

№03
(520)

ТВ-программа с 24 по 30 января 2022 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**СУШКА ОБУВИ
ПО-СТАРОМУ
И ПО-НОВОМУ**

стр. 9

**НАРЯЖАЕМСЯ
НА ЗИМНЮЮ
ПРОГУЛКУ**

стр. 9

**КАК УДЕЛЯТЬ
РЕБЁНКУ
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ**

стр. 4

**ГОТОВЬТЕ
ЗАВТРАКИ
НА ЛЮБОЙ
ВКУС**

стр. 8

**ТОМАТЫ
С НОТКОЙ
ЭКЗОТИКИ**

стр. 10

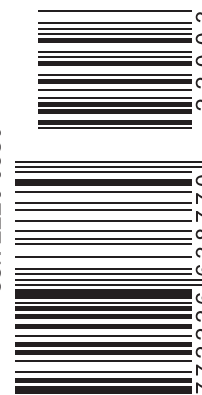
**ЭМИЛИЯ
СПИВВАК**

ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ РАДОСТЬ стр. 6

12+

Фото Анны Асриянц

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22003

Отснявшись в последнем сезоне сериала «Тайны следствия», актриса сразу приступила к съёмкам в другом проекте.

Н а сей раз они проходят не в Петербурге, а в Ростове-на-Дону, где актриса вновь надевает форму майора полиции. Правда, встретились мы с Ольгой не на съёмочной площадке, а в неформальной обстановке – в цирке на Фонтанке в Петербурге, где проходил Открытый международный фестиваль «Лучшие клоуны мира».

Юмор – дело тонкое

– *Ольга, как вам представление? У вас была уникальная возможность увидеть выступление лучших клоунов мира...*

– Я благодарный зритель, очень люблю цирк. Попала туда, еще будучи маленькой. Это было в Астрахани, где живет мой дядя, где жили бабушка с дедушкой. Когда приезжала туда гостить, цирк был обязательным пунктом в нашей развлекательной программе.

Что касается программы «Лучшие клоуны мира», могу сказать, что, когда ее смотрел а,

Ольга ПАВЛОВЕЦ:

«Работа – моё топливо»



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– *Пусть все хорошее, что есть, не только согревает душу, но остается и приумножается. А еще желаю в наступившем году новых сюрпризов, интересных встреч и ярких впечатлений!*

испытывала чувство гордости и радости от того, что видела, восхищалась уровнем профессионализма, который демонстрировали клоуны. Не зря же они – лучшие! И шоу было очень красивое, праздничное, каждая ре-

приза – маленький спектакль, который артисты проигрывали вместе со зрителем. В юморе очень важно соблюсти грань, не скатиться в пошлость.

– *Какие-то номера запомнились больше всего?*

– Меня особенно восхитил соло-жонглер, клоун Эркин Саралаев, который филигранно работал с мячами, на каком-то предельном для моего по-

нимания уровне. Эркин – великолепный артист, обаятельный, заразительный и еще очень молодой. Так что главные его награды впереди. Хотя участвовать в шоу под названием «Лучшие клоуны мира» и получить Гран-при – уже бонус.

Проект по любви

– *Только закончился 21-й сезон сериала «Тайны следствия». Тяжело было возвращаться в этот проект после четырёх-летнего перерыва или вернулись как в семью?*

– Поначалу было волнительно, как перед началом любого проекта. Но как только началась работа, включились другие механизмы, волнение ушло, и я просто получала удовольствие от работы. В «Тайнах следствия» все «свои», и мне кажется, коллеги были искренне рады нашему воссоединению. Сыграл положительную роль и тот факт, что я хорошо знакома с режиссером Максимом Демченко и оператором Иваном Макаровым, с которыми еще раньше работала в Минске в большом проекте «Ангел-хранитель». Так что вернулась сюда как в дом родной.

– *Зрители искренне переживают: будет ли продолжение «Тайн следствия»? Они привыкли к героям сериала и не хотят с ними расставаться...*

– Вопрос «будет – не будет» возникает всякий раз после окончания очередного сезона. И мы много раз ошибались, когда думали, что вот теперь-то точно конец, а сериал к всеобщей радости имел продолжение. Поэтому теперь никто ничего не загадывает. Но мне кажется, поскольку рейтинги были хорошие, все еще может быть.

Отдушина – в стихах

– *Вы скромно умалчиваете, что недавно закончили ещё одну работу под названием «Смычок» для платформы START...*

– Там роль небольшая, но интересная. Это молодежная история, в которую я с радостью окунулась. А в январе мы приступаем к работе над проектом, который снимаем для канала «Россия». Не буду говорить название, чтобы не сплести. Режиссер и оператор те же, что снимали последний сезон «Тайн следствия» – Максим Демченко и Иван Макаров. Так что снова встречаюсь, можно сказать, с родными людьми, очень симпатичными.

– *Не устаёте от такой интенсивной работы?*

– Я трудоголик, работа поддерживает мой жизненный тонус, без нее начинаю чахнуть. Это мое топливо.

– *Остаётся время на живопись и стихи? Это ваша отдушина...*

– В этом плане у меня сейчас негусто, но те стихи, что рождаются, я выкладываю в Инстаграм, как и свои картины. Смотрите...

Наталья АНОХИНА

Фото: Ирины Истоминской (предоставлено для публикации Ольгой Павловой), телеканала «Россия»



БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая поддержка
граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Помощь в улучшении жилищных условий
- Расторжение договоров с юристами, адвокатами
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста

Реклама

8 (495) 128-95-77

ПОДРОБНОСТИ

– *Вы уже приступили к новой работе, снимаетесь в другом сериале – «Борщи», где снова играете майора юстиции. Прямо ирония судьбы...*

– Это правда. Но на сей раз съемки проходят не в Петербурге, а в Ростове-на-Дону. «Борщи» – это 20-серийный ироничный детектив, который покажут на канале НТВ. Съёмки начались еще в сентябре и в январе должны закончиться. Над картиной работает Алексей Карелин, у которого я снималась неоднократно и которого знаю лет двадцать. С

О «Борщах», экспедициях и жизненном тоне

исполнителями главных ролей – Петром Баранчевым и Лёшей Шевченковым – на съёмочной площадке тоже встречалась. Так что из новеньких – лишь Василий Бриченко. Это три основных героя, три опера, которые расследуют криминальные дела. Их и называют «Борщи», поскольку у героя Петра Баранчева фамилия Борщов. Я играю его бывшую

жену и, как уже говорилось, майора юстиции.

– *Поскольку фильм снимался в Ростове-на-Дону, вы почти полгода провели в экспедиции. Вам нравится такая жизнь?*

– Я люблю экспедиции. Это какой-то параллельный мир, отдельная жизнь, сильно отличающаяся от ежедневной реальности. Мне нравится такая перестройка.

Антон Васильев в новой кинодраме «Хрустальный»



На Первом канале – премьера сериала «Хрустальный». По сюжету, главный герой возвращается в родной город, чтобы поймать серийного убийцу детей. В поисках преступника ему предстоит и самому преодолеть последствия собственной детской травмы, еще раз пережить те страшные события и взглянуть в глаза страху.

Сериал «Хрустальный» – тонкая психологическая драма, созданная по мотивам реальных событий. Это детективная история одной психологической травмы длиной в жизнь.

Сценаристом проекта выступил Олег Маловичко – автор нашумевшего сериала «Метод». Режиссером стал Душан Глигоров. Помимо Антона Васильева и Николая Шрайбера, исполняющих главные роли, в сериале также сыграли Екатерина Олькина, Дарья Екамасова, Дмитрий Куличков, Карина Разумовская, Артём Божутин, Пётр Натаров, Роман Ленков, Максим Карушев и другие артисты.

Фото пресс-службы Первого канала

Михаил Галустян стал ведущим нового шоу «Не дрогни!»

На телеканале СТС – новое комедийно-игровое шоу «Не дрогни!» с ведущими Михаилом Галустяном, Валей Карнавал и Артуром Бабицем. По правилам шоу в каждом из четырех испытаний ведущие выбирают себе по одному подопечному. Задача участников – не дрогнуть, даже если очень страшно. Напугать могут как безобидный свисток и лопнувший шарик, так и ток, стрельба или даже залп огнемёта. Каждое



вздрагивание приносит герою балл. Дрогнувший наименьшее число раз станет победителем, а ведущий, чьи подопечные набрали больше всех баллов, вынужден будет сам пройти испытание.

Среди участников проекта: победительница конкурса «Мисс Беларусь», литовский повар, секс-коч, учителя, хоккеист, ресторатор, звездный риелтор и даже бывший священник. Команда шоу получила тысячи заявок со всей России и стран СНГ.

Фото пресс-службы телеканала СТС



Иван Ургант опять покорил Италию

Новогоднее шоу «Вечерний Ургант», которое вышло на Первом канале, снова покорило не только телезрителей, но и интернет-аудиторию.

Напомним, что передача была снята в духе итальянских шоу 80-х, где российские артисты исполняли свои хиты на итальянском языке, а ведущий Иван Ургант на время стал Джованни Урганте. Кстати, Иван уже даже получил приглашение стать одним из ведущих музыкального фестиваля в Сан-Ремо. Кроме того, многие итальянские издания написали восторженные отзывы о телевизионном шоу и попросили сделать его ежегодным.

– Я по-прежнему люблю Италию, – коротко прокомментировал нам свой успех Иван Ургант. – Мечтаю, чтобы скорее открыли все границы. Чтобы я снова приземлился в любимом Милане, сел на велосипед и отправился в Сан-Ремо...

Фото пресс-службы Первого канала

«Воронины» сменили место жительства

Поклонники большой семьи Ворониных снова могут увидеть любимых героев, хотя показ сериала на СТС завершён. Новый «адрес» ситкома – СТС Love. Телеканал покажет все 552 серии любимой комедии с самого начала.

У главного героя, спортивного журналиста Кости Воронина (Георгий Дронов), и его жены Веры (Екатерина Волкова) снова маленькие дети, а в соседней квартире – Костины родители-пенсионеры (Борис Клюев и Анна Фроловцева) и брат (Станислав Дужников).

За всю историю существования проекта «Воронины» стали обладателями двух статуэток ТЭФИ и даже попали в Книгу рекордов Гиннеса как самый продолжительный адаптированный сериал в мире (российская адаптация американского ситкома «Все любят Рэймонда»).

Фото СТС

«Чужое счастье» изменит судьбы героев

Завершились съёмки 4-серийной лирической мелодрамы «Чужое счастье» по заказу телеканала «Домашний». Главные роли в новом проекте исполняют Любава Грешнова и Дмитрий Ратомский.

В центре сюжета – главная героиня Елена, у которой прекрасная семья: муж и дочь. Она занимается благотворительностью и курирует фонд, который помогает людям, перенесшим инсульт. Но все меняется в одно мгновение: Лена узнает, что у ее супруга есть любовница и скоро будет ребенок. С этого момента жизнь Елены стремительно летит под откос. После развода Елена остается без средств к существованию.

– Мне нравится искать в героях и сюжетах то, чего мне не хватает в жизни, – рассказала нам исполнительница главной роли Любава Грешнова. – Уверенность моей героини вдохновляет. Елена на протяжении сюжета меняется, сталкиваясь с трудностями. Ей почти до конца не везет, но она не сдаётся – и добивается своего...

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

**ПРИНИМАЕМ
СБЕРЕЖЕНИЯ ОТ 18%
ГОДОВЫХ***

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО • ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

АКЦЕПТ-М
Инвестиционный
Потребительский
Кооператив

www.ipkaccept-m.ru

Москва, ул. Большая Почтовая, 40, стр. 2, оф. 8
часы работы: пн–пт – с 9 до 19, сб. – с 11 до 17, вс. – вых.

М «Электrozаводская» Тел. +7 (495) 108-70-75

М «Бауманская» Тел. +7 (925) 321-00-43

* Предложение действует только для членов потребительского кооператива ИПК «Акцепт-М», ОГРН 1217700032054, ИНН 9728026145. Сбережения принимаются по договору займа для лиц старше 18 лет. Сумма сбережений от 30 000 рублей, срок от 6 месяцев. Вступительный взнос – 100 рублей, страхование финансовых рисков осуществляет НАЦИОНАЛЬНОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО ВЗАИМНОГО СТРАХОВАНИЯ НКО НОВС, ИНН 9728026145, ОГРН 1217700032054. Реклама.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!
Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые,
внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Пер. № декларации РОСС РУ 00111АТ68 ОГРН 1047796808278

РЕКЛАМА

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

СЕКРЕТ УСПЕХА

Долгие планы

С началом нового календарного года было неплохо определиться с задачами на ближайшие недели и даже месяцы. Предлагаем начать с плана и разбить цели на категории (карьера, финансы, здоровье, обучение и т. д.).



ДАТА ДЛЯ КАЖДОЙ ЦЕЛИ
После того, как вы определились с конкретными целями, ограничьте себя во времени, указав точную дату, до которой их необходимо реализовать.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПОЗВОЛИТ ВАМ ДОСТИГНУТЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

Распишите, какие конкретно шаги вы будете для этого предпринимать.

РЕВИЗИЯ ЦЕЛЕЙ
Раз в полгода она необходима не только вещам в гардеробе, но и планам. Ведь взгляды, желания и приоритеты с течением времени меняются, и то, что было важно еще 6-8 месяцев назад, сегодня может быть уже неактуально.

Как найти время на любовь к ребёнку?

В современном мире вырастить ребёнка – далеко не самая простая задача.

Живому общению дети предпочитают гаджеты, а у родителей увеличилось количество рабочих вопросов, которые требуют решения, причем прямо «здесь и сейчас». В итоге общаться просто некогда. Как же найти время на то, чтобы показать родному человечку, что вы любите его, что он вам важен?

Именно обстановка в семье определяет, насколько ребёнок будет счастливым, любимым и защищённым. Но даже если в сердце родителей много любви, не все знают, как ее можно выразить, чтобы ребенок ее почувствовал. В этом могут помочь следующие несложные шаги:

1 Привычка хвалить

Вы наверняка замечали: если ребёнок делает что-то не так, то вы сразу ему об этом говорите. Возьмите за правило отмечать не только недостатки в его поведении, но и хвалить, когда он сделал что-то хорошо. Часто это воспринимается как само собой разумеющееся, но это неправильно. Важно соблюдать баланс между похвалой и критикой (причем похвалы должно быть больше).

Ничто так не украшает спящего папу, как ребёнок с фломастерами.



2 Пятнадцатиминутки любви

Даже если вы очень устаете по вечерам, посвящать 15 минут общению с ребенком вполне реально. Он должен понимать, что это время безраздельно принадлежит только ему! Поэтому ни в коем случае не стоит совмещать общение с приготовлением ужина, просмотром телевизора или глажкой. Смотрите ребенку в глаза, общайтесь, интересуйтесь его жизнью, здоровьем, настроением и всем, что для него и для вас значимо.

3 Ужины вместе

Это отличная возможность пообщаться, поделиться впечатлениями за прошедший день и почувствовать собственную значимость и нужность.



4 Прикосновения

Почаще обнимайте своего ребенка. Причем не имеет значения, 12 ему лет или 30. Объятия и прикосновения родителей – это жизненно важная необходимость для ребенка. Так он чувствует защиту (реализуется одна из главных потребностей человека).

5 Игры и чтение

Совместное чтение может привить любовь к книгам. Играя, вы можете объяснить ребенку, что такое счастье, взаимопомощь, сострадание и другие важные чувства и качества, которые помогут ему стать сильным и честным человеком.

Именно из таких «мелочей» и состоит любовь.



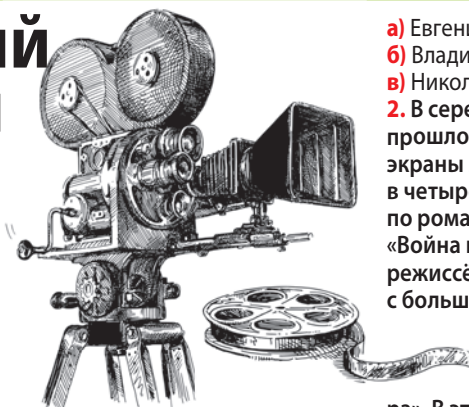
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Экранизация сочинений знаменитых писателей

Фильмы, снятые по литературным произведениям, вошли в золотую коллекцию нашего наследия. Давайте вспомним экранизированную классику советского кино.

1. Фантастическо-драматическая комедия «Собачье сердце», снятая в 1988 году режиссёром Владимиром Бортко, – самая известная экранизация одноимённой повести Михаила Булгакова. Режиссёр настолько проникновенно показал колорит эпохи – Москвы 1924 года, о которой писал ав-

тор, что всё происходящее в фильме воспринимается как действительные события того времени. По сюжету профессор Филипп Филиппович Преображенский превращает пса Шарика в человека, однако то, что из Шарика – впоследствии гражданина Шарикова – может получиться «высокая психиче-



ская личность», сомнительно... Вспомните актёра, который сыграл профессора Преображенского?

а) Евгений Евстигнеев.
б) Владимир Толоконников.
в) Николай Караченцов.
2. В середине 60-х годов прошлого века вышел на экраны знаменитый фильм в четырёх частях – кинороман по роману Льва Толстого «Война и мир». Эта киноэпопея режиссёра Сергея Бондарчука с большим успехом прошла по киноэкранам на всех континентах. Фильм был удостоен «Оскара». В этой картине сам Сергей Бондарчук выступил не только как режиссёр, сценарист (совместно с Василием Соловьёвым), но и даже снялся в одной

из главных ролей. Кого сыграл режиссёр?

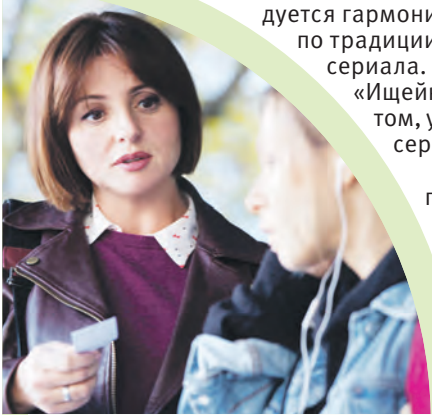
а) Андрея Болконского.
б) Михаила Кутузова.
в) Пьера Безухова.
3. Экранизация драмы Антона Чехова «Дядя Ваня» режиссёра Андрея Коняковского вышла на экраны в 1970 году. Фильм имел фантастический успех. Кто сыграл обманутого в своих надеждах и желаниях дядю Ваню?
а) Павел Луспекаев.
б) Иннокентий Смоктуновский.
в) Борис Бабочкин.

ОТВЕТЫ

1-а. Евгений Евстигнеев.
2-в. Пьер Безухов.
3-б. Иннокентий Смоктуновский.

«Ищейка» снова берётся за дело

На Первом канале – долгожданная премьера нового сезона сериала «Ищейка». Главная героиня, полковник полиции Александра Кушнир в исполнении Анны Банщиковой, филигранно расследует самые сложные дела вместе со своей командой профессионалов, а в семейной жизни радуется гармонии и планирует второго ребенка. Работа над новыми сериями проекта по традиции проходила в солнечном Геленджике, ставшем полноправным героем сериала. С первого сезона Краснодарский край привлекал творческую группу «Ищейки» своими удивительными пейзажами и прекрасным мягким климатом, удобным для съемок. Но все же небольшая часть съемок шестого сезона сериала проходила и в московских павильонах.



– В новом сезоне моя героиня окажется на волоске от смерти, она будет поставлена в такие обстоятельства, где необходимо будет совершать радикальные поступки, рискуя собой, ей придется перевоплощаться в других людей, сталкиваться один на один с маньяками и преступниками, – рассказала нам Анна Банщикова. – И все это – на фоне бесконечных личных жизненных перипетий. В новых сериях зрителей порадует возвращение полюбившихся героев, а также появление новых. В общем, скучать не придется!

Фото пресс-службы Первого канала

Новое шоу «Страна талантов» покажет НТВ



Телеканал НТВ готовит к эфиру новое оригинальное развлекательное шоу. Одаренные люди из всех уголков родины, занимающиеся народным творчеством, получат возможность показать свои умения.

