХЪ-ЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
Сериал. Фантастика, США, Канада, 2005-2020 гг.
00.45 Суббота! News. (16+)
00.55, 01.55 Аферисты в сетях. (16+)
02.40, 03.30, 04.10 Барышня-крестьянка. (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «НЕРАВНЫЙ БРАК». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «СУЧЬЯ ВОИНА». (18+)
Сериал. Детектив, Россия, 2014 г.
В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов
13.00, 21.00, 05.00 «ЕРМОЛОВЫ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)

СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)
10.10 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
Сериал. Драмеда, Россия, 2005-2006 гг.
В ролях: Нелли Уварова, Григорий Антипенко, Раиса Рязанова, Георгий Тараторкин, Петр Красилов
13.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
18.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
23.15 Даёшь молодёжь! (16+)
01.00 «РАНЕТКИ». (16+)
03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
04.50 Ералаш. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». (16+)
11.10, 19.10, 03.10 «ГАМЛЕТ XXI ВЕКА». (16+)
Драма, Россия, 2010 г.
13.40, 21.40, 05.40 «НАЛЕТ». (16+)
Сериал. Криминальный триллер, драма, США, 2011 г.
В ролях: Кевин Спейси, Пол Беттани
16.20, 00.20, 08.20 «ТАНГО ЛИБРЕ» (субтитры). (18+)
Драма, Франция, Бельгия, 2012 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)
06.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (6+)
08.20 «КУЛИНАР». (16+)
10.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
10.20 «КУЛИНАР». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.10 «ЗАЙЧИК». (12+)
19.00 Новости
19.15 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)
20.15 Телеигра «Игра в кино». (12+)
21.00 Всемирные игры разума. (12+)
21.40 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
23.30 Ночной экспресс. Бурито. (12+)
00.30 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (0+)
02.10 «ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ». (0+)
03.45 «ПОДКИДЫШ». (0+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Незизданное. (16+)
08.00 Орел и решка. Россия. (16+)
09.20 Орел и решка. Чудеса света. (16+)
11.30 Мир наизнанку. Китай. (16+)
Дмитрий Комаров не ходит по избитым и скучным маршрутам с гидами, «олинькозвоним» и заезженными достопримечательностями. Он показывает самые необычные места глазами коренного населения, становясь свидетелем таинственных ритуалов и полноправным участником жизни местных.
19.00 «ТАКСИ-4». (16+)
Франция, 2007 г.
20.45 «ТАКСИ-5». (16+)
Франция, 2018 г.
22.45 «ОПАСНЫЙ БАНГКОК». (16+)
США, 2008 г.
00.45 Пятница News. (16+)
01.20 Битва ресторанов. (16+)
02.55 Орел и решка. Шопинг. (16+)
03.40 Орел и решка. Америка. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
09.00 Беременная в 16. (16+)
14.35 Взвешенные и Частливые. (16+)
17.30 Немножко разведены. (16+)
Пары, переживающие кризис, решаются на уникальный эксперимент: супруги дают друг другу полный карт-бланш и разрезают себя жить со своими, как им кажется, идеальными «полвинками».
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)
Легендарное медицинское реалити России! Это открытое реалити шоу показывает, как важно заботиться о самом ценном - здоровье. Врачи проекта возьмутся за сложные случаи, чтобы доказать, что со многими болезнями можно справиться, если вовремя их диагностировать и не затягивать с походом к врачу.
01.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕ-СТУПНИК» (субтитры). (16+)
03.10 Взвешенные люди. (16+)
04.40 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА
06.00 «Путь к Победе». (16+)
07.00 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
08.50 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
10.30 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
Сериал. Боевик, Россия, 2004 г.
В ролях: Алексей Бардуков, Владислав Галкин, Кирилл Плетнев, Александр Лыков
Приключенческая история по мотивам одноименного романа Анатолия Азольского.
14.10 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)
Продолжение нашумевшего сериала «Диверсант». В деле все та же команда непобедимых советских разведчиков - Калтыгин, Филатов и Бобриков.
23.00 «Путь к Победе». (16+)
02.00 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)
03.20 «ЖАВОРОНОК». (16+)
04.40 «Обратный отсчет». (16+)
05.10 Неизвестная война. «Партизаны. Война в тылу врага». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.15 Петергоф - жемчужина России. (6+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)
04.00 Историада. (12+)
05.05 Историограф. (12+)
05.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
06.55 События в истории. (12+)
08.00 Экспедиция особого забвения. (12+)
09.00, 09.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
10.50 Тайны великих картин. (12+)
11.20 На пути к Великой Победе. (12+)
12.00 Забытый полководец. (12+)
12.35 Хроники официального быта. (12+)
13.00 Подземная Италия. (12+)
14.10 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)
15.20 Тайны великих картин. (12+)
16.00 Историада. (12+)
17.05 Священные чудеса Земли. (12+)
18.05 Обыкновенная История. (6+)
18.25 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
19.20 События в истории. (12+)
20.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
22.15 Достояние России. (12+)
22.55 Тайный позор войны. Снарядный шок. (12+)

VIASAT HISTORY
06.10, 06.55, 07.40 Музейные тайны. (12+)
08.25, 09.10, 10.00 Расшифровка тайн. (12+)
10.45 Тайны музеев. (12+)
11.30 Военные заводы. (12+)
12.15 Досье погоды. (12+)
13.10 Монархи: забытые письма. (12+)
14.00 Замки - оплоты силы. (12+)
14.55 5000 лет истории Нила. (12+)
15.45 Тайна Копья Судьбы. (6+)
16.40 Боевые корабли. (12+)
17.35 Машинные смерти. (12+)
18.30 Тайны музеев. (12+)
Сезон: 2. Великобритания, 2012 г.
19.15 Тайная война. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2011 г.
20.10 Монархи: забытые письма. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.
21.00 Военные заводы. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.
21.50 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)
Сезон: 1. Франция, 2019 г.
22.45 Запретная история. (12+)
Сезон: 6. Великобритания, 2020 г.
23.30 Замки - оплоты силы. (12+)
00.30 5000 лет истории Нила. (12+)
01.20 Тайна Копья Судьбы. (6+)
02.15 Боевые корабли. (12+)
03.05, 03.50 Музейные тайны. (12+)
04.35 Запретная история. (12+)
05.25 Даты, вошедшие в историю. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.25, 06.55 Игры разума. (16+)
07.20 Машин: Разобрать и продать. (16+)
08.15 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
09.05 Настоящий суперкар. (16+)
09.55, 10.50 Авто-SOS. (16+)
11.40 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
12.30 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
13.25 Авто-SOS. (16+)
14.15 Злоключения за границей. (16+)
15.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
15.55 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
16.45 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)
20.10 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
21.00, 03.25 Разобрать до основания: Суперджем. (16+)
21.50 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
22.40, 01.05, 01.55 Авто-SOS. (16+)
23.30 Злоключения за границей. (16+)
02.40, 04.15 Осушить океан. (16+)
05.00 Техасский улов. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
08.50, 14.00, 20.55 Дачные радости. (12+)
09.20 Крымские дачи. (12+)
09.55 Да здравствует мыло душистое! (12+)
10.15 Ваш агроном. (12+)
10.30 Идите в баню. (12+)
10.45 Букварь дачника. (12+)
11.05 Я - фермер. (12+)
11.35 Правила огородника. (12+)
11.50 Прогулка по саду. (12+)
12.20 Дело в отделе. (12+)
12.55 Мастер-садовод. (12+)
13.10 Секреты садоводства. (12+)
13.30, 16.40 Огород круглый год. (12+)
14.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
15.00 Народные умельцы. (12+)
15.35 Как построить дом. (12+)
16.55 Проект мечты. (12+)
17.30 Как поживаеете? (12+)
18.00 Календарь дачника. (12+)
18.15 Сад своими руками. (12+)
18.45 Сельский туризм. (12+)
19.20 Дачная энциклопедия. (12+)
19.50 Готовим на Майорке. (12+)
20.05 Ремонт без правил. (12+)
20.35 Садовый доктор. (12+)
21.30 Безопасность. (12+)
22.00 Хозяин. (12+)
22.30 Гордость России. (6+)
23.00 Школа дизайнера. (12+)
23.30 Сладкая жизнь. (12+)
23.50 Свечной заводик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
08.20 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)
08.50 Мир рыболова. (12+)
09.15 Сезон охоты. (16+)
09.50 Мой мир - рыбалка. (12+)
10.15 Рыбалка 360. (6+)
10.45, 23.10 Рыбалка с Нормундом Грабоукисом. (12+)
11.20, 15.35, 19.30, 23.40 Морская охота. (16+)
11.50, 16.10, 20.05 Охота с луком. (16+)
12.20 Технология зимнего клева. (12+)
12.55 Охотник-одиночка. (16+)
13.25 Рождение клинка. (16+)
13.35 Андрей Старков и его команда. (16+)
14.30 Планета охотника. (16+)
15.00 На рыбалку с охотой. (12+)
16.40 «Радишевский и К» в поисках рыбацкого счастья. (12+)
17.10 Охота без оружия. (16+)
17.40 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
18.00 Поймай и снимки. (16+)
18.30 Охота в Приволжье. (16+)
19.00 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
20.35 Весенняя рыбалка. (16+)
21.05 Спиннинг сегодня. (16+)
21.35 На зарубежных водоемах. (12+)
22.10 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
22.40 Крылатые охотники. (16+)
22.50 Нож-помощник. (16+)
00.15 Охота в Новом Свете. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Меня спасла натуропатия. (12+)
00.30, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 3D фитнес. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 ЙогаУтро. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.00 Кардиоблондинки. (12+)
Кардиотренировки с тремя очаровательными блондинками окажут оздоровительный и омолаживающий эффект, наполнят тело энергией, помогут сжечь лишние калории и поднимут настроение.
10.30 Боди-балет. (12+)
11.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
11.30 Бодитоник. (12+)
12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
16.30 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+)
17.30, 22.00 «16+». (16+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)
06.45 Знакомство с пингвинами. (12+)
07.10 Зоопарк Сан-Диего. (12+)
08.02 На свободу с питбулем. (16+)
08.54 Правосудие Техаса. (16+)
09.46 Планета мутантов. (12+)
10.38 Скорость жизни. (12+)
11.30, 12.22 Смертельные острова. (16+)
13.14 В поисках иети. (12+)
14.06 Правосудие Техаса. (16+)
14.58 На свободу с питбулем. (16+)
15.50 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
16.42, 17.08, 17.34, 18.00 Удивительный мир животных. (12+)
18.26, 18.52 Койот Петерсон представляется. (12+)
19.18 Планета мутантов. (12+)
20.10 Суровая справедливость. (16+)
21.03 Центр реабилитации Аманды. (12+)
21.56 Сафари-парк Крюгер. (12+)
22.49 Горные монстры. (16+)
23.42 Я живой. (12+)
00.35 Майкл Фелпс: наперегонки с акулой. (12+)
01.28 Планета мутантов. (12+)
02.15 Сафари-парк Крюгер. (12+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Я живой. (12+)
05.15 Горные монстры. (16+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00 Стальные парни: аукцион. (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39 Охотники за старьем. (12+)
08.32, 08.59 Как это сделано? (12+)
09.25 Махинаторы. (12+)
10.18, 01.30 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)
11.12, 05.15 Золотая лихорадка. (16+)
12.06 Операция «Спасение дома»: ранчо Рейни. (12+)
13.00 Сделано из вторсырья. (12+)
13.27 Как это сделано? (12+)
13.54 Музейные загадки. (16+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42, 16.09 Склады: битва в Канаде. (12+)
16.36 Реальные дальнбойщики. (12+)
17.30 Мятный гараж. (12+)
18.24, 03.45 Охотники за старьем. (12+)
19.18, 19.45 Как это сделано? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Стальные парни: распаковка. (12+)
22.00 Операция «Спасение дома»: ранчо Рейни. (12+)
22.54 Голье и напуганные XL. (16+)
23.47 Музейные загадки. (16+)
00.40 Реальные дальнбойщики. (12+)
02.15 Мятный гараж. (12+)
03.00, 03.23 Как это устроено? (12+)
04.30 Голье и напуганные XL. (16+)

TLC TLC
06.00, 06.25, 06.50 Оденся к свадьбе: Атланта. (12+)
07.15, 07.40 Оденся к свадьбе. (16+)
08.05, 08.31 Жизнь на острове. (12+)
08.57 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
09.49, 10.15 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)
10.41 Я вешу 300 кг. (16+)
12.25 Свекровь-соперница. (16+)
13.18, 13.44 Купонomania. (12+)
14.11, 14.37 Оденся к свадьбе. (16+)
15.04, 15.30 Мамы-монстры. (16+)
15.57 Свадебный салон XXL. (12+)
16.50 Свекровь-соперница. (16+)
17.43 Помешанные на чистоте. (16+)
18.36 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
19.30 Звездный ремонт. (12+)
20.24 Надежные стены. (12+)
21.18 Когда люди бесильны помочь. (16+)
22.11 Доктор «Прыщик». (16+)
23.04, 23.30 Мамы-монстры. (16+)
23.56 Здесь живет зло. (16+)
00.48 Семья Шантель. (16+)
01.37 Доктор «Прыщик». (16+)
02.25, 02.48 Мамы-монстры. (16+)
03.12 Здесь живет зло. (16+)
04.00 Мой муж - гангстер. (16+)
04.24, 04.48 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
05.12 Свекровь-соперница. (16+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 22.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	00.30, 01.30, 08.00 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (12+)	
07.50, 10.00, 12.55 Новости	02.00, 07.00 Теннис. (6+)	
07.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. 1/2 финала. «Зенит-Казань» (Россия) - «Закса» (Польша). 1-й матч. (0+)	03.00, 05.00 Теннис. АТР 500. Акапулько. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)	
09.45, 12.05 Страна. Live. (12+)	08.30, 15.30 Велоспорт. Нокере - Керсе. (12+)	
10.05 Фристайл и сноубординг. Чемпионат мира среди юниоров. Фристайл. Акробатика. Финал. Трансляция из Красноярска. (0+)	09.30, 12.30 Велоспорт. «Милан - Сан-Ремо»-2019. (12+)	
11.20, 02.20 1 + 1. (12+)	10.30, 11.30, 23.00 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)	
12.25, 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)	13.15 Велоспорт. «Милан - Сан-Ремо»-2020. (12+)	
13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/4 финала. Прямая трансляция	14.00 Футбол. Лига чемпионов. Жеребьевка. Прямая трансляция. (6+)	
22.25 Тот самый бой. Денис Лебедев. (12+)	14.30 Велоспорт. «Париж - Ницца». 8-й этап. (12+)	
00.45 Гандбол. Олимпийский квалификационный турнир. Женщины. Россия - Сербия. Трансляция из Венгрии. (0+)	15.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка. Прямая трансляция. (6+)	
02.05 Переделанный гандбол. (12+)	16.00, 16.45 Биатлон. Кубок мира. Нове-Место. (6+)	
03.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/4 финала. (0+)	17.20 Биатлон. Кубок мира. Эстерсунд. Мужчины. Прямая трансляция. (6+)	
	18.50, 21.00, 22.00 Биатлон. Кубок мира. Эстерсунд. (6+)	
	20.00 Велоспорт. Бредене-Коксейде. (12+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+)	12.55 Отпуск без путёвки. (16+)
05.35, 08.35, 15.00, 18.35 PRO-новости. (16+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
05.55 Каждое утро. (16+)	15.25 Битва фанклубов. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	17.15, 04.00 Золотая лихорадка. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
10.25 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	20.00 Big Love Show 2019. (16+)
11.25 10 Самых! (16+)	00.00 DFM - Dance chart. (16+)
12.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)	01.00 Неспиннер. (18+)
	02.00 Золотая лихорадка. (18+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.30 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Мальшарики», «Пег + Кат», «Домики». (0+)
09.00 «Джинглики». (0+)	05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.35, 17.00 «Простоквашино». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.40 «ЛЕГО. Дупло». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	07.45 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
11.35, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.25 «Три кота». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	07.50, 13.00, 16.25 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	09.00 «ТриО!» (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	08.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)	09.25 «Союзмультфильм» представляет: «Аленький цветочек». (0+)
13.25 «Маша и Медведь». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	10.15 «Кошечки-собачки». (0+)
14.25 «Тайны Медовой долины». (0+)	11.05 «Руслан и Людмила: Переагрузка». (6+)	10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
15.00 «Буба». (6+)	16.00 После школы. (6+)	11.20 «Тру и Радужное королевство». (0+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	17.45 «Балерина». (6+)	11.45 «Легенды Спарка». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	19.30 «Золушка-3: Злые чары». (0+)	12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
18.00 «Хейрдоаблз». (0+)	21.00 «Леди Баг и Супер-Кот: Нью-Йорк. Союз героев». (6+)	12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
18.05 «Роботар Поли и его друзья». (0+)	22.15 «НЯНЯ-3. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В РАЮ». (6+)	13.10 «Металлоны». (6+)
18.20 «Мальшарики». (0+)	00.05 «КРАСОТКИ В МОЛОКЕ». (6+)	13.35 «Фиксики». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)	01.50 «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ-2». (6+)	13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
20.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки», «Машины страшилки». (0+)		14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)		14.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
21.35 «Ник-изобретатель». (0+)		14.55 «Маша и Медведь». (0+)

УНИКУМ

08.19, 09.06, 09.42, 14.47, 22.36 Мультфильмы. (0+)	05.00 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
08.30 «Октонавты». (6+)	07.00 «Чик-зарядка». (0+)
08.57, 09.15, 23.05 Мультфильмы. (6+)	07.05 О! Музыка! (0+)
10.00, 11.12, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)	07.30 «Смешарики». (0+)
10.29, 11.39, 19.32 «Макс Стилл». (12+)	08.55 «Доктор Малышкина». (0+)
10.52, 12.03, 13.35, 15.46, 17.15 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	09.00 «В мире малышей». (0+)
12.17, 13.49, 20.00 «Летающие звери». (6+)	09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
12.31, 16.13, 17.59, 21.32 Мастерская «Умелые ручки». (6+)	10.00 «Алиса знает, что делать!» (6+)
12.48, 16.29, 18.15, 21.48 Кондитер Сладкожекина. (6+)	11.00 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
13.03, 16.44, 18.31, 22.04 Проще простого! (6+)	12.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
13.19, 17.01, 18.47, 22.20 История великих изобретений. (6+)	12.05 «Фиксики». (0+)
14.02 «Капитан Кракен и его команда». (0+)	14.00, 00.30 «Царевны». (0+)
14.18, 21.00 «Смешарики». (0+)	14.45 «Весёлый алфавит». (0+)
15.59, 17.29, 20.30 «Бобр добр». (0+)	14.50 «Лялик едет в Окидо». (0+)
17.43, 20.45, 23.40 «Богатырята». (6+)	16.30 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)
	17.00 «Машинки», «Человечки». (0+)
	18.45 «Малыши дикой природы». (0+)
	19.00 «ТриО!» (0+)
	19.20 «Эмми и Гуру». (0+)
	20.15 «Три кота». (0+)
	22.15 «Как устроен город». (0+)
	22.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)

O!

