

№48
(565)

ТВ-программа с 5 по 11 декабря 2022 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КОМУ
ПОЛЕЗНА
ОСОЗНАННОСТЬ?**

стр. 4

**РЫБА:
ВАРИМ,
ПЕЧЁМ,
ФАРШИРУЕМ**

стр. 9

**АНАСТАСИЯ
МАКЕЕВА**

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТ БЛИЗКОЕ
СЕРДЦЕ, ОН БУДЕТ СЧАСТЛИВ ВСЕГДА** стр. 2

**5 КАЛЕНДАРЕЙ
«ТЕЛЕКА»
НА 2023 ГОД**

- ★ ТАБЕЛЬ-КАЛЕНДАРЬ СТР. 8
- ★ КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ 7 ДЕКАБРЯ
- ★ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА 14 ДЕКАБРЯ
- ★ ГОРОСКОП НА ГОД КРОЛИКА 21 ДЕКАБРЯ
- ★ ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 28 ДЕКАБРЯ

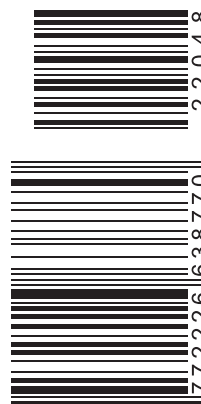
**МАРАФОН
КРАСОТЫ
ЗА МЕСЯЦ ДО
НОВОГО ГОДА**

стр. 10

12+

Фото Елены Глазуновой

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22048

В Москве в рамках летнего фестиваля моды и роста «Зеленый подиум» прошел звездный показ коллекции бренда «ДушеГрея».

Среди известных артистов, вышедших на подиум, засветилась красавица-актриса, фотомодель, телеведущая Анастасия Макеева.

Наши женщины самые красивые

– Настя, что нужно, чтобы востребованная актриса Макеева согласилась участвовать в показе мод?

– С Наташей Душегрей, чью коллекцию мы демонстрировали, у нас давняя дружба. Я влюблена в ее стиль, ее работы, которые всегда обращают на себя внимание. В них вложена душа, а это невероятно важно. Поэтому я здесь. Ночью вернулась из Сочи, прервав отпуск, чтобы поддержать Наталью.

Кстати, с интересом и надеждой жду восхождения новых звезд. Само время дает зеленый свет российским дизайнерам, а рынок сбыта у нас большой. Наши женщины самые красивые в мире, они большие модницы. Если за рубежом увидите ухоженную, стильно одетую женщину, это точно будет наша соотечественница. Не секрет, что иностранки не особенно за собой ухаживают. А наши женщины за хлебом в магазин могут так эффектно одеться, что на них будут оборачиваться.

Конкурс скворечников

– Но вы тоже ждете лето, как все дачники. Знаю, что любите работать на земле.

– Я люблю работать в саду, где могу что-то создавать. Люблю выращивать цветы, мне интересно знать, укоренилась ли моя гортензия, как перезимо-

Анастасия МАКЕЕВА:

Самый важный проект – это моя семья

«Для нас важно чаще встречаться с родителями. Огорчаемся, когда не получается. Если родители мужа живут рядом и мы видимся с ними, то мои в Краснодаре. Когда недавно отдыхали в Сочи, родители приезжали к нам на машине».

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

Бог есть любовь, он каждому из нас дает шанс и возможность быть счастливым, но мы не всегда замечаем это. Нередко отказываемся от нашей мечты и любви во имя какой-то выгоды, зачатую материальной. Но если внутри человека есть любовь, если он находит родное сердце, то будет счастлив всегда. Еще важно помнить, что только здоровые эмоции дают возможность улучшить качество жизни, не испытывать дискомфорт. Болезни приходят от злости и зависти. Говорят, что люди, которые злятся, завидуют, сплетничают и склоничают, больше подвержены заболеваниям. Так что если хотите быть здоровыми и счастливыми, не судите и не судимы будете!



Семья в приоритете

– Вы признались, что вам нравится собираться всей семьей. Домашние посиделки любите?

– Для нас важно чаще встречаться с родителями. Огорчаемся, когда не видимся с ними, то мои в Краснодаре. Когда недавно отдыхали в Сочи, родители приезжали к нам на машине. Мы прекрасно провели время вместе.

– Знаю, что репетируете новую премьеру. Расскажите о своих проектах.

– Самый дорогой для меня сегодня проект – это моя семья. Ей стараюсь уделять больше времени, поэтому ушла из нескольких спектаклей. С радостью участвовала на Первом канале в телепередаче «Сегодня вечером», посвященной 70-летию Карена Шахназарова. Там, в частности, шел разговор о его картине «Всадник по имени Смерть», в которой была моя первая киноработа. И это было 22 года назад! Столько я нахожусь в профессии. За это время немало сделано. И хотя предложений по-прежнему много, хочется больше времени проводить с мужем, строить семейные планы.

– Тем не менее в театре Моссовета продолжают репетиции.

– Да, я буду участвовать в новом спектакле «Смерть Пенелопы» и играть вместе с Александром Яцко. Интересный для меня опыт. Минимум декораций и два человека на сцене, так что спрячется будет не за кого. Премьера ожидается в октябре и пройдет на малой сцене «Под крышей». Еще репетируем шоу на основе мюзиклов, в которых когда-то успешно работала – «Бродвей» и «MAMA MIA!»

Главные уроки жизни

– У вас, слышала, готовы к осуществлению не только творческие проекты...

– Так получилось, что мы с Ромой (Роман Мальков, муж Анастасии, прим. редакции) купили на Алтае землю. Объездили много мест и выбрали самое фантастическое по красоте на берегу реки Катунь. Там собираемся построить туристический центр. Но турить об этом пока рано...

– Настя, можете сказать, какой главный урок жизни получили на сегодняшний день?

– Я научилась все сложности и трудности, что со мной случаются, воспринимать как урок и благодарю за это Господа Бога.

Наталья АНОХИНА



Цените каждый момент

– Вы сказали, что прервали отпуск. А лето пролетело, как миг...

– Если только мечтать о лете, а остальное время грустить, то большую часть жизни проживешь несчастным человеком. Жить лишь прошлым и будущим, а не настоящим, бессмысленно и глупо. Да, надо строить планы, мечтать, но это не должно быть в приоритете. Человек почему-то мало ценит то, что происходит в настоящее время. Цените каждый момент!



вала роза, как чувствуют себя тюльпаны. Я не просто наблюдаю за ними, но и ухаживаю, размножаю, меняю. У меня дача – настоящий арт-объект. Я все время что-то реставрирую, пилю, крашу, экспериментирую. Мне есть кому подсказывать: я дружу

с известными мастерами, которые сами прошли этот путь и добились определенных результатов.

В прошлом году я заказала 25 скворечников, позвала друзей, и мы устроили соревнования. Прежде я показала им, как декорировать скворечник, и

каждый сделал свой, авторский, непохожий на другие. Мы их развесили по всему саду, и в этом году в них поселились скворцы, появились птенчики.

– Загородная жизнь для вас обязательна?

– Это мое место силы, одно из любимейших мест, где можем собираться всей семьей. У нас в саду настоящая березовая роща, гигантские деревья, которые при строительстве бережно сохранили. На нашем участке растут лисички, мы собираем их, жарим с ними картошку, варим уху, ходим на речку и прыгаем с тарзанки, как в детстве. Это счастье! В Серпуховском районе, где у нас дом, невероятно красивые пойменные луга, простор, река Ока...

«Скорая помощь» спешит в новый сезон



На телеканале НТВ – премьера нового сезона популярного сериала о буднях врачей «Скорая помощь». В новых сериях зрители увидят уже ставших практически родными персонажей – Константина Кулыгина (в этой роли – Гоша Куценко), Павла Рыкова (Петр Баранчев), Владимира Ломагина (Александр Тютин), Ольги Арефьевой (Екатерина Волкова). К ним добавятся новые герои.

– Мне кажется, в первую очередь это кино даже не про врачей, а про людей, – рассказывает Александр Тютин. – К счастью, моего героя Ломагина беда обошла стороной, и в новом сезоне он будет уделять много времени своим детям. Здорово, что он – уже немолодой человек – продолжает развиваться как личность и на пенсию не собирается. За пять сезонов сериала мы с коллегами стали сплоченной командой. Если долго не видимся, то при встрече никак не можем наговориться. Приятно, что уже не первый год у нашего сериала неизменно высокие рейтинги. Это о многом говорит. В социальных сетях я подписан на сообщества поклонников «Скорой помощи», и всегда с удовольствием интересуюсь реакцией зрителей.

Фото PR НТВ

«Случайные встречи» и гамма чувств

На телеканале Домашний завершились съемки новой сериальной мелодрамы «Случайные встречи». В фильме снимались Юлия Благая, Иван Гришанов, Ирина Онацкая, Вероника Саркисова, Тимофей Якомульский, Илья Алексеев и другие артисты. По сюжету фильма Лера Рябинина работает в такси, а все свое свободное время посвящает семье: любимой дочери-студентке Ане, мужу Антону и собаке Элвису.

После двадцати лет брака Лера чувствует, что муж к ней охладел. Она пытается оживить отношения, но Антон уходит к другой женщи-

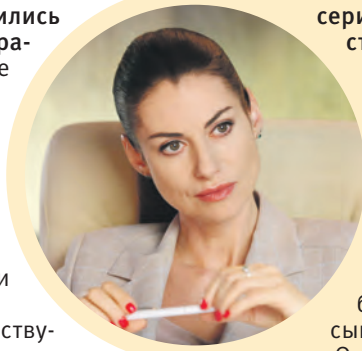


не. Проблем добавляет дочь – выясняется, что она встречается с женатым мужчиной... Лера пытается образумить Аню, но все заканчивается ссорой, после которой дочь уходит из дома... Валерия остается абсолютно одна...

– Бывают фильмы, после просмотра которых зритель становится другим человеком, – рассказывает Юлия Благая. – Я думаю, что именно это произойдет, когда люди увидят нашу мелодраму. Есть моменты, где можно посмеяться, поплакать...

Фото пресс-службы телеканала Домашний

Анна Ковальчук снова в роли Марии Швецово



На телеканале «Россия» – премьера новых серий детективного сериала «Тайны следствия». Подполковнику юстиции Марии Швецово в исполнении Анны Ковальчук вместе с командой высококлассных специалистов предстоит расследовать новые тайны.

Кроме того, зрителей ждет развязка непростой жизненной ситуации, в которой оказалась не только сама Мария Сергеевна, но и ее близкие люди.