В проекте примут участие авторы-исполнители, вокалисты, музыканты и танцоры, а также творческие коллективы. В новом шоу будет восемь отборочных выпусков, в каждом из которых победители получают приз – 100 тысяч рублей. В финале проекта восемь финалистов будут бороться не только за звание победителя, но и за главный приз – 1 миллион рублей. Ведущим проекта станет актер, режиссер и музыкант Алексей Воробьев. Карьера артиста началась именно с народного творчества – Алексей был солистом фольклорного ансамбля «Улада», а в 2005 году стал победителем IV Дельфийских игр России в номинации «Народное пение», где получил золотую медаль за сольное исполнение.

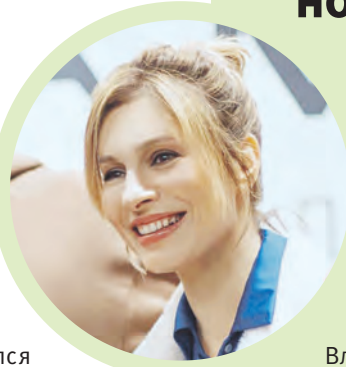
Фото НР НТВ

Елена Подкаминская рассказала о съёмках сериала

В Москве начались съемки нового (финального) сезона сериала «ИП Пригова» с Еленой Подкаминской в главной роли. Режиссерское кресло занял Илья Силаев.

– Нам очень повезло: сложился замечательный ансамбль, – рассказала нам Елена Подкаминская. – К своим ролям вернутся Александр Константинов, Ксения Теплова, Дмитрий Лысенков, Александр Панкратов-Чёрный, Алексей Агранович и другие. Все актеры приятны друг другу во всех отношениях: и профессионально, и человечески. Мы изучаем сценарий, и нам доставляет удовольствие вместе находить интересные актерские решения. Уже сейчас, думая о завершении проекта, начинаю безумно скучать из-за расставания с моими друзьями и нашей живой, креативной работой...

Фото видеосервиса START



У «Танцев со звёздами» новый сезон

На телеканале «Россия» стартует новый сезон шоу «Танцы со звёздами». В этот раз покорять главный танцпол страны будут актеры театра и кино Мария Миронова, Дмитрий Харатьян, Марина Зудина, Александра Ребенок, Ольга Медынич, Александра Ревенко, Анатолий Белый и Валерий Николаев, телеведущий Владимир Маркони, а также музыкант Ваня Дмитриенко. Пару им составят танцоры – призеры международных соревнований.

Ведущим шоу станет Андрей Малахов. А в жюри – Дарья Златопольская, Николай Цискаридзе, Егор Дружинин и Владимир Варнава.

Фото телеканала «Россия»



«Девушки с Макаровым» вернутся в эфир

Комедийный хит ТНТ и Comedy Club Production «Девушки с Макаровым» вернется в эфир со вторым сезоном. Напомним: премьера сериала с Павлом Майковым в главной роли состоялась год назад.

В продолжении истории к своим ролям вернутся молодые актрисы Валерия Астапова, Алевтина Тукан, Влада Ермолаева и Елена Полянская – они вновь сыграют полицейских РОВД Бутово, работающих под началом Павла Макарова. Новичков отдела полиции сыграют Никита Тарасов и Наталья Бардо. Режиссером второго сезона стала Радда Новинова, известная многим по работе над сериалом «Интерны».

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

Лечение «на пять звёзд»

- ✓ Персональный менеджер
- ✓ Бесплатные анализы
- ✓ Бесплатное размещение в гостинице
- ✓ Послеоперационное наблюдение
- ✓ Бесплатный трансфер

3Z Прогрессивная
офтальмология

м. ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, 3
8 (495) 292 69 10 3z.ru



Акция действует с 1.01.2022 г. по 31.12.2022 г. в клинике 3Z г. Москвы для пациентов старше 45 лет при проведении витреоретинальной хирургии, хирургического лечения катаракты и пресбиопии. *Услуги трансфера осуществляет ООО «Яндекс. Такси» в рамках лимита 2 000 рублей на 2 поездки. Под бесплатным наблюдением в течение 3-х лет после хирургического лечения катаракты и пресбиопии подразумевается диагностика зрения с консультацией офтальмолога, которая предоставляется через 3 месяца после операции и далее 1 раз в год на протяжении всего указанного срока. Подробности акции на 3z.ru ООО «Три-З» Лицензия №ЛО-77-01-020715 от 12.11.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

ЭМИЛИЯ СПИВАК:

Загадываая желание,

делайте сами к нему шаги»

Когда в титрах фильма стоит имя Эмилии Спивак, это значит, что картина будет интересной, а работа сделана на «отлично».

По-другому актриса не работает. И приятно было узнать, что в новом сезоне сериала «Доктор Иванов», продолжение которого в этом году покажут на канале ТВЦ, Эмилия вновь появится в роли Юлии...

**Петербургенка
сыграет
москвичку**

– Эмилия, чем приглянулась героиня, что согласились её играть? Вы, мне думается, щепетильны в выборе сценариев...

– Если сценарий не противоречит моему мировоззрению, если это не какая-то чернуха, я с радостью соглашаюсь на работу. На сей раз мне довелось играть современную москвичку, в каком-то смысле героиню своего времени. Мне понравилось, что в этой роли есть над чем работать, есть серьезные психологические моменты: Юлия болезненно переживает свои ошибки и пытается их исправить. Но не буду рассказывать сюжет, пусть зрители смотрят сами.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Не оригинальное, но актуальное пожелание – всем здоровья! И сохранять возможность радоваться и каждый день напоминать себе о вещах, которые могут принести эту радость, позволять ее себе. Потому что мы все куда-то бежим, боимся что-то упустить, и в этом страхе не успеваем порадоваться солнечному дню, выпавшему снегу, распутившимся листочкам, просто тому, что живем, что любимы и любим.

воды. В очередном сезоне они увидят восемь новых серий.

– Картину снимали где-то в глубинке? По сюжету доктор Иванов приезжает в деревню к матери...

– Для съемок была выбрана деревня Бабье Тверской области, это между Тверью и Вышим Волочком. Места хорошие, живописные. И команда актерская там собралась замечательная: Кирилл Жандаров, Дана Абызова, Сергей Мухин...

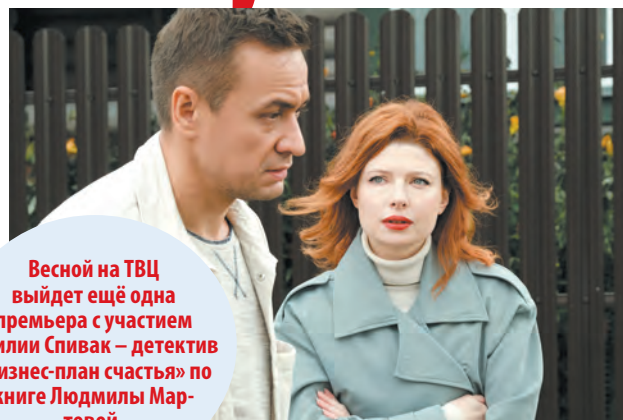
**Раневской
посвящается**

– «Доктор Иванов» – не единственный проект, над которым вы недавно закончили работать...

– Параллельно для Первого канала снялась в 8-серийной драме «Фаина», посвященной Фаине Раневской, где играю великую русскую балерину Екатерину Гельцер.

– Вас выбрали на эту роль, потому что хорошо танцуете?

– На самом деле в картине я танцую немного. Все-таки при выборе актрисы на эту роль режиссер и продюсер руководствовались какими-то иными соображениями, нежели умение



Весной на ТВЦ выйдет ещё одна премьера с участием Эмилии Спивак – детектив «Бизнес-план счастья» по книге Людмилы Мартовой.

танцевать. Если бы мне пришлось демонстрировать какие-то фантастические навыки балерины, ничего бы из этого не вышло. Да, я проходила курс классического танца, всегда танцевала, но это не тот уровень, который бы позволил сыграть балерину.

**От Летнего до
Измайловского**

– Есть и другие проекты, к которым скоро приступите. Невольно возникает вопрос: когда успеете работать в питейском Молодёжном театре на Фонтанке, где вы служите?

– У меня не так много названий в театре, играю 6-8 спектаклей в месяц. Но это



новый театр на Фонтанке. Это очень красивое место. Все, кто туда попадает, говорят, что здесь особая атмосфера. Кроме того, что человек приходит в театр, он еще имеет возможность побыть наедине с собой. Сад сам по себе предполагает покой, навеивает какие-то мысли, и в этом есть определенный флер, некая магия. И весь этот путь, от Измайловского сада до Летнего, я очень люблю. По нему и повела бы читателей.

**Рецепт от звезды
Красная рыба
под сливочным
соусом**

– Берем филе красной рыбы, например, семги. Кладем в посуду и делаем заливку из сливок, пармезана, базилика, чеснока и соли-перца. Все это в блендере перемешиваем и заливаем рыбу приготовленным соусом. Затем на 30 минут ставим в духовку, и получается очень вкусное блюдо.



серьезные работы, требующие больших эмоциональных затрат. Иногда не успеваю после спектаклей восстановиться, чувствую себя опустошенной и бесильной. С другой стороны, когда что-то очень любишь, это прибавляет энергии. А так как я люблю свою работу, она дает мне силы. Если уж совсем устаю, отправляюсь на прогулку по любимому Петербургу, он лечит.

– Недавно вышла в свет книга «В Питере жить», где известные люди рассказывают о любимом районе города. Если бы составители книги предложили одну главу написать вам, куда бы повели читателя?

– Очень люблю дорогу между двух садов – Летним и Измайловским, где находится наш Молодеж-

ПОДРОБНОСТИ

– Год только начался, совсем недавно мы отпраздновали Новый год. Что он значит для вас? Загадываете ли вы желания?

– Наверное, это мой самый любимый праздник. Самый объединяющий, самый теплый и долгожданный, со множеством подарков. Я, конечно, загадываю желания, но мне кажется, что, загадывая их, обращаюсь ко всем силам земным и небесным, ты и сам должен что-то делать, чтобы желания осуществились, а не просто лежать на диване. Я твердо убеждена в том, что ничего с неба просто так не падает.

На Бога надейся, но и сам не плошай

– Зрители не простят, если не спросу, почему вы ушли из сериала «Тайны следствия», который до сих пор невероятно популярен...

– Да, был такой замечательный период в моей жизни, и Женька – одна из любимых моих ролей, но все когда-нибудь заканчивается, появля-

ется что-то новое. Мне кажется, очень важно, когда тебе есть что сказать, а мне в какой-то момент показалось, что за восемь сезонов я исчерпала то, что могла сделать для развития образа, и решила уйти, пока все еще живо и интересно, то есть вовремя. И никогда об этом не пожалела.

■ ДЕТАЛИ

В плену стереотипов

Ещё студенткой вы начали работать в театре на Фонтанке, которым руководит ваш отец – Семён Спивак. Знаю, что это непросто: косые взгляды и злые языки всегда найдутся... Примеров несть числа.

– К сожалению, наше общество устроено так, что в нем приветствуются учительские, врачебные, рабочие династии, даже если последователи не очень одарены. Но когда речь заходит о творческих профессиях, даже если ты талантлив и трудопособен, все равно приходится доказывать, что ты можешь, что тебя не зря взяли, что ты имеешь на это право. Мне кажется, это неправильно, но бытующий стереотип – он таков, и от этого никуда не деться.

Наталья АНОХИНА

Игоря Лепихина многие зрители хорошо знают по фильмам «Улицы разбитых фонарей» и «Агент национальной безопасности», по роли Потапыча в сериале «Чужой район» и, конечно, по сериалам «Медиум» и «Седьмая симфония».

Актер рассказал, как готовить настоящие уральские пельмени.

«Я радуюсь тому что есть»

– Игорь, расскажите, пожалуйста, о ваших «кулинарных» интересах: путешествия, рыбалка... Какие темы вам близки?

– Как все нормальные люди, обожаю бывать в новых местах, встречать интересных людей, получать свежие впечатления. И конечно же, пробовать новые блюда. Очень люблю кататься за рулем... Да и вообще жить люблю!.. Например, на катерке или на лодочке прокатиться – это просто песня! Не скажу, что я любитель-рыболов, но иногда позволяю себе поиграться в это дело.

– А случались ли у вас интересные истории, связанные с едой?

– Дело в том, что я очень люблю сыр – это моя любимая еда. И так случилось, что я попал в Швейцарию, где живут мои друзья. И катаясь по Швейцарии, они увлекли меня на сыроваренный завод. А там – Альпы, озерцо... Ты гуляешь, наслаждаешься всей этой красотой, а при тебе готовят шашлык и подаю ассорти из настоящего швейцарского сыра.

Игорь ЛЕПИХИН: // СЫР – МОЯ ЛЮБИМАЯ ЕДА

Кстати

– В чём же секрет тех пельменей, как думаете?

– Во-первых, в мясе. Начинка должна состоять из свинины, говядины и на 25 % из баранины. Тогда фарш получается сочный и интересный. Тогда, конечно, нужно добавить лук, немного соли, перца, но в меру.

Все пробовалось исключительно на вкус.

После этого меня привели в специальный магазинчик при заводе. Он небольшой, но весь до самого потолка уставлен сырами. Попросили выбрать что-то для себя, но я растерялся: сортов сыра была слишком много, и я в нем не разбирался. Тогда мой друг сам выбрал брусочек сыра мне в подарок. Он был такой небольшой, что я чуть не расплакался... А когда мы приехали домой, друг мне и говорит: «А теперь я буду учить тебя кушать сыр». И он сначала специальным ножом тонко-тонко нарезал сыр, толщиной – ну, примерно

как папиросная бумага. После этого сварил кофе... Сначала нужно было сделать небольшой глоток кофе, а после этого – откусить маленький кусочек сыра. И глотать не сразу, а пожевать... Это, конечно, совсем не то, когда отрезал кусок сыра толщиной с палец...

– Наверное, после настоящего швейцарского в наши магазины за сыром не ходите?

– Ничего подобного! Я нормальный, адекватный

Актёр рассказал, как делать настоящие уральские пельмени.

советско-русский человек, и я радуюсь тому что есть. А чего нет – ну и ладно... Есть сорта, которые мне нравятся, и моя жена знает, чем меня кормить.

«Пельмени – просто сказка!»

– Скажите, а что вкусного было в вашем советском детстве?

– О, это даже не обсуждается! Я человек с Урала, и для меня самое вкусное, что может быть, это уральские пельмени. Это моя любовь на всю оставшуюся жизнь! То, что готовилось на Урале – я даже

не говорю о домашних пельменях, – просто сказка! У нас было как минимум четыре шикарных пельменных в городе. Мы приходили туда пацанами, брали сразу по несколько порций и съедали с удовольствием!

– В чём же секрет тех пельменей, как думаете?

– Во-первых, в мясе. Начинка должна состоять из свинины, говядины и на 25 % из баранины. Тогда фарш получается сочный и интересный. Тогда, конечно, нужно добавить лук, немного соли, перца, но в меру. Все пробовалось исключительно на вкус. Тетя, мама, бабушка проверяли так: ковырнули пальцем и попробовали. Самое простое объяснение, сколько и чего класть – чтобы было вкусно. Во-вторых, в тесте. Чтобы приготовить настоящее пельменное тесто, его нужно отбивать. Тесто постояло, потом его приподнимаешь, и об стол – бах! И так раз пятьдесят его надо отбить. После этого тесто становится «пушистым», но не разползается. Это очень важная деталь! Из неотбитого теста

никогда не получится вкусных пельменей, никогда! В-третьих, пельмени нужно обязательно замораживать: приготовить пельмешечки и кинуть в морозилку, а потом уже доставать и варить.

– А что даёт заморозка?

– Не знаю, понятия не имею! Это то, что даже не обсуждалось.

– А какие приправы подавались к уральским пельменям? Уксус был?

– Конечно! Приходишь в пельменную, а на столе всегда стоит графинчик с уксусом, сметана, горчица и перец. Одни просто поливали уксусом, другие бодяжили все вместе. Многие сметану отодвигали в сторонку – любили поострее... Поскольку импортных приправ тогда не было, то уксус и горчица были отличным дополнением.

«Играю в хоккей»

– А вы готовите сейчас пельмени?

– Вот недавно моя жена готовила, получилось очень вкусно. Я готовкой практически никогда не занимаюсь, но люблю пробовать.

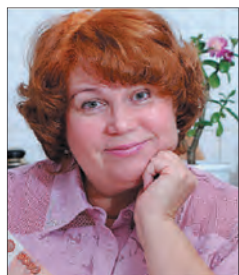
– А чем занимаетесь в свободное время сейчас, когда за окном холодно и много снега?

– Встаю на коньки, играю в хоккей, которым увлекаюсь с самого детства. Каждый год у нас на участке в пригороде мой папа заливает каток. У нас там свет, музыка... И мы всей семьей – дети, внуки, и даже мой 85-летний папа – катаемся, играем в хоккей... В общем, веселимся и наслаждаемся жизнью!

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Игоря Лепихина

«Кремлевское» средство под грифом «Секретно»!



«Уже более 10 лет у меня проблемы с сахаром. Измеряю показатели каждое утро! И очень боюсь осложнений. Слышала, что существует какое-то корейское средство, которое использовали кремлевские ученые только для советской элиты. Расскажите о нем подробнее».

Алла, 56 лет

Алла, хотя это средство разработали в Корее, долгие годы его действительно использовала советская элита. Называется оно **Джи Джу Сэйса** или сокращенно **ДДС**. Активные компоненты в составе **ДДС** плавно, не вредя поджелудочной железе, помогают перерабатывать глюкозу, поддерживая уровень сахара в крови.

Своими возможностями **ДДС** обязан уникальному корейскому бамбуку **Сасе** Квельпартской, который входит в его состав. По

статистике жители Южно-корейского острова Чеджу крайне редко страдают от этой проблемы. И причиной является **Саса**. Это растение произрастает только на острове Чеджу, и именно оно способно поддерживать уровень глюкозы. А все прекрасно знают, что если сахар в норме, то и негативных последствий, таких как проблемы с почками, зрением, ногами, сосудами, сердцем не будет.

По этой причине более 700 лет корейцы использовали **Сасу** для решения проблем с сахаром в крови и надежно хранили этот секрет. Только в середине XX века во время Корейской войны этот секрет попал в руки **КГБ**. Ведь в партийной верхушке были те, кто страдал от этого недуга. Получив секретную информацию о свойствах **Сасы**, кремлевские ученые начали использовать ее для помощи советской элите. Поэтому в СССР это средство получило название «Кремлевское», и, конечно же, сразу же попало под гриф «Совершенно секретно». И только сегодня полезный и проверенный корейский продукт **ДДС** стал доступен всем! Звоните и позаботьтесь о своем здоровье!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить **ДДС**. Назовите код Вашего подарка **«КОРЕЯ»**

8 (800) 100-55-60

* При покупке 2-х упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья». ОГРН № RU.77.99.11.003.E.004343.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.12.2021 по 31.08.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Завтрак не только даёт нам заряд энергии, но и создаёт настроение на весь грядущий день.

Если за утренняя столем собирается вся семья, завтрак должен угодить всем вкусам, часто очень разным. Предлагаем вам, дорогие читатели, несколько интересных и вкусных блюд, которые вы можете приготовить на завтрак. Надеемся, они вам понравятся.

Ачма с лавашом



Грузинская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 листа тонкого лаваша, 200 г творога, 150 г брынзы, 400 мл кефира, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, пучок зелени, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 275 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Творог и брынзу раскрошить вилкой, зелень мелко порубить.
- 2 Яйца слегка взбить, посолить, добавить кефир, взбить еще раз.
- 3 Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом, положить лист лаваша так, чтобы его концы свисали по бокам.



4 На лаваш вылить 2-3 ст. л. кефирной смеси, затем выложить треть творожной смеси, накрыть частью второго листа лаваша; повторить слой еще два раза, верхний слой укрыть свисающими краями нижнего лаваша, смазать остатками кефирной смеси, сверху разложить кусочки масла.

5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (30-40 минут).

вкусные



ЗАВТРАКИ для всей семьи



Омлет с двумя сырами и базиликом



Итальянская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 100 г моцареллы (маленькие шарики), 20 г твердого сыра, 8 помидорок черри, 3-5 листиков зеленого базилика, растительное (оливковое) масло, бальзамический уксус, сухая смесь итальянских трав, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 159 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Твердый сыр натереть на мелкой терке, базилик нарезать соломкой, черри разрезать пополам.
- 2 Яйца разбить в миску, посолить, поперчить, взбить до однородности, добавить сухие травы, перемешать.
- 3 Разогреть на сковороде масло, слегка обжарить черри.
- 4 Вылить на сковороду яичную смесь.
- 5 Как только омлет начнет схватываться, разложить по его поверхности шарики моцареллы; накрыть сковороду крышкой, убавить огонь.
- 6 Готовый омлет переложить на блюдо, посыпать тертым сыром и базиликом, сбрызнуть бальзамическим уксусом.