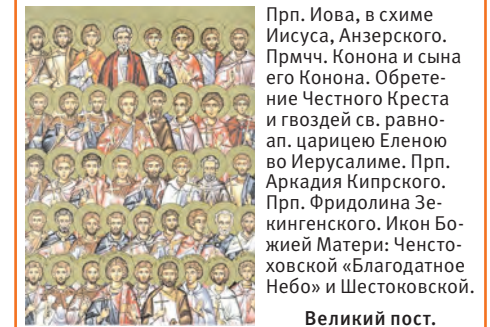
05.00 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)	07.00 «Чик-зарядка». (0+)	07.05 О! Музыка! (0+)	07.30 «Смешарики». (0+)	08.55 «Доктор Малышкина». (0+)	09.00 «В мире малышей». (0+)	09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)	10.00 «Алиса знает, что делать!» (6+)	11.00 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)	12.00 «Спроси у ТриО!» (0+)	12.05 «Фиксики». (0+)	14.00, 00.30 «Царевны». (0+)	14.45 «Весёлый алфавит». (0+)	14.50 «Лялик едет в Окидо». (0+)	16.30 «Лапы, морды и хвосты. О собаках». (0+)	17.00 «Машинки», «Человечки». (0+)	18.45 «Малыши дикой природы». (0+)	19.00 «ТриО!» (0+)	19.20 «Эмми и Гуру». (0+)	20.15 «Три кота». (0+)	22.15 «Как устроен город». (0+)	22.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)
---	----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---	--	---	------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	--	---	---	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--	--

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	16.55, 18.15
05.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (12+)	«ПАРАШЮТЫ НА ДЕРЕВЬЯХ». 1 и 2 серии. (12+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	СССР, 1973 г. В ролях: Владимир Смирнов, Александр Январев
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	19.30 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
11.00, 21.30, 03.40 Лествица. (6+)	20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
11.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (6+)	22.00 «ПОП». (16+)
12.30 День Ангела. Святытель Лука (Войно-Ясенецкий). (0+)	00.25, 04.45 День Патриарха. (0+)
12.55, 01.30 Завет. (6+)	00.40 «Наши любимые песни». Концерт. (6+)
15.00 Реакция. (12+)	02.25 Украина, которую мы любим. (12+)
15.45 Крым Благословенный. (0+)	02.55 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)
	04.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

19 марта
Седмица 1-я Великого поста. Глас 7. Мчч. 42 во Амморее: Константина, Аетия и прочих с ними.



Великий пост.
«Сколько вредно невоздержание, столько вреден, или еще более, неуемный пост. Слабость тела, происходящая от малодеяния, не позволяет совершать молитв в должном количестве и с должною силою». Свт. Игнатий Брянчанинов

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
На этой неделе Овнам улыбнется удача. Вам даже не нужно особенно стараться, чтобы быть неотразимыми в глазах окружающих. Карьерные дела пойдут в гору, и вы наконец почувствуете удовлетворение от работы. Партнер готов к важному шагу в отношениях.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львов ожидает не самая стабильная неделя. Дела могут как пойти в гору, так и значительно ухудшиться. Самое главное, полагайтесь на свои ощущения, и удача не обойдет вас стороной. В личной жизни все будет прекрасно, вы этого заслуживаете.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам будет удаваться абсолютно все. Звезды обещают вам невероятно успешную и плодотворную неделю. Ваша продуктивность и оптимизм будут зашкаливать, и вы будете заражать своим счастьем всех близких. Любимый человек придет в восторг от ваших идей.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Борьба с хандрой предстоит Водолеям. Настроение будет не самым радужным, но отвлечься вам поможет погружение в работу, а это отлично скажется на продуктивности. Вас ждет знакомство с человеком, который в дальнейшем сыграет большую роль в вашей жизни.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам пора принимать ответственные решения относительно своей жизни и начать тщательно следить за своим здоровьем. Задумайтесь об отпуске и не перетруждайтесь. Совместный отдых с любимым человеком – это именно то, что вам сейчас необходимо.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Для Дев наступает наилучшее время, чтобы показать, на что они способны. Вам будет легко заслужить поощрение начальства и начать новые успешные проекты. Выкроите денек для семейных посиделок и порадуйте родных небольшими символическими подарками.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Вера родных в ваши силы поможет вам двинуть горы и добиваться успехов. Попробуйте распланировать свои карьерные цели на ближайшее время, это будет отлично мотивировать вас на успех. Уделяйте больше внимания своей половинке.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Для Весов наступает подходящее время, чтобы отдохнуть и избавиться от всего, что носит деструктивный характер. Неприятные вам люди и раздражающие предметы быта могут быть вашей волей полностью исключены из жизни. Отличное время для свиданий.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам нужно поднажать в отношениях. Партнер не чувствует от вас полной отдачи. На работе все будет стабильно, не стоит лезть вон из кожи, ждите более подходящего момента. Отличное время для встреч со старыми друзьями и новых знакомств.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Желающим достичь поставленных целей Скорпионам нужно отбросить неуверенность и страх. Старайтесь быть в центре внимания и проявлять свои способности. Отношения с любимым человеком напрямую будут зависеть от того, смотрите ли вы в одну сторону.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам нужно позволить себе то, о чем давно мечтали, будь то новая кружка или вкусный десерт. Вы очень нуждаетесь в заботе и внимании возлюбленного, но и сами не оставайтесь в долгу, дайте ему почувствовать себя самым нужным и желанным.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
На работе вас ожидают очень приятные новости, возможно, это даже новая руководящая должность. Не самая удачная неделя для романтических отношений, могут случиться конфликты и недопонимание между вами и любимым человеком, но этот период вскоре закончится.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»
Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

- Разговорно - ничтожные монеты, в денежном обороте - составляющие польского золотого.
- Из «Сказки о Золотом петушке» Пушкина: «Вдруг ... распахнулся. И девица, Шамаханская царица, Вся сияя как заря, Тихо встретила царя. Как пред солнцем птица ночи, Царь умолк, ей глядя в очи».
- Самка колючего зверька - древние римляне выращивали их ради мяса, запекая вместе с иголками в глине.
- Самая «реакционная» из наук.
- «Стачивание» протектора шины.
- Какой греческой буквой можно подковать лошадь, если сделать ее из металла?
- Индира - дочь Джавахарлала Неру.
- Кто вошел в мировую литературу своей платонической любовью к Беатриче?
- Столб из тучи, который в США называют торнадо.
- Их вправляют тому, у кого они оказываются набекрень.

Ответы на кроссворд: 1. Гривна; 2. Емля; 3. Ежик; 4. Химия; 5. Иезус; 6. Пентагон; 7. Таня; 8. Данте; 9. Тромб; 10. Молот.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ



14.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (0+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 Умницы и умники. (12+)
 09.45 Слово пастыря. (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «Роман Мадьянов. С купеческим размахом». (12+)
 11.15 Видели видео? (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Видели видео? (6+)
14.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (0+)
 СССР, 1954. Комедия. В ролях: Василий Меркурьев, Борис Чирков. Когда-то давно на одной из московских окраин жили три товарища: Сашка - «кошачий барин», Борька - «чижик» и Вася - «индюк».
 15.55 «Я - Джеки О». История американской королевы». (16+)
 17.30 «ДОстояние РЕСпублики». Лучшее. (12+)
 19.30 Сегодня вечером. (16+)
 21.00 Время
 21.20 Премьера. «Сегодня вечером». (16+)
23.00 ПРЕМЬЕРА: «АГЕНТ ЕВА». (18+)
00.50 «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...». (16+)
 01.40 Модный приговор. (6+)
 02.30 Давай поженимся! (16+)
 03.10 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
 09.00 Светская хроника. (16+)
10.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
15.05 «СЛЕД». (16+)
 00.00 «Известия. Главное»
 00.55 «Съездь слона». (6+)
02.15 «РЕБЕНОК НА МИЛЛИОН». (16+)
 Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Панина, Андрей Исаенко, Максим Борjak, Сергей Сипливиый. Художник-оформитель Настя мечтает усыновить из детского дома 7-летнего Егора. Но комиссии по усыновлению не нравится, что девушка одинока: муж бросил ее, когда оказалось, что у Насти почти нет шансов забеременеть.

РОССИЯ 1 РОССИЯ



10.10 Сто к одному

- 05.00 «Утро России. Суббота»
 08.00 Вести. Местное время
 08.20 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды». (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
 12.15 «Доктор Мясников». (12+)
13.20 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (12+)
 Знакомство Лены Покровской, юной провинциальной студентки, и Стаса Юдина, сына строительного магната, начинается с бурной ссоры, которая становится началом страстного романа.
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести в субботу
21.00 «ЗДРАВСТВУЙ, СЕСТРА». (12+)
 Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Елена Полянская, Кристина Исайкина. Елена, школьная учительница, живёт одна и больше всего на свете мечтает найти свою младшую сестру Вику, с которой её разлучили в детстве. Двадцать лет назад после гибели родителей девочки оказались в детдоме.
01.40 «СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.00 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...».** (12+)
06.25 08.15 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ ЩУКИ». (12+)
 08.00 13.00 18.00 Новости
 08.40 «Морской бой». (6+)
 09.45 «Легенды цирка». (6+)
 10.10 «Легенды телевидения». (12+)
 11.00 «Загадки века». (12+)
 11.55 «Не факт!» (6+)
 12.30 Круиз-контроль. (6+)
 13.15 «СССР. Знак качества»
 14.05 «Улика из прошлого». (16+)
15.00 18.25 «ОРДЕН». (12+)
 «Задело!»
 19.30 «Легендарные матчи»
 19.50 «Кубок Канады 1981 года. Финал». (12+)
23.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (6+)

ТВУ ТВЦ



11.45 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)

- 05.55 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА».** (0+)
 07.30 Православная энциклопедия. (6+)
 08.00 «Эльдар Рязанов. Я ничего не понимаю в музыке». (12+)
08.55 «КТО ПОЙМАЛ БУКЕТ НЕВЕСТЫ». (12+)
10.55 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
 11.30 События
11.45 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
13.05 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: УБИЙСТВО НА ИВАНА КУПАЛУ». (12+)
 14.30 События
14.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: УБИЙСТВО НА ИВАНА КУПАЛУ». (12+)
15.20 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРОВЬ РИФМУЕТСЯ С ЛЮБОВЬЮ». (12+)
17.20 «НЕМАЯ». (12+)
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
 22.15 «Право знать!» (16+)
 23.45 События
 00.00 90-е. Пудель с мандатом. (16+)
 00.50 «Удар властью. Павел Грачёв». (16+)
 01.30 Специальный репортаж. (16+)
 02.00 Линия защиты. (16+)
 02.25 Хроники московского быта. (12+)
 05.10 «Список Брежнева». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 16.05 «Большая страна». (12+)
 06.50 18.30 «Домашние животные». (12+)
 07.20 «Хит-микс RU.TV». (12+)
 08.15 14.45 «Календарь». (12+)
 09.10 «За дело!» (12+)
 10.10 «Дом «Э». (12+)
 10.35 Концерт А. Олешко
 «Негасимый свет». (12+)
 12.20 «Гора самоцветов». (0+)
12.35 13.05 «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)
 15.45 «Среда обитания». (12+)
 17.00 «Путешествие в классику». (12+)
 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
 19.05 «ОТражение». (12+)
20.00 «ХАМЕЛЕОН». (16+)
 21.25 «Культурный обмен». (12+)
22.05 «БИТВА ЗА РИМ». (16+)
 23.35 Выступление ансамбля песни и танца Калмыкии «Тюльпан». (6+)

НТВ НТВ



20.00 Ты не поверишь! (16+)

- 05.00 ЧП. Расследование. (16+)
05.25 «ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ». (16+)
 07.20 Смотр. (0+)
 08.00 Сегодня
 08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)
 08.50 Поедем, поедим! (0+)
 09.25 Едим дома. (0+)
 10.00 Сегодня
 10.20 Главная дорога. (16+)
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
 13.10 Основано на реальных событиях. (16+)
 15.00 Своя игра. (0+)
 16.00 Сегодня
 16.20 Следствие вели... (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 20.00 Ты не поверишь! (16+)
 21.10 Секрет на миллион. (16+)
 Героиней нового выпуска провокационного шоу «Секрет на миллион» станет звезда шансона Вика Цыганова.
 23.15 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
 00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
 01.20 Дачный ответ. (0+)
02.10 «ПОСЛЕДНИЙ ВАГОН: ВЕСНА». (18+)
03.50 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.10 10.30 16.35 22.25 23.15 00.30 02.10 «Специальный репортаж». (12+)
 06.35 08.45 09.40 17.15 20.45 23.45 01.45 «Сеть». (12+)
 07.15 11.15 13.15 «Куки вьнуки». (12+)
 07.35 11.30 13.30 03.15 «Тест». (12+)
 08.15 15.35 03.40 «ГОСТ». (12+)
 09.25 20.15 «Идеальное предложение». (12+)
 12.30 17.25 04.15 «The City». (12+)
 14.30 19.15 01.15 «Фанимани». (12+)
 16.15 «Историс. На гребне волны». (16+)
 18.35 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
 21.25 «Откройте, Давид». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



19.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР»