В знаменитом сериале, ставшем любимым уже не у одного поколения также сыграли Мирослав Малич, Алексей Комашко, Ольга Павловец и дочь Анны Ковальчук – Злата. Кстати, в скором времени планируется в эфир уже 22-й сезон, который был снят минувшим летом в Санкт-Петербурге.

Фото телеканала «Россия»

«Голос. Дети» готовится к эфиру



На Первом канале готовится к эфиру новый сезон проекта «Голос. Дети». Первые выпуски «слепых» прослушиваний запланированы уже в первые недели декабря. Это будет уже десятый сезон легендарного проекта. В этом году изменилось многое: и состав наставников, и ведущий, и даты выхода в эфир. Планируется, что телезрители увидят часть выпусков до Нового года, во время праздничных каникул будет сделан перерыв, а потом шоу снова вернется в эфир.

Напомним, что наставниками в этот раз стали Баста, МакСим и Егор Крид. А в качестве ведущих шоу мы увидим Яну Чурикову и Агату Муцениеце.

Фото Вадима Тараканова

ВНИМАНИЕ!

Встречайте Календарь красоты и здоровья!



Друзья, «Телек» продолжает публиковать традиционную декабрьскую серию календарей на 2023 год.

На очереди – Календарь красоты и здоровья!

Хорошее самочувствие зависит от многих вещей, но любой специалист скажет вам, что главный его секрет – во внимательном отношении к своему здоровью и регулярному уходу за собой. Мы подготовили для вас календарь-напоминание о том, на какие аспекты своего благополучия следует обратить внимание в тот или иной период года.

Уверены, что он обязательно поможет вам сохранить молодость и красоту, выработать новые полезные привычки.

Не пропустите! Календарь красоты и здоровья на 2023 год – в №49 газеты «Телек», который поступит в продажу 7 декабря.

Никита Ефремов подарил голос Ивану Царевичу

К прокату готовится российский анимационный фильм «Иван Царевич и Серый Волк 5».

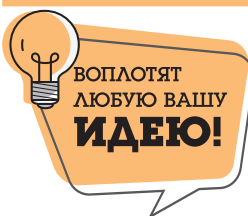
Это будет новая история об Иване Царевиче, его верном помощнике Сером Волке и возлюбленной Василисе.

Главную роль Ивана Царевича озвучивает Никита Ефремов.

– Первый фильм «Иван Царевич и Серый Волк» вышел в 2011 году, – рассказывает Никита. – И вот теперь я озвучил уже пятую часть. Иван мне искренне симпатичен, потому что он веселый, добрый, солнечный человек, но при этом, как ни странно, довольно ответственный. Иногда говорят, что внешне герой очень похож на меня. Но я точно знаю: когда рисовали первый фильм, еще и речи не шло о том, что озвучивать Ивана предстоит мне.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ



ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

- ★ ПОЛИГРАФИЯ
- ★ СУВЕНИРКА
- ★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03

РЕКЛАМА

КОМПАНИЯ НОВЫЙ СВЕТ

РЕКЛАМА

ПРЕДЛАГАЕТ ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Для Вас:

- Помощница по хозяйству;
- Добросовестные сиделки с опытом работы;
- Уход, забота, поддержка;
- Решение юридических вопросов;
- Содействие в оплате долгов;
- При заключении Договора пожизненной ренты выплата до 5 000 000 руб.



8(495) 298-80-57

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ДОЛГОЛЕТИИ!

ООО Московский центр ренты "Новый свет". ОГРН 5137746228880. ИНН 7724903867

РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ

Офис в 3 минутах от М. «Семёновская»

+7 (495) 166-84-91, AP-TRAVEL.RU

КРУИЗЫ НА 2023 ГОД НА ТЕПЛОХОДАХ!

28.04.2023 – 03.05.2023 (6 дн.) теплоход «Президент» Москва – Углич – Ярославль – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва	от 34 000 руб.
29.04.2023 – 10.05.2023 (12 дн.) теплоход «Илья Муромец» Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Болгар – Тетюши – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва	от 83 000 руб.
04.05.2023 – 07.05.2023 (4 дн.) теплоход «Президент» Москва – Углич – Мышкин – Тверь – Хвойный Бор – Москва	от 23 100 руб.
11.05.2023 – 14.05.2023 (4 дн.) теплоход «Президент» Москва – Углич – Мышкин – Рыбинск – Хвойный Бор – Москва	от 16 500 руб.
15.05.2023 – 27.05.2023 (13 дн.) теплоход «Лебединое озеро» Москва – Углич – Кузино – Горьцы – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Свирьстрой – Петрозаводск – Кижы – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва	от 91 090 руб.
31.05.2023 – 09.06.2023 (10 дн.) теплоход «Илья Муромец» Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва	от 74 000 руб.
21.06.2023 – 02.07.2023 (12 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» Москва – Углич – Горьцы – Вытегра – Кижы – Сосновец (Соловецкие острова) – Повенец – Петрозаводск – Мандроги – Санкт-Петербург	от 114 400 руб.
03.07.2023 – 08.07.2023 (6 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Старая Ладога (Тихвин) – Великий Новгород – Великий Новгород (Старая Русса) – Старая Ладога (Волхов) – Санкт-Петербург	от 65 000 руб.
31.07.2023 – 15.08.2023 (16 дн.) теплоход «Президент» Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Свияжск – Елабуга – Чайковский – Пермь – Сарапул – Никополь – Болгар – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва	от 117 000 руб.

3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!

СЕКРЕТ УСПЕХА

Особенности удалёнки

Преимущества работы в родных стенах очевидны: можно сэкономить время на дорогу, деньги на одежду и силы на споры с коллегами. И начальство не стоит над душой: работай и радуйся! Но, как показывает практика, в ряде случаев производительность на удалёнке начинает падать. Почему?



ОФИС ДИСЦИПЛИНИРУЕТ

В нем создана рабочая атмосфера, налажена коммуникация между коллегами, присутствует контроль руководства, а следовательно, меньше соблазнов отвлекаться. На удаленной работе находится множество дел, которые не терпят промедления: приготовить обед, забрать ребенка из сада, купить по дороге хлеб, убрать за котом, ведь кроме вас этого никто не сделает!

ЕСТЬ СОЦИАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Делая общее дело, люди чувствуют важность и значимость собственного вклада в результат. Стоит оказаться на удаленке, и эти связи теряются, снижается мотивация хорошо работать и не подводить коллег.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СТОРОНА

На работе, например, при неполадках с интернет-связью IT-специалист справится с решением этого вопроса в максимально сжатые сроки. А если такая неприятность произошла дома, то решение проблемы полностью ляжет на плечи самого работника.

Учитывая особенности удаленки, одни сотрудники будут плохо справляться с работой. Для других же она может быстро превратиться в пытку, а желание вернуться в офис будет огромным. Выбирая удаленную работу, учитывайте собственные качества, особенности характера и домашние технические возможности.

Всего пару лет назад тема осознанности была на пике популярности. Гуру психологии и многочисленные коучи призывали всех стать осознаннее и, как следствие, счастливее.

Ведь что такое осознанность? Это умение отключиться от суеты и заметить жизнь вокруг себя во всем ее многообразии. Сейчас с призывами к осознанности выступают режиссеры и скромнее, потому что выяснилось, что подходит она не всем. Давайте попробуем поразмышлять на эту тему.

Очевидные плюсы

Главный плюс осознанности состоит в том, что человек буквально учит свой мозг сосредотачиваться на главном здесь и сейчас. Рой бестолковых надоедливых мыслей покидает голову, жизнь становится наполненной и интересной, страхи и неуверенность отступают. Это помогает и в семье, и на работе.

В семье мы перестаем заикливаться на раздражающих мелочах и вспоминаем, что рядом любимый человек. Ссоры по пустякам отходят на второй план, никто не брюзжит и никого не пилит. Мы учимся сопереживать друг другу и не предъявлять завышенных ожиданий.

На работе мы перестаем суетиться и срывать сроки, становимся уверенными в своих силах и эффективными, отказываемся от шаблонов и начинаем мыслить более масштабно. Часто именно это помогает значительно продвинуться по карьерной лестнице.

Чем полезна и чем опасна осознанность



Возможные минусы

Поскольку осознанность – это, по большому счету, честный разговор с самим собой, некоторых разочарований не избежать.

● На пути к осознанности человек может понять, что массу времени потратил впустую, ничего не добился, много лет просто топтался на месте.

● Осознанность может привести и к разочарованию в других людях. Когда человек сосредотачивается на себе, он уже не бежит по первому зову спасать всех подряд, раздавать советы, жертвовать своим комфортом. В окружении сразу проявятся те, кто попросту паразитировал на человеке. Они начнут давить на совесть или на жалость, стараясь вернуть себе утраченный контроль. А сам человек поймет, что окружал себя корыстными нахлебниками.

Как этого добиться?

Методик множество, каждый может подобрать то, что ему по душе. Это и йога, и медитации, и дыхательные гимнастики. Словом, все, что помогает очистить мозг от постоянного надоедливого шума.

Именно поэтому сторонники осознанности отказываются от бесконечного зависания в соцсетях, компьютерных игр, желания постоянно что-то слушать или смотреть. Они также против любых способов повлиять на сознание через алкоголь и курение. Зато за соблюдение режима дня и полноценный сон. Многие даже утверждают, что осознанность позволяет «программировать» приятные сновидения.

КСТАТИ
Считается, что осознанность благотворно влияет на работу сердца и сосудов.



На заметку

Кому осознанность противопоказана

Точнее, так: есть люди, которым не стоит искать осознанности прямо сейчас. Вы не готовы начинать этот путь, если:

1 Бойтесь одиночества. Осознанность – не социопаты, но им должно быть комфортно наедине с собой. Если для вас это представляет сложность, то об осознанности думать рановато.

2 Не умеете принимать решения. А также делать выводы. Для осознанного человека не существует понятий «хорошо – плохо», он не делит мир и события на «черное и белое». Чтобы выработать свое мнение, придется изучить множество источников информации.

Так стоит ли начинать?

Да, стоит! Но стоит также понимать, что путь почти наверняка будет непростым. И все же возможность расширить свои границы, стать более терпимым и сострадательным, успешным и эффективным заслуживает того, чтобы ее добиваться. Впрочем, выбор только за вами.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Мороженое – нежное лакомство на все времена

Первое упоминание о мороженом появилось более четырех тысяч лет назад в Древнем Китае. Сохранился рецепт лакомства из снега, льда с кусочками апельсина, лимона и зёрен граната. Давайте проверим и вспомним, что известно вам об этом холодном лакомстве, которое мелькает в комедиях 50-60-х гг.