*** У меня точно аллергия на лук: каждый раз, когда я его начинаю

чистить, глаза сразу слезятся...

*** Легко могу делать три дела одновременно:



жевать, думать о вкусе еды и высматривать следующий кусок.

После коммерчески успешного разделения обычного сахара на «сахар для чая» и «сахар для кофе» в планах производителя выпуск «соли для первого» и «соли для второго».

Ягодный завтрак



Американская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г замороженных ягод, 600 мл ягодного или фруктового йогурта, 300 г кукурузных хлопьев (или мюсли).

Калорийность (на 100 г): 95 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Ягоды разморозить, крупные – нарезать небольшими кусочками.
- 2 В порционные салатницы, креманки или стаканы выложить слоями: половину ягод, половину йогурта, половину хлопьев; повторить еще раз.
- 3 Если ягоды очень кислые, можно после размораживания посыпать их сахаром (по вкусу) и перемешать.

Хороша кашка, да мала чашка.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Кашу маслом не испортишь.

Русского мужика без каши не накормишь.

Каши нет – щей больше лей.

Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.

И дурак кашу сварит, было бы пшено.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Золотая пшеничная каша фрументи



Английская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан пшеничной крупы, 4 крупных яйца, 150 мл жирных (от 30 %) сливок, горсть изюма, щепотка шафрана, корица, соль.

Калорийность (на 100 г): 115 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Шафран залить небольшим количеством воды, оставить на 20 минут.
- 2 Изюм залить горячей водой, оставить на 15-20 минут, отжать.
- 3 В кастрюлю влить 2 стакана воды, довести до кипения, всыпать



крупы, еще раз довести до кипения, готовить на малом огне под крышкой до полного впитывания воды.

4 Отделить желтки от белков.

5 Смешать желтки со сливками до однородности, посолить, еще раз перемешать.

6 В готовую крупу влить сливочную массу и воду с шафраном, тщательно перемешать, добавить изюм, еще раз перемешать и снять с огня.

7 Кастрюлю с кашей укутать (или накрыть теплым полотенцем), дать настояться 10-15 минут.

8 При подаче посыпать корицей.

Ленивый финский блин



Финская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 мл молока, 250 г муки, 4 яйца, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 7 г разрыхлителя, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 233 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В одной миске смешать просеянную муку, соль и разрыхлитель.
- 2 Яйца слегка взбить с сахаром и растопленным (не горячим!) маслом, влить в мучную смесь, перемешать.
- 3 Тесто вылить на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут.
- 5 Готовый блин нарезать на прямоугольники или квадраты и сразу подавать.



Светлана ИВАНОВА

Мокрое месиво, соль и химикаты, вспотевшие в транспорте ноги испытывают зимние сапожки и ботинки на прочность.

В результате до дома мы добираемся с сырыми стельками и жутким дискомфортом... Чтобы обувь к утру вернулась в прежний вид, ее нужно правильно высушить. И мы предлагаем для этого несколько способов – проверенных временем и современными.

Общие правила

Перед сушкой кожаную обувь (а также изготовленную из другого гладкого материала) следует протереть влажной тряпочкой, с подошвы смыть грязь, чтобы не осталось разводов.

Замшевую и нубукую обувь сушат в грязном виде и только потом очищают с помощью специальной щеточки. Сразу помыть можно только подошву.

Уже сухую обувь необходимо обработать специальными водоотталкивающими и уходовыми средствами.

Сушка обуви по-старому и по-новому



– Алло, это Дом обуви?
– Да.
– А обувь дома?

Сушим по-старому

1 ГАЗЕТЫ. Они не только впитывают влагу, но и помогают обуви восстановить форму. Для этого достаточно скотать несколько страниц и плотно заполнить бумагой сапоги или ботинки. Из минусов – если в семье несколько человек, газет понадобится много. Из плюсов – способ весьма экономный.

2 ФЕН. Может использоваться как экстренная помощь промокшей обуви. Для такого мероприятия первым делом вытащите стельки и снимите шнурки. Затем холодным воздухом обдувайте обувь, пока она не высохнет. Горячий воздух недопустим! Натуральные материалы могут деформироваться, а синтетические даже оплавиться.

3 СУШИЛКА ДЛЯ ОБУВИ. Они бывают электрические, с антибактериальным эффектом, с подачей теплого воздуха и другими модификациями. Это выгодно и удобно в любое время года и в разных климатических условиях.



Важно!

Сушка на батарее – не только устаревший, но и опасный способ! Она приводит к деформации обуви, появлению трещин и потере внешнего вида.

Сушим по-новому

1 ТЁПЛЫЙ ПОЛ. Тепло в этом случае распределяется равномерно, а температура не такая высокая, как у батареи. Минус – предусмотреть такой способ сушки нужно на стадии ремонта квартиры.

2 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ КОВРИК. Его плюсы: вмещает несколько пар обуви сразу, поддерживает нужную температуру, в сложенном виде почти не занимает места. Это особенно удобно для большой семьи. Минус – дополнительные траты на электроэнергию.

3 СИЛИКАГЕЛЕВЫЙ НАПОЛНИТЕЛЬ. Удобное и современное средство. Его можно приобрести в строительных магазинах или магазинах для животных (белый силикагелевый наполнитель для кошачьего туалета). Средство можно насыпать в носки, завязать и вставить в мокрую обувь. Утром носки с силикагелем можно положить на батарею для просушки.



КСТАТИ

Силикагелевый наполнитель устраняет не только влагу, но и неприятные запахи.

Светлана СИДОРЧУК

ГАРДЕРОБ

Зимний пейзаж располагает к прогулкам на свежем воздухе. Но вот вопрос: что надеть, чтобы и не замёрзнуть, и не упариться?

Что больше подходит для городской прогулки, а что – для загородной? Давайте разберемся.

Как одеться на зимнюю прогулку



Гуляем в городе

Чем прогулка по городу отличается от загородной? Тем, что в городе найдется местечко, куда можно забежать, если начал замерзать. Это может быть торговый центр или магазинчик. Но лучше всего, если по дороге попадется кафе, где можно выпить горячего чая или кофе.

Учитывая вышесказанное, одеваясь на прогулку в городе, можно не стараться утепляться по полной программе. Тем не менее, на улице все же зима, и об этом забывать нельзя. Обувь для прогулки лучше выбирать теплую, зимнюю. Обязательно надеть шапку и перчатки (или варежки). Если на вас не надет свитер с высоким воротником, горло необходимо защитить теплым шарфом. Ну и конечно, теплая куртка, пальто или легкая шубка просто необходимы.

Хорошие варианты для ног для зимней прогулки в городе:

- теплые колготки + гетры;
- теплая юбка, длина которой чуть ниже, чем верх гетр;
- утепленные джинсы или теплые брюки;
- теплые легинсы в цвет куртки (пальто), гетр или обуви.



На вечерней прогулке мужчина встречает старого знакомого с собакой:
– О! Вы завели собаку? Я и не знал, что вы любите собак!
– Я люблю собак?! Просто жена где-то достала ящик мыла, а оно оказалось для собак. Не пропадать же добру!

ГОРОД

ЗИМНИЙ ЛЕС

Едем в зимний лес

За городом нам вряд ли попадутся торговый центр или маленькое кафе, так что согреться будет нелегко.

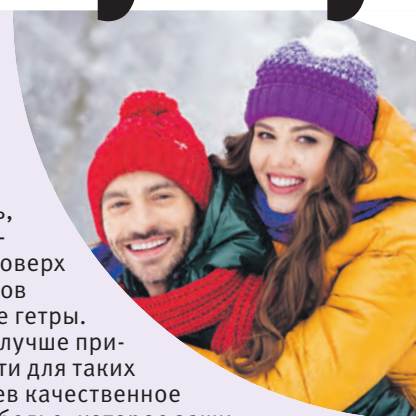
Поэтому нужно одеваться как можно теплее (если, конечно, это прогулка пешком, а не езда на лыжах). Первое, к чему нужно отнестись внимательно, – это верхняя одежда. Слабый ветерок, который вы даже не почувствуете в городе, на открытом пространстве превращается в сильный ветер. Поэтому, чтобы не продрогнуть насквозь, лучше откажитесь от коротеньких курточек и полушубков. Желательно, чтобы куртка полностью закрывала тазовую область, то есть она должна быть длинной не короче середины бедра. А еще лучше – чуть выше или даже ниже колена. Идеальный выбор для выезда за город – длинный теплый пуховик. Ноги тоже стоит утеплить. Если нет специальных утепленных брюк с влагостойкой пропиткой (что очень желательно), можно

надеть, например, поверх джинсов теплые гетры. А еще лучше приобрести для таких случаев качественное термобелье, которое защитит вас от мороза. Обувь для длительных загородных прогулок нужна очень теплая, с высоким голенищем, лучше на натуральном меху. Это могут быть угги, унты, «дутые» сапоги и т.п. И не забудьте варежки – за городом они предпочтительнее перчаток.

ВАЖНО!

Захватите на прогулку термос с горячим чаем или кофе: на обратном пути, в автобусе, электричке или машине, он вам очень пригодится.

Светлана ИВАНОВА



Экзотические томаты: украшение огорода и удивительный вкус

Сегодня у продвинутых огородников в тренде экзотика и, соответственно, экзотические томаты.

Томатоводы сажают проверенные сорта для получения гарантированного урожая и экзотические новинки, чтобы порадовать себя, насладиться необычным вкусом и удивить соседей. Хорошая новость: экзотику теперь продают не только коллекционеры за немалые деньги. Крупные фирмы по продаже семян тоже включают в этот год семена экзотов в свой ассортимент. К каким экзотическим новинкам стоит присмотреться повнимательнее?

Сорт «Амурский тигр»

Плоды – нарядные пестрые полосатики: в технической спелости зеленые со светлыми полосками, в полной спелости – красные с зелеными полосками; мясистые, сочные, вкус сладкий с кислинкой, очень хороший. Плоды округлые, весом около 120-250 г. Сорт подходит и для теплицы, и для открытого грунта. Среднеранний – 108-112 дней от всходов до плодоношения. Растение индетерминантное. Сорт урожайный, на кустике образуется до 25 плодов. Обладает хорошей устойчивостью к заболеваниям и перепадам температуры.

СОВЕТ

Чтобы получить крупные плоды, все индетерминантные крупноплодные сорта томатов нужно вести в 1-2 стебля, регулярно пасынковать и подкармливать.

Сорт «Чёрная магия»

Это сказочно красивый биколор: у зрелых плодов «Черной магии» плечики темно-фиолетовые, а к носику цвет переходит в темно-малиновый. Плоды сердцевидной формы, средней массой 180-200 г, но бывают и крупнее. Мякоть малиновая, средней плотности, сочная, ароматная, с полным балансом кислоты и сладости. Сорт урожайный и очень вкусный. Растение индетерминантное (с неограниченным ростом), высотой до 1,80 м, компактное, малооблиственное. Есть еще одно наблюдение: томат «Черная магия» очень похож на модный американский сорт «Сержант Пеппер», который можно приобрести лишь у коллекционеров.

Сорт «Чёрное сердце Америки»

Темноплодный, неприхотливый, высокорослый. Плоды бордово-коричневые, крупные – до 300-500 г, мясистые, сладкие, без кислинки. Сорт-аналог – американский томат «Черное сердце Бреда».

Сорт «Немецкая оранжевая клубника»

У этого индетерминантного томата ярко-оранжевые плоды необычной формы (сердце с загнутым носиком). Вкус превосходный. Помидорки мясистые, плотные, массой в среднем 200 г. Это среднеспелый томат, предназначенный для выращивания в теплице.

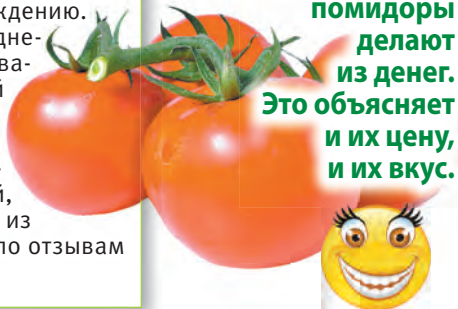
Сорт «Медная река»

Еще один томат родом из США. Имеет удивительный цвет: при созревании на плодах проявляются самые разные оттенки и размыты – охристые, зеленые, бронзовые и розовые. Такие же цвета видны и на разрезе. При полном созревании томат медного цвета с бордово-зелеными плечиками. В открытом грунте вырастает до 80 см, в защищенном – до 1,5 м. Томат мясистый и необыкновенно вкусный.

Сорт «Зелёная тайна личинки»

Этот томат – американец по происхождению. Индетерминантный, высотой до 2 м, среднеспелый (110-115 дней от всходов до созревания). Это зеленоплодный томат, в полной зрелости – янтарного цвета, на разрезе – изумрудный. Крупноплодный – на простых кистях образуется 4-5 плодов-великанов (по 300-350 г). Вкус гармоничный, в нем есть и сладость, и кислинка. Один из самых вкусных зеленоплодных томатов, по отзывам огородников.

Гипотеза: магазинные помидоры делают из денег. Это объясняет и их цену, и их вкус.



Сорт «Чероки грин»

Сорт американской селекции, получивший признание в мире. Этот зеленоплодный томат ценится за свой десертный вкус и фруктовый аромат. Сорт от природы выносливый, устойчивый к ряду заболеваний. Индетерминантный, крупноплодный (первые плоды до 500 г), среднеспелый – плоды достигают спелости через 112-115 дней после появления всходов.

Сорт «Зебра жёлтая»

Крупноплодный томат польской селекции. Урожайность великолепная – 19-22 кг/кв. м. Томат среднеспелый, высокорослый. Ценится за привлекательный вид своих желтых полосатых плодов массой до 300 г и хорошую урожайность. Это биф-томат, мясистый, деликатесного вкуса, устойчивый к большинству болезней томатов.

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Весной рассада земляники садовой стоит дорого, да и выбор сортов ограничен. Если вы планируете обновить свои посадки, попробуйте вырастить землянику из семян – это несложно! Вы сможете сэкономить на рассаде и подобрать сорт, который нравится именно вам.

Как вырастить землянику из семян?

ВЫБОР СЕМЯН ШАГ 1

На рассаду можно посеять и мелкоплодную землянику, и крупноплодную (клубнику). Выберите для посадки несколько сортов, если какой-то сорт не взойдет, вас порадуют другие.

СРОКИ ПОСАДКИ ШАГ 2

Если вы хотите полакомиться садовой земляникой уже в этом сезоне, сажать на рассаду ее нужно в январе-феврале. Если посеять семена в марте или апреле, урожай будет на следующий год.

СТРАТИФИКАЦИЯ

ШАГ 3

В природе семена земляники прорастают после того, как пережили зиму. Для стратификации в домашних условиях заполняем емкость рыхлым просеянным грунтом, сверху укладываем слой снега не менее 2-3 см, с помощью смоченной в воде зубочистки через 1 см раскладываем семена (они очень мелкие). Накрываем контейнер крышкой с вентотверстиями. Убираем в холодильник на 14 дней. Через 3-4 дня снег растает, и семена окажутся затянутыми в почву на нужную глубину.

ПИКИРОВКА

ШАГ 4

Через 14 дней ставим емкость в светлое, теплое место для прорастания. В январе, феврале и марте необходима подсветка. Когда на растях будет по 2-3 листика, пикируем по отдельным стаканчикам.

ВЫСАДКА В ГРУНТ ШАГ 5

В грунт рассаду земляники высаживаем в начале июня, когда минует угроза заморозков.

Клещи и комары выращивают в лесу грибы и ягоды как приманку для добычи.



Фатсия – это японское растение с очень «родными» для нашей полосы листьями, напоминающими листья каштана.

Молодая листовая пластина цельная. И только со временем, по мере роста, она превращается в большую ажурную ладошку с «пальчиками».

В естественной среде фатсия вырастает до 6 метров, в домашних условиях, как правило, не превышает 1,5-2 метров. Но самое главное – хорошо переносит обрезку, благодаря которой вы всегда сможете контролировать ее рост и объем.

Освещение

Фатсия может расти при любом количестве света. Она хорошо переносит тень и полутень. Но если вы хотите добиться от нее активного роста, разместите фатсию в хорошо освещенном месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Освещение особенно важно для пестролистных разновидностей. Если света будет недостаточно, пестрая окраска со временем исчезнет.

Температура

В весенне-летний сезон оптимальная температура для фатсии – в пределах 18-25 градусов. Зимой желательно содержать ее в более прохладных условиях (для пестролистных форм не ниже 16 градусов). Если же зимой температура остается на том же уровне, как и летом, желательно обеспечить дополнительную подсветку. Благодаря этому растение не вытянется и сохранит большую декоративность.

Удобрение

В весенне-летний период подкармливайте фатсию минеральными и органическими удобрениями каждые две недели. Если зимой растение также находится в теплом помещении, можно раз в месяц вносить удобрения.

Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно. Взрослые достаточно пересаживать раз в 2-3 года. Новый горшок обязательно должен быть больше как в ширину, так и в высоту, дренаж – занимать не менее четверти емкости.

Сегодня услышал, как моя соседка долго уговаривала своего кота слезть с дерева. Последняя фраза удивила всех:
– Ну, тогда не ори! Вей гнездо и ложись спать.

Полив и влажность

Летом полив обильный, земляной ком должен быть полностью пропитан водой. Излишек воды из поддона сливают. Не допускают полного пересыхания и поливают по мере просыхания верхнего земляного слоя. Зимой при прохладном содержании количество поливов уменьшают, но также не допускают полного пересыхания субстрата.

Чем выше температура воздуха, тем чаще растению требуется опрыскивание. Время от времени листья можно протирать влажной тряпочкой от пыли и устраивать купание под душем. При купании вода должна быть теплой. Обязательно накройте горшок пленкой, чтобы земля не замочка.

Детали

Откуда родом орех

Греческий орех на самом деле родом не из Греции, а из Индии. Но свое название получил благодаря тому, что именно греки завезли этот орех в Россию еще в XII-XIII вв. Как, впрочем, и гречка была привезена и поначалу возделывалась греческими монахами. Кстати, греки орехи в самой Древней Греции очень ценились, их не разрешалось есть простолюдинам, чтобы у них не прибавлялось ума. Наверяд ли в те времена было известно о химическом составе греческих орехов. По одной из версий, форма очищенного ореха напоминала древним грекам форму мозга, благодаря этому обстоятельству и было у древних особое почтительное отношение к этому плоду. Но в этом случае остается загадкой, откуда древние греческие врачи и философы знали, как выглядит мозг человека?

Ольга БЕЛЬСКАЯ

– Мапочка, спой песню про мышку-шумелку!
– Да не знаю я такой песни!
– Ну как же! Шумелка-мышь, деревья гнулись...



Фатсия – ЦВЕТОК ЯПОНСКИЙ



НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Сделай фото на фоне гор

Какие чудесные фотографии на память получаются из путешествий... Например, когда за спиной стена гор. Да, путешествия – это отличный отдых!

Ответы: ветки второго кустика вяну слева, травинки вверху, высокая гора слева, ва, травинки вверху, высокая гора слева, обложка слева, ва, травинки вверху, высокая гора слева, слева, помпиду на берете, отвороты карма-нов, кончик икинни справа, травинки справа.



Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960



ТОМАТЫ, ПОБЕДИВШИЕ НЕПОГОДУ

Какие выбрать сорта и гибриды томата, чтобы даже в холодное и дождливое лето получать высокие урожаи ароматных и сахарных плодов?

НОВИНКИ ЦВЕТОВОДАМ

Согласитесь, интересно видеть каждое лето на своих клумбах разные цветы. И чем больше цвета – тем разноцветнее лето в палисадниках. Обратите внимание на красивые, но, к сожалению, редко встречающиеся в дачных садах однолетники.



АБРИКОСЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ

Садоводам средней полосы с абрикосами не очень везет – деревья долго не живут, плоды несладкие. Приходится экспериментировать: подбирать устойчивые сорта и оттачивать агротехнические приемы.