- 06.30 «Библейский сюжет»
 07.05 «Пирожок». «Приключения волшебного глобуса, или Прodelки ведьмы»
08.25 «НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР»
 09.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»
 09.55 «Передвижники»
 10.25 «Острова»
11.05 «КУРЬЕР»
 12.30 «Эрмитаж»
 13.00 «Земля людей»
 13.30 02.00 «Корсика - между небом и морем»
 14.20 «Даты, определившие ход истории»
14.50 «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ»
 16.30 «Здоровая диета для здорового мозга»
 17.30 Больше, чем любовь
 18.10 «Великие мифы. Илиада»
 18.40 «Репортажи из будущего»
19.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР»
 Великобритания-Италия-Китай-Франция, 1987 г. Биографическая драма. В ролях: Джон Лоун, Джонан Чэнь, Питер О'Тул. Последний китайский император Пу И - человек по-настоящему драматической судьбы. Коронованный в 3 года, он пережил многое...
 22.00 «Агора»
 23.00 Клуб 37
00.05 «МУСОРСКИЙ»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
 06.30 «Взрослые люди». (16+)
 07.00 «Мультфильмы». (6+)
 08.00 «Будни»
 09.00 «Вкусно 360». (12+)
 11.00 «Самое яркое». (16+)
 12.00 «Новости 360»
 12.30 «Чудо-людя». (12+)
 13.00 «Всё просто!» (12+)
 13.30 «Мультфильмы». (6+)
14.40 «САКВОЯЖ СО СВЕТЫМ БУДУЩИМ». (12+)
18.10 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (16+)
 Россия, 2008 г. Детектив.
 20.00 «Новости 360»
20.30 «ГАРАЖ». (0+)
22.20 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
 23.40 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «КОНГ. ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Фиксики». (0+)
 06.15 «Охотники на троллей». (6+)
 07.00 «Три ката». (0+)
 07.30 «Том и Джерри». (0+)
 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 «ФОРСАЖ». (16+)
12.20 «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+)
14.25 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
16.35 «ФОРСАЖ-4». (16+)
18.40 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)
21.00 «КОНГ. ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)
 США - Китай, 2017 г. Фантастический триллер. В ролях: Том Хиддлстон, Сэмюэл Л. Джексон, Джон Гудман, Бри Ларсон.
23.20 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)
01.20 «СКОРОСТЬ. АВТОБУС 657». (18+)
02.55 «ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ». (16+)
04.20 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
 05.10 «Бравый инспектор Мамочкин». (0+)
 05.15 «Просто так». (0+)
 05.20 «Храбрый портняжка». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)
 06.25 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
 07.10 «Тайны кино». (12+)
 07.55 «Песни нашего кино». (12+)
 08.30 «Тайны души». (6+)
08.55 00.55 «МАФИЯ БЕССМЕРТНА». (16+)
10.30 23.25 «24-25 НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
13.00 02.25 «СИНДРОМ ДРАКОНА». (16+)
16.50 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (16+)
18.25 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
20.00 «ТРАКТОР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
21.35 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
19.40 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)	00.00 «ДУБЛЁР». (16+)	20.30 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)	02.00 «ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЁНКА». (0+)	13.55 Биатлон. Кубок мира	06.00 Домашняя кухня. (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Пр.тр.	06.30 «6 кадров». (16+)	
06.15 «КТО Я?» (12+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	10.45 «АСТРАЛ». (16+)	06.20 Каламбур. (16+)	07.30, 08.55, 12.35, 16.15, 20.15 Новости	07.05 «ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ». (16+)	
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)	09.00 «Мама Life». (16+)	12.45 «АСТРАЛ: ГЛАВА 2». (16+)	07.30 КВН Best. (16+)	07.35, 12.40, 16.20, 20.20, 00.00 Все на Матч!	11.05 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». (16+)	
09.05 «Минтранс». (16+)	09.30 «Битва дизайнеров». (16+)	15.00 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)	09.00 Дизель шоу. (16+)	09.00 «Снежные дорожки». (0+)	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Крылова, Олег Москаленко, Кирилл Дыцевич. Выпускница факультета химических технологий Ульяна и художник Михаил безумно влюбляются друг в друга...	
10.10 «Самая полезная программа». (16+)	10.00 «САШАТАНЯ». (16+)	17.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)	09.10 «Шайбу! Шайбу!» (0+)	19.00 «МОЯ МАМА». (16+)	
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.30 «МОЙ ШПИОН». (12+)	19.00 Последний герой. Чемпионы против новичков. (16+)	20.00 Улётное видео. (16+)	09.30 «Талант и поклонники». (0+)	22.05 «ПЕРВЫЙ РАЗ ПРОЩАЕТСЯ». (16+)	
13.15 «СОВБЕЗ». (16+)	14.35 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	20.30 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)	21.00 Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.	09.40 Лыжный спорт. Пр.тр.	Россия-Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Арнтгольц, Константин Самоуков. Владелица швейной фабрики Татьяна Волчкова узнаёт, что у любимого мужа есть любовница...	
14.20 Документальный спецпроект. (16+)	16.15 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)	22.45 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)	00.00 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ». (0+)	13.15 Профессиональный бокс. (16+)	02.05 «Ночная смена». (18+)	
15.20 Засекреченные списки. (16+)	18.00 «Танцы. Последний сезон». (16+)	02.45 «ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ». (12+)	02.00 «ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЁНКА». (0+)	13.55, 16.55 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	06.00 Домашняя кухня. (16+)	
17.25 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+)	20.00 «Музыкальная интуиция». (16+)	03.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)	03.25 Улётное видео. (16+)	15.15 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+)	06.25 «6 кадров». (16+)	
19.40 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)	22.00 «Секрет». (16+)	04.30 Громкие дела. (16+)		18.10 Футбол. «Сельта» - «Реал». Пр.тр.		
США - Канада, 2014 г. Фантастический боевик.	23.00 «Женский Стендап». (16+)	05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)		21.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.		
21.50 «ОСОБОЕ МНЕНИЕ». (16+)	00.00 «ДУБЛЁР». (16+)			01.00 Регби. Россия - Грузия. Чемпионат Европы. (0+)		
00.35 «ЗЕЛЁНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)	01.45 «Импровизация». (16+)			03.00 Гандбол. Россия - Казахстан Женщины. (0+)		
02.30 «СКОРОСТЬ ПАДЕНИЯ». (16+)	03.35 «Comedy Баттл». (16+)					
04.05 «Тайны Чапман». (16+)	04.25 «Открытый микрофон». (16+)					
	06.05 «ТНТ. Best». (16+)					

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в деле газификации храма!

Впереди отопительный сезон и нам очень нужно успеть выполнить все необходимые работы, которые очень финансово затратные. Сумма для нас неподъемная, а вместе мы сможем!

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Помимо газификации, у храма также имеется много строительных вопросов по утеплению фасада, обустройству ограды и прихрамовой территории.

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

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

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

Номер счета в (российский рубль) в ПАО Сбербанк:

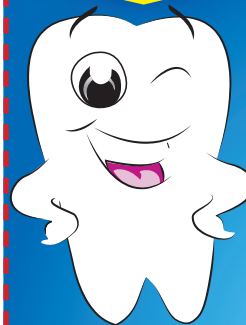
40703810240000001454

ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

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

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

Нам 16 лет



СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru

«ДЕНТО-ЛЮКС»

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор
Пер. 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.**
- Съёмный протез (отеч.) **7 990 р.**
- Установка импланта **18 000 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3-500~~ **2 900 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** ~~10-800~~ **7 900 р.**
- Панорамный рентген ~~470~~ **400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D ~~2500~~ **1500 р.**

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА*
25%
на лечение
11%
на протезирование

При высоком качестве — низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014, Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)	05.40 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (12+)	08.15 «СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ». (6+)	04.45 «ДВА ДНЯ». (16+)	06.10 «НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ И ВИТИ». (6+)	06.00 «Сьюарт Литтл-3: Зов природы». Мультфильм. (12+)
07.20 «РОБИН ГУД: ПРИНЦ ВОРОВ». (12+)	09.50 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (12+)	11.30 «РЖЕВ». (12+)	07.30 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)	07.15, 08.15, 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)	06.35 Орел и решка. (12+)
12.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)	13.35 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)	15.25 «ТЭМНЫЙ МИР». (16+)	09.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)	10.20, 11.05 Проект Подиум. Все звезды. (16+)	08.30 Орел и решка. 10 лет. (16+)
14.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)	17.10 «ТЭМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)	19.00 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)	10.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)	11.50, 12.50 Правила моей кухни. (16+)	10.00 Голубая планета-2. Возникновение. (16+)
16.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)	21.05 «ЭБИГЕЙЛ». (6+)	23.05 «МЕЧЕНОСЕЦ». (18+)	11.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)	14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	11.00 Идеальная планета. (16+)
19.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)	23.05 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)	03.15 «АДМИРАЛЪ». (16+)	13.00 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)	20.00 «ЛИЦО ЛЮБВИ». (16+)	12.05 Семь миров, одна планета. (12+)
21.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)	03.15 «АДМИРАЛЪ». (16+)		14.30, 21.15 «ТАКСИ». (16+)	21.35 «КОШКИ-МЫШКИ». (16+)	13.10 Орел и решка. Чудеса света-4. (16+)
23.40 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ II». (16+)			16.15, 23.00 «ТАКСИ-2». (16+)		14.00 Орел и решка. 10 лет. (16+)
01.55 «СОММЕРСБИ». (16+)			17.55 «ТАКСИ-3». (16+)		15.10 Большой выпуск. (16+)
03.40 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)			19.35 «ТАКСИ-4». (16+)		16.20 Мир назиданку. Китай. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.25 «В БЕГАХ». (16+)	00.20 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)	03.05 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!». (16+)	00.50, 02.30 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
01.55 «ЛОВУШКА». (16+)	01.50 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)	04.55 «ВСЕ О МУЖЧИНАХ». (16+)	04.15, 05.30 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+)
03.20 «К-19». (16+)	03.10 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)	06.20 «ЛЕТО. ОДНОКЛАССНИКИ. ЛЮБОВЬ». (16+)	06.50, 08.10 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
05.30 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)	06.00 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)	08.10 «КРАСВАЧИК СО СТАЖЕМ». (16+)	09.25 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+)
07.45 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	07.30 «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ». (16+)	09.55 «100 МИЛЛИОНОВ ЕВРО». (16+)	10.40, 12.10 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (6+)
10.10 «ОНА». (16+)	09.30 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+)	11.45 «ЗАЖИГИ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)	13.30 «СОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+)
12.05 «ЧТЕЦ». (16+)	11.35 «СО ДНА ВЕРШИН». (16+)	13.25 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+)	15.05 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (12+)
14.05 «ДЕТЕКТИВ ДИ И ТАЙНА ПРИЗРАЧНОГО ПЛАМЕНИ». (16+)	13.30 «15 СУТОК». (16+)	15.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)	17.25 «ДАУН ХАУС». (16+)
16.00 «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА». (16+)	15.15 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)	17.15 «ОДИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (12+)	19.00 «А». (16+)
17.35 «КЕКс В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	17.30 «ПРИШЕЛЦЕ». (12+)	19.30 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)	Комедия, Италия, 1981 г.
19.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)	19.10 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)	21.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)	20.45 «БИНГО БОНГО». (16+)
20.30 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)	20.50 «БЕЗ СЕКСА». (16+)	23.25 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)	Комедия, Италия, Германия, 1982 г.
22.20 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)	21.00 «МОТЫЛЕК». (16+)		22.45 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+)
23.40 «ВРЕМЯ ВОЗМЕДИЯ». (18+)	22.45 «НОВОГОДНИЙ ПАПА». (16+)		Драма, комедия, СССР, Франция, 1990 г.

СУББОТА!	СУББОТА!	ФЕНИКС+КИНО	СТC LOVE	СТC LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)	06.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (6+)	06.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (6+)	06.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (6+)	10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МЕРГЭ». (12+)
06.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЕРОМОЛОВЫ». (16+)	07.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	07.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	07.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	11.35, 19.35, 03.35 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
11.00, 20.45 «ИЗ 13 В 30». (12+)	14.00, 23.00, 06.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)	10.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)	10.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)	10.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)	13.35, 19.35, 03.35 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
13.00 «БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ». (12+)	15.00, 23.00, 07.00 «ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ». (16+)	13.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	13.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	13.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	Криминальная комедия, Германия, 2016 г.
14.45 «БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ-2». (12+)		18.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)	18.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)	18.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)	15.05, 23.05, 07.05 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ». (16+)
16.45 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)		23.10 Дашёшь молодёжь! (16+)	23.10 Дашёшь молодёжь! (16+)	23.10 Дашёшь молодёжь! (16+)	Драма, мелодрама, Великобритания, Индия, 2008 г.
18.45 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)		01.05 Сердца за любовь. (16+)	01.05 Сердца за любовь. (16+)	01.05 Сердца за любовь. (16+)	17.10, 01.10, 09.10 «BELLA ГЕРМАНИЯ». (16+)
22.40 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+)		03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	03.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	
00.20 «SUPERНЯНЬ». (16+)		04.55 Ералаш. (6+)	04.55 Ералаш. (6+)	04.55 Ералаш. (6+)	
01.50, 02.40, 03.25, 04.15 Барышня-крестьянка. (16+)					

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 Мультфильмы. (0+)	05.00 Орел и решка. Перегрузка. (16+)	05.00 Папа попал. (12+)	06.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 Всё, как у людей. (6+)	06.35 Орел и решка. Мегалополисы. (16+)	09.15 Беременна в 16. (16+)	07.00 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)
07.10 «Игра в слова» с Антоном Комоловым. (6+)	08.30 Мамы Пятницы. (16+)	Для будущих юных мам эта беременность - зачастую событие неожиданное. Кроме того, они сами - еще дети, которые пока не готовы принимать самостоятельные решения и сталкиваться с предстоящими трудностями. Участники проекта будут вынуждены быстро «повзрослеть» и взяться за решение серьезных проблем.	08.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
08.10 Мультфильмы. (0+)	09.00 Орел и решка. 10 лет. (16+)	14.20 Беременна в 16. (16+)	10.20 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
08.25 Наше кино. История большой любви. «Женитьба Бальзаминова». (12+)	10.00 Голубая планета-2. Возникновение. (16+)	В новом сезоне нашумевшего реалии о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы, о которых принято молчать, но о них нужно знать каждому. Девочки-подростки из разных уголков России встанут перед выбором, который изменит их жизнь.	Сериал. Драма, Россия, 2007 г. Фильм посвящен всем, кто прошел ад блокады и рассказывает о трех самых страшных блокадных месяцах: октябре, ноябре и декабре 1941 года. Голод, холод, разруха, бомбежки, артобстрелы - и посреди этого ужаса люди, единственная цель которых - выстоять. Жизнь - как до войны. Память - как долг.
09.00 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)	11.00 Идеальная планета. (16+)	23.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (12+)	Сериал. Драма, Россия, 2013 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Дмитрий Дюжев, Олег Фомин, Николай Козак, Антон Соколов
10.00 Погода в Мире	12.05 Семь миров, одна планета. (12+)	23.00 «Путь к Победе». (16+)	23.00 «Путь к Победе». (16+)
10.10 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)	13.10 Орел и решка. Чудеса света-4. (16+)	00.10 «ЕДИНИЧКА». (16+)	01.50 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
10.25 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)	14.00 Орел и решка. 10 лет. (16+)	03.30 «СОЛДАТЫ». (12+)	05.10 Неизвестная война. «На Востоке». (16+)
10.50 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+)	15.10 Большой выпуск. (16+)	03.20 Папа попал. (12+)	
Сериал. Криминальный фильм, мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Александр Домогаров, Кирилл Сафонов, Дмитрий Нагиев, Карина Разумовская, Евгения Туркова	16.20 Мир назиданку. Китай. (16+)		
16.00 Новости	16.15, 18.00 Битва за тело. (16+)		
16.15 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+)	20.20 Беременна в 16. (16+)		
19.00 Новости	00.05 «МЫ СЛИЛИ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)		
19.15 «ПИЛОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АВИАЛИНИЙ». (16+)	03.20 Папа попал. (12+)		
03.45 «ЗАМЕРЗШИЕ В ЛЮБВИ». (16+)			
	04.10 Орел и решка. Неизданное. (16+)		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	06.00 Невероятные изобретения. (12+)	06.00 Техасский улов. (16+)
01.15 Революция 1917 года. (12+)	06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+)	06.45 Научные глупости. (16+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)	07.55 Лондон: 2000 лет истории. (12+)	07.10 Игры разума: Лжец, лжец. (16+)
02.00 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)	08.45, 09.40, 10.30 Падение империи. (12+)	07.35 Игры разума: То, чего вы не знаете. (16+)
03.05 На пути к Великой Победе. (12+)	11.20 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)	08.00, 08.50 Техасский улов. (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)	12.05, 13.00 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)	09.40, 10.30 Дикий тулец. (16+)
04.00 История. (12+)	13.45, 14.40 Тайная история рыцарей Храма. (12+)	11.25, 12.10 Вторая мировая война: Ад под водой. (16+)
05.05 Историограф. (12+)	15.40, 16.30 Земля больших кошек. (12+)	13.05, 13.55 Нераскрытые тайны второй мировой войны. (16+)
05.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)	17.25 Загадки Египта. (12+)	14.45, 15.40, 16.35 «ДЕРЕВЯННАЯ КОЖА». (16+)
06.55 Личность в истории. (12+)	18.15 Сканирование Нила. (12+)	17.35, 18.30 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
08.00 Забытый полководец. (12+)	19.10, 20.05 Хит-парад военной техники. (12+)	21.00, 21.50 Величайшие сокровища древнего мира. (16+)
08.35 Хроники общественного быта. (12+)	21.00 Великая эпидемия чумы в Лондоне. (12+)	21.00, 21.50 Затерянные сокровища Египта. (16+)
09.00 Подземная Италия. (12+)	Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.	22.40 Египет с величайшим исследователем в мире: Ничья земля. (16+)
10.15 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)	21.00 Тайны военной машины нацистов. (12+)	После миссии: Ничья земля. (16+)
11.20 На пути к Великой Победе. (12+)	Сезон: 1. Великобритания, 2020 г.	22.40 Египет с величайшим исследователем в мире: Ничья земля. (16+)
12.00 Историада. (12+)	21.00 Тайны военной машины нацистов. (12+)	После миссии: Ничья земля. (16+)
13.05 Священные чудеса Земли. (12+)	Сезон: 1. Великобритания, 2019 г.	23.30, 00.20, 01.00 Космос: Пространство и время. (16+)
14.10 Империя: воля и мир. (12+)	22.40 Американская мечта Роберта Кеннеди. (12+)	01.45, 02.35 Настольная книга диктатора. (16+)
15.20 «АДМИРАЛЪ». (16+)	23.45, 00.30 Музейные тайны. (12+)	03.20, 04.05 Авто-SOS. (16+)
17.45 Достояние России. (12+)	01.15, 02.10 Земля больших кошек. (12+)	04.55 Международный аэропорт Дубай. (16+)
18.25 «ВЕЛИКАЯ». (12+)	03.00, 03.45 Музейные тайны. (12+)	05.40 Сделать за один день. (16+)
Сериал. Драма, история, Россия, 2015 г.	04.30 Запретная история. (12+)	
19.20 События в истории: Брест-Литовский капакан. (12+)	05.20 Даты, вошедшие в историю. (12+)	
20.00, 20.55 «БАУХАУС - НОВАЯ ЭРА». (16+)		
Сериал. Драма, история, мелодрама, Германия, 2019 г.		
21.55 Переписка Черчилля и Муссолини. Последняя правда. (16+)		
23.45 Семь дней истории. (12+)		