1 Лет 50 назад в нашей стране было расхожим выражение о том, что приезжают к нам иностранцы, чтобы увидеть лучшие в мире балет и цирк и, конечно, попробовать непревзойдённое советское эскимо – настоящее мороженое. В каком фильме, снятом режиссёром Леонидом Гайдаем о контрабандистах, пытающихся вернуть бриллианты, спрятавшие в гипсовой повязке, Геша Козодоев перепутал, кому вручить цветы, а кому мороженое?

- а) «Бриллиантовая рука».
б) «Экипаж».
в) «Кавказская пленница».



2 В кинокомедии «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (режиссёр Леонид Гайдай), студентка Лида знакомится с главным героем серии новелл, которого играет Александр Демьяненко. Эпизод с эскимо поражает – из руки Лиды падает мороженое, Шурик его поднимает, вытирает о свой рукав, сдувает с него пыль и...

- а) ...отдает другу.
б) ...выбрасывает в урну.
в) ...съедает сам.

3 А в этом фильме Геннадия Казанского по мотивам повести-сказки Лазаря Лагина «Старик Хоттабыч» джин-старик во время представления в цирке пробует эскимо. Мороженое очень понравилось Гассану Абдуррахману: «Я никогда не едал такую роскошь!» Вспомните, сколько эскимо съел Хоттабыч?

- а) Сразу два.
б) Сколько поместилось в шляпу.
в) Полный поднос.

4 А какие ложки используют во время дегустации мороженого профессионалы?

- а) Золотые.
б) Серебряные.
в) Деревянные.



ОТВЕТЫ

1-а. «Бриллиантовая рука». 2-б. Эскимо выбрасывает в урну. 3-в. Хоттабыч забирает у продавщицы поднос, полный эскимо. 4-а. Золотые.

ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ НЕ ПРИГОВОР

ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗРЕНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Не вижу на расстоянии вытянутой руки. Почти всю жизнь так живу. На улице страшно выйти. Чувствую себя беспомощной. Горько осознавать, что превратилась в обузу для детей. А что я могу с этим поделать? Так и оказалась в домашнем рабстве на старости лет. Ничего не оставалось, кроме как смириться. Так было пару месяцев назад. Но ситуация изменилась. И я не могу с Вами не поделиться произошедшим. Ведь для кого-то это станет настоящим спасением.



МОЯ ИСТОРИЯ НЕ ПРИГОВОР

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

Моим спутником по жизни были очки, стационары и операции на глаза. А в 96 году мне поставили диагноз — глаукома. А она, как правило, не лечится. Мне даже группу дали, по инвалидности. Ну инвалид так инвалид, что уж теперь. Я-то думала, моего зрения мне хватит до смерти, но как же я ошибалась... На моей глаукоме стала нарастать катаракта. С каждым днём глаз покрывался пеленой. Видела я ровно то, куда смотрела, про таких ещё говорят «не видит дальше своего носа».

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

Так и мучалась, пока не увидела статью в одном медицинском журнале. Там рассказывали про аппарат ГЛАЗНИК. Современный, запатентованный аппарат для лечения глаз. Отзывы хорошие. К тому же, там писали об акции — результат или возврат денег. А такие предложения встречаются не часто. Недолго думая, я поняла, что я в общем-то ничем не рискую. Тогда чего я жду? И я позволила. С того дня моя жизнь круто изменилась!

ДОЖДАЛАСЬ

Я, как инвалид по зрению, со стажем, сильных результатов не ждала. Но, как оказалось, напрасно! ГЛАЗНИК действует на глаза лазером. Вы ведь знаете, что сегодня 95 операций из 100 делают именно лазером? Сейчас это настолько популярно и востребовано, что в эффективности не остаётся сомнений. За таким лечением люди в очередях стоят. И, что самое главное, ГЛАЗНИК — это наш, Российский аппарат, отечественного производства и сборки. Честно говоря, Китайский аппарат я бы не рискнула попробовать, а здесь своё, родное!

Производитель аппарата ГЛАЗНИК — ООО «Медприбор СПб», г. Санкт-Петербург. А в Петербурге, как известно, работают лучшие учёные России. К тому же ГЛАЗНИК прошёл все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного

медицинского университета им. академика Павлова, где была доказана его высокая эффективность, целых 89%! И это чистая правда. Ведь над созданием этого аппарата трудились ведущие учёные и медики страны.

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

САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗА ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ

Неважно, на какой стадии Ваше заболевание. Любой из нас сможет подобрать свой режим лечения. Ведь у ГЛАЗНИКА их целых 10! Здорово, согласитесь? Каждый режим полезен сам по себе, и при этом усиливает действие других. Именно это сочетание помогает справиться с десятками воспалительных и дистрофических заболеваний глаз.

С глазами как с цветами: нет питания — нет жизни. И именно поэтому ГЛАЗНИК дарует нашим глазам новую жизнь. А дело вот в чём. Именно красное лазерное излучение аппарата расширяет сосуды. Кровь начинает циркулировать быстрее. И это замечательно! Ведь ГЛАЗНИК действует не поверхностно, в отличие от капель, а глубоко, по всей структуре глаза. Благодаря чему питание обильно поступает в глаза, вместе с полезными веществами. Глазные мышцы начинают работать. Пробуждаются те рабочие процессы в глазах, которые практически атрофировались.

Стоит только надеть аппарат ГЛАЗНИК, как сразу чувствуется надёжность и уверенность. Аппарат будто сделан именно под мою голову. Крепления настолько плотные и удобные, сразу видно — качество! И лечиться им приятно и не сложно, даже я разобралась. Теперь лечу глаза сидя в кресле. Одно удовольствие! Будучи в этом аппарате, ощущаешь, как излучение направлено на глаза со всех сторон. Каждая клеточка подвергается лечению.

А главное, что лечение ГЛАЗНИКОМ — это мягкая, восстанавливающая терапия. Которая позволяет справиться с болезнями глаз без операции. Ведь операция решает проблему местно, а ГЛАЗНИК полностью обновляет Ваши глаза. Благодаря ему не только восстанавливается питание, но очищаются слезные каналы и

уходит лишняя жидкость. А значит глазное давление падает (нормализуется) и развитие глаукомы останавливается. Вы можете сами убедиться в этом. Пользуясь аппаратом ГЛАЗНИК, Вы это не только почувствуете, но и увидите изменения в зеркале. Ваш взгляд станет ясным, пройдут отёки и спадут мешки под глазами.

ГЛАЗНИК оказывает прямое действие на самые чувствительные клетки радужной оболочки и сетчатки глаза. Что отлично сказывается не только на лечении заболеваний глаз, но и на работе нервной системы. Красное лазерное излучение восстанавливает её работу, а это благоприятно сказывается не только на настроении, но и на работе организма в целом! Укрепляется иммунитет!

ГЛАЗНИК — ВАШ ШАНС

Сейчас аппаратом ГЛАЗНИК лечусь и я, и мои близкие. И, честно сказать, результат превзошёл ожидания. Я смогла разглядеть рисунок на обоях, представляете? Нет, Вы не представляете, это можно только почувствовать на себе! Это как запотевшее стекло протёрли сухой тряпкой (тканью). Всё видно! Для меня это прорыв, это моя личная победа! Несмотря на то, что у меня одна глазная болячка на другой, ГЛАЗНИК мне помог. Может помочь и Вам!

А вот официальные показания к применению аппарата ГЛАЗНИК:

- Глаукома
- Катаракта
- Близорукость (миопия)
- Частичная атрофия и неврит зрительного нерва
- Дистрофические заболевания роговицы
- Конъюнктивит
- Ретинопатия диабетическая

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

Чем раньше Вы станете обладателем ГЛАЗНИКА, тем больше у Вас шансов сохранить свои глаза! Предотвратить, остановить и победить заболевания глаз! Именно так работает ГЛАЗНИК. У него есть подход к каждому заболеванию, как и метод лечения. Это не просто находка, это гордость современной медицины. ГЛАЗНИК — это прорыв, за которым будущее!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

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



Торопитесь вернуть себе зрение, ведь возможности глаз не безграничны. Главное, будьте внимательны, дабы не нарваться на подделку. Только у аппарата ГЛАЗНИК есть специальная защитная голограмма. Её невозможно подделать, она уникальна. Ну и, конечно, заказывать нужно в проверенном месте.

ВЕРНИТЕСЬ К ЖИЗНИ

Кто бы мне сказал лет 15 назад, что я, «слепая», смогу лечиться дома... Не поверила б! Ведь во времена моей молодости такого не было. А сейчас медицина вышла на новый уровень в лице аппарата ГЛАЗНИК. Это моя жизнь, и она настоящая. Я вижу, сколько воды наливаю в бокал. Я выхожу на улицу! Я вижу! И Вы тоже можете видеть! Начните сейчас, не теряйте времени. Чем раньше Вы это сделаете, тем больше шансов остаться зрячими! Ведь именно бездействие и страх — наши главные враги на пути к выздоровлению. И если Вы сможете восстановить зрение, то эта статья не напрасна!

Берегите себя! Смотрите на мир «новыми» глазами, свежим взглядом. Здоровья Вам и Вашим близким!

ПОТОРОПИТЕСЬ! В честь наступающего нового года последняя партия товара по низкой цене! Успейте приобрести аппарат!!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ГЛАЗНИК»
по телефону горячей линии:
8 (800) 333-17-38

433507, г. Димитровград, а/я 476
В письме укажите номер телефона
WWW.PRODEX.RU

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

САРАНСК	5 ДЕКАБРЯ
Аптека Фармаимпекс, ул. Косарева, д.13/2	10.00-13.00
РЯЗАНЬ	6 ДЕКАБРЯ
МКЦ, пл.Победы Первомайский пр., 68/2	10.00-12.00
ЯРОСЛАВЛЬ	7 ДЕКАБРЯ
ЦНТИ, пр-кт Ленина, д. 2а	10.00-12.00
НИЖНИЙ НОВГОРОД	8 ДЕКАБРЯ
ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д.12	10.00-12.00
ЧЕБОКСАРЫ	9 ДЕКАБРЯ
Аптека Фармаимпекс, Московский проспект, д. 16	9.00-11.00
ДК Тракторостроителей, Эгерский б-р, д. 36	12.00-14.00

Также вы можете сделать заказ на сайте apteka.ru

ИП ЕПИФАНОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА, ОГРНИП 306730205900051. ДОСТАВКА АО «ПОЧТОЙ РОССИИ» ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. *ИНФОРМАЦИЮ О ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ УТОЧНИТЕ У ОПЕРАТОРА. СТОИМОСТЬ ДОСТАВКИ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. ООО «ПОТОК» ОГРН 121600004550 ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 420140, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, Г. КАЗАНЬ, УЛ. МИНСКАЯ, Д. 61, ПОМ. 1014 РЕКЛАМА. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Второй сезон музыкального шоу «Дуэты» на телеканале «Россия» телезрители приняли с восторгом.