Особенности ухода за кожей зимой

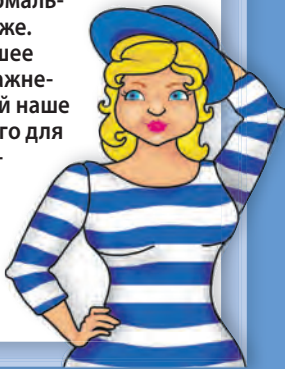
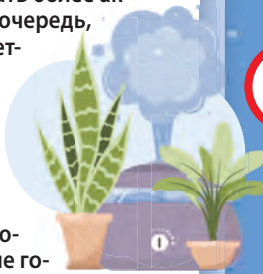
Выходные – отличный повод собраться за чашечкой чая, и наши старые знакомые – учительница Анна Адамовна, бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька просто не могли им не воспользоваться. Дамы немного поболтали о том о сём, а потом разговор зашёл о зимнем уходе за кожей. И тут они узнали много нового.

Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

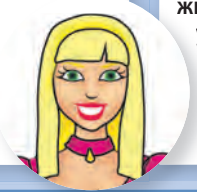


1 – У меня и многих моих сослуживиц с кожей самые настоящие проблемы: сохнет, шелушится, а у некоторых даже красные пятна выступили. Все этот ужасный мороз, никакого от него спасения. Посоветуйте, дорогие подруги, что нам делать?

2 – Не только мороз виноват в том, что портится кожа. Ведь с мороза мы заходим в теплые помещения, и вот этот резкий перепад температур наша кожа очень плохо переносит. Плюс сухой воздух в помещениях с отоплением – это вообще катастрофа. Я распорядилась поставить в каждом офисе увлажнители воздуха, чтобы мои подчиненные не страдали. Ну и дома, конечно, у меня есть увлажнители.



– А я раскладываю по батареям мокрые полотенца – вот и получается самодельный увлажнитель. Конечно, он не так эффективен, как электробытовой, но лучше, чем вообще ничего. Еще можно расставить по дому открытые емкости с водой, это тоже неплохой способ: вода испаряется и увлажняет воздух. Есть, кстати, небольшие емкости для воды, которые вешаются на радиаторы.



– Увлажнение воздуха – это очень хорошо, но зимой коже нужно помогать более активно. В первую очередь, конечно, требуется увлажнение и усиленное питание. Ведь даже жирная кожа начинает сохнуть в холода, не говоря уже о нормальной и сухой коже. Поэтому хорошее питание и увлажнение – это зимой наше все. Лучше всего для кожи такой режим: вечером усиленное питание, утром – увлажнение.

3 – В праздники общалась со знакомыми, «поздравлялись», делились новостями. Да, многие мои знакомые уже заменили в косметичке все лосьоны и тоники на кремообразные средства, легкие кремы – на плотные, а очищающие средства на основе спирта вообще убрали как минимум до теплой весны. Кстати, подбирали кремы и мне советовали, в составе которых есть витамины D, E и K, которые особенно полезны для кожи. А тем, чья кожа склонна к раздражению, хорошо подойдут кремы с алоэ.

4 – А еще, девочки, дам такой совет. Хорошо, если в составе крема есть натуральные масла, спермацет, ланолин, пчелиный воск. Если кожа очень жирная, подойдут кремы с ненасыщенными жирными кислотами.



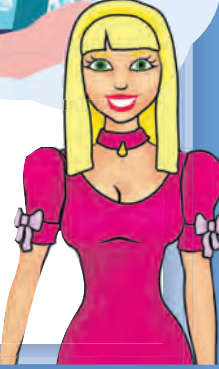
– И еще – маски, не ленитесь, обязательно делайте маски! С витаминами и минералами, для жирной кожи – с противовоспалительными веществами: прополисом, экстрактом огурца, лаванды, чайного дерева, березовых почек, розмарина. А для сухой кожи советую растительные масла, лецитин, спермацет. Кстати, я люблю добавлять в самодельные маски пару капель эфирного масла – это и для кожи полезно, и настроение поднимает.



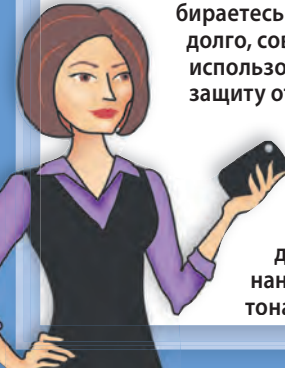
Кстати
Из бабушкиной тетрадки
Не всем нашим бабушкам были доступны кремы и лосьоны, а выглядеть моложе хотелось всем. Вот и записывали рецепты в свои тетрадки, передавали по наследству.
● Столовую ложку риса перемолоть в муку, добавить взбитое яйцо и десертную ложку сметаны. Маска для кожи готова. Держать 15 минут, смыть теплой водой.
● Лист капусты измельчить в кашу. К 1 чайной ложке добавить по чайной ложке белка, сметаны и толокна. Перемешать смесь и нанести на лицо и шею примерно на 20 минут. Для сухой кожи вместо белка взять желток.



5 – И как сказала наша Анна, не забывайте про повседневную косметику. Повторяю и напоминаю, в морозы кожа позитивно ответит на кремообразные или жидкие средства: плотный тональный крем, жидкие тени, румяна. И чем плотнее, тем лучше. Я вообще зимой не жалею тонального крема – по мне, так он хорошо защищает кожу.



6 – Кстати, о защите зимой. В морозные дни тоже бывает солнце. Да еще какое яркое. И, как и летом, излучает ультрафиолет. Поэтому в солнечные дни, особенно если вы собираетесь находиться на улице долго, советую обязательно использовать серьезную защиту от УФ-лучей. Я, например, использую специальную пудру, которую наношу поверх тональника.



Продавец, пытаюсь продать шляпку немолодой женщине: – Это белое перо на шляпке скидывает вам лет десять! – Да?! Тогда вставьте в эту шляпку ещё одно перо, и я её куплю.

7 – Девочки, все такие знающие, а забыли напомнить, что зимой не следует умываться слишком горячей водой и принимать длительные горячие ванны, потому что это все сушит кожу. Кстати, советую наносить тональник на кожу не позже чем за 40 минут до выхода из дома, чтобы влага успела проникнуть в ее глубокие слои. По этой же причине питательный крем рекомендую наносить за час до сна. А делать маски – очень желательно не позже чем за два часа до сна.



– И конечно, просто необходимо пить воду. Столько, сколько хочется. Ведь увлажнение важно и нужно не только снаружи, но и изнутри. Лучше пить чистую бутилированную или фильтрованную воду. У меня, например, маленькая бутылка с водой не только дома, но и на рабочем столе всегда стоит. А еще в столе лежит пара бутылок – про запас.

– Да, ты у нас девушка запасливая. Спасибо вам, девочки, вы мне дали очень хорошие советы! Завтра же расскажу все моим сослуживицам. И вообще, в новом году мы будем еще красивее.



Похудение – процесс индивидуальный.

И вопросов в ходе избавления от лишнего веса возникает огромное количество. Некоторые наши читатели прислали их нам, а мы обратились к нашим специалистам-референтам.

Специалисты советуют

Переходим на бег

? Часто встречаю по утрам в ближайшем парке бегунов. Стала тоже задумываться о беге. Подскажите, обязательно ли бегать каждый день? И если бегать только в выходные, будет ли результат? Обязательно ли бегать час? Светлана Петровна В., Москва

Отвечает тренер Павел Масликов:

Бегать нужно, если нет противопоказаний. Бег подходит в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает общую выносливость, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также ускоряет обмен веществ и помогает осуществлять контроль за весом тела. И вообще, бег повышает настроение. Для формирования двигательного навыка нужно заниматься не менее трех раз в неделю. Поэтому, если вы хотите избежать травмы и улучшить технику, бегать только в выходные будет недостаточно.



Перестаём заедать

? Я очень эмоциональный человек и свои переживания всегда заедаю. Лишний вес есть, и очень страдаю из-за этого. Но и перестать есть я не могу. Помогите! Ольга Ивановна Ж., Московская обл.

Отвечает психолог Юлия Карпенко:

В первую очередь нужно перестать страдать и принять себя такой, какая вы есть! С этим сталкивается буквально каждая вторая женщина, особенно с низким волевым порогом. Отсюда низкая самооценка, склонность к зависимому поведению. Это может быть как социально зависимое отношенческое поведение, так и материально зависимое (предметы, еда и т. п.). Заедание и переедание наступает в тот момент, когда тревога накапливает очень сильно. Нужно найти объект своей тревоги. Честно сказать себе, готовы ли от него отказаться, и работать над этим. Возможно, потребуется психотерапия (в идеале – когнитивно-поведенческого типа).



Убираем целлюлит

? Можно ли после 50 избавиться от целлюлита или гормональные изменения уже не позволяют это сделать? Виктория Владимировна В., Санкт-Петербург

Отвечает дерматолог-косметолог Наталья Баранова:

По большей части мы полнеем не из-за того, что у нас понижаются гормоны, а потому, что мы едим

больше, а двигаемся меньше. В 30 лет, как правило, мы более активны, более позитивны и больше готовы к ежедневным нагрузкам, чем в 50. Целлюлит – это задержка жидкости и увеличение жировых клеток, которые и создают такую неровность на коже. Целлюлит образуется из-за сидячей работы, малой подвижности. Что делать? Уменьшать жидкость, которая накопилась, а для этого делаем лимфодренаж (LPG-массаж, аппаратная миостимуляция, обычная гимнастика: махи ногами, приседания). Конечно, если нет противопоказаний.



Выбираем правильную картошку

? Очень люблю картошку. Слышал, что от неё нужно отказаться, если хочешь похудеть. Это правда? Сергей Т., Воронеж

Отвечает кандидат медицинских наук, диетолог, член экспертного совета Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов (НАДН), врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова:

Ч

тобы похудеть, необходимо снизить суточный калораж, создав безопасный дефицит 15-20%. Картофель запеченный или отварной без масла – это не калорийный продукт. Во время диеты не рекомендуется употреблять картофель и другие крахмалистые овощи в вечернее время, чтобы не повышался аппетит. Зато в обед два раза в неделю возможно включать блюда из картофеля.



Татьяна МИХАЛЁВА

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Картила Геленк – MSM

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

Тел.: 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), 8 (495) 220-76-76 (г. Москва)

БАД. Реклама. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru [provista_ru](https://www.instagram.com/provista_ru) [GelenkRussia](https://www.facebook.com/GelenkRussia)



СОПР № RU/77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.

СОПР RU/77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, от всей души поздравляем вас с Новым годом и Рождеством! Мы рады делиться с вами интересными и полезными статьями, готовить материалы с опытными, любящими свое дело врачами.

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- ✓ доктор расскажет о возможных причинах длительной субфебрильной температуры;
- ✓ поведаем о полезных свойствах мандариновой кожуры и косточек;

- ✓ развенчаем мифы о насморке;
- ✓ расскажем, в чем польза упражнения «бабочка»;
- ✓ спросим у врача о народных методах лечения ОРВИ.

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ для вас курсы, рецепты народной медици-

ны, теплая история любви и «вкусный» материал о пользе рыбки горбуши.

ЧИТАЙТЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>

16+ Реклама

Выходные дни – отличное время для того, чтобы заняться собой. Например, устроить для себя любимой спа-салон прямо на дому.

Ч тобы можно было полноценно отдохнуть, расслабиться и получить максимальное удовольствие. Сегодня мы расскажем, как это сделать.

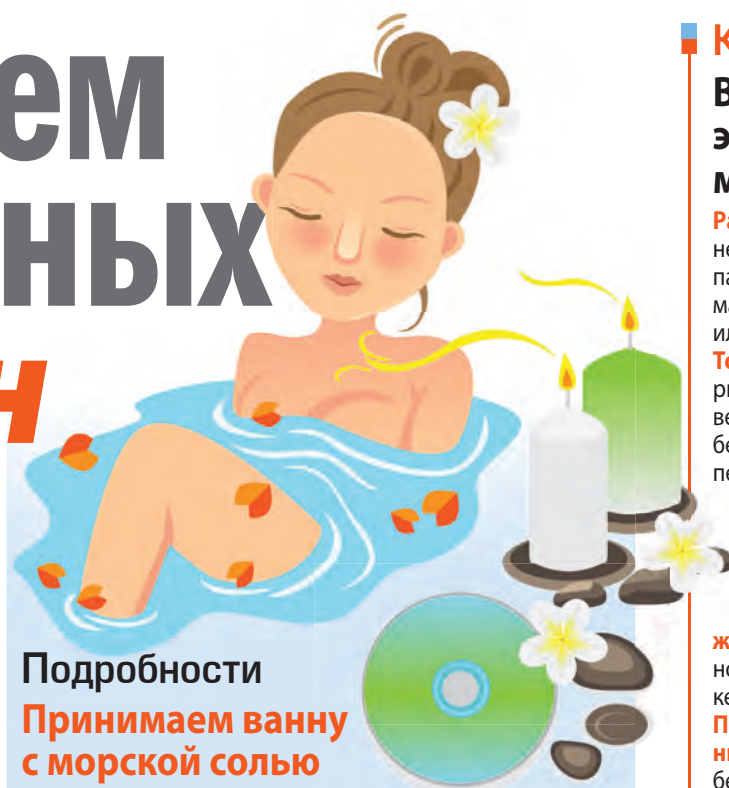
Что такое спа

Спа (SPA) – по одной из версий, это аббревиатура от *Sanitas per aqua* («Здоровье через воду» – лат.). Этот девиз придумали древние римляне, которые

очень любили посещать античные бани – термы. В термах можно было не только помыться, но и получить полный комплекс разнообразных косметических процедур – от массажа до выщипывания лишних волос. Многие римляне и римлянки проводили в термах целые дни, поэтому вкусную еду там тоже подавали. Термы были одним из самых любимых мест отдыха всех слоев населения.

Другая версия происхождения слова «спа» не так красива, но зато более реальна. Спа (Spa) – это когда-то небольшой городок в бельгийской провинции Льеж, издавна славящийся целебными геотермальными источниками. Основан город в XVI веке, сегодня там расположен всемирно известный курорт.

Устраиваем на выходных спа-салон на дому



Подробности Принимаем ванну с морской солью

Наполнив ванну горячей водой, нужно насыпать 300 г морской соли и подождать, когда соль полностью растворится, а вода остынет до комфортных 37-38 градусов. Принимая ванну, старайтесь расслабиться и не думать ни о чем.

Продолжительность процедуры – 20-25 минут. После ванны ополосните тело душем и промокните теплым полотенцем. Обязательно сразу выпейте стакан воды комнатной температуры – морская соль может вызвать обезвоживание, этого допускать нельзя. Принимать ванны с морской солью лучше курсом – 10-15 процедур каждые 3-4 дня. После курса необходимо сделать перерыв на 3 месяца.

Ванны с эфирными маслами или морской солью не рекомендуются чаще, чем раз в десять дней.

и можно погружаться. Продолжительность процедуры – 20 минут, не больше. Для создания настроения расставьте вокруг зажженные свечи, включите приятную музыку или звуки природы – что вам больше нравится.

После ванны промокните тело теплым полотенцем или завернитесь в купальный халат. Выпейте травяной или зеленый чай, который лучше заранее заварить в термосе.

Светлана ИВАНОВА

Сразу после ванны, какой бы она ни была – лечебной или расслабляющей, – не бросайтесь делать домашние дела. Почитайте хорошую книгу, посмотрите любимый фильм – отдыхайте, это тоже входит в процесс оздоровления. А еще лучше, если в этот день вы будете только отдыхать – ведь во время выходных можно позволить себе хотя бы один день полного безделья.

Отложите все дела и отключите телефон – ничто не должно отвлекать вас от отдыха и расслабления.

Летом 1717 года Спа посетил Пётр Первый, и местные воды, говорят, пришлись ему по душе.

Что желаете?

Главная спа-процедура – это ванна. Ванна может быть расслабляющей или лечебной – на ваш выбор. Расслабляющие –

это, как правило, ванны с морской солью, ароматизированной или нет. Для лечебных ванн используются эфирные масла или их комбинация. В любом случае необходимые ингредиенты лучше выбрать и приобрести заранее, а не в день, когда вы решили устроить себе спа на дому.

Принимаем ванну с эфирными маслами

Сначала нужно наполнить ванну водой комфортной температуры – обычно это 37-38 градусов. Когда ванна наполнена, капнуть 5-6 капель выбранного эфирного масла (или по 2-3 капли нескольких масел), подождать пару минут, чтобы масло разошлось, –



Кстати Воздействие эфирных масел

Расслабляют: лаванда, нероли, роза, шалфей, пачули, сандал, герань, майоран, ладан, иланг-иланг, ромашка, корица.

Тонизируют: розмарин, эвкалипт, можжевельник, грейпфрут, бергамот, имбирь, перечная мята, лимон, мандарин, чайное дерево, мелисса.

Детокс, благотворное влияние на проблемную кожу:

лаванда, ладан, чайное дерево, апельсин, кедр, можжевельник.

Повышают настроение: ваниль, грейпфрут, бергамот, мята перечная, лимон, мандарин.

Для упругости кожи: лаванда, роза, сандал, иланг-иланг, ваниль, жасмин.

Эффект морской соли

Морская соль снимает мышечное напряжение, оказывает благотворное влияние на кожу: очищает, смягчает, увлажняет, активизирует процессы ее обновления. Проникая через поры в глубокие слои, природные минералы, входящие в состав морской соли, способствуют сжиганию жиров, помогая тем самым бороться с целлюлитом и подкожными жировыми отложениями.

ДОМАШНИЙ ПОВАР №1 / 2022

БЛИНЫ, ОЛАДУШКИ, БЛИНЧИКИ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Круглые, ароматные, тонкие, словно кружево, или пышные, как бисквит, – любые блины найдут своего ценителя и почитателя. От этого угощения не в силах отказаться ни один лакомка! А это значит, что пора доставать любимую сковородку, запастись мукой и маслом

и подыскивать рецепты вкуснейших блинов, оладушек и блинчиков. Тем более что до Масленицы уже рукой подать. И пока время еще есть, **мы предлагаем вам разузнать про то...**

- из каких продуктов можно приготовить самые вкусные блины, блинчики и оладушки;

- чем можно заменить те или иные ингредиенты в рецепте блинного теста;
- как готовить тесто на дрожжах и без них;
- что такое «припек» и какие начинки можно использовать;
- почему блины и их вариации популярны по всему миру.

Надеемся, что наши советы, подсказки и рецепты пригодятся вам не только во время Масленицы, но и в повседневном кулинарном творчестве.

ГОТОВЬТЕ СО ВКУСОМ, УГОЩАЙТЕ С ДУШОЙ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ СВОИМИ ШЕДЕВРАМИ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Как устроены игральные кубики?

? Знаю такой интересный факт: сумма точек на противоположных гранях игрального кубика всегда равна семи. Интересно, почему именно семь? Полина Исаева, Можайск

Д а, вы правы. Игральные кости, а в детской игре – игральные кубики, устроены стандартным образом. Объясняется это просто. Бросая их, люди во все времена испытывали судьбу, полагались на волю случая. Поэтому сам процесс игры ассоциировался с магическим ритуалом, а самым «магическим» числом традиционно считалось число семь.



Где водятся хищные попугаи?

? Правда ли, что существуют хищные попугаи? Где они водятся? Марина Мурашова, Московская область

П равда. Небольшой по своим размерам попугай кеа (*Nestor notabilis*), весом около 1 кг и длиной до 50 см, обитает в горах и лесах Новой Зеландии. Эти попугаи имеют мощные когти и клюв и считаются одними из самых умных птиц на планете. Именно эти попугаи способны убить целую овцу. Обычно они питаются павшими животными, но случается, что пара попугаев из стаи нападают на живых овец. Попугаи садятся на спину овцы и выклеивают подкожный жир, чаще всего от полученных ран животное погибает, и к трапезе присоединяются другие представители стаи. Известны случаи нападения кеа на машины людей (металл – не препятствие для когтей и клюва). Цель нападения – желание найти что-нибудь съестное в салоне. В поисках пищи кеа легко вскрывают и мусорные баки.



Между нами, женщинами



Зачем в чай кладут масло?

? Слышала от родственников, заядлых путешественников, что в Китае совсем другие, нежели у нас, чайные традиции. Якобы там в чай кладут масло. Правда ли это? Екатерина Маслова, Кинешма

К итай, как и Россия, – огромное по площади многонациональное государство. И чайные традиции существуют там самые разные. Подсолненный чай (атканчай, или чайсума) издавна был традиционным напитком уйгуров, одного из народов, проживающих в Китае. Атаканчай – это крепко заваренный черный байховый чай с добавлением молока, сметаны, масла и соли. Основа рецепта одна, но в каждом районе или селении – свои особенности приготовления, которые передаются из поколения в поколение.