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 14.05, 18.10, 22.10, 02.20 Альтернативный сад. (12+)	06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.05, 12.05, 13.05, 14.05, 15.05, 16.05, 17.05, 18.05, 19.05, 20.05, 21.05, 22.10, 23.10, 00.10, 01.10, 02.10, 03.10, 04.10, 05.05 Трофеи. (16+)	00.00, 13.30 Меня спасла натуропатия. (12+)
06.35, 18.40, 22.40, 02.50 Чай вдвоем. (12+)	06.30, 08.35, 10.35, 12.35, 14.35, 16.35, 18.35, 20.35, 22.40, 00.45, 02.40, 04.35 Вкусные рецепты охотника. (12+)	07.10 Ведущая программы Дженнифер Патридж приглашает в мир натуральной медицины. (16+)
06.50, 15.00, 19.00, 23.00, 03.05 Полное меню. (12+)	07.30, 09.35, 11.35, 13.35, 15.35, 17.35, 19.35, 21.35, 23.40, 01.40, 03.40, 05.30 Вкусные рецепты рыболова. (12+)	00.30, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
07.00, 15.15, 19.15, 23.15, 03.25 Секреты стиля. (12+)	08.00 Цикл передач, рассказывающий о разнообразнейших рецептах и способах приготовления рыбных блюд на открытом воздухе. (12+)	01.30, 19.30 Табата-Хард. (12+)
07.30, 10.45, 14.40, 16.50 Огород круглый год. (12+)	08.00 На рыбалку с охотой. (12+)	02.00, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
08.00, 12.15, 16.15, 20.15, 00.15, 04.20 Лучки-пучки. (12+)		02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
08.20, 12.35, 16.35, 20.30, 00.35, 04.35 Дом, милый дом! (12+)		03.00, 13.00, 21.00 3D фитнес. (12+)
08.35, 12.50, 20.50, 00.50, 04.50 50 оттенков желе. (12+)		03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
08.50, 13.05, 17.05, 21.05, 01.10, 05.05 Дети на даче. (12+)		04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
09.20 Травовед. (12+)		04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)
09.40, 13.35, 17.35, 21.40, 01.35, 05.35 Хозяин. (12+)		04.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
10.10 Битва огородов. (12+)		05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
11.00 Сладкая жизнь. (12+)		05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Целыевой. (12+)
11.15 Умный сад. (12+)		06.30, 08.30 ЙогаУтро. (6+)
Ведущая программы «Умный сад» Ирина Сахарова расскажет и покажет, как вырастить сад мечты без особых физических усилий - с помощью «умной» технологии автополива.		10.00 Кардиоблондинки. (12+)
11.45, 15.45, 19.45, 23.45, 03.50 Шокола ландшафтного дизайнера. (12+)		11.00 Бодибалет. (12+)
02.05 ... И компот! (12+)		11.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
		11.30 Бодитоник. (12+)
		12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
		14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
		15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
		16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
		16.30 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+)
		17.30, 22.00 «16+». (16+)

ANIMAL PLANET	DISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Адская кошка. (12+)	06.00 Как это сделано? (12+)	06.00, 06.25, 06.50 Одежда к свадьбе: Атланта. (12+)	06.00, 06.25, 06.50 Одежда к свадьбе: Атланта. (12+)
06.45 Знакомство с пингвинами. (12+)	06.23 Величайшая загадка Эвереста. (16+)	07.15, 08.05 Дом с подвохом. (12+)	07.15, 08.05 Дом с подвохом. (12+)
07.10 Герои среди нас: Величайшее шоу мира. (16+)	08.06 Голье и напуганные XL. (16+)	08.57, 09.49, 10.41, 11.33, 12.25 Надежные стены. (12+)	08.57, 09.49, 10.41, 11.33, 12.25 Надежные стены. (12+)
08.02 На свободу с питбулем. (16+)	08.59 Автомир Майка Брюера. (12+)	13.18 Паутина лжи. (16+)	13.18 Паутина лжи. (16+)
08.54 Правосудие Техаса. (16+)	09.25 Супермеханик Энт Энстед. (12+)	14.11 Моя полная жизнь. (16+)	14.11 Моя полная жизнь. (16+)
09.46, 10.38 Большие кошки Кении. (16+)	09.52, 10.18 Женская автомастерская. (12+)	С тех пор как танцевальное видео Уитни Тор стало сенсацией, она живет, ни в чем себе не отказывая!	С тех пор как танцевальное видео Уитни Тор стало сенсацией, она живет, ни в чем себе не отказывая!
11.30 Планета мутантов: Африка. (12+)	10.45, 11.12 Придорожное золото. (12+)	15.04 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	15.04 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
12.22 Планета мутантов: Борнео. (12+)	11.3		

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
07.50, 10.00, 12.00, 13.55 Новости	00.00 Велоспорт. Бредене - Коксейде. (12+)	00.00 Велоспорт. Бредене - Коксейде. (12+)
07.55, 00.00 Страна. Live. (12+)	01.00 Биатлон. (6+)	01.00 Биатлон. (6+)
08.15 Страна смотрит спорт. (12+)	02.00, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)	02.00, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
08.45, 19.00 Второе дыхание. (12+)	03.30, 09.00 Теннис. ATP 500. (6+)	03.30, 09.00 Теннис. ATP 500. (6+)
09.15 Мисс тройной прыжок. (12+)	05.00, 07.00 Теннис. ATP 500. Акапулько. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)	05.00, 07.00 Теннис. ATP 500. Акапулько. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)
09.30 МатчБол. (12+)	10.00 Олимпийские игры. Foul Play (субтитры). (12+)	10.00 Олимпийские игры. Foul Play (субтитры). (12+)
10.05 Фристайл и сноуборд-динг. Чемпионат мира среди юниоров. (0+)	10.50, 12.00, 13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)	10.50, 12.00, 13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
11.35, 21.55 Жизнь после спорта. (12+)	15.00 Велоспорт. «Тиррено-Адриатико». (12+)	15.00 Велоспорт. «Тиррено-Адриатико». (12+)
12.05 Гандбол. Олимпийский квалификационный турнир. Женщины. (0+)	15.45 Велоспорт. «Милан-Сан-Ремо»-2020. (12+)	15.45 Велоспорт. «Милан-Сан-Ремо»-2020. (12+)
13.25 Большой хоккей. (12+)	16.25 Велоспорт. «Милан-Сан-Ремо». Прямая трансляция. (12+)	16.25 Велоспорт. «Милан-Сан-Ремо». Прямая трансляция. (12+)
14.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/2 финала. Прямая трансляция	19.15 Фристайл. Кубок мира. Аспен. Слоупстайл. Прямая трансляция. (12+)	19.15 Фристайл. Кубок мира. Аспен. Слоупстайл. Прямая трансляция. (12+)
19.30 Страна реги. Места силы. (12+)	20.15, 20.50 Сноуборд. Чемпионат мира. Аспен. (12+)	20.15, 20.50 Сноуборд. Чемпионат мира. Аспен. (12+)
20.00 Регби. Чемпионат Европы. Россия - Грузия. (0+)	21.50 Сноуборд. Кубок мира. Аспен. Слоупстайл. Прямая трансляция. (12+)	21.50 Сноуборд. Кубок мира. Аспен. Слоупстайл. Прямая трансляция. (12+)
22.25 Гандбол. Олимпийский квалификационный турнир. Женщины. Прямая трансляция из Венгрии	23.45 Сноуборд. Кубок мира. Берхтесгаден. (12+)	23.45 Сноуборд. Кубок мира. Берхтесгаден. (12+)
00.20 Прыжки с трамплина. Кубок мира. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 07.10 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звездах всё! Ежедневная подборка самых громких событий мира шоу-бизнеса.
05.20 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
Тридцать самых горячих треков российских исполнителей за неделю по версии зрителей канала МУЗ-ТВ.
07.30, 12.00, 18.00, 20.00 Наслаждались на МУЗ-ТВ. (16+)
Счастье. Клипы. Без останков. В Международный день счастья - самое счастливое место на планете Земля - МУЗ-ТВ! Включай МУЗ-ТВ и смотри с утра и до полуночи! Цельный день удовольствия и наслаждения в твоём телевизоре!
00.00 Танцпол. (16+)
01.00 Неспиннер. (18+)
04.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.15 «Роботы-поезда». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.00 «Пээмми. Пять детей и волшебство». (6+)
08.35 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.10 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
11.20, 12.10 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
12.00 «Лео и Тиг. Дух игры». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.35 «Бурёнка Даша». (0+)
12.25 «Котенок по имени Гав». (0+)	07.50 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.40 «Суперкрылья. Миссия выполняема». (0+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)	08.50 «Пёс Пэт». (6+)	08.20 «Грузовичок Лёва». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
18.00 «Хейдроблз». (0+)	11.00 «София Прекрасная: Заклятие амулета». (0+)	09.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
18.05 «Роботар Поли и его друзья». (0+)	12.05 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	10.45 «Зелёный проект». (0+)
18.20 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	13.50 «Золушка». (6+)	11.10 «Семья Трефликов». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Лео и Тиг», «Маша и Медведь». (0+)	15.20 «Золушка-2: Мечты сбываются». (0+)	11.30 «Мальши и Медведь». (0+)
19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.50 «Золушка-3: Злые чары». (0+)	11.40 «Легенды Спарка». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	18.10 «Леди Баг и Супер-Кот: Нью-Йорк. Союз героев». (6+)	12.10 «Три кота». (0+)
20.20 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины страшилки». (0+)	19.30 «Храбрый сердцем». (6+)	12.30 «ТриО!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	21.20 «ЗУБНАЯ ФЕЯ». (12+)	12.45 «Пластилинка». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	23.35 «ПРИНЦ ПЕРСИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». (12+)	12.50 «Вперёд, Астройбой!» (0+)
21.30 «Ник-изобретатель». (0+)		13.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
06.03, 21.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	05.00 «Облачный хлеб». (0+)	14.30 «Большие праздники». (0+)
07.58 «Волки и Овцы: Ход свиной». (6+)	07.00 «Чик-зарядка». (0+)	15.00 «Ералаш». (6+)
09.10 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)	07.05 «Боб-строитель». (0+)	16.10 «Клуб Винкс». (6+)
10.36 «Невероятная тайна Лулу». (6+)	08.00, 19.25 «Доктор Малышкина». (0+)	16.40 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
11.55 «Смешарики». (0+)	08.05, 03.20 «Тима и Тома». (0+)	17.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
13.00 «Синдбад. Пираты семи штормов». (6+)	09.40 «Еда на ура!» (0+)	17.10 «Царевны». (0+)
14.17, 22.25 Мастерская «Умелые ручки». (6+)	10.00 О! Кино! «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». (6+)	19.00 Семейное кино. «Букашки-2». (0+)
14.33, 22.41 Кондитер Сладкоежка. (6+)	11.30 «Турбозавры». (0+)	Продолжение смешных историй из жизни букашек. Герои перемещаются из Франции на тропический остров Гваделупа, где их ждут захватывающие приключения в духе «Пиратов Карибского моря» и романтическая история как в «Ромео и Джульетте».
14.48, 15.18, 22.55, 23.26 Проще простого! (6+)	13.40 «Мой музей». (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
15.05, 15.34, 23.10, 23.42 История великих изобретений. (6+)	13.45, 22.00 «Йоко». (0+)	20.45 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
15.49 «Макс Стил». (12+)	16.05 «Роботы-поезда». (0+)	22.05 «Радужно-бабчовково-единождынаждыножка». (6+)
16.34 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)	18.15 «Лаборатории. Маленькие исследователи». (0+)	22.30 «Пауэр Плэйерс». (0+)
17.22 Вредные советы от полезных детей. (6+)	18.20 «Зебра в клеточку». (0+)	22.55 «Инфинити Надо». (6+)
17.31 «Волки и Овцы: безумное превращение». (6+)	19.30 «Пег + Кот». (0+)	23.20 «Куми-Куми». (12+)
19.00 «Гномы в доме». (6+)	20.25 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)	23.40 «Фьюжи Макс». (6+)
20.18 «Приключения пингвиненка Лоло». (0+)	23.55 «Простая арифметика». (0+)	00.05 «Ералаш». (6+)
	00.00 «Ангел Бэби». (0+)	01.30 «Везуха!» (6+)
	02.00 О! Кино! «Снежная Королева-2: Перезаморозка». (0+)	02.20 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
		03.50 «Щенячий патруль». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	17.30
05.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (12+)	«ПОП». (16+)
06.00, 06.30, 07.00, 07.30 Монастырская кухня. (0+)	Россия, 2009 г. В ролях: Сергей Маковецкий, Нина Усатова, Лиза Арзамасова, Кирилл Плетнев
08.00, 08.45, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	20.50 Движение вверх. (6+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)	21.55 Паломница. (0+)
09.00, 20.00, 02.10 Простые чудеса. (12+)	23.05 Украина, которую мы любим. (12+)
09.55 Русский обед. (6+)	23.35, 02.50 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
10.55 В поисках Бога. (6+)	00.10 День Патриарха. (0+)
11.25, 11.55, 12.25, 12.55, 13.25 Лествица. (6+)	00.25, 03.20 Вера в большом городе. (16+)
13.55, 15.15 «ПАРАШЮТЫ НА ДЕРЕВЬЯХ». 1 и 2 серии. (12+)	01.25 Лик Царицы Небесной. Сотворившая чудо. (0+)
16.30 «Наши любимые песни». Концерт. (6+)	Авторы фильма поведают зрителю яркую историю чудотворений и земных странствований Курской Коренной иконы Божией Матери Знамение.

Православный календарь

20 марта
Седмица 1-я Великого поста. Глас 7.
Вмч. Феодора Тирона.



Священномучеников, в Херсонесе епископствовавших: Василия, Ефрема, Капитона, Евгения, Еферия, Елпидия и Агафодора. Прп. Павла Препростого. Свт. Павла испл., еп. Прусиадского. Прп. Емилиана Итальянского. Сщмч. Николая пресвитера. Прмч. Нила, прмщ. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных», в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.

Великий пост.

«Остерегайся, чтобы не изнемогло слишком тело твое, и от того не ослабло против тебя нерадение, и не охладило душу твою вкушением его делания».

Прп. Исаак Сириянинский

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

15 марта	Восход: 6 ч. 43 м. Заход: 18 ч. 32 м. Долгота дня: 11 ч. 49 мин.
16 марта	Восход: 6 ч. 41 м. Заход: 18 ч. 34 м. Долгота дня: 11 ч. 53 мин.
17 марта	Восход: 6 ч. 38 м. Заход: 18 ч. 36 м. Долгота дня: 11 ч. 58 мин.
18 марта	Восход: 6 ч. 36 м. Заход: 18 ч. 38 м. Долгота дня: 12 ч. 02 мин.
19 марта	Восход: 6 ч. 33 м. Заход: 18 ч. 40 м. Долгота дня: 12 ч. 07 мин.
20 марта	Восход: 6 ч. 30 м. Заход: 18 ч. 43 м. Долгота дня: 12 ч. 13 мин.
21 марта	Восход: 6 ч. 28 м. Заход: 18 ч. 45 м. Долгота дня: 12 ч. 17 мин.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

15 МАРТА
В 1812 году в Калифорнии основана русская крепость-поселение Росс.
В 1937 году открылся первый в мире банк донорской крови.
16 МАРТА
В 1870 году в России пущена первая мартеновская печь.
17 МАРТА
В 1845 году была запатентована канцелярская резинка.
В 1861 году был обнаружен манифест Александра II об отмене крепостного права.
18 МАРТА
В 1662 году в Париже начала действовать первая служба общественного транспорта – многоместная карета «Омнибус».

В 1871 году во Франции провозглашена Парижская коммуна.
В 1965 году Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос.
В 2014 году Крым вернулся в состав России.
19 МАРТА
В 1899 году в Петербурге была открыта первая станция скорой помощи.
В 1922 году в Москве на Шаболовке сдана в эксплуатацию радиопередающая башня.
20 МАРТА
В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.
В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

15 МАРТА. Арсений, Николай.
16 МАРТА. Севастьян.
17 МАРТА. Александр, Вячеслав, Григорий, Даниил, Юрий, Юлия, Яков.
18 МАРТА. Георгий, Давид, Иван, Кирилл, Константин, Фёдор.
19 МАРТА. Аркадий, Елена, Константин, Максим, Фёдор.
20 МАРТА. Антонина, Василий, Евгений, Екатерина, Мария, Надежда, Павел.
21 МАРТА. Владимир.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

15 МАРТА ■ Всемирный день защиты прав потребителей
16 МАРТА ■ Всемирный день социальной работы
■ День подразделений по борьбе с экономическими преступлениями (ОБЭП) РФ
19 МАРТА ■ День моряка-подводника в России
20 МАРТА ■ День Земли ■ Международный день счастья
21 МАРТА ■ День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства в России ■ Всемирный день поэзии ■ Международный день лесов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Евтропий пути торопит да снег топит

15 марта, в день Федота Ветроноса, часто бывали сильные ветра. По погоде в этот день судили о лете. Если ветер на Федота был теплым, то и лето ожидалось теплое; дождливая погода сулила мокрое лето.
16 марта в народе называли Евтропиев день и говаривали так: «Евтропий пути торопит да снег топит». Если вокруг дерева пологими краями, то весна будет затяжная. Если же круги с крутыми краями, то ждали ранней весны. В день Герасима Грачевника, **17 марта**, следили, естественно, и за поведением этих птиц. Если грачи, прилетев, сразу начинали чинить гнезда – весна будет скорой, а если они снова взлетают – хо-

лода будут еще несколько дней.
Если в день Конона Огородника, **18 марта**, ясно и сухо, то лето будет таким же, не мокрым. Мороз **19 марта**, на Константиновы круги, сулил еще 40 утренних заморозков.
20 марта считалось днем Павла Капельника. Южный ветер и сильная капель в этот день предвещали теплое лето.
На Вербоносицу, **21 марта**, наши предки следили за природными явлениями: облака быстро идут – к хорошей погоде, туман стелется – быть заморозкам.