Уникальный проект, не имеющий аналогов на российском ТВ, нравится не только им, но даже искусственным участием в разных шоу певцам, музыкантам, актерам и телеведущим. Они сами волнуются, как новички, поскольку не знают, с кем в дуэте им предстоит выступить. Подсказка одна – исполнители должны быть так или иначе связаны между собой. Это может быть кто угодно – друг, родственник, сосед по коттеджному поселку, бывший возлюбленный... Главное, чтобы между ними была протянута ниточка, или, как заметила Татьяна Буланова, толстый канат...

Эмоции должны быть добрые

Напомним, что музыкальный дуэт на проекте разделяет большая зеркальная стена, и главная интрига шоу – кто же за ней находится? Артисту предстоит угадать это еще до окончания песни. Затрудняет задачу специально искаженный голос в наушниках. Во время исполнения артисты судорожно пытаются понять – кто это может быть, и, не догадываясь, волнуются еще больше. И, стоит отметить, сюрпризы получаются очень приятными. «Мы – за добрые эмоции», – заметила по этому поводу генеральный продюсер «ВайТ Медиа» Юлия Сумичева.

Таинственное шоу

Тайн в шоу «Дуэты» целая шкатулка! Еще находясь

«ДУЭТЫ»: ПЕСНИ, ВСТРЕЧИ, СЮРПРИЗЫ



в коридоре «Мосфильма», наш корреспондент отметила, что артистов, которым предстоит спеть дуэтом, тщательно скрывают друг от друга, чтобы

они невзначай не пересеклись. Их привозят к разным входам киностудии, сопровождают в гримерки, которые расположены в противоположных концах

павильона, и пообщаться они могут лишь после исполнения номера.

– Самая большая сложность – это попасть друг в друга, – делится своими впечатлениями Виктор Салтыков. – Сложности добавляет мультяшный искаженный голос, который сбивает с толку, плюс подпевки. Так что немного боязно, если честно. Попадаешь в замкнутое пространство и не знаешь, что тебя ждет, не знаешь, кто там. Так можно и текст подзабыть от волнения...

Мечты сбываются!

– Живой оркестр, живой звук, нереально красивые декорации! Я в восторге! – делится за кулисами эмоциями Валерия, которую терпеливо ожидал Иосиф Пригожин. – Мы люди взрослые, удивляемся все реже, потому что многое уже прочувствовано, пережито, а здесь – новые эмоции, возможность выйти за рамки себя привычного. Уверена, что со мной будет петь девочка, поскольку тональность у песни высокая.

Зато Кирилл Туриченко из группы «Иванушки International», которого поставили в дуэт с Алсу в

премьерном выпуске сезона, не мог поверить своему счастью. Он давно мечтал с ней спеть, но не верил в такую возможность. На что один из ведущих шоу Николай Басков заметил: «В нашем шоу возможно все!»

Артист должен переживать

К слову, Николай Басков и Сергей Лазарев – бессменные телеведущие шоу «Дуэты». Их творческий союз невероятно интересен из-за разности индивидуальных талантов. А уж про чувство юмора говорить не приходится. Их шуточки способны заставить улыбнуться даже самого серьезного зрителя.

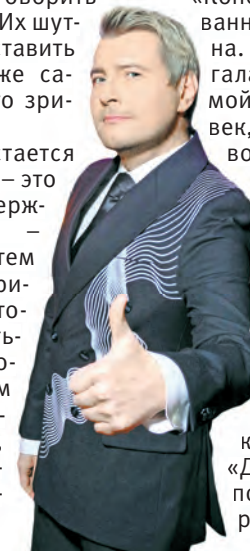
– Все, что остается в нашей жизни, – это эмоции, – утверждает Николай. – Чем они ярче, тем сильнее. Мы приходим сюда, чтобы ими зарядиться, получить удовольствие. Тем более в «Дуэтах» нет жюри, а значит, меньше переживаний.

На что Сергей Лазарев заметил, что «артист должен переживать».

Свидание на сцене

Супруги Регина Тодоренко и Влад Топаловы были неслыханно удивлены, когда поднялась зеркальная стена, и они увидели друг друга на сцене. Сергей Лазарев, оценив искреннее удивление супружеской пары, прямо спросил: «Неужели никто из вас дома не проговорился, что участвует в нашем шоу? Для вас это действительно был музыкальный сюрприз?»

«Конечно! – взволнованно ответила Регина. – Я даже расстрогалась. Во-первых, мой муж такой человек, что, если дал слово, то его держит. Во-вторых, мы так мало видимся из-за плотных рабочих графиков, что назначаем друг другу свидания. У нас двое маленьких деток, много работы, и круто, что есть шоу «Дуэты», которое помогло нам еще раз встретиться».



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

2 декабря на сцену шоу «Дуэты» выйдут такие звезды, как Максим Дунаевский, Лариса Долина, Жасмин, Зара, Елена Воробей и другие. Некоторые из них поделились своими впечатлениями.



Елена ВОРОБЕЙ:

– Я знала, что за стеной будет тот, кого я хорошо знаю. В этом главная фишка проекта! Когда я услышала в наушниках искаженный голос моего визави, мне показалось, что это кто-то из молодежи. Боялась, что стенка поднимется, а я буду смотреть и думать, как его зовут.



Максим ДУНАЕВСКИЙ:

– Я не пытаюсь даже предполагать, кто будет моим партнером, но жду с большим нетерпением раскрытия этой тайны. Очень здорово, что здесь живой оркестр, живое исполнение – это действительно редко бывает на нашем телевидении. Шоу будит в артисте какие-то совершенно другие чувства, нежели просто волнение перед выступлением. На сцене происходит живое творчество, ты с кем-то творишь, хотя еще и не знаешь, с кем.



ЖАСМИН:

– Проект замечательный, красивый, музыкальный, волнительный, нервишки потрепали конкретно. Песню я не знала совершенно, я ее слышала в глубоком детстве, видела фильм, но никогда в жизни не думала, что буду ее исполнять на сцене. Когда в наушниках слышишь искаженное исполнение твоего партнера, это смешно и очень сбивает. Предполагаю, что со мной в паре может быть Кети Топурия, Юлия Савичева... Но догадаться невозможно, и узнать нереально, за кулисами все шитокрыто, никто ни с кем не общается!

Наталья АНОХИНА

Четыре дня жители и гости Северной столицы с замиранием сердца следили за тем, что происходило на манеже и под куполом первого стационарного цирка России, по признанию иностранцев – самого красивого в мире.

Именно здесь, в Петербурге, в цирке на Фонтанке, прошел I Международный фестиваль циркового искусства «Без границ». Члены жюри и зрители посмотрели выступления 150 артистов из 20 стран мира. Триумфальную победу одержали российские артисты, возможности которых, как мы теперь точно знаем, – безграничны!

12 суперменов взяли золото

Фестиваль собрал аншлаги на все представления. Как рассказал генеральный директор компании «Росгосцирк» Сергей Беляков, еще не было никакой рекламы, а все билеты были уже распроданы. «За 2 дня до начала представлений 6000 билетов разлетелись, как горячие пирожки, – заметил он. – Это говорит о большом интересе публики к цирковому искусству, о его высоком уровне. Я, искусственный, казался бы, зритель, посадил на фестивале голос, поскольку без конца кричал «Браво!» Нелегко пришлось и 14 членам международного

ЦИРК расширяет границы



жюри, которым предстояло выбрать лучших из лучших. Тем не менее, первое золото они отдали акробатам на подкидных досках (один из самых травмоопасных жанров циркового искусства) из Большого московского цирка. Когда человек встает на доску, а потом летит на большую высоту, выполняя головокружительные трюки, это, признаться, страшно. В та-



кие минуты зал замирал, и становилось так тихо, что было слышно собственное сердце, которое обрывалось всякий раз, когда акробаты заходили на новый трюк... К слову, наши акробаты выполняли и трюки на ходулях, которые не делает никто в мире. Неудивительно, что зрители рукоплескали Анатолию Рубану и его команде из 12 настоящих суперменов.

Вода и воздух

Поддерживали овами зрители и брата с сестрой Сухоруковых, воздушных гимнастов на ремнях из Московского цирка Никулина на Цветном бульваре, получивших второе золото. В их арсенале – десятки вариантов обрывных трюков, так что нервы зрителям Лючия и Егор тоже поще-

ля в Монте-Карло, куда в этом году российский цирк не пригласили?

– Правда. Но фестиваль в Петербурге выше уровнем, чем в Монте-Карло. Цирк на Фонтанке – один из лучших в мире, и конкуренция здесь сильнее, адреналина больше, а зрелищность на таком уровне, что трудно подобрать подходящее слово.

Мечты сбываются

– Русский цирк – лучший в мире, здесь самые красивые номера, вот почему я здесь, – рассказал член жюри, историк цирка, американец Доминик Жандо. – Когда мне поступило предложение приехать в Петербург на фестиваль в качестве члена жюри, я дал согласие за пять секунд.

Дрессировщик тигров и слонов, итальянец Давид Тони вовсе заявил, что побывать в России, в цирке на Фонтанке – мечта его детства, которая, наконец-то, сбылась. Кстати, главным конкурентом для Давидо стал француз Иван Дефорж. Дрессировщик привез в Петербург целый зверинец: зебры, страусы, верблюды и даже би-

зон. На вопрос, почему он собрал вместе разных животных, что нехарактерно в целом для дрессировщиков, ответил, что работать и показывать одно и то же животное – скучно. Когда их много, гораздо веселее. Иван Дефорж вообще оказался веселым парнем, безоговорочно влюбленным в своих животных, которых беспрерывно гладит, целует, дружелюбно похлопывает и, конечно же, балует. И они ему платят взаимностью.

Искусство выше всего

Надо признать, что гости из-за рубежа были счастливы выступить в России. На арене показывали номера артисты из Италии, Испании, Франции, Перу, Эфиопии, Монголии, словно подтверждая своим присутствием, что это и есть цирк «без границ», праздник, который объединяет тех, для кого «искусство выше любых ограничений и конфликтов». Тому в подтверждение еще и выступление соло-эквилибриста из Киева Эрнеста Пальчикова, который вопреки всему представил на конкурсе Украиную и завоевал бронзу.