Особенно популярен такой солёно-масляный чай в горах Тибета, где очень холодно, и атканчай (чайсума) – отличный способ согреться и получить все необходимые питательные вещества. Если вы путешествуете по перевалам Тибета, то, попросив принести вам чай, вы получите именно этот необычный напиток.



Почему Россия больше Плутона?

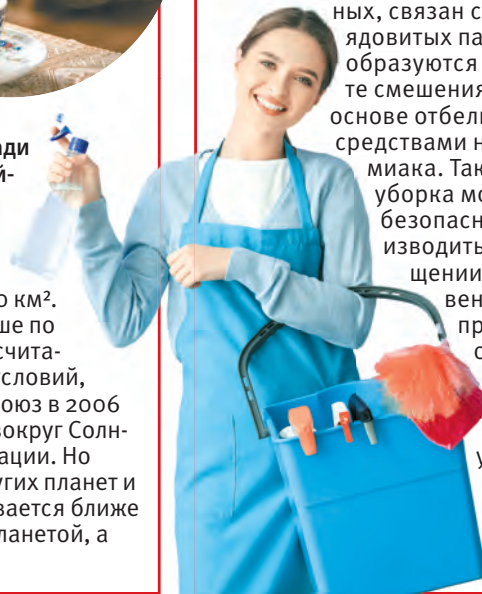
? По радио сказали, что площадь России больше площади некоторых малых планет Солнечной системы. Это действительно так? Не верится... Анна, Брянск

Т акие сравнения действительно проводились. Сравнивали площадь Плутона и площадь России. Площадь поверхности Плутона – около 16 650 000 км². Площадь России – 17 098 242 км², а значит, Россия больше по площади, чем Плутон. Но Плутон технически больше не считается планетой, так как не соответствует одному из трех условий, которые установил Международный астрономический союз в 2006 году. Два условия к Плутону применимы: он вращается вокруг Солнца и имеет форму сферы благодаря собственной гравитации. Но орбита планеты не должна пересекаться с орбитами других планет и должна оставаться стабильной, а Плутон иногда оказывается ближе к Солнцу, чем Нептун. Поэтому Плутон не считается планетой, а лишь небесным телом малого размера.

Когда уборка может оказаться вредной?

? Говорят, что генеральную уборку лучше делать при открытых форточках и окнах. Это правда? Почему? Соня Мухина, Воронеж

В университете Бергена, в течение 20 лет было проверено более 600 человек: и профессиональные уборщицы, и обычные домохозяйки. В ходе исследования ускоренное снижение функции легких было обнаружено как у профессиональных уборщиц, так и у обычных женщин после уборки дома. Больше всего пострадали профессионалы, но даже люди, которые убирали свой дом хотя бы раз в неделю, демонстрировали повреждение легких, равное курению нескольких сигарет в день. Вред, по мнению ученых, связан с вдыханием ядовитых паров, которые образуются в результате смешения средств на основе аммиака. Таким образом, уборка может быть безопасной, если проводить ее в помещении с хорошей вентиляцией или при открытых окнах. Кроме того, нужно внимательно изучать состав средств и не допускать опасного смешения.



Для чего дрессируют крыс?

? У меня дома живёт ручная крыса, очень умная. Я её дрессирую по советам из интернета. На одном из сайтов прочитала, что в Африке крыс дрессируют, как собак, но подробностей нет. Каким же собачьим командам их учат? Наташа Дьяченко, Истра

Д ействительно, в Танзании дрессируют крыс местного вида по программе, похожей на собачью. Но их не обучают давать лапу или выползнуть команды «сидеть» или «лежать». Цель дрессировки – поиск динамита, тротила и других взрывчатых веществ, оставшихся в земле после гражданской войны. Дело в том, что нюх у крысы не хуже, чем у собаки, а интеллект позволяет

воспринимать поиск взрывчатки как увлекательную игру. Представителей Гринписа просим не беспокоиться, так как при поиске мин ни одно животное не пострадало. Хотя танзанийская крыса – довольно крупное животное и может весить до 1,5 кг, взрывчатка на ее вес не сбавывает. Крысы находят на поле мину, садятся возле нее, а остальное – дело саперов.



Откуда взялось слово «вокзал»?

? Откуда в русском языке такое странное слово – «вокзал»? С окончанием «зал» вроде понятно, а что значит «вок»? Светлана Лобачёва, Рязань

О дно из этимологических объяснений слова «вокзал» гласит, что в XVII веке англичанка Джейн Вокс (*Vaux*) держала в пригороде Лондона развлекательное помещение (на английском – *hall*). Спустя некоторое время так стали называться все подобные заведения, и слово стало нарицательным. Вокхоллами или воксалами стали называть концертные залы на железнодорожной станции. Один из таких залов находился на Павловском вокзале под Петербургом. Постепенно слово упростилось до «вокзал» и стало служить для обозначения зданий для пассажиров, построенных при железнодорожной станции.

О кроликах и крольчатине



Мясо кролика ценится за высокое содержание белков при незначительном содержании жиров и холестерина.

По своим свойствам крольчатина очень близка к курятине, а по содержанию белка ощутимо превосходит ее. При этом содержание жиров и холестерина в крольчатине настолько незначительно, что именно она считается самым полезным и диетическим мясом.

Крольчатина – очень легкоусвояемое мясо. Белок крольчатины усваивается нашим организмом на 96 %, тогда как белок говядины, например, всего на 60 %. Самым полезным считается мясо 4-5-месячных кроликов. В год во всем мире производится более 200 тонн кроличьего мяса. Лидерами производства являются Россия, Китай и Италия. Наиболее популярна крольчатина на Кипре и Мальте, где потребляют до 9 кг на человека в год.

Химический состав

В 100 г крольчатины содержится: 21,1 белков, 11 г жиров, 0 углеводов; энергетическая ценность – 183 кКал.

Витамины: С, В6, В12, РР.

Минералы: калий, марганец, железо, кобальт, фосфор, фтор.

Также крольчатина содержит 19 аминокислот, в том числе незаменимые: лизин (10,43 %), метионин (2,37 %), триптофан (1,55 %).

Кроме того, в кроличьем мясе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, в частности, очень редкая и ценная арахидоновая.

Дикие кролики являются легкой добычей для хищников и потому живут, как правило, очень недолго – в среднем, год.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Поддерживает баланс питательных веществ в организме.

Организм кролика не усваивает тяжелые металлы, пестициды и гербициды – эти вредные вещества не откладываются в мясе.

Особенно полезно для людей с лишним весом.

Способствует нормализации жирового обмена.

Поддерживает баланс питательных веществ в организме.

Организм кролика не усваивает тяжелые металлы, пестициды и гербициды – эти вредные вещества не откладываются в мясе.

Особенно полезно для людей с лишним весом.

Положительно влияет на регулирование содержания глюкозы в крови.

Полезно для профилактики атеросклероза.

Подходит для диетического и восстановительного питания.

Поддерживает баланс питательных веществ в организме.

Организм кролика не усваивает тяжелые металлы, пестициды и гербициды – эти вредные вещества не откладываются в мясе.

Особенно полезно для людей с лишним весом.

ДЕТАЛИ

Не только мясо, но и мех

Окрасов шерсти кролика сегодня существует более 150. Кроликов породы «Рекс» выводят еще и из-за ценного меха, который схож по виду с мехом ценных пушных зверей. Мех породы «Кастор рекс» (король бобров) напоминает краснокнижного бобра глубокого каштанового окраса с шоколадным отливом. А мех бобра ценили во все времена. Помните, как проводил вечера пушкинский Евгений Онегин, одетый по последней моде: по темноте садился в сани, и вот уже «...морозной пылью серебрится /Его бобрый воротник...». Воротники, например, из стриженных бобра и бобрика (кролика) можно отличить только на ощупь: бархатный бобрлик будет шелковистым и мягким, а у бобра – твердый ворс.

Мех породы «Мардер рекс» – почти копия меха настоящих куниц и соболей, аналог «мягкого золота», которым когда-то расплачивались за товары.

Один из самых ценных мехов – «Орилаг шиншилла». Это кролик, который выведен французскими селекционерами из лучших кроликов породы «Рекс». На сегодня «Орилаг» – практически самый молодой вид.

– Дорогой, когда же ты мне купишь норковую шубу? Разве можно всю жизнь носить кроличью?! – Но ведь кролик-то носит...



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- ✓ Более половины всех кроликов в мире обитают в Северной Америке. Причем 16 видов не только не роют нор, но живут в лесах и лазают по деревьям.
- ✓ Кролики очень много пьют: один кролик весом 2 кг выпивает столько же воды, сколько собака весом 10 кг.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Знаменитые зайцы-кролики

- **БРАТЕЦ КРОЛИК** – один из героев «Сказок дядюшки Римуса» американского писателя Джоэля Харриса, впервые опубликованных на русском языке в 1936 году.

- **ЗАЯЦ ИЗ «НУ, ПОГОДИ!»**, озвученный Кларой Румяновой, положительный, ведет активный спортивный образ жизни: ему подвластны водные лыжи, велосипед, бег, бадминтон, парашют, он также любит занятия в кружке юного техника и художественной самодеятельности.

- **СТЕПАШКА** – один из постоянных героев «Спокойной ночи, малыши!» – телепередачи для детей, появившейся в СССР в 1964 году.

- **МАРТОВСКИЙ КРОЛИК** – персонаж безумного чаепития из книги Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес», живет в доме, где часы и вся мебель имеют форму головы зайца.

Во времена парусного судоходства моряки часто выпускали на необитаемых островах несколько кроликов – чтобы в случае кораблекрушения у попавших на остров людей был источник пищи.



КСТАТИ

Археологи утверждают, что человек разводит кроликов не менее четырех тысяч лет – остатки кроличьих ферм примерно этого возраста обнаружены при раскопках в Испании. Некоторые историки считают, что название этой страны появилось благодаря кроликам. На древнефиникийском «и-шпанам» означает «берег кроликов».

Знай и помни!

Очень редко, но встречается аллергия на мясо кролика. Кроме того, крольчатина противопоказана при артрите, псориазе, дискинезии желчевыводящих путей, заболеваниях, требующих полного отказа от всех видов мяса. Возможны другие противопоказания. Если вы решили активно лакомиться крольчатинной, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Светлана ИВАНОВА

Женька так азартно размешивала сахар в чае, что напиток грозил выйти из чашечных берегов и устроить сладкий потоп на моей новой белой столешнице.

«Замуж очень хочется»

– Ты чего такая возбужденная? – поинтересовалась я, на всякий случай стянув с дверки шкафа кухонное полотенце и положив его себе на колени.

– Я Андрею предложила заявление в ЗАГС подать, – подруга все же разлила чай, ойкнула, поискала глазами полотенце. Но я уже проворно вытирала лужу, шлифуя махрой столешницу, на которую три месяца копила.

– Ну и чего ты теперь нервничаешь? Отказался, что ли?

– Не отказался, сказал, что подумает, – с удивлением заглянула в полупустую чашку Женька.

– Ну и молодец, что так сказал, – попыталась поймав я взволнованный, блуждающий взгляд подруги. – И тебе торопиться не стоило. Ну сколько вы вместе? Полгода?

– Восемь месяцев, – с вызовом посмотрела на меня подруга.

– Восемь месяцев, – повторила я, подливая ей в кружку заварку и кипятилок.

– Ну сама подумай. Вот ты уже пять лет живешь с мамой после развода. Дочка твоя присмотрена, с работой приходишь, ужин горячий готов, Анюту из садика бабушка уже забрала, книжку ей почитала, палочки в тетрадке нарисовали. Внучку тетя Наташа любит, вон, словно куколку ее наряжает, вкусняшки печет. Ты, уж прости, Жень, но бытовухи ты еще «не нюхала».

– Я уже была замужем, – надулась подруга.

– Ну да, полгода? – улыбнулась я. – И вспомни, по-

В поисках лучшего

«
Брак представляет собой отношения между мужчиной и женщиной, где независимость обеих сторон одинакова, зависимость – обоюдная, а обязанности – взаимны.
Луис Анспахер



чему вы разошлись с Мишкой.

Чехарда с папами

Это было немного нечестно по отношению к Женьке, все же мы были подругами. Но в вопросе ее развода с Мишей я, как ни старалась, не могла занять ее сторону. К тому же Мишка был моим братом, двоюродным, но все же.

К слову, ребята тоже поженились довольно неожиданно для всех. И года после их знакомства не прошло, как они сообщили о свадьбе. Гуляли весело, с размахом. А через месяц вся родня снова была огорошена известием о беременности Жени.

Сама Женька к тому моменту работала секретарем в типографии, а Миша перебивался случайными шашками, попутно ища нормальную работу. Ну

и нашла коса на камень. Нужно было готовиться к рождению малышки, покупать все необходимое, сделать какой-никакой ремонт в съемной старенькой однушке, а средств катастрофически не хватало на все запланированное. Начались скандалы. Мишка стал брать больше шашек, реже появлялся дома, Женьку мучили гормоны и безучастное поведение мужа.

Разбежались ребята накануне Женькиных родов.

– Да я готов, готов помогать дочери, – ярился Мишка, когда мы все пытались возвать к его советам. – И развестись – это не моя идея была, Женькина. Нет, ну мне ее за ноги держать, что ли? Она взрослая уже, решила, значит, решила.

А потом Женька решила, что общаться с дочерью Мишке тоже совсем необязательно, достаточно его участия в ее жизни в виде алиментов.

– Не нужна Анюте эта чехарда с папами. Вот встречу своего мужчину, его папой моя дочка и будет называть.

«Притрёмся как-нибудь»

И все-таки Женька была моей подругой, а потому, когда ее новый ухажер Андрей все же согласился на авантюру под названием «семья», я не могла не пойти на свадьбу. Подруга была хороша и светилась гордостью и счастьем.

– Вы красивая пара, – шепнула я Женьке, когда вручала букет и подарок.

И не слукавила. Ребята вместе смотрелись шикарно. И Анюта вокруг Андрея словно хвостик вертелась. Видно было, что между этими двумя полное взаимопонимание и идиллия. Жених и первый танец с падчерицей танцевал, а не с женой. Кружил

малышку, как маленькую фею, по всему залу.

– Вот, – подседа ко мне Женька, – вот его Анечка и зовет папой. Посмотри, как они идут друг другу.

– Женька, – улыбнулась я, – главное, чтобы вы с Андреем друг другу подходили. Я все же считаю, что до свадьбы нужно было попробовать пожить вместе. Ну а вдруг он... ну не знаю, как в песне, тюбик с пастой за собой не закрывает. Ну или когда ест, то у него еда изо рта падает, или он ботинки за собой не моет.

– Закрывает, не падает, моет, – отчеканила подруга. – Притрёмся. Все же как-то притираются. Анюта вон его как любит. И мама моя от Андрея в восторге.

– А жить где будете? – поинтересовалась я.

– У Андрея. У него трешка, всем места хватит. Это тебе не обшарпанная однушка.

«Вот я дура»

Через три недели после сего знаменательного события Женька снова сидела на моей кухне и поливала многострадальную столешницу чаем и слезами.

– Нет, ну это вообще ни в какие ворота не лезет, – рыдала она. – Сонь, ну вот рассуди. С работы приходим почти одновременно, Андрей бы даже раньше приходил, но он за Анеч-

кой в садик заезжает. Ну вот, приходим вместе, а ужин все время я готовить должна.

– Ну так во многих семьях, Жень, – я подсунула подружке шоколадку.

– И посуду после ужина тоже я мою. А в выходные Андрей спит до обеда, и завтраки тоже я готовить должна, потому что Анечка рано поднимается. А потом стирка, уборка, глажка. Вот и выходные пролетели. За эти три недели ни в кино не сходили, ни на коньках покататься. А раньше выбирался. И в ресторан меня приглашал, и в театр, и в кино. А теперь только перед телевизором сидит и в сетевые игры рубится.

– Что, совсем не помогаешь? – посочувствовала я.

– Ну, с Анютой задания делает, которые на занятиях задают. Недавно вот скворечник мастерили. Рубашку и брюки себе на работу сам гладит. Ну ванну может почистить, лампочку поменять, иногда в магазин заезжает с работами, когда я прошу. Но на мне-то все равно дел больше. Это обидно.

– А если не обижаться, а поговорить?

– Да он взрослый мужик же, неужели сам не видит, что помощь нужна?

Я вздохнула, вынула из духовки противень с горячими пирожками. Сегодня должен был приехать с вахты мой муж, которого я не видела четыре месяца.

– Будешь ватрушку? – спросила я у Жени.

– Нет, я на диете, – ответила та. – Сонь, а что там про Мишу слышно?

– Уехал Миша, за границу уехал, работать.

– Блин, вот я дура, – в отчаянии проговорила подруга. – Надо было за него держаться. Сейчас бы тоже с Анютой за границу жили.

Я снова вздохнула. Люблю подругу, хоть и дуреха она страшная.

СОФЬЯ

Уникальность по максимуму

Эндемики – живые существа и растения, которые встречаются только в одном месте планеты. Это может звучать просто невероятно, но 90 % видов всех существ на острове Мадагаскар как раз являются эндемиками. 80 % животных Австралии – тоже эндемики. Вы скажете: понятно, это же места, отделенные от остального мира водой. Но и в нашей стране есть место, где эндемиков полно – Байкал. 75 % его обитателей носит это почетное название.



Сколько точек у божьей коровки?

В детстве мы верили, что божьей коровке столько лет, сколько у неё точек на крыльях. Но это не так. Количество точек у этих насекомых не меняется всю жизнь и зависит только от их вида. На всех континентах самой распространенной является семиточечная божья коровка. Самое большое количество точек – у 28-точечной коровки (этот вид очень любит листья картофеля). Кстати, есть даже бесточечные божьи коровки.



Древнейшая красота

Глядя на украшения с бриллиантами, можно восхищаться не только их красотой и блеском, но и возрастом. Для создания алмаза в природе требуется примерно полтора миллиарда лет. А подходящие условия для этого находятся на глубине 200 км. Как же их удастся добыть, если самая глубокая проложенная человеком скважина – 12 с лишним км? Все благодаря вулканам, которые выносят на поверхность подходящие куски породы.



Блондин или рыжий?

Речь идет о Христофоре Колумбе. Доверять портретам сложно. Прижизненных изображений не сохранилось, есть только одно словесное описание. В нем сказано, что глаза у великого мореплвателя были серые, а волосы – в молодости рыжеватые, но рано поседевшие от забот. Между тем некоторые исследователи утверждают, что волосы могли быть и вовсе светлыми, потому что значительная часть испанцев полторы тысячи лет назад была блондинами.

Светлана СИДОРЧУК

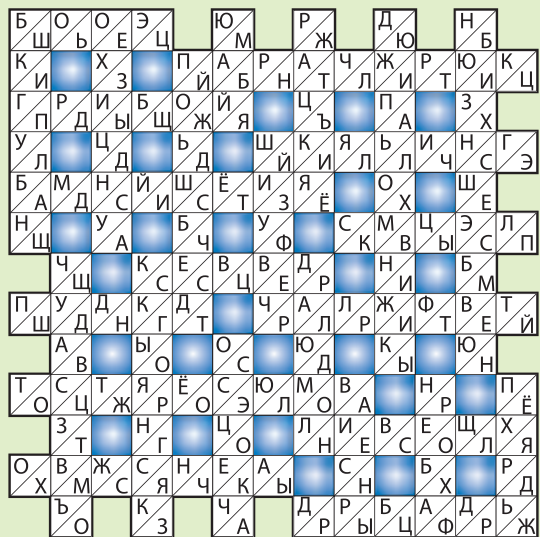
REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)</p> <p>22.25 «Водить по-русски»</p> <p>23.25 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)</p>	<p>18.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «Где логика?» (16+)</p> <p>11.30 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ!». (16+)</p> <p>Сеанс психолога не состоялся, по непонятным для Ирины Владимировны причинам. Она пытается разузнать у психолога, что случилось...</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.30 «КРЕПИСЬ!». (18+)</p> <p>01.25 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.40 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.55 «Comedy Баттл. (16+)</p> <p>05.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+)</p> <p>1959 год, СССР. Олег Костин, майор КГБ, прилетает в Ивдель, маленький уральский городок - расследовать дело о гибели тургруппы Дятлова.</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Начинающая охотница Мэгги отправляется на свое первое задание и пропадает. На поиски Мэгги отправляются братья Винчестеры...</p> <p>23.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>01.30 «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)</p> <p>03.15 «Городские легенды». (16+)</p> <p>04.45 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или другие технические средства, у которых есть функция REC.</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>Яркое мультимедийное 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!</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.35 «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА». (16+)</p> <p>06.00, 09.10, 12.30, 15.40, 17.55, 20.55, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 23.00 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.55, 02.25 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>13.30 15.45 «В СОЗВЕЗДИИ СРЕЛЬЦА». (12+)</p> <p>18.00, 05.05 «Громко»</p> <p>18.55 Баскетбол. ЦСКА - «Калев» (Эстония). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>21.00 «Я, АЛЕКС КРОСС». (16+)</p> <p>23.30 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>00.00 «ВОЙНА ЛОГАНА». (16+)</p> <p>01.55 «Человек из футбола». (12+)</p> <p>03.05 «Сенна». (16+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.50 03.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.05 «Порча». (16+)</p> <p>13.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.45 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕНЬ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.30 «Порча». (16+)</p> <p>02.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.45 Домашняя кухня. (16+)</p>	

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Боец. Паралитик. Прибой. Шиллинг. Амниция. Смысл. Север. Пункт. Раритет. Остролов. Неволя. Овсянка. Рыцарь.