В доме, где есть маленькие дети, идеально чистой бывает только ваэочка для конфет.

ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2012 года



Учредитель, редакция и издатель:
000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор
Вавилов А.Л.

Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-937-41-31

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. (495) 933-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273

Ведущие дизайнеры НЕМЫКИН Н.Н., НАЙДЕНОВ А.А.

Телефон рекламной службы:
8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

10 (475). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 06.03.2021 г., фактическое: 01.00 час. 06.03.2021 г. Дата производства: 06.03.2021 г. Дата выхода в свет 10.03.2021 г. Тираж 751 600.

Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 715. Выходит во всех областях ЦФО.

Общий тираж 903 000. Сайт газеты telek.kardos.media

Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 26 рублей.

Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru

Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Краснодар

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

ТВЦ

НТВ

РОССИЯ K

РОССИЯ К Культура

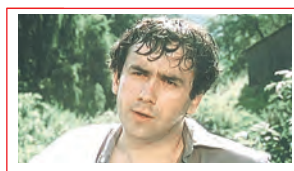
СТС



23.10 «МЕТОД-2». (18+)



13.20 РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (12+)



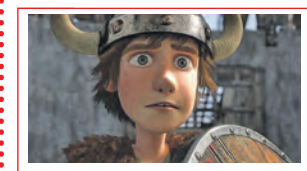
11.45 «БЕЛЫЕ РОСЫ». (12+)



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой



20.10 «КУРЬЕР»



14.45 «Как приручить дракона». (12+)

- 05.00 «СВАДЬБЫ И РАЗВОДЫ». (16+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «СВАДЬБЫ И РАЗВОДЫ». (16+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 13.55 «Я - Вольф Мессинг». (12+)
- 15.55 Премьера. «Я почти знаменит». (12+)
- 18.25 «Точь-в-точь». Новый сезон. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. (16+)
- 23.10 «МЕТОД-2». (18+)

Есения сама оказывается в тюрьме по обвинению в убийстве.
- 00.05 «Их Италия». (18+)
- 01.45 Модный приговор. (6+)
- 02.35 Давай поженимся! (16+)
- 03.15 Мужское / Женское. (16+)

- 04.35 «ПРЕДСКАЗАНИЕ». (12+)
- 06.05 «ЛЮБВИ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА». (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Устами младенца»
- 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.15 «Парад юмора». (16+)
- 13.20 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (12+)

Делом Лены занимается известный и авторитетный адвокат Першнев. Следуя его совету, Лена берёт на себя вину за убийство Стаса, которого не совершила, и выходит на свободу раньше срока. Судьба сводит её с журналистом Павлом Ерёмным.
- 17.45 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 01.30 «ПРЕДСКАЗАНИЕ». (12+)

Россия, 2011 г. Мелодрама. В ролях: Светлана Антонова, Дмитрий Исаев. Со стороны жизнь Лены кажется идеальной. Но сама героиня так не считает, ей давно всё наскучило.
- 03.15 «ЛЮБВИ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА». (12+)

- 06.05 «ДЕТИ ДОН КХОТА». (6+)
- 07.30 «Фактор жизни». (12+)
- 08.00 «10 самых...» (16+)
- 08.40 «ВЫСОТА». (0+)
- 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «БЕЛЫЕ РОСЫ». (12+)
- 13.35 «Смех с доставкой на дом». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 «Владимир Басов. Ревнивый Дуремар». (16+)
- 15.55 «Прощание». (16+)
- 16.50 Хроники московского быта. (12+)
- 17.40 «СЕРЕЖКИ С САФИРАМИ». (12+)

Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Т. Арнтгольц, К. Стрельников. Врач-физиотерапевт Ольга Соловьева давно в разводе и воспитывает сына-подростка. Однажды в ее кабинете появляется новый пациент - полковник запаса Михаил Зорин.
- 21.30 События
- 00.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
- 00.30 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
- 01.25 Петровка, 38. (16+)
- 01.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». (12+)
- 03.00 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)

- 05.20 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАЗДОЛБАЙ». (16+)
- 07.00 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 11.50 Дачный ответ. (0+)

В мансарде наших героев силами мастеров «Дачного ответа» появится самый настоящий биоплан. Комната принадлежит братьям, которые без ума от авиации, так что появление летательного аппарата здесь более чем оправдано.
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Маска. (12+)
- 23.20 Звезды сошлись. (16+)
- 00.50 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». (16+)

Мать Евгения Каширина бросила его отца, когда Жене было десять лет. Отца спасла женитьба на его студентке Юле, с которой у него была двадцатипятилетняя разница в возрасте.
- 03.35 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (16+)

- 06.30 «Оранжевое горлышко». «Аленький цветочек»
- 07.40 «И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ»
- 09.20 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым»
- 09.50 «Мы - грамотеи!»
- 10.30 «МУСОРСКИЙ»
- 12.25 Письма из провинции
- 12.55 01.50 Диалоги о животных
- 13.40 «Другие Романовы»
- 14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.50 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ»
- 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
- 17.10 «Леонардо. Пять веков спустя»
- 18.35 «Романтика романа» с Владиславом Флярковским
- 20.10 «КУРЬЕР»

СССР, 1986 г. Комедия. В ролях: Федор Дунаевский, Анастасия Немоляева, Олег Басилашвили.
- 21.35 В честь Джерома Роббинса. Вечер в Парижской национальной опере
- 23.10 «Здоровая диета для здорового мозга»
- 00.05 «НАГРАДА ДОКТОРА ШУТЦА»
- 02.30 «Великолепный Гоша». «История одного города»
- 03.00 Перерыв в вещании

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.15 «Охотники на троллей». (6+)
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Рогов в деле. (16+)
- 10.00 Между нами шоу. (16+)
- 11.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 11.20 «Сезон охоты». (12+)
- 13.00 «Сезон охоты. Страшно глупо!» (6+)
- 14.45 «Как приручить дракона». (12+)
- 16.40 «Как приручить дракона-2». (0+)
- 18.40 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
- 21.00 «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)

США, 2019 г. Фэнтези. В ролях: Дуэйн Джонсон, Джек Блэк, Кевин Харт. Затосковав по былым подвигам, Спенсер втайне восстанавливает чудо-приставку и возвращается в дикий мир Джуманджи.
- 23.25 Премьера! Стендап Андерграунд. (18+)
- 00.25 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 02.15 «ПОСЛЕДСТВИЯ». (18+)
- 04.00 «Остров собак». (16+)
- 05.30 «Грибок-теремок». (0+)
- 05.40 «Жил-был пёс». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

5 5-Й КАНАЛ

ЗВЕЗДА

ОТР

МОСКВА24

360° ПОДМОСКОВЬЕ

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 05.00 «РЕБЕНОК НА МИЛЛИОН». (16+)
- 05.20 «Моё родное». (12+)
- 06.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 07.50 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ». (16+)

Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Алексей Комашко, Дмитрий Миллер, Валерия Ланская. В 1995 году молодой и перспективный оперативник Саня Букреев со своим напарником Серёгой Тихоновым и стажером Зубко пытались задержать бандита с «обращаком»...
- 11.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 00.00 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ». (16+)
- 03.15 «ВЫСОТА 89». (16+)

- 06.00 22.45 «Сделано в СССР». (6+)
- 06.10 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
- 09.00 «Новости недели»
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (6+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (12+)
- 11.30 «Секретные материалы». (12+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 14.00 «Диверсанты». (16+)
- 18.00 Главное
- 19.25 «Незримый бой». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ». (12+)
- 01.40 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ»

- 06.00 16.05 «Большая страна»
- 06.50 18.30 00.30 «Домашние животные». (12+)
- 07.20 01.45 «За дело!» (12+)
- 08.15 14.45 «Календарь». (12+)
- 09.10 «Служу Отчизне!» (12+)
- 09.35 «Гамбургский счёт». (12+)
- 10.05 11.00 «Хроники общественного быта». (12+)
- 10.20 «Дорогое удовольствие»
- 11.15 Выступление ансамбля песни и танца Калмыкии «Тюльпан». (6+)
- 11.55 13.05 «ПРОПАВШАЯ ГРАМОТА». (12+)
- 13.15 «БИТВА ЗА РИМ». (16+)
- 15.45 «Среда обитания». (12+)
- 17.00 «Имею право!» (12+)
- 17.30 «Пешком в историю»
- 18.00 «Активная среда». (12+)
- 19.00 «ОТРаженные недели»
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.25 «ТРЕБУЕТСЯ няня». (16+)
- 22.20 «Вспомнить всё». (12+)
- 22.45 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН». (12+)

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.10 10.30 12.30 16.35 19.15 20.15 21.30 23.15 01.15 02.10 04.10 «Специальный репортаж». (12+)
- 06.35 08.45 14.45 16.15 17.15 23.45 01.35 «Сеть». (12+)
- 07.15 11.15 13.15 «Куки-внуки». (12+)
- 07.35 11.30 13.30 03.15 «Тест». (12+)
- 08.15 15.35 03.40 «ГОСТ». (12+)
- 09.25 22.25 04.35 «Фанимани». (12+)
- 14.30 17.25 «Идеальное предложение». (12+)
- 17.40 «Доктор 24». (12+)
- 18.35 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
- 00.15 «Историс. На гребне волны». (16+)
- 00.30 «Откройте, Давид». (16+)

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Всё просто!» (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Чудо-людя». (12+)
- 13.00 «Всё просто!» (12+)
- 13.30 «Мультфильмы». (6+)
- 14.40 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (16+)
- 16.35 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

Украина, 2005 г. Детектив. В ролях: Ирина Пегова, Сергей Чонишвили. Однажды секретарша Варвара обнаружила в кабинете своего шефа труп...
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.00 «ЯБЛОЧНЫЙ СПАС». (12+)
- 00.25 «Самое яркое». (16+)

- 06.20 07.55 12.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
- 07.10 «Тайны кино». (12+)
- 08.40 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
- 10.15 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (12+)
- 13.00 02.20 «СИНДРОМ ДРАКОНА». (16+)
- 16.55 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (12+)

СССР, 1975 г. Военный. В ролях: Олег Даль, Игорь Васильев. В основе фильма — документальный материал о действиях советской разведки в оккупированном гитлеровцами Tallinne.
- 23.20 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
- 00.50 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (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 фотоаппонсы 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
<p>19.00 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>05.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>09.50 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>11.40 «ОСОБОЕ МНЕНИЕ». (16+)</p> <p>14.30 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+)</p> <p>16.45 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>19.00 «РОБОКОП». (16+)</p> <p>США, 2014 г. Боевик. В ролях: Юэль Киннаман, Гари Олдман, Майкл Китон, Эбби Корниш, Джеки Эрл Хейли, Сэмюэл Л. Джексон. 2028 год. Алекс Мерфи - любящий муж и отличный полицейский - получает на службе смертельное ранение.</p> <p>21.15 «ЛЮСИ». (16+)</p> <p>23.00 Добров в эфире. (16+)</p> <p>00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p>	<p>00.00 «БАРМЕН». (16+)</p> <p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.30 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 «Музыкальная интуиция». (16+)</p> <p>13.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>17.30 «Ты топ-модель на TNT». (12+)</p> <p>19.00 «Холостяк-8». (16+)</p> <p>20.30 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.35 «Однажды в России. Спецдайджесты». (16+)</p> <p>22.00 «Stand up». (16+)</p> <p>23.00 «Про жарка». (18+)</p> <p>00.00 «БАРМЕН». (16+)</p> <p>Россия, 2015 г. Комедия.</p> <p>01.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.35 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.30 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.30 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>19.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Новый день. (12+)</p> <p>09.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>11.00 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)</p> <p>14.45 «ПРОКЛЯТИЕ АННА-БЕЛЬ». (16+)</p> <p>16.45 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>США, Канада, Китай, 2015 г. Фэнтези. В ролях: Вин Дизель, Роуз Лесли. Никто в современном мире и не предполагает, что ведьмы и поныне живут среди нас.</p> <p>21.00 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАВЕРКАЛЬЕ». (16+)</p> <p>22.45 Последний герой. Чемпионы против новичков. (16+)</p> <p>00.15 «АСТРАЛ». (16+)</p> <p>02.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p> <p>03.00 Громкие дела. (16+)</p> <p>03.45 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.15 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>00.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2». (18+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.20 Каламбур. (16+)</p> <p>07.30 КВН Best. (16+)</p> <p>09.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.</p> <p>11.00 «СОЛДАТЫ-6». (12+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-7». (12+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 +100500. (16+)</p> <p>00.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2». (18+)</p> <p>США, 2004 г. Боевик. В ролях: Ума Турман, Дэвид Кэрредин, Майкл Мэдсен, Дэррил Ханна, Цзя-Хуэй Лю, Перла Аней-Жардине, Ларри Бишоп. Вычеркнув двоих из смертельного списка, Невеста лишь наполовину приблизилась к цели. Теперь на очереди Бад и Элли Драйвер, уже приговоренные воскресшей жертвой!</p> <p>02.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.40 Лыжный спорт. Лучшее. (0+)</p> <p>06.00 Хоккей. «Эдмонтон Ойлерз» - «Виннипег Джетс». НХЛ. Пр.тр. 08.55, 12.00, 16.20, 19.20, 22.00 Новости</p> <p>07.30, 12.05, 16.25, 22.10, 01.00 Все на Матч!</p> <p>07.35, 12.05, 16.25, 22.10, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 «В гостях у лета». (0+)</p> <p>09.20 «Баба Яга против». (0+)</p> <p>09.30 «КИКБОКСЁР». (18+)</p> <p>11.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>12.40 Лыжный спорт. Лучшее. (0+)</p> <p>14.40, 17.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>18.40 Бокс. Vane Knuckle FC. (16+)</p> <p>19.25 Английский акцент Футбол. «Лестер» - «Манчестер Юнайтед». Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Барселона». Пр.тр.</p> <p>02.00 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига.</p>	<p>14.30 Пять ужинов. (16+)</p> <p>06.30 «ЖИЗНЬ ВЗАИМЫ». (16+)</p> <p>08.15 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)</p> <p>10.15 «РЕАБИЛИТАЦИЯ». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Анна Кузина, Павел Вишняков. Екатерина Михайловна - лучший реабилитолог страны.</p> <p>14.30 Пять ужинов. (16+)</p> <p>14.45 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Романенкова, Пётр Баранчев. В замужнюю учительницу Марину Кораблёву влюбляется богатый предприниматель...</p> <p>19.00 «МОЯ МАМА». (16+)</p> <p>22.00 Про здоровье. (16+)</p> <p>22.15 «НАРУШАЯ ПРАВИЛА». (16+)</p> <p>02.25 «Ночная смена». (18+)</p> <p>03.15 «ПОДАРИ МНЕ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>06.15 «6 кадров». (16+)</p>	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Сегодня у нас кража, – Вера отхлебнула из чашки и глянула на практиканта. – Последнее дело. Через пару дней твоя практика заканчивается. – Да, – невесело кивнул парнишка. – Мне нравилось с вами работать. – Ну, после экзаменов ты сможешь вернуться в отделение. Мы поговорили с майором, думаю, получится место для тебя найти. Молодой человек замялся, смутился, покраснел. – Вообще-то у моего отца сыское агентство. После университета я собирался стать детективом. Вера хмыкнула. А парень-то не промах.

– У нас чемпионат через три дня, участники съезжаются, столько подготовительных мероприятий

Большой куш «в клеточку»

проведено, мастера международного класса среди игроков, а тут такое, – сокрушался организатор турнира.

– Какое? – поднял бровь Дмитрий.

Как? – мужчина всплеснул руками и удивленно посмотрел на следователей. – Вам разве не сообщили? У нас, простите за жаргон, увели призовой фонд.

– Мужчина склонился в сторону Веры и студента и, понизив голос, добавил: – Цифра с шестью нулями. Это катастрофа, настоящая катастрофа.



– Как же это произошло? – это уже Вера проявила интерес.

А кто же его знает? – развел руками организатор. – Банк вчера все привез сюда, в клуб, где пройдет чемпионат, деньги убрали в сейф, а с утра обнаружилась пропажа. Я обнаружил. Мне нужно было из сейфа забрать важные документы. Документы были на месте, а деньги фьють, испарились. Пусто в сейфе, зеро.

– Когда вы видели деньги в последний раз? Кто вообще их видел последним? У кого есть доступ к содержимому сейфа?