– Хочу показать своим номером, что искусство, прежде всего, объединяет, – сказал он. – Ито, что сейчас происходит с Россией на международном уровне в плане искусства и спорта – это не поддается никакому объяснению, – сказал он. – Поэтому я позвонил Эдгарду Запашному и признался, что хочу принять участие в конкурсе. Он меня услышал и пригласил...

Наталья АНОХИНА

Фото предоставлено пресс-службой Росгосцирка

Отекают ноги? У Вас застой лимфы!



«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?» **Нина 69 лет, Ставрополь**

Отеки ног или лимфоотеки – это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система – это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача – очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.



С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют

и отравляют лимфоток. В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее бодем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?

Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ! Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские ученые из подмосковного наукограда Пушкино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали **первый**

натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания **ЛАМИНОР** для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Действие ЛАМИНОРА направлено на:

- ✓ Очищение кишечника и лимфы;
- ✓ Активацию лимфотока;
- ✓ Избавление от запоров и отеков;
- ✓ Предотвращение осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отеков и боли!

Звоните по бесплатному номеру 8 (800) 100-55-60

Код Вашего подарка **«ТЕЛЕК-2210»**



* При покупке пяти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, пом. 1, к. 24. СТР № RU.77.99.19.004.E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.10.2022 по 01.04.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА

ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ 2023 ГОДА

КАЛЕНДАРЬ РАБОЧИХ, ВЫХОДНЫХ И

ЯНВАРЬ						
ПН	26	2	9	16	23	30
ВТ	27	3	10	17	24	31
СР	28	4	11	18	25	1
ЧТ	29	5	12	19	26	2
ПТ	30	6	13	20	27	3
СБ	31	7	14	21	28	4
ВС	1	8	15	22	29	5

52	1	2	3	4	5	НЕДЕЛЯ
----	---	---	---	---	---	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 17. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 14
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 136

ФЕВРАЛЬ					
ПН	30	6	13	20	27
ВТ	31	7	14	21	28
СР	1	8	15	22*	1
ЧТ	2	9	16	23	2
ПТ	3	10	17	24	3
СБ	4	11	18	25	4
ВС	5	12	19	26	5

НЕДЕЛЯ	5	6	7	8	9	НЕДЕЛЯ
--------	---	---	---	---	---	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 18. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 10
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 143

МАРТ					
ПН	27	6	13	20	27
ВТ	28	7*	14	21	28
СР	1	8	15	22	29
ЧТ	2	9	16	23	30
ПТ	3	10	17	24	31
СБ	4	11	18	25	1
ВС	5	12	19	26	2

НЕДЕЛЯ	9	10	11	12	13	НЕДЕЛЯ
--------	---	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 22. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 9
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 175

1 КВАРТАЛ. КАЛЕНДАРНЫЕ ДНИ: 90. РАБОЧИЕ ДНИ: 57. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 33. РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 454

АПРЕЛЬ					
ПН	27	3	10	17	24
ВТ	28	4	11	18	25
СР	29	5	12	19	26
ЧТ	30	6	13	20	27
ПТ	31	7	14	21	28
СБ	1	8	15	22	29
ВС	2	9	16	23	30

13	14	15	16	17	НЕДЕЛЯ
----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 20. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 10
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 160

МАЙ					
ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	31
ЧТ	4	11	18	25	1
ПТ	5	12	19	26	2
СБ	6	13	20	27	3
ВС	7	14	21	28	4

НЕДЕЛЯ	18	19	20	21	22	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 20. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 11
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 160

ИЮНЬ					
ПН	29	5	12	19	26
ВТ	30	6	13	20	27
СР	31	7	14	21	28
ЧТ	1	8	15	22	29
ПТ	2	9	16	23	30
СБ	3	10	17	24	1
ВС	4	11	18	25	2

НЕДЕЛЯ	22	23	24	25	26	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 21. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 9
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 168

2 КВАРТАЛ. КАЛЕНДАРНЫЕ ДНИ: 91. РАБОЧИЕ ДНИ: 61. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 30. РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 488

ИЮЛЬ						
ПН	26	3	10	17	24	31
ВТ	27	4	11	18	25	1
СР	28	5	12	19	26	2
ЧТ	29	6	13	20	27	3
ПТ	30	7	14	21	28	4
СБ	1	8	15	22	29	5
ВС	2	9	16	23	30	6

26	27	28	29	30	31	НЕДЕЛЯ
----	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 21. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 10
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 168

АВГУСТ					
ПН	31	7	14	21	28
ВТ	1	8	15	22	29
СР	2	9	16	23	30
ЧТ	3	10	17	24	31
ПТ	4	11	18	25	1
СБ	5	12	19	26	2
ВС	6	13	20	27	3

НЕДЕЛЯ	31	32	33	34	35	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 23. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 8
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 184

СЕНТЯБРЬ					
ПН	28	4	11	18	25
ВТ	29	5	12	19	26
СР	30	6	13	20	27
ЧТ	31	7	14	21	28
ПТ	1	8	15	22	29
СБ	2	9	16	23	30
ВС	3	10	17	24	1

НЕДЕЛЯ	35	36	37	38	39	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 21. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 9
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 168

3 КВАРТАЛ. КАЛЕНДАРНЫЕ ДНИ: 92. РАБОЧИЕ ДНИ: 65. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 27. РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 520

ОКТАБРЬ						
ПН	25	2	9	16	23	30
ВТ	26	3	10	17	24	31
СР	27	4	11	18	25	1
ЧТ	28	5	12	19	26	2
ПТ	29	6	13	20	27	3
СБ	30	7	14	21	28	4
ВС	1	8	15	22	29	5

39	40	41	42	43	44	НЕДЕЛЯ
----	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 22. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 9
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 176

НОЯБРЬ					
ПН	30	6	13	20	27
ВТ	31	7	14	21	28
СР	1	8	15	22	29
ЧТ	2	9	16	23	30
ПТ	3*	10	17	24	1
СБ	4	11	18	25	2
ВС	5	12	19	26	3

НЕДЕЛЯ	44	45	46	47	48	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 21. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 9
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 167

ДЕКАБРЬ					
ПН	27	4	11	18	25
ВТ	28	5	12	19	26
СР	29	6	13	20	27
ЧТ	30	7	14	21	28
ПТ	1	8	15	22	29
СБ	2	9	16	23	30
ВС	3	10	17	24	31

НЕДЕЛЯ	48	49	50	51	52	НЕДЕЛЯ
--------	----	----	----	----	----	--------

РАБОЧИЕ ДНИ: 21. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 10
РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 168

4 КВАРТАЛ. КАЛЕНДАРНЫЕ ДНИ: 92. РАБОЧИЕ ДНИ: 64. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 28. РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 511

2023 ГОД. КАЛЕНДАРНЫЕ ДНИ: 365. РАБОЧИЕ ДНИ: 247. РАБОЧИЕ ЧАСЫ: 1973. ВЫХОДНЫЕ ДНИ: 118.

Указано количество календарных, рабочих и выходных дней в 2023 году. Приведена норма рабочего времени при 40-часовой рабочей неделе. * - Предпраздничные дни, в которые продолжительность работы сокращается на 1 час.



Нерабочие праздничные дни в 2023 году

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы
- 7 января – Рождество Христово
- 23 февраля – День защитника Отечества
- 8 марта – Международный женский день
- 1 мая – Праздник Весны и Труда
- 9 мая – День Победы
- 12 июня – День России
- 4 ноября – День народного единства

Сокращённые рабочие дни в 2023 году: 22 февраля, 7 марта, 3 ноября.

Перенос выходных дней в 2023 году: с 1 января на 24 февраля с 8 января на 8 мая

Для заметок

Не забудьте отметить свой профессиональный праздник, праздники семьи, памятные даты



Рыбные блюда есть в каждой кухне мира, и не в последнюю очередь потому, что это не только очень вкусный, но и полезный продукт.

В нашем меню рыба может выступать как сольно – в виде самостоятельного блюда, так и в компании – как яркий ингредиент салатов, закусок, запеканок, выпечки и т.д. Рыба в первую очередь ценна как источник легкоусвояемого белка, витамина D и Омега-3 жирных кислот. Больше всего витамина D в морском окуне: суточная доза содержится всего лишь в половине порции. А «скучный» минтай помимо витамина D содержит еще и достаточно редкие для рыбы B6 и B12. Тем не менее, по совокупности всех факторов, самыми полезными диетологи считают семгу, форель, скумбрию, сайду, пикшу и треску.

Рыбацкий пирог



Британская кухня. На 8 персон
Калорийность (на 100 г): 122 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе белой морской рыбы
- 150 г креветок
- 2 стебля лука-порея
- 500 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 50 г тёртого сыра
- 1 ст. л. муки
- 3 яйца
- 5-6 горошин чёрного перца
- 1-2 лавровых листа
- молотый чёрный перец
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Картофель сварить до готовности, пюрировать; порей нарезать кольцами.
- 2** Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать.
- 3** В молоко добавить рыбу, перец



горошком и лавровый лист, довести до кипения на небольшом огне, снять с огня, извлечь рыбу, молоко процедить.

4 Рыбу разобрать на небольшие кусочки, выложить в форму для запекания, сверху разложить креветки и яйца.

5 В небольшом ковшике растопить половину масла, добавить муку, перемешать; постепенно, тонкой струйкой влить молоко, помешивая венчиком, довести до однородности, посолить, поперчить, перемешать; готовый соус вылить в форму на рыбу.

6 На оставшемся масле припустить до мягкости порей (на небольшом огне), добавить в картофельное пюре, перемешать, выложить на рыбу, посыпать тертым сыром.

7 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 20 минут.

Мужчина спрашивает рыбака: – Как сегодня вода? – Изумительная: рыба вообще не хочет из неё вылезать.



РЫБНЫЙ КЛОНДАЙК: варим, жарим, печём, солим, фаршируем

Карп по-молдавски

Молдавская кухня. На 2 персоны
Калорийность (на 100 г): 137 ккал



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупный карп
- 1 сладкий перец
- 1 помидор
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- растительное масло
- молотый чёрный перец
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Рыбу очистить от чешуи, вырезать жабры, выпотрошить, извлечь большие кости, тщательно промыть.
- 2** Натереть рыбу снаружи и изнутри солью и перцем, оставить при комнатной температуре.
- 3** Лук нарезать перьями, помидор и перец – кубиками (с помидора предварительно снять шкурку), морковь натереть на крупной терке, чеснок мелко порубить.
- 4** Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить чеснок и морковь, жарить еще 5 минут, добавить перец и помидор, посолить, поперчить, жарить 5-7 минут.
- 5** Наполнить брюшко рыбы овощами, выложить на противень, сбрызнуть рыбу растительным маслом, в противень налить полстакана воды. Запекать в разогретой до 180С духовке 30 минут.