По вертикали: Биплан. Ехидна. Май. Рация. Дипломник. Бизнесмен. Подсчет. Шифер. Чувство. Скорняк. Радон. Осока. Весы. Роба. Пядь.



Два давних товарища.
– Что такой грустный?
– Запустил «калькулятор идеального веса». Выяснил, что с моим весом нужно иметь рост 2 метра 8 сантиметров. Так что у меня не избыточный вес, у меня недостаточный рост. А это никакими упражнениями не корректируется.



Маленький сын кричит из ванной:
– Мама, ты мне какую рубашку погладила? С короткими рукавами или с длинными?

– С короткими, а почему ты спрашиваешь?
– Чтобы знать, куда руки мыть.



ПЕНСИОНЕРАМ! 27 января

ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ на Дне открытых дверей в "Жилсоцгарантии"

■ Лекция о договоре ренты
■ Встреча с руководством и пенсионерами, которые уже заключили договор

■ Доклад о деятельности "Жилсоцгарантии" за 26 лет

26 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
Наш сайт: zsg.ru/renta

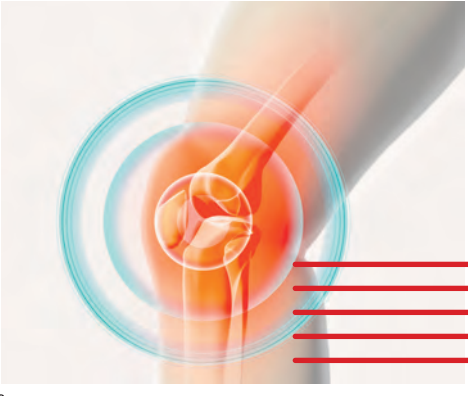
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты
Записывайтесь заранее!

8 (495) 626 45 55

Реклама

КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?

до 30 января ПЕНСИОНЕРАМ -20%



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

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 с мощной доказанной эффективностью!

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains program listings for various channels.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings for various channels.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for various channels.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for various channels.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains program listings for various channels.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Contains program listings for various channels.

ПЕРВЫЙ



22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (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+)
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (16+)
21.30 Александра Кушнир берется за очень непростое дело. Убита девушка, которая, очевидно, стала жертвой домашнего насилия.
22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
00.20 «Я не верю судьбе...» Ко дню рождения Владимира Высоцкого. (16+)
01.25 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
Россия, 2021 г. Детектив.
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.20 «Известия». (16+)
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (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 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
14.55 Один из посетителей дома терпимости убит стрелой из арбалета. Лариса выясняет, что в городе есть только один обладатель подобного образца старинного оружия - помещик Звонарев.
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
21.20 Брагин не согласен со схемой своего лечения, но решает довериться специалистам. Ханина понимает, что Михаил и не думает искать отдельное жильё. Павлову в очередной раз вызывают в министерство.
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)
04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.25 13.40 14.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
09.40 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 «Оружие Победы». (12+)
14.00 Военные новости. (16+)
18.50 «Без права на ошибку». (16+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (12+)
01.25 «ССОРА В ЛУКАШАХ». (12+)

ТВЦ



08.45 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
11.10 Петровка, 38. (16+)
11.30 События
11.50 «КОГДА-НИБУДЬ НАСТУПИТ ЗАВТРА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
15.05 «Последняя любовь Владимира Высоцкого». (12+)
17.50 События «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Николай Рыбников. Слепая любовь». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Сталин против Жукова. Трофейное дело». (12+)
01.35 Хроники московского быта. (12+)
02.15 «Битва за наследство». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
04.40 «Владимир Басов. Львиное сердце». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 17.00 «Музейный феникс». (6+)
06.25 «Сделано с умом». (12+)
06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
07.15 15.35 «Календарь». (12+)
08.00 Отражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «ДОЛЯ АНГЕЛОВ». (16+)
12.00 13.20 Отражение-2
16.20 22.40 «ПравДа?» (12+)
17.30 «Книжные аллеи». (6+)
18.00 19.30 01.00 Отражение-3
21.00 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
23.25 «Активная среда». (12+)
23.50 «Хроники общественного быта». (12+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
Коту удастся выйти победителем из схватки с боевыми пловцами, но он получает серьезные ранения. Жених сообщает, что за главного у диверсантов некто Уэлш.
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
Юля, став директором правления одного из банков, где Шахтер хранит свои средства, блокирует его счета. Шахтер похищает Семенова, чтобы шантажировать Юлю. Шаровар советует Юле решить вопрос с Шахтером. Во время задержания опасного преступника Сомов повреждает дорожную машину адвоката Гальперина.
23.15 Сегодня
23.35 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.45 13.45 15.45 16.35 01.35
04.30 «Гост». (12+)
12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
13.50 15.50 17.35 01.50 04.45
«Доктор 24». (12+)
14.45 17.30 00.10 «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 02.15 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
00.40 «WOW эффект». (12+)

РОССИЯ К



08.30 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 19.00 «Русь»
08.00 Легенды мирового кино
08.30 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА» СССР, 1980 г. Драма. В ролях: Михаил Зимин, Андрей Николаев. На исходе жизни академик Петербургской академии наук Михайло Васильевич Ломоносов отправляется в родное село Холмогоры.
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.00 XX век
12.20 «Роман в камне»
12.45 22.10 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
14.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.05 Новости. Подробно. Книги
15.20 «Передвижники»
15.45 «Сати. Нескучная классика...»
16.25 «БЕГ»
18.05 01.20 Московская филармония представляет. Даниэле Гатти и АСО МГФ. Д. Шостакович. Симфония №5
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.25 «Белая студия»
01.05 Цвет времени
02.15 «Глеб Котельников. Стрела жизни»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости 360»
07.00 «Мультфильмы». (6+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
15.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
17.35 «Фотобattle». (12+)
18.05 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
22.25 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)
00.10 «Зима в Подмоскowie». (12+)
00.40 «Взрослые люди». (16+)
01.40 «Самое яркое». (16+)

СТС



20.00 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.05 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)
США, 2013 г. Приключенческая комедия. В ролях: Джонни Депп, Арми Хаммер, Том Уилкинсон. История блюстителя закона Джона Рида, который с помощью индейца Тонто стал легендарным мстителем в маске, стоящим на защите справедливости. Тонто с юмором и необычными повестует о приключениях, которые пришлось пережить двум непохожим друг на друга героям.
12.00 Русский ниндзя. (16+)
14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
18.35 «СЕМЕЙКА». (16+)
20.00 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+)
США, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Брэд Питт, Майкл Фассбендер, Даниэла Картез. Сотрудник ООН Джерри Лэйн пытается остановить ужасный вирус, способный полностью истребить человечество.
22.15 «ВОЙНА МИРОВ». (16+)
00.35 «НАЧАЛО». (12+)
03.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.05 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.20 «Мультитро». (0+)
06.30 03.30 05.00 «Раскрываем тайны звезд». (12+)
07.15 10.45 00.00 02.45 04.15 «Тайны кино». (12+)
08.05 «Песни нашего кино». (12+)
08.35 15.50 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (12+)
10.15 «Это было смешно». (12+)
11.35 20.00 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ». (12+)
12.55 21.15 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)
17.40 «Звезды советского экрана». (12+)
18.10 «УБИЙСТВО ПО АЛФАВИТУ». (16+)
00.45 Военные мемуары. (12+)
01.10 «ЭЙ, УБИЙСТВО!» (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

ТЕЛЕПРОГРАММА И ФОТОАНОНСЫ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КОМПАНИЕЙ ЗАО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)	 22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)	 23.00 «ВЫСОТКА». (18+)	 23.00 Опасные связи. (18+)	 13.30 «В СОЗВЕЗДИИ СРЕЛЬЦА». (12+)	 12.15 «Понять. Простить». (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 15.00 «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+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+) 22.10 «Водить по-русски». (16+) 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «МЕДАЛЬОН». (12+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+) 10.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 18.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ!». (16+) Женя на сеансе у психолога пытается узнать, как действовать после первого поцелуя, является ли это чем-то или надо сказать о своих чувствах. 21.00 «Импровизация». (16+) 22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+) 23.35 «СЕКСА НЕ БУДЕТ!!!» (18+) 01.30 «Импровизация». (16+) 02.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+) 04.30 «Comedy Баттл». (16+) 05.20 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.10 Знаки судьбы. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 19.30 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+) Девять дней до гибели группы Дятлова. Ребята останавливаются в поселке - последнем оплоте цивилизации перед опасным восхождением. Здесь они знакомятся с вахтовиками... 20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Джек умирает, но Винчестеры и Кастиль не хотят с этим мириться и обращаются за помощью к Лили. Тем временем Тень, правящая Пустотой, нападает на Небеса. 23.00 «ВЫСОТКА». (18+) 01.30 «Городские легенды». (16+) 03.00 «Тайные знаки». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.15 На троих. (16+) Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу «На троих» хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, ГАИшники и нарушители, родители и дети, полицейские и хулиганы, пилоты и стюардессы, офисный «планктон» и даже стриптизерши. 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант! 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 «+100500». (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 20.00 Улётное видео. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 09.10, 12.30, 15.40, 17.55, 21.10, 03.00 Новости 06.05, 18.55, 22.00, 00.45 Все на Матч! 09.15, 12.35 Специальный репортаж. (12+) 09.35 «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА: ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ». (16+) 11.30 «Есть тема!» 12.55 «МатчБол» 13.30 15.45 «В СОЗВЕЗДИИ СРЕЛЬЦА». (12+) 18.00, 18.25 Профессиональный бокс. (16+) 19.25 Мини-футбол. Россия - Хорватия. Чемпионат Европы. Пр.тр. 21.15 Смешанные единоборства. (16+) 22.40 Баскетбол. «Реал» (Испания) - УНИКС (Россия). Евролига. Мужчины. Пр.тр. 01.30 «Голевая неделя». (0+) 02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+) 03.05 Волейбол. (0+)	06.10 «6 кадров». (16+) 06.55 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.00 Давай разведёмся! (16+) 10.05 Тест на отцовство. (16+) 12.15 «Понять. Простить». (16+) 13.20 «Порча». (16+) 13.50 «Знахарка». (16+) 14.25 «Верну любимого». (16+) 15.00 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+) 19.00 «МОЙ МИЛЫЙ НАЙДЁНЫШ». (16+) 23.30 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.30 «Верну любимого». (16+) 02.00 «Порча». (16+) 02.30 «Знахарка». (16+) 02.55 «Понять. Простить». (16+) 03.45 Тест на отцовство. (16+) 05.25 По делам несовершеннолетних. (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

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ИЗГОЙ». (12+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений с Игорем Проккопенко». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ИЗГОЙ». (12+)</p> <p>00.30 «ЖЕЛЕЗНАЯ ХВАТКА». (16+)</p>	<p>23.35 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ!». (16+)</p> <p>Психолог понимает, что ей самой нужна помощь, и идёт к психологу. Пока психолог решает свои вопросы, Ирина Владимировна решает, что сеансы нельзя прерывать...</p> <p>21.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.35 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>01.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.35 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.55 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «ИГРА ГАННИБАЛА». (18+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+)</p> <p>Костин просматривает дело Александра Золотарева, инструктора коуровской турбазы. Он был гораздо старше всех остальных участников группы...</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Дин решает сам разобраться с Михаилом и, взяв нужные ему вещи из бункера, отправляется на несколько дней к матери.</p> <p>23.00 «ИГРА ГАННИБАЛА». (18+)</p> <p>01.15 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+)</p> <p>04.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>В скетч-шоу «На троих» есть всего три правила: никакой политики, в кадре только три актера и это должно быть очень-очень смешно. А в остальном ограничений нет, главное - юмор.</p> <p>07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>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. Её ведущие помогают заявителям разоблачить обманщиков.</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.35 «ВОЙНА ЛОГАНА». (16+)</p> <p>06.00, 09.10, 12.30, 15.40, 17.55, 20.55, 03.00 Новости</p> <p>06.05, 23.00 Все на Матч!</p> <p>09.15, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.35 «ВОЙНА ЛОГАНА». (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА». (16+)</p> <p>14.50 15.45 «ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА: ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ». (16+)</p> <p>16.45 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)</p> <p>18.55 Волейбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Маасейк» (Бельгия). Лига чемпионов. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>21.00 «Тройной удар»</p> <p>23.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: ЧАСТЬ 2-Я». (16+)</p> <p>02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+)</p> <p>03.05 Волейбол. (0+)</p> <p>05.00 Баскетбол. (0+)</p>	<p>06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>06.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>10.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>15.00 «КРЫЛЬЯ». (16+)</p> <p>19.00 «УСПЕТЬ ВСЁ ИСПРАВИТЬ». (16+)</p> <p>23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>00.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.25 «Порча». (16+)</p> <p>01.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.45 Домашняя кухня. (16+)</p>	

Встречаются два друга.
– Как семейная жизнь?
– Ты знаешь, я недостаточно хорошо знал свою жену до свадьбы. Я думал, что женщинам нужны любовь, верность, забота о них, ну и чтобы достаток в семье был. Но моя, видимо, особенная.
– ?
– Каждые полгода она просит переставить мебель в квартире. И время от времени у неё возникает большое желание где-нибудь сделать ремонт.

Достижения и планы: давно порвал отношения с телевизором. Сейчас пытаюсь дистанцироваться от холодильника!



ПЕНСИОНЕРАМ!

НАДЕЖНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

Задумайтесь о завтрашнем дне, заключите договор РЕНТЫ сегодня!

- ❖ Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
- ❖ Ежемесячно до 50 000 рублей
- ❖ Оплата всех коммунальных услуг
- ❖ Ремонт в квартире
- ❖ Уход и помощь по хозяйству

8 (495) 626-46-06
www.mosrenta.com

ООО «МГР» ОГРН 1167746806732 Реклама



КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

8 (495) 142-51-94

Реклама

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ

УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоподвижный 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 **ГЕМОТЕНОЛ**!

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.

ДО 30 ЯНВАРЯ ПЕНСИОНЕРАМ -20%

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

РЕКЛАМА




КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.00 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)

TV1000
05.20, 06.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)

РУССКОЕ КИНО
05.30 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)

ДОМ КИНО
05.20 «Ералаш». (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.30 «МАСТЕР». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.25 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.50 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД». (12+)

РОДНОЕ КИНО
01.00, 03.10 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)

СТС LOVE
06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЗОЛОТО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «СЫН ОЦА НАРОДОВ». (16+)

ПОБЕДА
04.30 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2. Карелия-2 (субтитры). (16+)

Ю
05.05 Папа попал. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.20 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

06.00 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
10.15 Крымские дачи. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.15, 15.25 Пофестивалим! (16+)

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

ANIMAL PLANET
06.00 Правосудие Техаса. (16+)

DISCOVERY
06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)

TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)

06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
20.00 «САБОТАЖ». (16+)	02.40 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	23.00 «БЕЛАЯ МГЛА». (16+)	17.00 Дизель шоу. (16+)	12.55 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)	13.45 «Знахарка». (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 09.10, 12.30, 15.40, 17.55, 20.55, 03.00 Новости	06.10 «6 кадров». (16+)	
07.00 «С бодрим утром!» (16+)	08.25 «Перезагрузка». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.15 На троих. (16+)	06.05, 20.05, 23.30 Все на Матч!	06.50 По делам несовершеннолетних. (16+)	
08.30 «Новости». (16+)	09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.15, 12.35, 05.15 Специальный репортаж. (12+)	08.55 Давай разведёмся! (16+)	
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	10.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)	14.10 Знаки судьбы. (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.	09.35 «РОЖДЕННЫЙ ЗАЩИЩАТЬ». (16+)	10.00 03.30 Тест на отцовство. (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	12.30 «САШАТАНЯ». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	11.30 «Есть тема!»	10.00 03.30 Тест на отцовство. (16+)	
12.00 «Информационная программа 112». (16+)	15.00 «УНИВЕР». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	14.00 «+100500». (16+)	12.55 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)	12.10 «Понять. Простить». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	18.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты?	15.05 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)	13.15 «Порча». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ!». (16+)	19.30 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+)	21.00 «Тройной удар»	18.00 «КРОВЬ И КОСТЬ». (16+)	13.45 «Знахарка». (16+)	
15.00 «Неизвестная история». (16+)	21.00 «Двое на миллион». (16+)	«СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	23.55 Футбол. Эквадор - Бразилия. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Пр.тр.	02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+)	14.20 «Верну любимого». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)	В штате Нью-Мексико происходит серия убийств. Убийца - любитель человеческой плоти. Винчестерам никак не удастся поймать канибала, ускользающего в последний момент.	02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+)	03.05 Футбол. Чили - Аргентина. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Прямая трансляция	14.55 «ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ПРОСТИШЬ». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.40 «1+1». (16+)	«БЕЛАЯ МГЛА». (16+)	03.05 Футбол. Чили - Аргентина. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Прямая трансляция	05.30 «Третий тайм». (12+)	19.00 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ СЕРДЦА». (16+)	
20.00 «САБОТАЖ». (16+)	01.50 «Импровизация». (16+)	«БАШНЯ». (16+)			23.15 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)	
22.05 «Смотреть всем!». (16+)	02.40 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	«Тайные знаки». (16+)			01.10 «Верну любимого». (16+)	
00.30 «ЛОВЕЦ СНОВ». (16+)	05.45 «Открытый микрофон». (16+)	«Мультфильмы». (0+)			01.45 «Порча». (16+)	
	06.10 «ТНТ. Best». (16+)				02.15 «Знахарка». (16+)	
					02.40 «Понять. Простить». (16+)	
					05.10 По делам несовершеннолетних. (16+)	
					06.00 Домашняя кухня. (16+)	

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

В начале XX века слово «шапокляк» никого не смешило. Так назывался мужской головной убор в виде цилиндра, который при необходимости складывался. А сейчас, услышав это слово, мы вспоминаем вредную героиню из мультика про крокодила Гену и Чебурашку. Какими ещё необычными словами называли предметы одежды раньше? Узнайте из нашей викторины.

1

Культура и мода в это время шли рука об руку. Например, шляпа-канотье надевалась для занятий спортом – прогулок на велосипеде или игры в теннис. Показателен такой момент.

Биограф Льва Толстого описал случай, когда писатель и его брат шли по городу: «...мимо них проехал какой-то господин на долгуше (длинный экипаж на длинных гибких дрогах), опершись руками без перчаток на палку, упёртую в подножку». Для Толстого отсутствие перчаток на мужчине было, мягко говоря, неправильным. В 50-е годы XIX века писатель жил в Санкт-Петербурге. Большое внимание он уделял своему внешнему виду, любил хорошо одеваться и всегда следовал понятию комильфо (франц. *comme il faut*, буквально – «как надо, как следует»). Даже отправившись на службу на Кавказ, Лев Николаевич не оставил привычку к столичному лоску: «...я прогуливаюсь по улицам в своём шармеровском пальто и в складной шляпе...». Что значит шармеровское пальто, современники писателя знали точно, а понятно ли нам?

а) Модное пальто с разрезом сзади. б) Пальто, сшитое у портного Шармера. в) Название пальто связано со словом «шарм» – «обаяние», «элегантность».