– Ключ есть только у меня и моего зама. Но вчера и сегодня он здесь не появлялся. У него масса дел вне клуба. Еще много всего нужно решить перед чемпионатом. Деньги в последний раз я видел вчера вечером, когда запираю сейф, положив туда документы. Утром я немного припозднился, мне нужно было заехать в банк. А когда появился, здесь уже было несколько

участников, которые прибыли заранее. Они играли в шахматы, пили коктейли, общались. Отдыхали, словом. Но у меня нет оснований подозревать кого бы то ни было из них. Все это весьма уважаемые мастера и гроссмейстеры. Да вот, они и сейчас все здесь.

Дмитрий Юрьевич уже и сам обратил внимание на группы людей, задумавшихся над шахматными досками. Он с любопытством наблюдал за игрой пары шахматистов, в которой один из игроков отличался взрывным темпераментом и каждый ход

своего соперника сопровождал бурными эмоциями, а второй лишь посмеивался и отпускал веселые шуточки.

А зартные ребята, – подмигнула студенту Вера.

– Да, – согласился, кивнув, ее юный напарник, – вот только к чемпионату и настоящим шахматистам они имеют такое же отношение, как я к балету. Надо бы их допросить вместе с организатором. Есть подозрение, что все они действуют в сговоре.

Вера рассмеялась. Нет, ей определенно нравился этот мальчишка.

Любовь АНИНА

Как же Вера и ее помощник определили, что играющие в шахматы мужчины могут быть причастны к краже денег?



Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 9: НИКА + НИНА СИЛА

Буква А тут может соответствовать только цифре 0, а буква И – 9 (с учетом того, что при складывании букв К и Н должна получиться цифра, уводящая единицу «на ум»). Далее методом подбора легко вычислить, что буква Н – это цифра 3, а К – 8. Выходит в итоге выражение 3980+3930=7910. Осталось только записать числа поочередно и позволить: 3 (980) 39307910.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 TV1000 РУССКОЕ КИНО ДОМ КИНО ДОМ КИНО SONY CHANNEL
05.05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
07.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН КИНОКОМЕДИЯ РОДНОЕ КИНО
01.35 «КОДЕКС ВОРА». (18+)
03.15 «ЛЮВУШКА». (16+)
04.35 «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА». (16+)

суббота! СУББОТА! ФЕНИКС+КИНО СТС LOVE СТС LOVE TV 21 ВЕК
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
06.05 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР ПЯТНИЦА Ю ПОБЕДА
05.00 «ЗАМЕРЗШИЕ В ЛЮБВИ». (16+)
05.15 Мультфильмы. (0+)
06.00 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ VIASAT HISTORY NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)
01.15 Революция 1917 года. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА ОХОТА И РЫБАЛКА ЖИВИ!
06.00, 10.10, 14.05, 18.10, 22.10, 02.20
Альтернативный сад. (12+)

ANIMAL PLANET Discovery DISCOVERY CHANNEL TLC TLC
06.00 Адская кошка. (12+)
06.45 Знакомство с пингвинами. (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 07.50, 10.00, 12.55, 15.55 Новости
- 07.55 Первые леди. (12+)
- 08.25 Страна спортивная. Крым. (12+)
- 08.45, 16.00 Страна регби. Места силы. (12+)
- 09.15, 15.00 Жизнь после спорта. (12+)
- 09.40 Мой первый тренер. Братья Кулагины. (12+)
- 10.05, 20.35 Фристайл и сноубординг. (0+)
- 11.10, 02.05 Ярушин Хоккей Шоу. (12+)
- 11.35 Гандбол. (0+)
- 13.00, 20.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 13.30, 16.30 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция
- 15.25, 18.30, 18.50, 00.00 Страна. Live. (12+)
- 15.40 Мисс тройной прыжок. (12+)
- 19.10 Михаил Якушин. Первый среди первых. (12+)
- 22.25 Гандбол. Олимпийский квалификационный турнир. Прямая трансляция
- 00.20 Прыжки с трамплина. Кубок мира. (0+)
- EUROSPORT II EUROSPORT 1**
- 00.45, 21.15 Сноуборд. Кубок мира. (12+)
- 01.45, 02.45, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
- 03.30, 05.00, 08.00 Теннис. ATP 500. Акапулько. Финал. Прямая трансляция. (6+)
- 06.00 Теннис. ATP 500. Акапулько. Финал. Прямая трансляция. (6+)
- 09.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Шонах. (12+)
- 09.30 Велоспорт. «Милан - Сан-Ремо». (12+)
- 10.50, 12.00, 13.30, 15.45 Горные лыжи. Кубок мира. Ленцерхайде. Прямая трансляция. (12+)
- 15.00, 17.25 Биатлон. Кубок мира. Эстерсунд. Прямая трансляция. (6+)
- 16.45 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Шонах. Прямая трансляция. (12+)
- 18.15 Фристайл. Кубок мира. Аспен. Хафпайп. Прямая трансляция. (12+)
- 20.15 Фристайл. (12+)
- 21.50 Сноуборд. Кубок мира. Аспен. Хафпайп. Прямая трансляция. (12+)
- 23.45 Велоспорт. Трофей Альфредо Бинды. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 08.00 Караокинг. (16+)
- 09.00, 17.35 PRO-обзор. (16+)
- 09.40 DFM - Dance chart. (16+)
- 10.30 10 Самых! (16+)
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 11.50 Отпуск без путёвки. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Tiktok чарт. (16+)
- 15.00 Тимати: один по жизни или номер один? (16+)
- 16.00 «Жара» в Баку. Гала-концерт. (16+)
- 18.05 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 19.05 Музыкальная премия «Новое Радио Awards-2021». (16+)
- 21.15 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)
- 23.20 10 sexy. (18+)
- 00.15 Караокинг. (18+)
- 02.00 Неспиннер. (18+)
- 04.00 Наше. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00 «День Рождения Ми-ми-мишек». (0+)
- 08.15 «Роботы-поезда». (0+)
- 08.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 18.00 «Хейрдораблз». (0+)
- 18.05 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 18.20 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Простоквашино. Блинный день, Экспедиция», «Сказочный патруль. Турист из сказки», «Лео и Тиг. Земляничка», «Лео и Тиг. Волшебные песни Коалы». (0+)
- 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 02.10 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.45 МУЛЬТпреьера! (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
- 05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.50 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.50 «Пёс Пат». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- 11.00 «Елена - принцесса Авалора: Королевство крылатых ягуаров». (0+)
- 12.05 «Богатырша». (6+)
- 13.40 «Геркулес». (6+)
- 15.35 «ЗУБНАЯ ФЕЯ». (12+)
- 17.45 «Храбрая сердцем». (6+)
- 19.30 «Балерина». (6+)
- 21.20 «ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 23.40 «ДЖОРДЖ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ-2». (6+)
- 01.25 «РАБОТКИ В МОЛОКЕ». (6+)
- 02.50 «Рапунцель: Новая история». (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Тима и Тома». (0+)
- 06.55 «Жужжалка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Жужжалка». (0+)
- 07.35 «Бурёнка Даша». (0+)
- 07.40 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
- 08.20 «Три кота». (0+)
- 09.00 «Еда на ура!» (0+)
- 09.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Ладочки». (0+)
- О чём только не мечтает выдумщица Криворучка! На это раз ей захотелось превратиться в... птицу! Думаете, это невозможно? А вот у мастера Лили есть идея, как превратить в крылья ладошки!
- 11.00 «Бурёнка Даша». (0+)
- 11.10 «ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 11.30 «Малыши и Медведь». (0+)
- 11.40 «Легенды Спарка». (0+)
- 12.10 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 12.30 «Игра сумом». (0+)
- 12.45 «Пластелинки». (0+)
- 12.50 «Вперёд, Астробой!» (0+)
- 13.30 «Простоквашино». (0+)
- 14.30 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
- 15.00 «Ералаш». (6+)
- 16.10 «Клуб Винкс». (6+)
- 16.40 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 17.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
- 17.10 «Панда и Крош». (0+)
- 18.35 «Зебра в клеточку». (0+)
- 19.40 «Щенячий патруль». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Монсики». (0+)
- 22.05 «Радужно-бабочково-единорожная кошка». (6+)
- 22.30 «Пауэр Глэйзер». (0+)
- 22.55 «Инфинити Надю». (6+)
- 23.20 «Куми-Куми». (12+)
- 23.40 «Фьюжи Макс». (6+)
- 00.05 «Ералаш». (6+)
- 01.30 «Везуха!» (6+)
- 02.20 «Бумажки». (0+)
- 03.50 «Щенячий патруль». (0+)
- УНИКУМ**
- 06.03, 21.44 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 07.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 07.58 «Волки и Овцы: безумное превращение». (6+)
- 09.25 «Приключения пингвиненка Лоло». (0+)
- 10.47 «Гномы в доме». (6+)
- 12.05 «Смешарики». (0+)
- 13.01 «Как поймают перо Жар-Птицы». (0+)
- 14.11, 22.26, 22.55 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
- 14.28, 22.42 Кондитер Сладкоожкина. (6+)
- 14.41, 15.13 Проще простого! (6+)
- 14.59, 15.29 История великих изобретений. (6+)
- 15.45 «Макс Стил». (12+)
- 16.30 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
- 17.41 Вредные советы от полезных детей. (6+)
- 17.47 «Волки и Овцы: Ход свиньей». (6+)
- 19.00 «Невероятная тайна Лулу». (6+)
- 20.20 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)
- О!**
- 05.00 «Облачный хлеб». (0+)
- 07.00 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.05 «Пожарный Сэм». (0+)
- 08.00, 19.25 «Доктор Малышкина». (0+)
- 08.05, 03.20 «Тима и Тома». (0+)
- 09.40 «Еда на ура!» (0+)
- 10.00 О! Кино! «Снежная Королева: Зазеркалье». (6+)
- 11.30 «Ангел Бэби». (0+)
- 13.40 «Мой музей». (0+)
- 13.45, 22.00 «Йоко». (0+)
- 16.00 «Зелёный проект». (0+)
- 16.25 «Роботы-поезда». (0+)
- 18.15 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 18.20 «Оранжевая королева». (0+)
- 19.30 «Пег + Кат». (0+)
- 20.25 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- 23.55 «Простая арифметика». (0+)
- 00.00 «Турбозавры». (0+)
- 02.00 О! Кино! «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00, 00.15 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 03.30 «Своё» с Андреем Даниленко. (6+)
- 05.40, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 06.10, 06.40 Монастырская кухня. (0+)
- 07.10 Лик Царицы Небесной. Сотворившая чудо. (0+)
- Авторы фильма поведают зрителям яркую историю чудотворений и земных странствований Курской Коренной иконы Божией Матери Знамение.
- 08.10 Простые чудеса. (12+)
- 09.00 Дорога. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.55, 02.35 Завет. (6+)
- 14.00 Паломница. (0+)
- 15.10 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (0+)
- СССР, 1968 г. Режиссёр: Станислав Ростоцкий
- 17.15 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 18.00, 00.30 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.45 Следы империи. (16+)
- 21.25 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.25, 02.05 Шипков. (12+)
- 22.55, 04.00 Лица Церкви. (6+)
- 23.10 Вера в большом городе. (16+)
- 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

21 марта
Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия. Глас 8. Прп. Феофилакта исп., еп. Никомидийского.



Курской-Коренной. Кипрской иконы Божией Матери в с. Стромьни Московской области.

Великий пост.

«Если ты не можешь поститься, то по крайней мере можешь не роскошествовать, – а это не малаважно и не далеко от пощения, и может укротить неистовство диавола».

Свт. Иоанн Златоуст

ВЕРА
СВЕТАЛОЕ РАДИО

Анапа 105,9 FM
Вышний Волочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...отныне будете видеть небо отверстым»

На другой день Иисус восхотел идти в Галилею, и находит Филиппа и говорит ему: иди за Мною. Филипп же был из Вифсаиды, из одного города с Андреем и Петром. Филипп находит Нафанаила и говорит ему: мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки, Иисуса, сына Иосифова, из Назарета. Но Нафанаил сказал ему: из Назарета может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: поиди и посмотри. Иисус, увидев идущего к Нему Нафанаила, говорит о нем: вот поблинно Израильтянин, в котором нет лукавства. Нафанаил говорит Ему: почему Ты знаешь меня? Иисус сказал ему в ответ: прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя. Нафанаил отвечал Ему: Равви! Ты Сын Божий, Ты Царь Израилев. Иисус сказал ему в ответ: ты веришь, потому что Я тебе сказал: Я видел тебя под смоковницею; увидишь больше сего. И говорит ему: истинно, истинно говорю вам: отныне будете видеть небо отверстым и Ангелов Божиих восходящих и нисходящих к Сыну Человеческому.



Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 21 марта, в воскресенье.

Комментирует священник Антоний Борисов

В 843 году в Константинополе произошло знаменательное событие. Святой императрицей Феодорой был созван церковный собор, восстановивший почитание икон в Православной церкви. Ересь иконоборчества оказалась побеждена. Изображения Христа, Богоматери и святых вновь заняли свое законное место в храме. В память о Константинопольском соборе 843 года был установлен праздник Торжество Православия. Евангелист Иоанн почему-то рассказывает нам о призвании в общину учеников Христа, братьев Филиппа и Нафанаила. И вот Спаситель сначала зовет идти за Собой Филиппа, а тот радостный

бежит за братом Нафанаилом и призывает того тоже стать учеником Иисуса. Нафанаил на такое предложение реагирует очень скептически. Будущий апостол, узнав, что Христос прибыл из Назарета, восклицает: «Из Назарета может ли быть что доброе?» Надо сказать, у земной родины Спасителя действительно была недобрая слава. Считалось, что в Назарете живут необразованные и грубые люди. Интересно, что скептический настрой Нафанаила понравился Христу. Он видит перед собой человека без двойного дна – прямого и честного. И тут Христос произносит загадочные слова: «Прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя». Большая часть толкователей склоняется к выводу, что Нафанаил перед тем, как пришел Филипп, уединенно молился под смоковницею, обращался к Богу с какой-то сугубо личной просьбой. Никто не мог его видеть. Слова Христа открывают Нафанаилу глаза – теперь он ясно видит, что перед ним не человек,

а сошедший с небес Господь. Нафанаил соглашается стать апостолом, Спаситель же и ему, и другим ученикам обещает: «Истинно, истинно говорю вам: отныне будете видеть небо отверстым и Ангелов Божиих восходящих и нисходящих к Сыну Человеческому». Видение, данное апостолам, доступно для каждого из нас. Для того Христос и основал на земле Церковь. Она соединяет два мира – Небесный и земной. Рай Божий вновь открыт для людей. Но прямой путь туда открыт лишь тому, кто действительно знает Бога, верит в Него, подобно Нафанаилу, стремится общаться с Ним. Такое общение чаще всего имеет форму молитвы, которую мы совершаем перед иконой – окном в мир духовный. Икона позволяет нам говорить с Богом лицом к лицу. О таком удивительном общении и говорят нам молитвословия праздника Торжество Православия вместе с современным евангельским чтением.

Мы заметили, что практические все молитвы заканчиваются словом «аминь». С чем это связано? Что означает это слово? Семья Каротковых

Слово «аминь» в переводе с древнееврейского – «да будет так». Аминь – самое распространенное слово в богослужении Православной церкви. Оно перешло практически неизменным во все переводы Библии и в еврейском языке этимологически связано со словами «постоянный», «надежный», «твердый». В Ветхом Завете слово «аминь» применялось для одобрения зачитанного закона (Втор. 27:15-26). В текстах Нового Завета – это знак подтверждения и согласия в конце славословия (Рим. 1:25; 11:36). «И Ангелу Лаодикийской церкви напиши: так говорит Аминь, свидетель верный и истинный, начало создания Божия» – напишет в Откровениях святой апостол Иоанн Богослов.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «АМИНЬ»?

Фото предоставлено радио «Вера»

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!

ОКНА ПВХ

Окно от 4000 руб.

- По доступным ценам!
- Собственное производство!
- Замер, доставка – бесплатно!
- Уборка, демонтаж в подарок!
- Пенсионерам льготы!
- Москитная сетка в подарок!

БАЛКОН от 3000 руб.

RENNU Немецкий профиль + фурнитура «Премиум-класса»

скидка до 57%

8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

ОКНА ПВХ, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЕВРОДЕРЕВО

Ремонт окон, жалюзи, ПВХ, АИ, дерево

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

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

СПЕЦСЕТКИ, АНТИКОШКА, АНТИПЫЛЬ, АЛЮМИНИЕВАЯ, СЕТКИ: ДВЕРНЫЕ, ОКОННЫЕ, БАЛКОННЫЕ (РАЗДВИЖНЫЕ), КОМПЛЕКСНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ БЕСЕДОК

МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РЕМОНТ ОКОН

1199 руб. за кв.м

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (495) 940-73-96
8 (905) 569-22-91

без выходных, с 9:00 до 21:00

ЗАМЕНА МЕХАНИЗМОВ. ОТКОСЫ. ЗАМЕНА БИТЫХ СТЕКЛОПАКЕТОВ

Окна

ПЛАСТИКОВЫЕ

АЛЮМИНИЕВЫЕ Балконы

- балконы с крышей
- внутренняя отделка

Жалюзи

скидки 15%

Скидки • Подарки • Бесплатный замер

8(495) 226-35-06, 8(495)226-35-10

ЖИВОТНЫЕ

ВЕТКЛИНИКА

Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике

ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 ч. (Срочный) БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ КРЕМАЦИЯ

Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

ОТДАЮТСЯ В ДОБРЫЕ РУКИ очаровательные щенки 6 мес. Малыши спасены сулицы, очень ласковые и контактные, веселые и игривые. Станут вам верным и добрым другом. Отдаются бесплатно взрослым ответственным людям, по договору, с ненавязчивым отслеживанием судьбы. Строго не на цепь.