ВАЖНО!

Максимально польза рыбы сохраняется при запекании, томлении при низких температурах и при приготовлении на пару.

Мармитак – рыбный суп



Испанская кухня. На 4 персоны
Калорийность (на 100 г): 541 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 рыба
- 500 г картофеля
- 3 луковицы
- 2-3 перчика чили
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 50 г томатной пасты
- 1 ст. л. (без горки) муки
- 1 лавровый лист
- 5-6 горошин чёрного перца
- растительное (оливковое) масло
- сахар
- молотый чёрный перец
- паприка
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Рыбу почистить, извлечь жабры, выпотрошить, снять филе, нарезать крупными кубиками, посолить, поперчить.
- 2** Кости, плавники и голову рыбы залить водой (1,1 л), добавить 1 лукови-



цу, 1 морковь, черный перец горошком и лавровый лист, сварить бульон (1 час); готовый бульон процедить.

3 Лук нарезать мелкими кубиками, сладкий перец и картофель – крупными кубиками, перчики чили и чеснок мелко нарубить (из перчиков чили предварительно извлечь семена).

4 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок и все перцы, посолить и тушить, помешивая, 5-7 минут.

5 Добавить в кастрюлю томатную пасту и сахар, перемешать.

6 Добавить муку, перемешать (следить, чтобы не образовывалось комочков).

7 Добавить картофель и паприку, влить рыбный бульон (или воду), посолить, варить до готовности картофеля.

8 Добавить куски филе, перемешать, варить еще 2-5 минут; при подаче поперчить.



Светлана ИВАНОВА

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ НЕПРОФИЛЬНЫХ АКТИВОВ

для реализации 9 активов (1 очередь) АО «НИИЭМ» на 11.2022 г.

1. Продается нежилое помещение №122 с КН 50:08:0000000:154703 площадью 65,4 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Юбилейная, д. 4, кв. XIV(122), расположенное на 4 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 4.149.000 руб. Особенности объекта: имеется незаконная перепланировка. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

2. Продается нежилое помещение №123 с КН 50:08:0000000:85519 площадью 55,6 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Юбилейная, д.4, пом. XV(123), расположенное на 4 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 3.528.000 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

3. Продается нежилое помещение №215 с КН 50:08:0000000:79546 площадью 12,9 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Советская, д.13, корп.2, пом. V(215), расположенное на 2 этаже, путем организации аукциона на специализирован-

ной электронной площадке. Начальная цена 596.000 руб. Особенности объекта: имеется незаконная перепланировка. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

4. Продается нежилое помещение №116 с КН 50:08:0000000:79030 площадью 18,9 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Советская, д.13, корп.1, пом. XII(120), расположенное на 1 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 1.002.068 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

5. Продается нежилое помещение №120 с КН 50:08:0000000:79034 площадью 22,4 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Советская, д.13, корп.1, пом. XII(120), расположенное на 1 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 1.186.710 руб. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

6. Продается нежилое помещение №118 с КН 50:08:0000000:79455 площадью 23 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Советская, д.13, корп.2, пом. VIII(118), расположенное на 1 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 1.218.363 руб. Особенности объекта: сведения ЕГРН допущена техническая ошибка в наименовании объекта. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

7. Продается нежилое помещение №318 с КН 50:08:0000000:79582 площадью 17,8 кв.м. по адресу: г. Истра, ул. Советская, д.13, корп.2, пом. XI(318), расположенное на 3 этаже, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена 820.486 руб. Особенности объекта: имеется незаконная перепланировка. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

8. Продается земельный участок с КН 50:08:0090233:174 площадью 229200 кв.м. по адресу: Московская

обл., Истринский р-н., с/пос. Онуфриевское, д. Карасино, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Вид разрешенного использования: «для подсобного хозяйства». Категория земель: «земли населенных пунктов». Начальная цена 26.986.477 руб. Особенности объекта: 1) Противоречия ПЗЗ.г. Истра (Зона сельскохозяйственного производства СХ-3) с данным ЕГРН. 2) 2-й пояс ЗСО от ВЗУ(3)Охранные зоны коммуникаций. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

9. Продается земельный участок с КН 50:08:0090233:175 площадью 11.038 кв.м. по адресу: Московская обл., Истринский р-н., с/пос. Онуфриевское, д. Карасино, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Вид разрешенного использования: «для подсобного хозяйства», категория земель: «земли промышленности». Начальная цена 11.471.340 руб. Особенности объекта: 1) Противоречия ПЗЗ г.о. Истра (Зона сельскохозяйственных угодий СХ-1) с данным ЕГРН. 2) 2-й пояс ЗСО от ВЗУ. 3)Охранные зоны коммуникаций. Подробную информацию можно уточнить по тел. (985)778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

Готовим себя к Новому году

остался месяц, пора действовать

Снова собрались за чашечкой чая добрые подруги и наши старые знакомые – учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка, бизнесвумен Галина Сергеевна и девушка на выданье Машенька. Повод для встречи был более чем серьезный – подготовка к Новому году.



Машенька, девушка на выданье

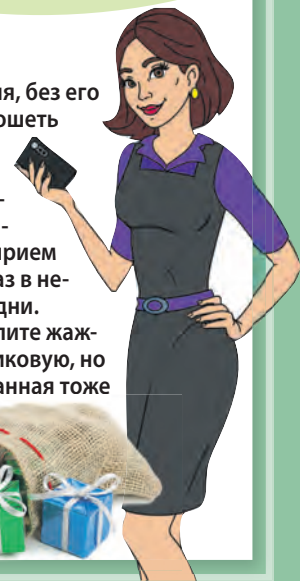
Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

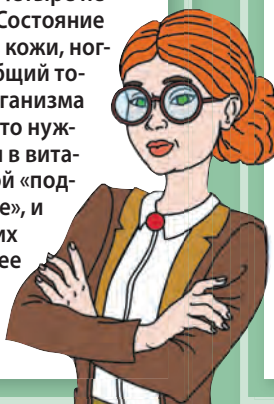
Галина Сергеевна, бизнесвумен



– Девочки, главное – это режим питания, без его пересмотра ни постройнеть, ни похорошеть не получится. Поэтому прямо сегодня нужно исключить из ежедневного меню жирную, жареную, мучную, высококалорийную пищу и максимально ограничить сладкую. Порции уменьшаем, прием пищи разбиваем на 5-6 частей, один раз в неделю устраиваем разгрузочные дни. При этом внимание воде. Не терпите жажду. Пейте воду. В идеале – родниковую, но бутилированная или фильтрованная тоже вполне подойдут. Вода очищает организм, да и лишнего увлажнения зимой не бывает.



1 – Девочки, нам всем, конечно, хочется встретить Новый год королевами красоты. До праздника остался месяц – я думаю, самое время начать подготовку. И я лично начну с витаминов, ведь наибольший эффект от витаминотерапии проявляется как раз через четыре недели. Состояние волос, кожи, ногтей, общий тонус организма – все это нуждается в витаминной «подкормке», и в наших силах ее обеспечить.



2 – А чтобы кожа обновлялась активнее, желательно один раз в неделю делать пилинг. Также очищению кожи очень способствует посещение бани или сауны. Лучше делать это раз в неделю. Кстати, и баня, и сауна помогают вывести из организма токсины и шлаки, которые очень негативно влияют на наш внешний вид. Как раз за месяц организм прекрасно очистится, и кожа станет сияющей.



– А вы знаете, что месяц – это реальный срок, за который можно отлично подтянуть фигуру. Фитнес, спортзал, бассейн – все для этого подойдет. За месяц можно привести свою фигуру практически в отличное состояние, занимаясь 3-4 раза в неделю. Если нет возможности ходить в спортзал, можно заниматься дома. Главное, чтобы занятия были постоянными и регулярными, только тогда можно добиться больших успехов.



4 – Это все мы начнем сразу, за четыре недели до праздника. А за три недели я предлагаю заняться восстановлением поврежденных волос, для многих это очень актуально. Проведем своеобразный курс интенсивной терапии, в который входят: массаж кожи головы, разнообразные маски и ополаскивания. Если запланировано окрашивание, желательно отложить его на последнюю неделю, когда волосы успеют набраться сил. Кстати, новую стрижку лучше делать за 7-10 дней до праздника – за это время волосы лягут идеально.



5 – За две недели до Нового года нужно готовить к окрашиванию ресницы и брови. Конечно, к этому времени они уже успеют «подкрепиться», но дополнительное питание им совсем не помешает. Специальные укрепляющие средства (или натуральные масла – касторовое, оливковое, льняное) наносим на брови и ресницы один раз в день, лучше на ночь. Лучше делать это специальной щеточкой или тщательно вымытой и просушенной щеточкой от старой туши.



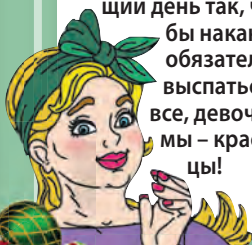
– А еще две недели – это минимальный срок для глубокой чистки или жесткого пилинга кожи лица. Если сделать их позже, неизбежные мелкие ранки могут не успеть зажить к празднику. Поэтому, если лицу требуется чистка или жесткий пилинг, их нужно делать не позже чем за две недели до праздника.



– Дорогой, ты уже вынес ёлку?
– Да.
– Тогда иди и ставь новую.
– Зачем?!
– Затем, что через три дня Новый год!



6 – Неделя до – так много и так мало. Совсем мало. Девочки-красотки, для нас настало время активных действий: красим волосы и ресницы, красим и корректируем брови, делаем стрижку, если она запланирована. И конечно, не расслабляемся – продолжаем заниматься фигурой, следить за диетой, делать маски для лица, волос и рук. За пару дней до праздника делаем маникюр и педикюр, и лучше не самостоятельно, а в салоне. За сутки до праздника планируем следующий день так, чтобы накануне обязательно выспаться. И все, девочки, мы – красавицы!