О шапокляке, пыльнике и «перьях марабу»



2

В начале XX века немногочисленные спортсмены носили цветные, но не яркие пальто и пиджаки. Иногда это была крупная клетка. В 1913 году Коко Шанель открыла первый салон, который предлагал дамам спортивную одежду из трикотажа. Особую часть коллекции составляла одежда для езды на автомобиле, которые в то время были открытыми. Первые автомобилистки надевали шляпы с вуалями и широкими шарфами и пыльники. Что значило слово «пыльник»?

а) Длинное пальто с высокой шлицей. б) Прорезиненный плащ без застежки. в) Своеобразный непродуваемый халат с поясом.

4

В 1910 году журнал «Дамский листок» писал, что последним пискom сезона стали перья необыкновенной длины на шляпах. Автор выражал интерес: «Дамы украсили свои шляпы длинными перьями, рвущимися к небу, составляя продолжение всей фигуры. Как наши дамы с подобными украшениями будут садиться под кожух пролётки во время дождя?» Эспри – так называлось украшение в виде пера или пучка перьев, расходящихся в разные стороны, которое прикалывали к женской причёске или головному убору. Перья для эспри были очень дорогие, и мастера использовали более доступный материал – перья сорок и голубей, подкрашивая их. Был ещё один материал для украшения шляп – «перья марабу». Каким птицам на самом деле принадлежали эти перья?

а) Аисту и цапле. б) Страусу. в) Павлину.

3

Универсальный аксессуар, защищающий от дождя, снега, ветра и солнца, в нашей стране появился в конце XVIII века. Российским модницам особенно нравились конструкции от солнца – они украшались рюшами и кружевами. А в журнале «Дамский листок» за 1910 год предлагалась и вовсе новинка сезона: «Doncet выпустил модель... зимнего зонтика из чёрного бархата со скунсовой каймой и изящной отделкой из кружев». Какое французское название зонтика от солнца так и не прижилось в России?

а) Бролли. б) Бумбершут. в) Парасоль.

ОТВЕТЫ

1-б. Толстой одевался у известного в Санкт-Петербурге французского портного Шармера.
2-а. Пыльник (от английского *cluster*) – легкое, свободно облегающее длинное пальто. В начале XX века были популярны в качестве защитной одежды при езде в открытых авто по грунтовым дорогам.
3-в. Парасоль (фр. *parasol*) – букв. «против солнца») был изобретен во Франции в XVII веке и стал первой разновидностью зонта, появившейся в Европе.
4-а. Перья аиста и цапли называли перьями марабу.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.30 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
09.15 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+)
10.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.50 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (12+)
02.20 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)
03.45 «ТРОЦКИЙ». (16+)
05.30 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.30, 13.20, 14.15, 15.10, 16.05, 17.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

УСАДЬБА
10.05, 10.20, 15.55, 16.10 Огород круглый год. (12+)
10.35 Пахнет. (12+)
10.50, 18.00 Дачные радости. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Наше кино. История большой любви. (16+)
05.25 «ЗАЙЧИК». (12+)
06.50 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ-2». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ
365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.10 Иностранцы в России. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Правосудие Луизианы. (16+)
07.38 Зоопарк Ирвинов. (12+)

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА... 07.50, 10.00, 13.00, 15.55... 07.55, 18.40, 01.15... 08.10, 22.10 Вид сверху. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ... 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)... 05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС... 05.00 День Патриарха. (0+)... 15.35 «ВОТ ТАКАЯ ИСТОРИЯ...» (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ... 05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)... 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 22.00 PRO-новости. (16+)

УНИКУМ

06.00, 07.08, 09.05, 13.38, 14.43, 15.50, 19.46, 21.25, 22.15 «Бобр добр». (0+)

О!

05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)... 06.30 О! Музыка! (0+)

Православный календарь

27 января Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6. Отдание праздника Богоявления.



Равноап. Нины, просветительницы Грузии. Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Феодула Синайского.

Поста нет.

«...Как доброе некое врачество для слабых глаз, содержится в уме Промысл Божий, которым охраняется все от начала и доныне...»

Прп. Исаак Сирий Ниневийский

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

Sudoku grid 1

Sudoku grid 2

Sudoku grid 3

Sudoku grid 4

Sudoku grid 5

Sudoku grid 6

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

Sudoku solution 1

Sudoku solution 2

Sudoku solution 3

Sudoku solution 4

Sudoku solution 5

Sudoku solution 6

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 23.25 «ЛЕГЕНДА О ЗЕЛЁНОМ РЫЦАРЕ». (18+)	 00.30 «НЕЦЕЛОВАННАЯ». (16+)	 19.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)	 20.00 «+100500». (16+)	 08.45 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)	 08.55 Давай разведёмся! (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ГЛАДИАТОР». (16+) 23.25 «ЛЕГЕНДА О ЗЕЛЁНОМ РЫЦАРЕ». (18+) 01.55 «САБОТАЖ». (16+) 03.35 «КАСКАДЕРЫ». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+) 07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+) 10.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 17.00 «Я тебе не верю». (16+) 18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 20.00 «Однажды в России». (16+) 21.00 «Комеди Клуб». (16+) Для комиков Comedy Club не существует никаких авторитетов, приличий и правил. Они запросто могут обсмеять любую звездную персону. 22.00 «Открытый микрофон». (16+) 23.00 «Импровизация. Команды». (16+) 00.00 «Такое кино!» (16+) 00.30 «НЕЦЕЛОВАННАЯ». (16+) 02.20 «Импровизация». (16+) 04.00 «Comedy Баттл». (16+) 04.55 «Открытый микрофон». (16+) 06.30 «TNT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 «Новый день». (12+) 12.25 «Гадалка». (16+) 14.10 «Знаки судьбы». (16+) 14.40 «Вертнувшиеся». (16+) 15.45 «Гадалка». (16+) 17.25 «УИДЖИ». (16+) 19.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+) США, Великобритания, Китай, 2017 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Пирс Броснан. При взрыве в лондонском магазине погибает дочь старого китайца Квана. В прошлом Кван прошел войну во Вьетнаме и был одним из лучших спецназовцев. Смерть дочери заставляет его вспомнить былые навыки. 21.45 «УЦЕЛЕВШАЯ». (16+) 23.45 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ОФИС»». (18+) 01.30 «ВЫСОТКА». (18+) 03.15 «Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «Улётное видео». (16+) 06.15 «На троих». (16+) 07.00 «Улётное видео. Лучшее». (16+) 09.00 «Улётное видео. (16+) «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». 17.00 «Улётное видео. (16+) «+100500». (16+) 20.00 «iТопчик». (16+) Признайся, тебе давно хотелось ответить Максиму из «+100500». Мы тебя услышали! Знакомься: новое шоу «iТопчик» на «ЧЕ!». У популярного ведущего появится напарник, таинственный Мистер Голос. Наконец-то кто-то поставит Макса на место, поспорит с ним и скажет всё, что думает. 23.30 «Улётное видео. (16+)	06.00, 08.40, 12.30, 15.00, 17.55, 20.55, 03.00 «Новости Матч!» 06.05, 18.00, 23.15 «Все на Матч!» 08.45 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+) 11.30 «Есть тема!» 12.35 «Спецрепортаж. (12+)» 12.55, 15.05 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: ЧАСТЬ 2-Я». (16+) 15.30 «Смешанные единоборства. Пр.тр. Баскетбол. УНИКС (Россия) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. Пр.тр. «Тройной удар» 21.00 «Точная ставка». (16+) 23.35 «Футбол. Колумбия - Перу. Чемпионат мира. Отборочный турнир. Пр.тр. Футбол. Венесуэла - Боливия. Чемпионат мира-2022. Пр.тр. Баскетбол. (0+)» 03.05 «Хоккей. Пр.тр.	06.25 «6 кадров». (16+) 06.50 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.55 «Давай разведёмся! (16+) 10.00 «Тест на отцовство. (16+) 12.10 «Понять. Простить». (16+) 13.15 «Порча». (16+) 13.45 «Знахарка». (16+) 14.20 «Верну любимого». (16+) 14.55 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+) 19.00 «СТАНЬ МОЕЙ ТЕНЬЮ». (16+) 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.00 «Верну любимого». (16+) 01.30 «Порча». (16+) 02.00 «Знахарка». (16+) 02.30 «Понять. Простить». (16+) 05.00 «По делам несовершеннолетних. (16+) 05.50 «Домашняя кухня. (16+)	

СТРАНА СОВЕТОВ

Большинство из нас на Новый год дома наряжают искусственную ёлочку.

Это удобно, красиво и, как говорится, на века. Но чтобы это «на века» не ограничилось несколькими годами, ёлочку после завершения праздников надо правильно проводить в заслуженный отпуск до следующего декабря.

Сначала чистка...

После того, как все игрушки сняты с елки и аккуратно упакованы, пришло время почистить веточки от пыли. Это делается как из эстетических соображений, так и для предотвращения появления болезней дыхательной системы и аллергических реакций в будущем, поэтому данный пункт не нужно игнорировать.

Очистить веточки от пыли можно:

- при помощи пылесоса, включив минимальную мощность, чтобы не повредить конструкцию дерева;
- влажными салфетками – удалить пыль, а заодно и продезинфицировать елку;
- мыльным раствором. Раствор приготовьте, смешав жидкое или натертое хозяйственное мыло в теплой воде. Протрите салфеткой, смоченной в растворе, изделие, а затем просушите, чтобы металлическая основа конструкции не начала ржаветь.

Ёлочка ухаживает в отпуск



Что новогодняя ёлка даёт людям? Блаженное ощущение свободного пространства после того, как её убрал!

Затем разбор...

В зависимости от конструкции елка может быть шарнирной, на крючках или с отгибающимися ветками.

Чтобы разобрать шарнирную ёлку, нужно начать со ствола. Обычно ствол состоит из двух или трех частей. Последовательно отсоединяем все части, начиная сверху.

Ёлка с крючками. Ветки крепятся на крючки, которые вставляются в пазы, находящиеся на стволе. Потянув за основание вверх, можно снять эти крючки. Разбирать елку нужно с верхушки дерева.

Ёлка с отгибающимися ветвями – самый простой тип. Достаточно просто подогнуть ветки к стволу, начиная сверху вниз, и дело сделано.

И наконец, хранение

Елку можно хранить в коробке. Для этого нужно положить все части елки в пакеты. Взять коробку, положить на дно разобранный ствол и треногу, а остальные, более мелкие части, разместить как можно удобнее. Коробку закрыть и убрать в темное, сухое место.

Можно хранить елку и без коробки, а просто в пакете. В этом случае лучше поставить ее вертикально. В таком положении она не будет деформироваться.

Надеемся, что наши советы помогут сохранить вашу ёлочку красивой и стройной на много лет. Ухаживайте за ней с удовольствием, а она подарит вам много ярких моментов и радостных минут.

НА ЗАМЕТКУ

Куда отправим зелёную красавицу?

Ёлочке понравится отпуск в сухом и темном месте. Влажность воздуха – от 40 до 70%. Температура хранения может быть в диапазоне от +10 до +20 градусов. Кроме того, следует исключить попадание яркого света на изделие, чтобы ель не выгорела. Поэтому выбираем кладовую, антресоль, лоджию, шкаф или утепленный балкон. А гараж, погреб, сарай или незастекленный балкон для хранения елки не подойдут.

ВАЖНО!

Если ваша искусственная красавица с белой хвоей, то важно, чтобы скотч не попадал на иголки во время упаковки. Также следует использовать прозрачную или светлую пленку, чтобы на изделии не появились пятна.

Светлана СИДОРЧУК

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM, TV1000, and DOM KINO. Lists movies and TV shows with titles, genres, and ratings.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists comedy and domestic films.

Table with columns for СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists Saturday programs and other content.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists documentaries and news programs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational and documentary channels.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for САДОВАЯ, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, and ANIMAL PLANET. Lists hobby-related programs.

Table with columns for ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists animal and lifestyle channels.

REN	THT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 19.20 «ЛЮСИ». (16+)	 21.00 «СТАС». (16+)	 16.45 «АГЕНТ 007. ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ». (12+)	 23.30 iТопчик. (16+)	 07.35 Все на Матч!	 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 06.35 «ВЕЧНО МОЛОДОЙ». (12+) 08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+) 12.05 «Наука и техника». (16+) 13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 14.05 «СОВБЕЗ». (16+) 15.05 «Документальный спецпроект». (16+) 16.10 «Засекреченные списки». (16+) 17.10 «Я - ЧЕТВЕРТЫЙ». (16+) 19.20 «ЛЮСИ». (16+) 21.05 «ТЕРМИНАТОР: ТЕМНЫЕ СУДЬБЫ». (16+) 23.30 «ТЕРМИНАТОР: ГЕ-НЕЗИС». (16+) 01.50 «МОНСТРО». (16+) 03.00 «РАСПЛАТА». (16+) 04.35 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «THT. Gold». (16+) 07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+) 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 10.40 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+) 13.30 «ХИЩНЫЕ ПТИЦЫ: ПОТРЯСАЮЩАЯ ИСТОРИЯ ХАРЛИ КВИНН». (16+) США, 2020 г. Комедийный боевик. 15.50 «Я ХУДЕЮ». (16+) 17.55 «ОДНОКЛАССНИКИ RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (16+) 20.00 «Стас Старовойтов. Stand up». (16+) 21.00 «СТАС». (16+) 23.00 «Женский стендап». (16+) 00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+) 01.55 «Импровизация». (16+) 03.35 «Comedy Баттл». (16+) 04.25 «Открытый микрофон». (16+) 06.05 «THT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 10.15 «БЕТХОВЕН-3». (0+) 12.15 «ЧЕЛОВЕК НОЯБРЯ». (16+) 14.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+) 16.45 «АГЕНТ 007. ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ». (12+) 19.30 «АГЕНТ 007. ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА». (12+) США, Великобритания, 1997 г. Боевик. В ролях: Пирс Броснан, Джонатан Прайс, Мишель Йео. Используя украденные системы наведения ЦРУ, медиамагнат Эллиот Карвер развязывает конфликт между Великобританией и Китаем... 22.00 «ЭКСПАТ». (16+) 00.00 «ИГРА ГАННИБАЛА». (18+) 01.45 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ОФИС»». (18+) 03.15 Мистические истории. (16+) 05.30 «Городские легенды». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.15 На троих. (16+) 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-3». (16+) Россия, 2013 г. Комедийный сериал. В ролях: Дмитрий Нагиев, Максим Студеновский, Илья Костюков, Алика Смехова, Виктория Лукина. Павел Гуров - успешный актёр, звезда телевизионного сериала «Майор Лавров». Он состоятельный Казанова, который прожигает жизнь ради собственных удовольствий. Но всё меняется, когда на пороге элитной квартиры Гурова появляется сын Виктор, которого Павел бросил 20 лет назад, уехав в Москву строить актерскую карьеру. 18.30 Улётное видео. (16+) 21.00 «+100500». (16+) 23.30 iТопчик. (16+) 01.30 Улётное видео. (16+)	06.00 Хоккей. Пр.тр. 07.30, 09.20, 12.00, 18.05, 20.55, 03.00 Новости 07.35, 22.30 Все на Матч! 09.25 «Фиксики». (0+) 09.55 «КРОВЬ И КОСТЬ». (16+) 12.05 Биатлон. Чемпионат Европы. Пр.тр. 13.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+) 15.10 Биатлон. Чемпионат Европы. Пр.тр. 16.25 Мини-футбол. Россия - Польша. Чемпионат Европы. Пр.тр. 18.10 «ЕДИНСТВО ГЕРОЕВ-ЕВ». (16+) 20.25 21.00 «ЕДИНСТВО ГЕРОЕВ-2». (16+) 22.55 Футбол. «Марсель» - «Монпелье». Кубок Франции. Пр.тр. 01.00 Смешанные единоборства. (16+) 02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+) 03.05 Волейбол. (0+) 05.00 Дзюдо. (0+)	06.15 «6 кадров». (16+) 06.50 «МАМА МОЕЙ ДОЧЕРИ». (16+) 10.45 «АВАНТЮРА НА ДВОИХ». (16+) Украина, Латвия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Хохлаткина, Андрей Фединчик. Генеральный директор крупной винодельной компании София Бондарь при смерти. Она просит внучку Марину помочь искупить свою вину и найти пропавшего внука. 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) Турция, 2011 г. Историческая драма. В ролях: Мерем Узерли, Халит Эргенч, Окан Ялабык. Период жизни Роксоланы (Хюррем), которую турки взяли в плен во времена набегов татар на Крым в 1520 году. 23.55 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ СЕРДЦА». (16+) 03.35 «АВАНТЮРА НА ДВОИХ». (16+)

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

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

По горизонтали: Супница. Репей. Покрытие. Вестерн. Бабуин. Толкано. Бит. Берет. Верфь. Лорд. Искусница. Заноза. Аукцион. Триумф. По вертикали: Телефон. Театровед. Урон. Норматив. Цитрус. Резня. Принцесса. Темница. Официоз. Глазет. Бренд. Шуруп. Изюм.

5	5	Т	8	16	7	13	9	22	4				
3	1	7	1	Е	25	3	2	9	3				
	12		4	А	7	2	6	3	26	5	9	1	
17	1	8	5	Т	1	3	13		10	3		18	
	24		3	Р	9		23	4	23	16	9	13	
5	2	12	2	О	6	13	2		5		8	28	
	13		17	В	22		23	9	5		2		
20		23	1	Е	3	1	5		17	1	3	24	14
12	2	3	11	Д	8		19		10		9		
4		1			9	8	6	16	8	13	9	22	4
18	4	13	2	18	4		3		9		9		
1		11			27		4	16	6	22	9	2	13
5	3	9	16	10	24		7		4		18		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

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

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, составление комплексного плана лечения**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **780 р.**
- Установка импланта (Ю. Корея) **17 500 р.**
- Безметалловая (циркониевая) коронка **7 900 р.**
- ВИНИР **10 800 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D ~~2500~~ **790 р.**
- Панорамный рентген ~~470~~ **400 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. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
 м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
 м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. 06.05 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 00.10 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)

СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. 05.00, 04.30 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. 05.00 Мультфильмы. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Час истины. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. 06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25

ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. 06.00 Правосудие Техаса. (16+)

СПОРТ

Table with 2 columns: Матчи Страна and Eurosport 1. Lists sports events like basketball, tennis, and curling with times.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table listing children's channels: Mульт, Канал Disney, Карусель. Lists programs like 'Smeshariki', 'Aladdin', and 'Cats and the Hat'.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table listing Orthodox Channel programs: Спас. Lists religious programs like 'Day of the Patriarch' and 'Prayers for the People'.

МУЗЫКА

Table listing music programs: МУЗ-ТВ. Lists shows like 'Golden Melody' and 'Fashion People Awards'.

Table listing children's programs: УНИКУМ and О!. Lists shows like 'Cats and the Hat' and 'Smeshariki'.

Православный календарь

29 января. Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6. Поклонение честным веригам ап. Петра.

Прав. Максима, иерея Тотемского, Христа ради юродивого. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца. Свт. Гонората, еп. Арльского. Сщмч. Иоанна пресвитера.



Поста нет. Мы должны быть уверены, что Промысл Божий всегда о нас промышляет и устроит к пользе, хотя и противными нам случаями. Прп. Лев Оптинский (Наголкин)

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

Table with moon phase information for Jan 24-30, including sunrise/sunset times and moon phase icons.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 24 ПО 30 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

24 ЯНВАРЯ В 1935 году в продаже появилось первое баночное пиво. В 2003 году был создан Национальный филармонический оркестр России. 25 ЯНВАРЯ В 1547 году на Руси состоялось первое венчание на царство. В 1918 году была принята Декларация прав трудящегося и эксплуатируемого народа. 26 ЯНВАРЯ В 1500 году Висенте Яньес Пинсон стал первым европейцем, ступившим на землю Бразилии. В 1525 году вышел первый печатный вариант карты Руси. В 1905 году в Южной Африке добыт самый крупный в мире алмаз весом 3106 карат (621,2 г).