8 (977) 917-06-27, Мария

ЗНАКОМСТВА

8 (926) 138-24-00 Абсолютно надёжно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достойный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (926) 138-24-00

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

8 (499) 165-61-33
8 (926) 675-675-0

ДОМА И БАНИ

ООО «СТРОЙГРУПП» POSTROITDACHU.RU

Отделка: сайдинг, блокхаус, имитация бруса. Террасы, веранды.

В цену входят: материал, сборка, доставка. *Цены на базовую комплектацию.

БРУСОВЫЕ ДОМА с утепленной мансардой		БАНИ БРУСОВЫЕ	
Размер	Цена*	Размер	Цена*
5x4	325 000	3x4	268 000
6x4	378 000	4x4	315 000
6x5	436 000	5x3	290 000
6x6	520 000	6x3	350 000
6x8	695 000	6x6	558 000

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 589-00-78

8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаем сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо-Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

8 (916) 334-71-31 Недорогие переезды дач, квартир, офисов. Грузчики-славяне. Машины со двояной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ. Работаем круглосуточно. Тел.: 8 (916) 334-71-31

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

СКУПКАМОНЕТ.РФ

Купим золотые и серебряные монеты Царской России, СССР, России. Иконы. Юбилейные рубли СССР с 1977 по 1991. Столовое серебро. Золото. Ювелирные изделия. Советские значки. Купюры, банкноты Царские и СССР. Бронзу. Фарфор.

ул. Профсоюзная, д. 3, офис 122 наш сайт: WWW.SKUPKAMONET.RF Тел.: 8(985) 626-66-00

СТАРИНУ КУПЛЮ

Наталья

8-916-240-09-81

8 (495) 797-05-24 Коллекционер купит дорого! Награды, иконы, картины, значки, фарфоровые сервизы Гарднера, Кузнецова, Попова. Статуэтки из фарфора. Серебро, бронзу, ювелирные изделия. Китайские Будды. Предметы военной атрибутики. Адрес: м. «Маяковская», Тишинская пл., дом 1, пав. АВ 1,08,8. Тел.: 8 (495) 797-05-24

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

8 (999) 333-33-72 ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, значки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8 (999) 333-33-72

8 (903) 964-67-77, 8 (929) 620-81-46 Купим дорого ИКОНЫ (оклады, иконы). ФАРФОР (статуэтки, сервизы, остатки) Германия, Франция, СССР, Кузнецов, Гарднер и др. СЕРЕБРО (лампады, портсигары, подстаканники). Награды, значки. Будды. Монеты, открытки, фотографии, часы, мебель. Оплата сразу. Выезд 24 ч. Ирина Николаевна, Борис Евсеевич Тел.: 8 (903) 964-67-77, 8 (929) 620-81-46

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

8 (916) 359-05-00 В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО: иконы, картины. Значки, награды. Китай до 1970 года: статуэтки, вазы, Будды, кость, мебель, панно и др. Янтарь. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы. Сервизы. Документы, грамоты, открытки. Любую старину. Выезд. Оценка. Тел.: 8 (916) 359-05-00, Галина, Сергей

8 (926) 050-95-92 Куплю фарфор, любую посуду, статуэтки, вазы, серебро столовое, украшения из серебра и золота, картины, часы наручные, настольные, каминные, настенные, и др. Осветительные приборы, лампы, люстры, подвесные иконы, иконы, лампы, значки, мебель, игрушки СССР, патефон, граммофон, магнитофон и др. вещи и предметы. Тел.: 8 (926) 050-95-92

МЕБЕЛЬ

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

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

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

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) 386-47-09 100% 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

ТВОРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

8 (499) 235-73-36, 8 (929) 992-70-91 Издание книг, альбомов от 1 экземпляра. Индивидуальный подход к каждому заказчику. Выполняем полный комплекс работ: набор текста, подбор иллюстраций, обработка фотографий, дизайн книги, верстка, присвоение ISBN, полиграфическое исполнение. м. «Павелецкая». Тел.: 8 (499) 235-73-36, 8 (929) 992-70-91

КУПЛЮ

8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52

8 (903) 125-40-10 Купим, вывезем: РАДИОДЕТАЛИ любые, приборы, металл любой, провода, проволоку, трансформаторы. Часы наручные механические в желт. корп. Значки СССР. Тел.: 8 (903) 125-40-10

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

ВЕТКЛИНИКА

Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике

ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 ч. (Срочный) БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ КРЕМАЦИЯ

Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

ВЕТКЛИНИКА. Вызов врача на дом 24 часа. Гуманное усыпление, вывоз. Тел.: 8 (495) 585-79-76

8 (495) 972-99-25 Мосветслужба. Безболезненное усыпление. Вывоз. Тел.: 8 (495) 972-99-25

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ. Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40 ВЕТКЛИНИКА. Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике. ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 часа (срочный). БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. ВЕТРИТУАЛ. Тел.: 8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40

В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО Награды, Ведомственные Знаки, Значки, Медали, Монеты, Грамоты, Банкноты, Подстаканники, Портсигары, Подсвечники, Статуэтки Фарфор, Касли, Сервизы, Столовое серебро, Иконы, Игрушки СССР и ГДР, Открытки, Часы, Архивы, Военную Форму ВОВ, Кортики. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

8 (915) 393-60-55 Куплю в коллекцию игрушечные машинки (модели автомобилей). Производство СССР/ГДР. В любом состоянии. Тел.: 8 (915) 393-60-55

8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, К У П И М С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю Книги, плакаты только до 1945 г. А также до 1960 г.: предметы и коллекции советского и дореволюционного времени, архивы, открытки, фото, значки, картины, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ И САМОЛЕТАХ и др.

8 (963) 921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканники, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

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

8 (925) 626-97-59 Фарфор, фаянс, стекло, статуэтки СССР и Германия. Сервизы полные и неполные, столовые приборы, серебро, иконы, картины, значки, награды, изделия из камня, янтаря, кости, бронзы и чугуна. Выезд, оплата сразу. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

8 (999) 674-50-14 Куплю предметы советского быта, книги, журналы, открытки, календары, фотографии, детские и ёлочные игрушки и т.п. Тая. Тел.: 8 (999) 674-50-14

8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометр, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру. Тел.: 8 (495) 508-53-59

8 (916) 428-41-93 ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ, ЗНАЧКИ, ёлочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорогу, солдатиков, самовар, сувениры СССР. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

**ВETERANAM
НОВОСЕЛАМ
СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ**

**ЗАМЕНА
ЗАМКОВ**

1 ЧАС
И МАСТЕР У ВАС

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

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ
ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ
ПРОЕКТУ

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ
8:00 – 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

**ДЕРЕВЯННЫЕ
СТАЛЬНЫЕ
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ВХОДНЫЕ**

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

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА!**

3-я дверь в подарок!

www.dveri-irbis.ru

8 (499) 408-40-71

ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ

БРОНЕЗАЩИТА • ЗАМЕНА РЕМОНТ • ГАРАНТИЯ

(495) 969-11-92

ЭМАЛИРОВКА ВАНН

Любой цвет
Любое состояние

(495) 764-82-32

ОБОИ

поклеика ★ покраска
линолеум ★ ламинат

8 (915) 021-72-99

- 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитусса. 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 шпатлёвка. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90
- 8 (905) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОКЛЕЙКА ВСЕХ ВИДОВ ОБОЕВ. НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ. Делаем все виды работ по ремонту квартир. Предоплата 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 (905) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53.
- 8 (495) 162-03-81 Циклёвка паркета ТРИО без пыли. Лак. Все виды работ. КАЧЕСТВЕННО. НЕДОРОГО. БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ. Москвичи. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!!! Тел.: 8 (495) 162-03-81
- 8 (495) 407-60-37, 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Поклейка обоев любых видов и сложности за 1 день. Возможна 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.
- 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, полки и многое другое. Помощь в выборе и доставке материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03
- 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ, все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого. Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

НЕДВИЖИМОСТЬ

- 8 (906) 715-92-92 Семейная пара из Подмосквы (Серпухов) срочно снимет 1-2-комнатную квартиру или комнату в любом районе Москвы. Посредникам не беспокоить. Тел.: 8 (906) 715-92-92, Наталия, Сергей
- 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 (495) 772-50-93 1-3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93. Спасибо
- 8 (909) 641-37-99 Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

ФИНАНСЫ

8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43
Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 5 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам – скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги». СРО «Мир» № 32 000068, Рег. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469

*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, КПК, МФО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.

БУХГАЛТЕРСКИЕ УСЛУГИ

8 (495) 665-01-70 (71). Центр развития и поддержки бизнеса. БЕСПЛАТНО консультации по налогообложению. Полная поддержка организаций и ИП. Решение правовых вопросов, бух. учёт, налоговая отчётность, кадры, расчёт з/платы. Регистрация ООО, ИП, разблокировка счетов. vma@сгpb.ru

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ

от 400 руб.
скидка 20%

-СТИРАЛЬНЫХ МАШИН -ХОЛОДИЛЬНИКОВ -ЭЛЕКТРОПЛИТ

ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!
БЕСПЛАТНО! 8-495-369-62-35

8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 40%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

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

ЗДОРОВЬЕ

8 (495) 734-99-37

НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО

24 часа

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!
Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специалистом

НАРКОХЕЛП

ЗАПОИ

ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ

КРУГЛОСУТОЧНО
Приезд врача от 30 мин.
АНОНИМНО

Скидка 10% по промокоду «ТЕЛЕК»

+7 (495) 776-30-03
www.n-help.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ.
ООО «НаркоХелп» лицензия №10-01-00253

НАРКОЛОГ

24 ч НА ДОМ

Психотерапия

ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

8 (495) 728-79-66 Наркологическая помощь 24 часа. Запой, алкоголизм, наркомания. Психиатрия, психотерапия. БЫСТРО, АНОНИМНО, КВАЛИФИЦИРОВАННО, КАЧЕСТВЕННО, НЕДОРОГО! Круглосуточно! Предъявителю скидки! WWW.DOCTOR-KASHIN.RU Лиц. № ЛО-77-01-018861 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Ремонтируем ЭЛЕКТРОЛЮКС, ВЕСТФОРСТ, БОШ, СИМЕНС, ИНДЕЗИТ, СТИНОЛ, АТЛАНТ, ЗИЛ, САРАТОВ, ЛИБХЕР, САМСУНГ, БИРЮСА, ШАРП, АРИСТОН, РОЗЕНЛЕВ, ОКА, ДЭУ, ЮРЮЗАНЬ, СНАЙГЕ, МИР, ОРСК, СВИЯГА, НОРД. Социальные скидки и льготы. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН и кондиционеров любой сложности. Любая работа – 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! Тел.: 8 (495) 545-15-79

8 (926) 701-02-02, 8 (499) 713-15-40
СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Замена уплотнительной резины по Москве и МО. Тел.: 8 (926) 701-02-02, 8 (499) 713-15-40

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

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

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

8 (495) 177-97-07

Городская Коллегия Юристов

- Ведущие адвокаты и юристы Москвы
- 100% гарантия решения вопроса
- Оплата по факту, либо в рассрочку
- Скидки пенсионерам и инвалидам
- Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)

Работаем строго по Федеральному закону № 324
«О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

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

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

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

8 (495) 220-56-66 Вернем деньги юристов-аферистов. Спишем долги! Решаем любые юридические вопросы! Оплата по результату. Тел.: 8 (495) 220-56-66

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.: Вернем или распродадим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

8 (495) 796-14-08, 8 (903) 790-17-82
Срочный профессиональный РЕМОНТ холодильников всех моделей, электрических плит, антенного кабеля, телевизоров, стиральных машин, швейных машин, газовых плит, кофе-машин. Соц. скидки, гарантия до 1 года, квитанция. Выезд во все районы Москвы. Тел.: 8 (495) 796-14-08, 8 (903) 790-17-82

8 (495) 970-62-03 Акция. НЕДОРОГОЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, ДУХОВЫХ ШКАФОВ и ТЕЛЕВИЗОРОВ НА ДОМУ С ГАРАНТИЕЙ, от 300 руб. СКИДКА – 30%. Выезд – БЕСПЛАТНО! Без выходных. Наш опыт и труд возвращают вам уют! Тел.: 8 (495) 970-62-03

8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07
Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

Ремонт стиральных, швейн. и кофе машин, холодильников, ТВ, СВЧ, пылесосов, плит, ноутбук, часов. Утепление, ремонт окон. Мастер на час. Электро и сантех. раб. Если ремонт не устроит, вернем деньги! Гарантия 2 года! Пенсионерам скидки! ЛЕНРЕМОНТ. Работаем с 1987 года. Адрес: Москва. Тел.: 8 (499) 703-41-94

8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28
РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

8 (926) 981-42-40 МОНТАЖНИКИ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ, ОТДЕЛОЧНИКИ, САНТЕХНИКИ И ПЛИТОЧНИКИ. З/п от 65 000 руб. Работа в г. Домодедово. На производство СРОЧНО требуются монтажники металлоконструкций, отделочники, сантехники и плиточники. График работы: Полный рабочий день. ОБЩЕЖИТИЕ. ПИТАНИЕ. Тел.: 8 (926) 981-42-40

8 (905) 700-33-66 Подработка в супермаркетах (выкладка, касса) 1100-1700 руб./смена. Выплаты ежедневно. Тел.: 8 (905) 700-33-66

8 (495) 374-66-44 Пеший курьер. График: 5/2. З/п: оклад + премии + проезд + телефон. Работа в одном районе. Тел.: 8 (495) 374-66-44

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК» 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»	РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	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-Паблицер» 8 (800) 300-81-43, 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 «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8 (905) 756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»

Все объявления на правах рекламы

АВТО

■ 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 **АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ.** Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

■ 8 (916) 841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

■ 8 (926) 032-69-99 **АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!!** В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем счёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

8 (925) 404-77-13. 100% выкупим! Автомобили иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу.

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Я направила лейку душа на бортик ванны, и прилипший к нему длинный волос змейй сполз в сторону сливного отверстия.

Испытав злорадное удовольствие от мысли, что мужу снова придется возиться с забившейся канализацией, я выключила воду. Если бы так же просто можно было выключить наш брак...

Р-р-раз – и нет. Смылись в водосток времени годы слез и бессилия, скандалов и равнодушия. И все можно начать с чистого листа.

Счастье быть свободной

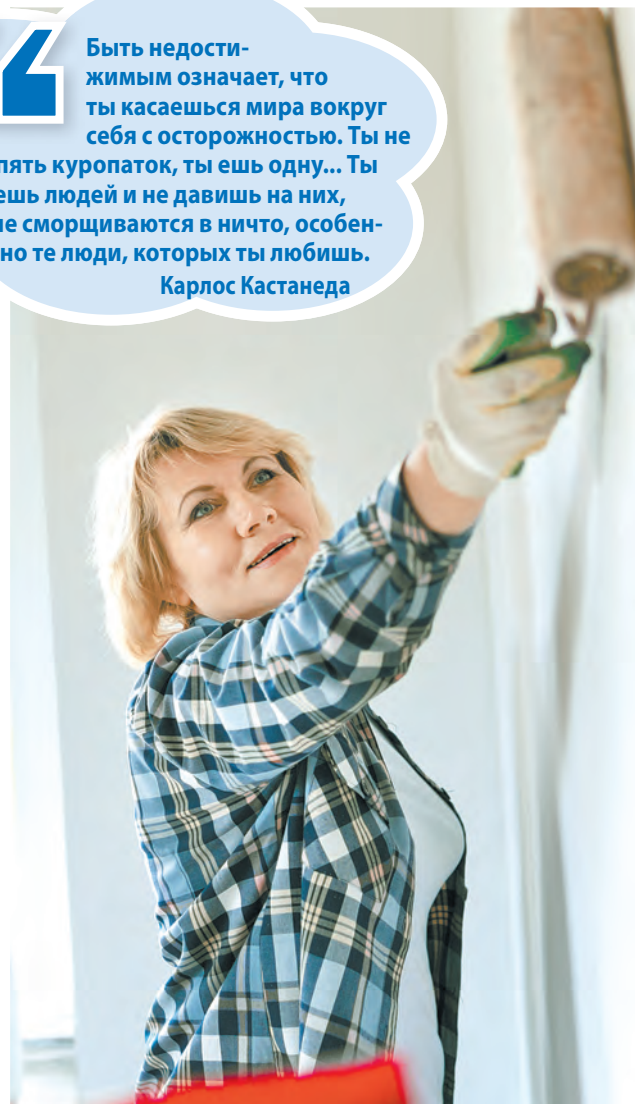
“Быть недостижимым означает, что ты касаешься мира вокруг себя с осторожностью. Ты не съедаешь пять куропаток, ты ешь одну... Ты не используешь людей и не давишь на них, пока они не сморщиваются в ничто, особенно те люди, которых ты любишь.”
Карлос Кастанеда

Чутьочку счастлива

Наши с Михаилом отцы были деловыми партнерами и предопределили судьбу своих отпрысков задолго до нашего с Мишей совершеннолетия. С молодых ногтей мне внушали, что Миша – мой будущий муж. Родители сами выбрали нам квартиру, ЗАГС, купили машины.