Сроки до НГ	Что сделать для себя красивой
4 недели	<ul style="list-style-type: none"> • Изменить режим питания. Добавить витамины. • Уменьшить порции. • Раз в неделю – разгрузочные дни. • Фитнес, спортзал, бассейн 4-5 раз в неделю или занятия дома.
3 недели	<ul style="list-style-type: none"> • Заняться волосами. Записаться на маникюр и процедуры.
2 недели	<ul style="list-style-type: none"> • Если требуется, то провести глубокую чистку или жесткий пилинг кожи лица.
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Покрасить волосы и ресницы, брови. • Сделать стрижку.
За пару дней	<ul style="list-style-type: none"> • Сделать маникюр-педикюр.
За сутки	<ul style="list-style-type: none"> • Выспаться.

Если вы регулярно занимаетесь спортом, не пропускаете тренировки и радуетесь любой физической нагрузке, то и с болями после упражнений знакомы не понаслышке.

Значительно уменьшить дискомфорт поможет специальная техника – миофасциальный релиз (МФР). «Мио» – мышечный, «фасцио» – имеющий отношение к соединительной ткани – фасции, «релиз» – расслабление. А для занятий потребуется всего ничего: специальный ролл (или роллер) и маленький мячик, которыми нужно прокатывать проблемные места.

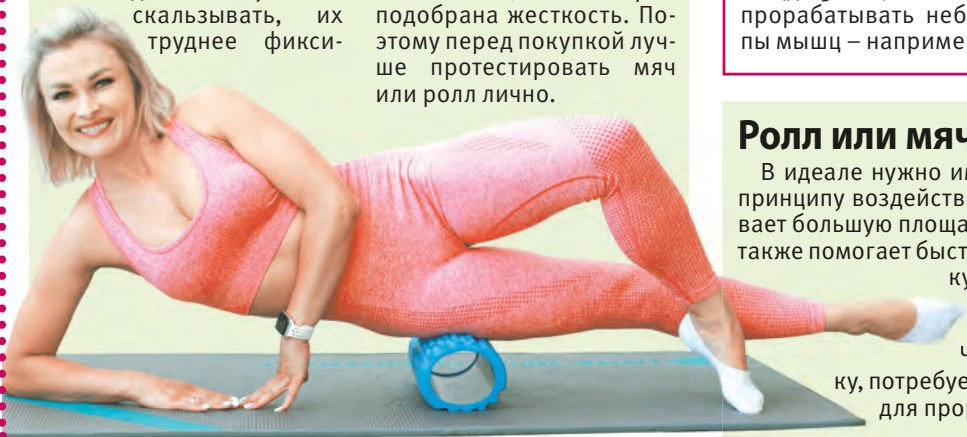
Мячики, роллеры – и полный релиз!

Структура и жёсткость

Рельеф мяча или ролла, а конкретнее – рисунок, нанесенный на поверхность, определяет интенсивность массажа. Если поверхность практически гладкая, то проработка мышц будет более мягкой. Это особенно важно для новичков. Различные выпуклости, шипы прорабатывают тело более интенсивно. Единственный нюанс с мячами: очень гладкие могут выскользывать, их труднее фикси-

ровать на тренировке. Поэтому при работе с ними важно ориентироваться не только на гладкость поверхности, но и на жесткость самого тренажера.

Мячи и роллеры могут быть жесткими, средними и мягкими. Самое главное, на что нужно ориентироваться при их выборе, – это ваши внутренние ощущения. Если телу слишком больно и некомфортно, это показатель того, что неверно подобрана жесткость. Поэтому перед покупкой лучше протестировать мяч или ролл лично.



Размер

Самый оптимальный размер мяча – диаметром мячика для большого тенниса. Что касается роллеров, то здесь более разнообразная линейка размеров. Если в диаметре они все примерно одинаковые (12-15 см), то по длине различают длинные, стандартные и мини-роллеры. Длинные (до 100 см) удобнее всего для проработки мышц спины. Стандартные (50-60 см) – наиболее универсальные для проработки всего тела, но в поездку их с собой не возьмешь: занимают много места. В этом случае хороши мини-роллеры (до 30 см). Ими также удобно прорабатывать небольшие группы мышц – например, шеи или рук.

ВАЖНО!

МФР противопоказан при простудах, нарушении кожных покровов, беременности, диабете и ряде других состояний. Поэтому перед началом тренировок нужно обязательно проконсультироваться со специалистом.

Ролл или мяч?

В идеале нужно иметь и ролл, и мяч, так как по принципу воздействия они отличаются. Ролл затрагивает большую площадь и улучшает кровоснабжение, а также помогает быстрее определить болезненную точку, в которой образовались спайки (где фасция потеряла эластичность и приросла к мышцам). Чтобы лучше проработать эту точку, потребуется мяч. Также мячи используются для проработки стоп, шеи, рук.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Важный фактор – время



Пролить свет на некоторые особенности работы с мячами и роллерами в плане МФР нам поможет тренер Елена Рощупкина.

– Сколько времени в день нужно уделять МФР, чтобы был эффект? Особенно, если есть проблемные места (например, тяжесть в плечах от сидячей работы)?

– Это зависит от степени проблемы. Например, если боль в мышце появилась недавно и болит точно в одном месте, то эту триггерную точку можно размять и убрать зажим за пару сеансов самомассажа (длительностью 15-30 минут). Если же болевые ощущения распространяются по значительной поверхности тела, и это принимает хронический характер, то поработать придется дольше, ежедневно уделяя время для массажа. Смотреть нужно по самочувствию. Иногда может потребоваться от 2-3 недель до 1,5 месяцев, чтобы человек почувствовал расслабление в мышцах и легкость в движениях. В целом, если нет противопоказаний, делать упражнения МФР можно ежедневно, в течение 10-15 минут, делая упор на проблемные зоны или чередуя группы мышц в каждой тренировке. Для проработки всего тела достаточно проводить МФР 2-3 раза в неделю.

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ЗАМЕТКУ

В молодости мы двигаемся практически без ограничений, но с возрастом начинаем ощущать изменения. А со временем появляется скованность. Движения, которые раньше давались легко и просто, теперь будто ограничены невидимыми оковами. У медиков даже есть специальный термин для этого состояния – контрактура.

Когда суставы будто в оковах

Причины

Возрастную контрактуру суставов могут вызывать причины воспалительного и невоспалительного характера. В первом случае неприятные ощущения преследуют людей после длительной неподвижности – сна, сидячей работы, просмотра телевизора и так далее. Чтобы избавиться от диском-

форта, нужно «расходиться». Через некоторое время после начала активных движений скованность уходит. Это значит, что в суставе присутствует воспаление – артрит, травма или инфекция.

Во втором случае невидимые «оковы» постепенно усиливают свое действие в течение дня. Это говорит о том, что

причина скованности – невоспалительная (например, артроз).

Диагностика

При осмотре специалист (ревматолог, невролог, травматолог) выясняет, какой сустав пострадал, насколько ограничена его подвижность, при каких условиях наступает дискомфорт. Для уточнения диагноза может быть назначено дополнительное обследование: ♥ рентген, ♥ УЗИ, ♥ в сложных случаях – КТ или МРТ.

Профилактика

Если лечение подбирается строго индивидуально, то профилактика может быть подходящей для всех. Прежде всего – нормализация веса и сбалансированное питание. Следующий шаг – ежедневная разминка из специально подобранных упражнений. Наконец, в качестве профилактики может быть назначен курс хондопротекторов или БАДов, способствующих восстановлению тканей сустава.

Татьяна МИХАЛЁВА



COIP RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г. Реклама.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье ваших суставов и позвоночника

Картила Геленк-МСМ

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ ВРАЖДАЕТСЯ ЛЕКАРСТВУ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

5 декабря

Растущая Луна в Тельце
Подходящий денек, чтобы выбрать зимний аромат, можно также разложить в доме еловые веточки и мандарины. Следует уделить время физической активности, хотя бы пройтись пешком.

12 декабря

Убывающая Луна во Льве
Всевозможные уходовые процедуры за волосами будут сегодня наиболее эффективны. Можно смело начинать курс детокса и подбирать подходящее зимнее меню для укрепления здоровья.

19 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Пора привести в порядок ноготочки – маникюр, педикюр, смелые дизайны – ни в чем себе не отказывайте. Не забывайте про пользу фейсфитнеса. Прогулка обещает массу позитива.

26 декабря

Растущая Луна в Водолее
Попробуйте на денек свети употребление гаджетов к минимуму. Видеть глаза собеседника и иметь возможность его обнять – настоящее удовольствие. Как и курс антицеллюлитного массажа.

6 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Дарсонвализация сделает вашу шевелюру густой и блестящей. Не отказывайте сегодня близким в маленьких радостях, это сблизит вас еще больше. В меню хорошо ввести бобовые и зелень.

13 декабря

Убывающая Луна во Льве
Попробуйте специальные перчатки и носочки с эффектом пилинга, кожа скажет вам спасибо. Большие пушистые шапочки не только очень теплые, но и модные. Пейте больше горячего зеленого чая.

20 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Небольшая разминка просто необходима для хорошего самочувствия, особый упор можно сделать на растяжку. Кроме того, можно решиться на поход к косметологу и уколы красоты.

27 декабря

Растущая Луна в Рыбах
Позвольте себе хорошо выспаться и выпить чашечку кофе. Компрессы под глаза при помощи чайных пакетиков избавят от синяков. Косметологические обертывания вернут коже гладкость и упругость.

7 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Кожа сегодня склонна к аллергическим реакциям, будьте осторожнее с новой косметикой и пищей. В фаворе дня аксессуары из экокожи ярких расцветок. А перед сном подкормите микробиоту ряженкой.

14 декабря

Убывающая Луна в Деве
Скраб с раздробленными кофейными зернышками прекрасно справится с шелушением кожи. Омолаживающие процедуры будут действенны, предпочтение стоит отдавать щадящим средствам.

21 декабря

Убывающая Луна в Стрельце
Эти лунные сутки следует посвятить водным процедурам: бассейн, гидромассаж и баня – то, что сейчас нужно. Самое время побаловать себя шопингом и приобрести модный аксессуар.

28 декабря

Растущая Луна в Рыбах
Окрашивать волосы сегодня лучше всего в теплые оттенки, холодные рискуют быстро вымыться. Можно корректировать форму бровей, а также наращивать и ламинировать реснички.

1 декабря

Растущая Луна в Рыбах
В первый зимний день актуальна глянцевая помада нежно-розовых оттенков и теплые вязаные рукавички. Не поддавайтесь негативным эмоциям, улыбайтесь и берегите кожу от обветривания!