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ 24 ЯНВАРЯ. Виталий, Владимир, Николай, Фёдор. 25 ЯНВАРЯ. Татьяна, Илья, Макар. 26 ЯНВАРЯ. Нина, Яков. 27 ЯНВАРЯ. Андрей, Сергей, Степан. 28 ЯНВАРЯ. Вениамин, Елена, Иван, Павел. 29 ЯНВАРЯ. Максим, Пётр. 30 ЯНВАРЯ. Антонина, Виктор, Георгий, Савелий.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ 24 ЯНВАРЯ - Международный день образования 25 ЯНВАРЯ - День студента (Татьянин день) - День штурмана Военно-Морского флота России 26 ЯНВАРЯ - Международный день таможенника 27 ЯНВАРЯ - День воинской славы России - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.) - Международный день памяти жертв Холокоста 28 ЯНВАРЯ - День защиты персональных данных 29 ЯНВАРЯ - День первооткрывателя в России - День мобилизации против угрозы ядерной войны 30 ЯНВАРЯ - День Деда Мороза и Снегурочки - Международный день без интернета

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Апостол Павел день прибавил

24 января по народному календарю считалось Федосеевым днем. Оттепель в этот день предвещала затяжную весну. Приметы в Татьянин день, 25 января, говорили о ранней весне - например, ясное звездное небо. На Ермилов день, 26 января, наблюдали за кошками: скребет когтями пол - к метели, стену - к ненастью, по половикам катается - к теплу, лапку лижет - к ясному дню, а мордочку причет - к морозу. 27 января, в день Нины - обряды скотины, погоду определяли по голосу первой утренней птицы: пение петуха обещало тепло, а карканье вороны - метель. В Павлов день, 28 января, наблюдали за звездами: блестящие предвещали мороз, тусклые - тепло, а мерцающие - вьюгу. Отмечаем увеличение продолжительности светового дня, говорили: «Апостол Павел день прибавил». Если 29 января, в день Петра-полкуорма, курица стоит на одной ноге, то стоит ждать морозов. 30 января считали днем Антона-перезимника и Антонины-половина. «Пришла Антонина - зима половина» - говорили в народе. Но теплой погоды в этот день верить не стоило: «Хитер Антон со всех сторон», «Перезимник обнадежит, обтеплит, а потом обманет - все морозом стянет».

Необязательно человек, который вырастил сына, построил дом, посадил дерево - настоящей мужчины. Очень часто это обычная женщина.



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. Издается с февраля 2012 года



Уредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор Вавилов А.Л. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, 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. 8-495-580-95-77 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. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л. Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147 Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206 Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273 Ведущие дизайнеры НЕМЫКИН Н.Н., НАЙДЕНОВ А.А. Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

3 (520). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 18.01.2022 г., фактическое: 01.00 час. 18.01.2022 г. Дата производства: 18.01.2022 г. Дата выхода в свет 19.01.2022 г. Тираж 738 800. Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 155. Выходит во всех областях ЦФО. Общий тираж 888 185. Сайт газеты telek.kardos.media Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 пл. Рекомендованная розничная цена 26 рублей. Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

Первый канал. 00.00 «ТАНЦУЙ ОТСЮДА!» (16+)

Россия 1. 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

ТВЦ. 17.40 «ОКНА НА БУЛЬВАР» (12+)

НТВ. 11.00 Чудо техники. (12+)

Россия К Культура. 08.15 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ»

СТС. 21.00 «ЗОЛУШКА» (6+)

- 04.45 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (16+)
06.00 Новости
06.10 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (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+)
14.00 «Страна Советов. Забытые вожди». (16+)
17.15 Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
19.00 Премьера. «Дело Романовых. Следствием установлено...» (16+)
21.00 Время
22.00 «ХРУСТАЛЬНЫЙ». (16+)
00.00 «ТАНЦУЙ ОТСЮДА!» (16+)
01.45 Наедине со всеми. (16+)
02.30 Модный приговор. (6+)
03.20 Давай поженимся! (16+)
04.00 Мужское / Женское. (16+)

- 05.25 «ПОДРУГИ». (16+)
07.15 Устами младенца
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.35 «Парад юмора». (16+)
14.00 «ПОДАРИ МНЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
17.50 Танцы со звездами. Новый сезон. (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗНАЛ ВСЁ». (16+)
03.20 «ПОДРУГИ». (16+)

- 06.00 «ДЕЛО № 306». (12+)
07.30 «ДВА СИЛУЭТА НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА». (12+)
09.25 Выходные на колесах. (6+)
10.00 «Знак качества». (16+)
10.50 «Страна чудес». (6+)
11.30 События
11.45 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)
13.45 «Москва резиновая». (16+)
14.30 Московская неделя
15.05 «Актёрские драмы. Жизнь во имя кумира». (12+)
15.55 «Прощание». (16+)
16.50 Хроники московского быта. (12+)
17.40 «ОКНА НА БУЛЬВАР». (12+)
21.25 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (12+)
00.10 События
00.25 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (12+)
01.15 Петровка, 38. (16+)
01.25 «КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
04.20 «Закон и порядок». (16+)
04.50 «Битва за наследство». (12+)
05.30 Московская неделя. (12+)

- 04.50 «БОБРЫ». (16+)
06.30 Центральное телевидение. (16+)
08.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! (12+)
10.00 Сегодня
10.20 Первая передача. (16+)
11.00 Чудо техники. (12+)
12.00 Дачный ответ. (0+)
14.00 НашПотребНадзор. (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 Звезды сошлись. (16+)
21.40 Основано на реальных событиях. (16+)
01.35 «СОСЕДИ». (16+)

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
07.05 «Приключения капитана Врунгеля»
08.15 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ»
09.35 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым»
10.05 «ЗАЙЧИК»
11.30 Письма из провинции
12.00 «Страна птиц»
12.40 «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.50 «Архи-важно»
14.20 «ОСЕННИЕ ЛИСТЯ»
16.05 «Пешком. Другое дело»
16.35 «Невероятные приключения Луи де Фюнеса»
17.30 Линия жизни
18.25 «Песни разных лет». Иосиф Кобзон, Валерий Халилов и Симфонический оркестр
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.10 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ»
21.40 «Анна Франк. Параллельные истории»
23.15 Балет Л. Делиба «Копеллия»
00.40 «Португалия. Дикая природа на краю земли»
01.35 «Искатели»
02.20 «Легенда о Сальери». «Прежде мы были птицами»

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Как верблюжонок и ослик в школу ходили». (0+)
06.35 «Как утенок музыкант стал футболистом». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.30 «Царевны». (0+)
07.45 «Эверест». (6+)
09.30 «ПАПЕ СНОВА 17». (16+)
11.35 «КАК СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ». (0+)
13.55 «ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ-2. КАК СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ». (0+)
16.15 «КРАСОТКА». (16+)
18.45 «ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)
21.00 «ЗОЛУШКА». (6+)
23.05 «МАЛЬЧИШНИК. ЧАСТЬ 3». (16+)
01.05 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)
03.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.30 «6 кадров». (16+)

5-й канал. 05.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
08.05 «БАРСЫ». (16+)
11.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)
23.25 «БАРСЫ». (16+)
02.50 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

Звезда. 05.40 «БЛОКАДА». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)
11.30 «Секретные материалы». (16+)
12.20 «Код доступа». (12+)
13.10 «Специальный репортаж». (16+)
13.30 03.25 «ЛАДОГА». (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
19.25 «Легенды советского сыска». (16+)
22.45 «Сделано в СССР». (12+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)

ОТР. 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)
06.55 «Сделано с умом». (12+)
07.25 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
07.50 «Активная среда». (12+)
08.30 «Гамбургский счёт». (12+)
09.00 16.30 «Календарь». (12+)
09.55 14.35 «Среда обитания». (12+)
10.20 «Мой додыр». (0+)
10.40 11.05 13.05 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
11.00 13.00 15.00 Новости «Книжные аллеи». (6+)
16.00 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)
17.30 01.15 «ОТражение недели». (12+)
20.20 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СЛИШКОМ МНОГО ЗНАЛ». (12+)
22.20 «КАТЕРИНА ИЗМАЙЛОВА». (12+)

МОСКВА 24. 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
06.15 14.35 «My name is Moscow». (12+)
06.35 08.45 13.45 01.35 03.15 «WOW эффект». (12+)
07.15 11.15 13.30 «Куки-внуки». (12+)
07.35 11.30 «Тест». (12+)
08.15 15.40 03.40 «Гост». (12+)
09.25 22.25 04.10 «Фанимани». (12+)
10.25 «Злобный ЗОЖ». (12+)
12.30 19.15 00.15 «Историс»
13.15 15.15 «Квартирный ответ». (12+)
16.35 20.30 «The City». (12+)
17.25 21.30 23.15 02.10 02.35 «Спецрепортаж». (12+)
18.30 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 «The City». (12+)
00.30 «Откройте, Давид». (16+)

360°. 05.00 «Будни»
06.00 «Самое яркое». (16+)
07.00 «Мультфильмы». (6+)
09.00 «Вкусно 360». (12+)
11.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)
13.00 «Чудо-Люда». (12+)
13.40 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Взрослые люди». (16+)
21.00 «КРАСАВЧИК». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ. 06.35 «Мультитро». (0+)
07.45 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
08.35 05.25 «Песни нашего кино». (12+)
09.05 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (12+)
10.35 «НАД ТИССОЙ». (12+)
13.00 02.05 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (12+)
16.35 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)
18.20 «СЛЕД В ОКЕАНЕ». (12+)
19.50 «ДОРОГА». (12+)
21.40 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
23.15 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
00.35 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>18.20 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (16+)</p>	 <p>16.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)</p>	 <p>19.00 «ШИРОКО ШАГАЯ». (12+)</p>	 <p>12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-3». (16+)</p>	 <p>16.45 «АЛИ». (16+)</p>	 <p>06.40 Пять ужинов. (16+)</p>	
<p>05.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>06.55 «ИЗГОЙ». (12+)</p> <p>09.35 «В ЛОВУШКЕ ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>11.55 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)</p> <p>13.55 «ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ОСТАНОВИЛАСЬ». (16+)</p> <p>15.55 «ТЕРМИНАТОР: ТЁМНЫЕ СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>18.20 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (16+)</p> <p>США, 2004 г. Фантастический боевик. В ролях: Вин Дизель, Колм Фиор. Межгалактический преступник Риддик скрывается от наемных убийц на просторах забытых миров.</p> <p>20.35 «РИДДИК». (16+)</p> <p>23.00 «Добров в эфире». (16+)</p> <p>23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)</p>	<p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>09.00 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>12.55 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>16.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)</p> <p>18.40 «ТАРЗАН: ЛЕГЕНДА». (16+)</p> <p>Великобритания, Канада, США, 2016 г. Фэнтези. В ролях: Александр Скарсгард, Марго Робби, Сэмюэл Л. Джексон, Кристоф Вальц. Приспособившийся к жизни в Лондоне Тарзан возвращается в свой бывший дом, в джунгли...</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Talk». (18+)</p> <p>00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+)</p> <p>01.50 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.35 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.25 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.45 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>11.00 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)</p> <p>12.45 «УЦЕЛЕВАША». (16+)</p> <p>14.30 «БЕЛАЯ МГЛА». (16+)</p> <p>16.45 «МЕРКУРИЙ В ОПАСНОСТИ». (16+)</p> <p>19.00 «ШИРОКО ШАГАЯ». (12+)</p> <p>США, 2004 г. Боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Джонни Ноксвил. После восьмилетней службы в армии США домой возвращается Крис Вон, сержант спецназа. Он приезжает в родной городок, рассчитывая заняться работой на лесопилке, где прежде был занят его отец.</p> <p>20.30 «СТУКАЧ». (16+)</p> <p>23.00 «ОСОБЬ: ПРОБУЖДЕНИЕ». (18+)</p> <p>01.00 «ЧЕЛОВЕК НОЯБРЯ». (16+)</p> <p>02.30 «БЕТХОВЕН-3». (0+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросам на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников. После викторины герои выбирают: забрать выигранную сумму и утилизировать свой автомобиль или подарить ему вторую жизнь, отремонтировав его.</p> <p>12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-3». (16+)</p> <p>18.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 Топчик. (16+)</p> <p>Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника.</p> <p>01.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>07.00, 09.20, 15.00, 17.55, 20.55, 03.00 Новости</p> <p>07.05, 14.15, 20.05, 23.35 Все на Матч!</p> <p>09.25 «Фиксики». (0+)</p> <p>09.45 «Спорт Тоша». (0+)</p> <p>09.55 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Пр.тр.</p> <p>12.05 Биатлон. Чемпионат Европы. Пр.тр.</p> <p>15.05 Биатлон. Чемпионат Европы. Одиночная смешанная эстафета. Пр.тр.</p> <p>16.45 18.00 «АЛИ». (16+)</p> <p>21.00 Хоккей. «Питтсбург Пингвинз» - «Лос-Анджелес Кингз». НХЛ. Прямая трансляция</p> <p>00.20 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Финал. (0+)</p> <p>02.00 «Фристайл. Футбольные безумцы». (12+)</p> <p>03.05 Футбол. (0+)</p> <p>05.00 Дзюдо. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 Пять ужинов. (16+)</p> <p>06.55 «МОЙ МИЛЫЙ НАЙДЕНЬШ». (16+)</p> <p>11.10 «ТЕНЬ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Любава Грешнова, Зоряна Марченко. Муж Даши погиб. Женщина сама растит дочь Яну и скрывает от неё, что папа ей был не родной.</p> <p>15.05 «УСПЕТЬ ВСЁ ИСПРАВИТЬ». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Пётр Рыков, Ольга Павловец. Бизнесмен Егор Кормилцев в день своего сорокалетия узнаёт, что смертельно болен, и что жить ему осталось несколько месяцев.</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>23.20 «СТАНЬ МОЕЙ ТЕНЬЮ». (16+)</p> <p>03.00 «АВАНТЮРА НА ДВОИХ». (16+)</p> <p>06.10 «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.

Вера ужасно волновалась, собираясь на мероприятие. А вот Максим был спокоен и непоколебим. Ничуть не переживая и даже насвистывая нечто легкомысленное, он вынул с полки шкафа толстовку и, облачившись в нее, уселся перед телевизором ждать, когда жена будет готова отправиться в клуб.

— Ты что, прямо так и пойдешь? — с ужасом оглядела Вера мужа.

Максим тоже оглядел себя с интересом с ног до головы, правда, с дивана так и не встал.

— Ну да, так и собирался пойти, а что? — Максим вернул Вере удивленный взгляд.

— Ты с ума сошел? Твой сын сегодня будет участвовать в викторине юных эрудитов, он капитан команды, это такое ответ-

Дебют Юры и побег Веры

ственное мероприятие, а ты в толстовке и джинсах идти собрался? Может, ты еще и кроссовки наденешь? — ерническим тоном спросила Вера.

— Именно кроссовки я и собирался надеть, — ни-

чуть не смутившись, согласился Максим.

Вера закатила глаза и шумно выдохнула, тем самым выразив свое отношение к решению мужа.

— Все мужики нормально одеты, один я как пингвин, — ворчал Максим, с неудовольствием поправляя лацканы пиджака и оглядываясь по сторонам.

Ты отец как апитана команды, тебе положено быть на высоте, — увещевала его Вера, аккуратно боком присаживаясь на стул, чтобы не измять идеальное выглаженное платье.

Максим и Вера еще немало беззлобно попикировались, пока ведущий мероприятия приветствовал гостей, но оба одновременно замолчали и сосредоточенно посмотрели в зал, на участников, когда был объявлен старт интеллектуальной викторины юных эрудитов.

Итак, первый вопрос, — громко произнес ведущий. — Детективу Булкину необходимо выяснить, в каком из конфискованных у контрабандистов ящиков спрятаны драгоценные бусины. Известно, что бусины находятся лишь в одной из восьми коробок. Во всех коробках при этом одинаковое количество одинаковых по весу бусин. Но в одной из них среди бусин еще и драгоценные камни. Эксперт, который смог бы отличить драгоценные бусины от не драгоценных, задерживается, да и перебирать все восемь коробок слишком долго. Детектив Булкин понимает, что коробка с драгоценностями чуть тяжелее остальных,

но выяснить это можно, только взвесив их, а механические весы в кабинете барахлят. Их «запала» хватает лишь на два взвешивания, а далее они начинают «привирать», требуя калибровки. Как же за два взвешивания детективу вычислить нужную коробку?

Максим сжал руку в кулак в торжествующем жесте, когда рука сына взметнулась вверх, радостно посмотрел на Веру. Но та сидела в задумчивости, погруженная в себя и с совершенно отсутствующим взглядом.

— Как ты думаешь, — спросила она вдруг у мужа, — что тяжелее: брилли-

ант или фианит, если камни одинакового размера?

— Понятия не имею, — пожал плечами Максим. — Это так важно сейчас?

Эта архиважно, — кивнула Вера. — Максим, мне нужно срочно на работу. Ты сними, пожалуйста, видео игры для меня. Я уверена, команда Юрочки победит, но мне очень хочется все это увидеть. Снимешь, да?

И не дождавшись ответа, Вера сорвалась с места, даже не обратив внимания на удивленное лицо мужа. А за спиной слышались торжествующие крики, Юра правильно решил первую задачу.

Любовь АНИНА



Какое решение задачи предложил Юра?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 2: консьерж сказал, что слышал, как в кармане мужчины что-то звенело, когда тот шел по подъезду. Но кроме украденной пайцзы у мужчины ничего не нашли. Значит, и звенеть в кармане ничего не могло. Плюс, если бы он был вором, то зачем бы задержался для разговора так долго? Скорее всего, вор постарался бы как можно скорее скрыться с места преступления. А вот консьерж вполне мог оказаться вором и, поняв, что на него объявлена охота, воспользовался случаем, пригласил подходящего посетителя, подкинул ему похищенную вещь и «подставил».

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.15 «ЭКИПАЖ». (16+)
09.45 «ТЕГЕРАН-43». (12+)
12.30 «ШТРАФБАТ». (16+)
Штрафникам на войне не уготована судьба стать героями. Батальоны осужденных бросали в обреченные на провал атаки, ими защищались словно живой стеной. Их жизнь не стоила ничего... Но они продолжали жить всем смертям назло и бороться - за себя и за Отечество...

TV1000

05.00 «ДРУГИЕ». (16+)
06.35 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)
08.20 «БЕТХОВЕН». (12+)
09.55 «БЕТХОВЕН-2». (12+)
11.30 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
08.40, 04.45 «РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)
10.15 «ТОТ ЕЩЁ...!». (12+)
11.45 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)

ДОМ КИНО

05.40 «Ералаш». (6+)
06.25 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
07.45 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.25 «В БЕГАХ». (16+)
02.55 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
04.20 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.30 «КИСЛОРОД». (16+)
07.50 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)
09.15 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.15 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2: ТАЙНА ИЗМУРДНОГО ЗЕЛЯ». (6+)
02.50 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (6+)

РОДНОЕ КИНО

01.15, 03.40 «ПОДНЯТА ЦЕЛИНА». (12+)
05.35 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50, 04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
06.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МАЛЬТБЕЗЕ». (16+)
Сериал. Боевик, криминальная драма, Италия, 2017 г.

УСАДЬБА

06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)
06.35, 10.25, 14.35, 18.35, 22.45, 02.55 Свечной заводик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 10.00, 14.00, 17.50, 22.05, 02.10 Водоёмы Прибалтики. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 16.00, 20.00 Латинский квартал. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Дома для животных. (12+)

УСАДЬБА

06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 10.00, 14.00, 17.50, 22.05, 02.10 Водоёмы Прибалтики. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 16.00, 20.00 Латинский квартал. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Дома для животных. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
05.55 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)

ПОБЕДА

05.10 «СОЛДАТИК». (12+)
06.30 «ЕДИНИЧКА». (16+)
08.20 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия. Полуостров Кольский. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Папа попал. (12+)
09.15 Беременная в 16. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)
01.10 Иностранцы в России. (6+)

VIASAT HISTORY

06.20 Очень странные экспонаты. (12+)
07.05 Очень странные экспонаты: Золотая шляпа, куб нацистов и часы на миллиард фунтов. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00, 06.30 Научные глупости. (16+)
06.50, 07.20 Сделать за один день. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)
06.35, 10.25, 14.35, 18.35, 22.45, 02.55 Свечной заводик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 10.00, 14.00, 17.50, 22.05, 02.10 Водоёмы Прибалтики. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 16.00, 20.00 Латинский квартал. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Правосудие Техаса. (16+)
06.45 Дома для животных. (12+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23, 06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59, 09.25, 09.52, 10.18, 10.45 Как это сделано? (12+)

TLC TLC

06.00, 06.50 Оденся к свадьбе. (12+)
07.15, 07.40, 08.05, 08.31 Оденся к свадьбе: Атланта. (12+)

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