Подруги в институте завидовали. «Везучата ты, Юлька, – не раз говорили они. – Тут из кожи вон лезешь, чтобы место под солнцем выбить – работу найти, мужика стоящего, а ты с золотой ложкой во рту родилась. Местечко нагретое в папиной фирме готово, квартирка новая, с иголочки, муж будущий тоже упакован что надо».

Да я и сама довольна была, чего греха таить. Родители меня любили, холили и лелеяли, жила, горя не знала. Думала, и муж тоже на руках носить будет, любой каприз, как папа, выпольнять. Мишка казался обходительным, внимательным, веселым. Мы не много времени проводили вместе, но, когда случилось куда-то выбраться



вдвоем, я чувствовала себя комфортно, даже чутьочку счастливой.

Пышная свадьба, на которую были большей частью приглашены «нужные люди», свадебное путешествие к океану, квартира в элитном районе Москвы. Будущая семейная жизнь виделась мне сказкой.

Надо было бежать

Но сказка разбилась о быт. Мишка оказался совершенно не приспособлен к семейной жизни без горничных и поварих. Да и я тоже, чего уж там. Пока родители были на

подхвате, страховали своих чад неразумных, все шло еще более или менее. А потом... Потом в автокатастрофе погибли мои мама и папа. Я чуть с ума не сошла, а тут еще мужа как подменили.

– Макароны переварила, как это месиво есть можно?

Все чаще я слышала от него упреки и недовольство.

А вскоре я узнала, что Миша встречается с бывшей сокурсницей. Да и не скрываются они особо. Наши общие друзья о романе их давно знают. Друзья... Друзья как-то резко вдруг оказались только Мишкиными. Общей компанией они зависали в клубах, ездили отдыхать, а я оказалась не у дел. Мне были не рады, меня игнорировали. А тут еще свекор надумал с женой разводиться. Я встала на ее защиту, узнав, что у свекра женщина, уже давно, а он меня с фирмы погнал. Как-то так вышло, что теперь все принадлежало ему.

Тут уж Мишка совсем как с цепи сорвался. Руку на меня поднимать начал. Мне бы, дура, сбежать, на развод подать. Но я все на лучшее надеялась, все ждала перемен и обещанной сказки. А тут еще оказалось, что я беременна.

Якоря брака

– Почему ты у свекрови помощи не попросишь?

Я пришла на маникюр к хорошей приятельнице, и мы делились наболевшим.

– Она же вроде к тебе неплохо относится.

– Не могу, не до меня ей. Она после инфаркта, – вздохнула я. – К тому же с тех пор, как я ребенка потеряла, она ко мне охладела, не опекает больше, как раньше.

– Ты ребенка потеряла, потому что тебя ее сын избил, – возмутилась Наташа, – а теперь она, видите ли, охладела к тебе.

– Ай, Наташ, да что об этом говорить... – отмахнулась я. – Не у кого мне защиты просить. Сама как-нибудь.

– Глупая ты, – веско отрезала приятельница. – Давно бы уже развелась, квартиру пополам поделили бы. Что тебя там держит, не пойму.

Я снова вздохнула. Что меня там держит? Страх остаться одной. Никого у меня, кроме родителей, не было. Квартира, которую я, поддавшись на уговоры тогда еще притворно заботливого мужа, на него и переписала. Непригодность к жизни. Глупая вера в так и не сбывшуюся пока сказку. Да все меня там держит... и ничего.

Сказки не будет...

– Явилась? – Мишка был уже дома, когда я вернулась из салона. – Нравится тебе бабки тратить, да? А зарабатывать не очень-то получается. Ну вот что, моя милая, с этого дня я снимаю тебя с довольствия. Узнаю, что тратишь деньги

на всякую ерунду, пеняй на себя. И давай-ка вызови завтра сантехника, опять забился сток в ванной. Все из-за твоей безалаберности и нерадивости.

Я не ответила, тихо прошла в спальню, разделась, легла. Мишка, видимо, забыл, что с так называемого довольствия снял меня уже очень давно. С тех пор, как погибли мои родители, я крутилась сама, как умела, как получалось. Получалось плохо, но на маникюр хватало. Единственную маленькую женскую радость, оставшуюся мне от прошлой сытой жизни.

– Миш, а ведь сказки не будет, да? – прошептала я, когда ночью муж лег рядом со мной в постель.

– Блаженная, – фыркнул Мишка, отвернулся и тут же захрапел.

– Не будет, – прошептала я и заплакала.

Написала свою историю

...Развод дался мне очень непросто. Несколько раз я готова была сдать, вернуться, просить прощения у мужа, лишь бы все осталось так, как было. Злорадствовали институтские подруги. Писали в соцсетях гадости.

Поддержала Наташа и коллеги по работе. Работала я много, это помогло не сломаться, выплыть, поверить в себя. Полгода спустя, в старенькой, самой первой квартире родителей – единственное имущество, которое не досталось моему мужу, – я делала ремонт. Сама, своими силами, и мне это нравилось. А еще я научилась печь пироги и варить борщ. И я чувствовала себя... счастливой. Свободной и счастливой. Я писала свою сказку, и она обещала стать самой-самой волшебной.

Юлия

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



Что бы ни диктовала мода, в межсезонье никак не обойтись без тёплых колготок. Сегодня мы поговорим о том, какие колготки лучше выбрать для капризной погоды и как не ошибиться с выбором.

Некотрые дамы сомневаются, можно ли надевать теплые колготки, не рискуя нарушить образ, испортить стиль? Мы отвечаем: конечно, можно! К счастью, сегодня промышленность выпускает колготки буквально на все случаи жизни, и если правильно их подобрать, ваш стиль останется безупречным.

Цвет – это красиво

Начало весны – удачное время для экспериментов с колготками. Ведь все эти месяцы мы каждый день ходим в одной и той же верхней одежде, чаще всего – в одной и той же обуви, а вот колготки можем менять хоть по несколько раз в день.

Конечно, классические черные колготки останутся палочкой-выручалочкой на любой случай. Самые смелым модные дизайнеры рекомендуют яркие цвета, которые могут сделать ваш образ исключительно эффектным. Однако к выбору ярких колготок необходимо подходить с осторожностью и помнить, что:

- их цвет должен вписываться в общий образ и ни в коем случае не диссонировать с ним;
- не стоит сочетать в одном комплекте более трех разных цветов;
- яркие колготки особенно интересно выглядят с одеждой в сдержанных красках.



Колготки для капризной погоды

Материал – это важно

Материал колготок может быть натуральным (хлопок, шерсть), искусственным и смешанным. Самые теплые колготки – из натуральных материалов. Например, колготки из 100-процентного кашемира согреют максимально, но увы – радоваться вы будете недолго. Дело в том, что натуральные материалы обладают минимальной эластичностью, поэтому очень плохо держат форму и быстро теряют презентабельный вид.

А что может быть хуже, чем колготки, которые вытянулись на коленках и морщат у щиколотки?

Для того чтобы этих неприятностей избежать, придумали добавлять к натуральным волокнам синтетические – эластан или лайкру (спандекс).

Достаточно 10-15 % такого волокна – и колготки обретают необходимую эластичность.

В отличие от натуральных, синтетические материалы могут быть как очень хорошим выбором, так и очень плохим. Все они, как правило, отлично сидят, плотно облегают ноги, но в вопросах сохранения тепла ведут себя очень по-разному.

Например, качественная микрофибра и тепло держит хорошо, и заодно впитывает влагу, что совсем не лишне, когда приходится не только ходить по улицам, но и находиться в теплом помещении. А вот акрил и не согреет толком, и влагу сквозь себя пропустит. В результате при выходе из теплого помещения на холодную улицу мы имеем все шансы замерзнуть.

ДЕТАЛИ

Колготки, повторяющие цвет обуви, зрительно удлиняют ноги.

Сидят детки в песочнице и хвалятся:

- А у меня мамыны глаза и бабулины уши!
- А у меня папины волосы и дедулин нос!
- А у меня мамыны зубы и папина осанка!
- А у меня... Колготки старшей сестры!



ВАЖНО!

Колготки не должны причинять дискомфорт – колоться и царапаться, материал хорошего качества всегда очень приятен к телу. Поэтому прежде чем купить колготки, распечатайте упаковку и приложите их к щеке: если почувствуете дискомфорт, откажитесь от покупки.

Светлана ИВАНОВА

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

СУДОКУ

Ответы

1	5			6	1			8
★			9	5		3	1	
★	1			7				5
★	1	4		3		7		8 9
★			2				3	
★	9	5		1		4		2 7
		3			5			6
			1	8		6	2	
4			7		2			3

2			1	9	4	5		8
★	9	3	5	2			1	6
★			4		1	3		9
★	1			3	7		5	6
★	4	5						7 9
★	3		7		9	2		8
		1		7	3		6	
	7	3				6	9	5 1
	4		1	5	9	8		

3	9	8	2		5	6		
★	5				4		8	
★	4		7			8	1	5
★				8	5	2		1
★	1	5						4 3
★	2		9	4		1		
		7	4	2			6	5
			5		8			4
				5	7		3	8 2

4			8				7	
★		9		7		4		8
★	1			6	5	8		3
★		4	1		8		6	2
★			5	9	4	2	8	
★		2	9		7		3	5
	4			8	6	9		2
		1		4		7		6
			6				4	

5				9	6	7		
★			9	2		4	3	
★		6	7					4 2
★	6	7			3			8 5
★	4				8			1
★	5	1			7			4 3
		4	1				5	9
			6	1		5	8	
				3	4	6		

6			9	2			5	3
★		3			7	8		2 6
★	6					3		9
★	4			1	2		8	9
★		8		3		5		4
★		7	3		8	4		2
	2			8				1
	3	9		7	6			8
		1	6			2	9	

1

5	2	7	6	9	1	4	3	8
6	8	9	5	4	3	1	7	2
3	1	4	2	7	8	9	5	6
1	4	6	3	2	7	5	8	9
8	7	2	9	6	5	3	1	4
9	5	3	1	8	4	6	2	7
2	3	8	4	5	9	7	6	1
7	9	1	8	3	6	2	4	5
4	6	5	7	1	2	8	9	3

2

6	2	1	9	4	5	7	8	3
9	3	5	2	8	7	1	6	4
7	8	4	6	1	3	2	9	5
1	9	8	3	7	4	5	2	6
4	5	2	8	6	1	3	7	9
3	6	7	5	9	2	4	1	8
5	1	9	7	3	8	6	4	2
8	7	3	4	2	6	9	5	1
2	4	6	1	5	9	8	3	7

3

9	8	2	1	5	6	4	3	7
5	1	6	3	4	7	8	2	9
4	3	7	9	2	8	1	5	6
7	4	3	8	9	5	2	6	1
1	5	8	7	6	2	9	4	3
2	6	9	4	3	1	5	7	8
8	7	4	2	1	3	6	9	5
3	2	5	6	8	9	7	1	4
6	9	1	5	7	4	3	8	2

4

2	5	8	3	9	1	7	4	6
6	9	3	7	2	4	1	8	5
1	7	4	6	5	8	2	9	3
7	4	1	5	8	3	6	2	9
3	6	5	9	4	2	8	7	1
8	2	9	1	7	6	3	5	4
4	3	7	8	6	9	5	1	2
5	1	2	4	3	7	9	6	8
9	8	6	2	1	5	4	3	7

5

2	3	4	9	6	7	1	5	8
8	5	9	2	1	4	3	6	7
1	6	7	8	5	3	4	2	9
6	7	2	4	3	1	9	8	5
4	9	3	5	8	2	6	7	1
5	1	8	6	7	9	2	4	3
3	4	1	7	2	8	5	9	6
7	2	6	1	9	5	8	3	4
9	8	5	3	4	6	7	1	2

6

7	4	9	2	1	6	5	3	8
5	3	1	9	7	8	4	2	6
6	2	8	4	5	3	7	1	9
4	6	5	1	2	7	8	9	3
1	8	2	3	9	5	6	4	7
9	7	3	6	8	4	1	5	2
2	5	7	8	4	9	3	6	1
3	9	4	7	6	1	2	8	5
8	1	6	5	3	2	9	7	4

Ваши лучшие покупки!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 градусов. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термокерамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 кв. м!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»

Суперцена! 1190 руб.



+ второй в подарок!

Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей — 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, так как кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. **690 руб.**
2 шт. **990 руб.**



Лента «Супер Фикс» — это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхлипким клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Лента «Супер Фикс» заклеит влажную поверхность даже под водой!

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 790 руб.



Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное — просто! Ее конструкция — это просто две щетки, но главное их свойство — магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна и вам все равно, на каком этапе вы находитесь, поскольку человек производящий уборку находится внутри помещения. Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

Палочки для очистки сточных труб

690 руб.



Палочки Sani Sticks — это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в сточную трубу. Концентрат, входящий в состав, — это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 Купи одну и получи вторую в подарок!

Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК! Габардин (150x270) 2 шт. 3D-печать. Цветы как живые!

2990 руб. 1990 руб.



«Золотое искушение»



«Цветочная композиция»

Культиватор «Торнадо»

2990 руб. 1690 руб.



Культиватор «Торнадо» — это ручной садово-огородный инструмент для рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке Вам не нужно пригибаться к земле. Обработать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.



Термобелье (женское/мужское)

Современный способ оставаться в тепле любую погоду! Термобелье можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемперы, блузы. Термобелье изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует разное действие бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен. Термобелье «Нежные объятия» также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утяжеляющим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

Дрель-шурупверт «Профи»

1990 руб. 1390 руб.



Работает от аккумулятора. Встроенная подсветка. Рукятка способна поворачиваться на 180°. 26 бит в комплекте: заменят множество инструментов! В комплекте: дрель-шурупверт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские — 5 шт., крестовые — 4 шт., шестигранные — 4 шт., четырехгранные — 2 шт., биты-сверла — 2 шт., насадки — 8 шт., бита-переходник — 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Вертикальная суперсушилка для белья

2990 руб. 2490 руб.



Позволит высушить 3 загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить как постельное белье, так и деликатные изделия. Например, рубашки и блузки. Покупая одну, фактически Вы получаете сразу три сушилки — ведь Вы сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить! Быстро складывается и занимает очень мало места! Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи — от носовых платков и постельного белья до шорт и мягких игрушек!

1+1 Купи одну и получи вторую в подарок!

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. **790 руб.**
2 шт. **990 руб.**



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подойдут для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб. 990 руб.



Кукла-повторяша

1790 руб. 1190 руб.



Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшись заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда Вы что-то жуете, она жует с Вами и имитирует хохот!!! Поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покоряют сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Ножеточка

2 штуки по суперцене 990 руб.



Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточка нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный рубчик для ножицы и отверток.

Умные очки «Анти-блик»

Суперцена! 790 руб.



В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении автомобиля. Убирают блики на воде во время рыбалки. Защищают глаза во время работы с опасными инструментами. Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м **990 руб.**
45 м **1390 руб.**
60 м **1790 руб.**



Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от начального размера! Благодаря такой конструкции шланга, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

При покупке «Чудо-шланга» — садовый разнорабочий пистолет в подарок!

Мультифункциональный парогенератор

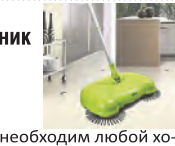
2990 руб. 990 руб.



Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, парочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте поглядеть им шторы, осветить кресла и диван, избавиться от аллергии и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб. 2 штуки



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру, промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки, безопасен для Ваших домашнихцев. В него встроен уютный ночник.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки по суперцене 990 руб.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Набор для шитья с чудо-иголками

790 руб.



Теперь завлечь нитку в иголку можно с закрытыми глазами! Это иголки с необычным строением ушка, оно не замкнута, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иголки, и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе: сантиметр, 8 чудо-иголок, пуговицы, наперсток, ножницы, булавы, булавы английские, 9 катушек с нитками!

Мультирезка с контейнером «Миг» 5 в 1

2 штуки по суперцене 990 руб.



Овощерезка «Миг» 5 в 1 — многофункциональное приспособление для быстрого измельчения не только овощей, но и других продуктов! Нарезайте тонкими и толстыми ломтиками, кубиками, дольками и соломкой.

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.



«Молния» — незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Измельчитель «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Мультислэсер «Китчен Мастер» (3 барабана в комплекте)

1290 руб. 990 руб.



«Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа. Режет овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочности, делает крошку из шоколада, перетирает орехи, натирает сыр и готовит панирочку, шинкует капусту в салат, картофель, яблочки тонкими пластинами. Легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия из высококачественной стали, не нуждаются в заточке.

Прибор для удаления волос

Маникюрный набор в подарок! 1520 руб. 1190 руб.



Прибор быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волосы на корневом уровне.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт — нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличающиеся повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Колготки держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движений и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Информацию об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 10.03.2021 г. по 31.03.2021 г. *По итогам продаж 2020 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №XII. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00