8 декабря

Луна в Близнецах, полнолуние
Хороший денек для просмотра сериалов, отдыха и пряного чая с корицей. Самомассаж поможет справиться с мелкими мимическими морщинками, особое внимание уделите ушкам и шее.

15 декабря

Убывающая Луна в Деве
Не знаете, как усовершенствовать свое тело сегодня? Безотказный вариант – депиляция, эффект сохранится надолго. Короткие асимметричные стрижки очень актуальны, а вот от окрашивания лучше воздержаться.

22 декабря

Убывающая Луна в Стрельце
Интеллектуальное времяпрепровождение принесет удовлетворение, можно начать учить новый язык или заняться повышением квалификации. Кислотный пилинг поможет обновить кожу.

29 декабря

Растущая Луна в Овне
Морепродукты не только вкусны, но и помогают справиться со вздутием и тяжестью в животе. Приветствуются имидж-эксперименты, например, мехенди. Побалуйте себя покупкой шелкового белья.

2 декабря

Растущая Луна в Овне
Побалуйте себя домашними тыквенными кексами – и вкусно, и полезно. Стрижка дня будет удачной – улучшит качество волос, хорошо и маска с репейным маслом. Держите ножки в тепле.

9 декабря

Убывающая Луна в Раке
Время для похода к стоматологу, можно проводить профессиональную чистку и отбеливание зубов. Косметические процедуры насытят кожу кислородом и витаминами. А на прогулку захватите термос с чаем.

16 декабря

Луна в Весах, третья четверть
Иногда немного побыть в одиночестве бывает очень полезно. Это помогает разобраться в своих желаниях и планах. Отдавайте предпочтение удобной обуви с ортопедическими стельками.

23 декабря

Луна в Козероге, новолуние
День создан для восстановления женской энергии, все занятия должны быть созидательными, не требующими особых энергозатрат, полезна будет вечерняя прогулка с горячим какао в термосе.

30 декабря

Луна в Овне, первая четверть
Предновогодние хлопоты лучше успеть сделать в первой половине дня, а вторую посвятить качественному отдыху. Очень важно хорошо выспаться и увлажнить кожу всего тела.

3 декабря

Растущая Луна в Овне
Гимнастика для стоп и позвоночника зарядит бодростью с самого утра. А стаканчик свежевыжатого сока пойдет на пользу иммунитету. Удачным будет выбор бижутерии для новогоднего торжества.

10 декабря

Убывающая Луна в Раке
Масло для душа устраним сухость кожи, а ванночка для ног с парой ложек меда сделает пяточки бархатными и нежными. Чашка кофе в компании с подругой улучшит настроение.

17 декабря

Убывающая Луна в Весах
День экспериментов настал! Хотите яркий макияж в новогоднюю ночь, но все никак не решались? Самое время примерить его сегодня. Смело держайте и покупайте то, о чем давно мечтали.

24 декабря

Растущая Луна в Козероге
Активный отдых на свежем воздухе поможет взбодриться, возможно, стоит сходить на каток или устроить заезд на лыжах. Домашние йогуртовые маски наиболее полезны в этот день.

31 декабря

Растущая Луна в Тельце
Подберите праздничный образ, очень кстати будут каблочки-шпильки. Ни в чем себе не отказывайте за новогодним столом, но весь день пейте большое количество чистой воды. Вы неотразимы!

4 декабря

Растущая Луна в Тельце
Перед прогулкой не забывайте увлажнять губки бальзамом, чтобы уберечь их от мороза. Йога и вдумчивое дыхание помогут поймать внутренний баланс и расслабиться. А для лица – пузырьковая маска.

11 декабря

Убывающая Луна во Льве
Облепиховые морсы – прекрасная подпитка для утомленного межсезоньем иммунитета. Занятия зумбой помогут раскрепоститься и найти себя. И не забудьте про маникюр и покрытие в стиле нюд.

18 декабря

Убывающая Луна в Весах
Виноград будет полезен не только в качестве перекуса, но и для красоты тела, если вы решитесь на ампелотерапию. Защитите шею и грудь от ледяных порывов ветра при помощи шарфасейча.

25 декабря

Растущая Луна в Водолее
Хорошая осанка – это очень красиво. А что поможет ее запустить? Танцы или занятия по йоге! В рацион следует ввести орехи и сухофрукты. Ванна с пеной и сухоцветами выполнит роль ароматерапии.



декабрь

Календарь красоты и здоровья

На букву «У» модных терминов предостаточно. Мы выбрали несколько – от самых употребительных до редких, но обязательно с историей.

И так, продолжаем расширять модный кругозор!

От утрехтского бархата до униформы

Униформа

Униформа – это специальная (форменная) одежда для персонала какого-либо заведения (например, для сотрудников фирмы, работающих с клиентами, проводников в поездах, официантов и поваров ресторанов и т.д.). Персонал цирка, обслуживающий арену во время представления, так и называется – униформисты.

Унты

Унты – это повседневная зимняя обувь из меха у народов Крайнего Севера. Унты бывают двух видов: мехом наружу и мехом внутрь. Мех для унтов используется олений или собачий, изнутри их нередко утепляют овечьей шерстью. Подошва может быть резиновой, кожаной или из толстого войлока. В недалеком прошлом унты были частью зимней экипировки летчиков.

Утрехтский бархат

Утрехтский бархат получил свое название по провинции Утрехт в Нидерландах, где эту ткань впервые произвели в XVII веке. На самом деле к настоящему бархату эта ткань имела очень опосредованное отношение. Это была достаточно редкая и дорогая обивочная ткань, очень похожая на бархат, которую изготавливали из хлопка, льна, мохера и козьей шерсти из Армении. В XVIII-XX в.в. утрехтский бархат, который производила одна-единственная фабрика во французском Амьене, был в большой цене.

Муж звонит жене:
– Алло, ты где?
– Я уже дома.
– Как съездила в магазин?
– Ничего не понравилось. Но купила двое джинсов.



Унисекс

Унисекс (англ. unisex – годный для лиц обоего пола). Как отдельный стиль унисекс появился в 60-х годах прошлого века. Основная черта Unisex Style – полное отсутствие каких-либо гендерных признаков. Причем это касается не только одежды, но и обуви, и аксессуаров, а также прически, макияжа и даже парфюма. Аромат Eau de Cologne 4711, созданный в 1796 году, считается самым старым унисекс-парфюмом. Самый яркий пример одежды унисекс – это джинсы, которые носят все, независимо от пола. Именно джинсы стали первым предметом одежды «для него и для нее». Также можно смело отнести к одежде унисекс футболку, джемпер, свитер, свитшот, худи, бомбер, шорты, брю-



ки и множество других вещей. Как правило, это вещи свободного кроя, часто оверсайз, в кэжуал, спортивной или милитари стилистике. Помимо отсутствия какой-либо гендерной принадлежности одежда унисекс имеет простой крой, базовую цветовую гамму; обувь унисекс – на низком или плоском ходу.

Без этой одежды сегодня сложно даже представить повседневный базовый гардероб – как женский, так и мужской. Конечно, для официальных и тем более торжественных мероприятий она не подходит, но прекрасно вписывается в любой гардероб и даже проникает в офисный дресс-код.

Светлана ИВАНОВА

СТРАНА СОВЕТОВ

Мало где сила привычки проявляется так наглядно, как при использовании разделочных досок.

Если у хозяйки появилась одна такая кухонная помощница, удобная по размеру и форме, то она частенько используется годами. А между тем рекомендуется иметь на кухне несколько разделочных досок. И менять их нужно как минимум раз в год! Разберемся, почему.

Сколько досок должно быть?

Следует помнить, что разделочные доски, особенно традиционные деревянные, со временем становятся рассадником патогенной микрофлоры. Особенно если использовать одну и ту же доску для разных продуктов. Болезнетворные организмы легко смогут перебраться с одного на другой. Поэтому минимальное количество досок на кухне – четыре (для хлеба; для зелени, овощей, фруктов и готовых продуктов – колбасы и сыра, например; для мяса и для рыбы). А вот оптимальное количество каждая семья определяет самостоятельно. Если вы дома готовите только бутерброды и салаты, хватит и двух досок. А если занимаетесь заготовкой полуфабрикатов на всю семью или среди домочадцев есть аллергики, то потребуется гораздо больше.

Разделочные доски от А до Я



Вкус, цвет, размер

Главные критерии при выборе разделочной доски – удобство и ваш личный вкус. И тут каждый решает для себя, что выбрать из магазинного разнообразия.

ПЛАСТИКОВЫЕ ДОСКИ имеют свои преимущества. Несмотря на ненатуральный состав (который, кстати, является безопасным в применении), они могут подолгу соприкасаться с различными продуктами без риска расслоения от влаги и впитывания запахов. Пластик, в отличие от дерева, легче мыть, да и в целом он требует меньше ухода. А если принять во внимание, что разнообразие расцветок, форм, моделей просто огромно, то есть о чем подумать при выборе новой разделочной доски.

ДЕРЕВЯННЫЕ ДОСКИ появились самыми первыми много веков назад. Но и на сегодняшний день они востребованы благодаря экологичности, практичности и достойному эстетическому виду. Стоимость деревянных досок, как и их долговечность, сильно зависят от того, из какой породы дерева они сделаны.

СТЕКЛЯННЫЕ ДОСКИ. Большим преимуществом стеклянных разделочных досок является то, что они не впитывают влагу и запахи, как и пластиковые. На них не размножаются бактерии, а продукты не окрашивают поверхность доски в разные цвета. Но, хотя они довольно прочные, мясо на стеклянной доске лучше не отбивать. Кому-то может не понравиться звук, издаваемый ножом по стеклянной поверхности доски. Но если к этим нюансам не придираешься, то стеклянная доска может занять достойное место на вашей кухне.

Уходовые процедуры

Дерево: после покупки (если производитель не сделал этого), дерево нужно обработать минеральным маслом – например, вазелиновым для приема внутрь, или воском. Подойдет также смесь этих веществ. В дальнейшем деревянную доску можно мыть горячей водой со средством для мытья посуды, но ни в коем случае не замачивать! Для устранения запахов можно протереть вымытую доску уксусом или перекисью водорода. После мытья обязательно вытереть насухо и хранить так, чтобы доски друг с другом не соприкасались.

Стекло и пластик: для мытья – горячая вода и моющее средство. Затем вытереть насухо, чтобы не оставались разводы и следы высохших капель.

На заметку

Что за дерево?

Доски из мягких сортов древесины (липы, березы, сосны) являются самыми доступными, но их «технические характеристики» сложно назвать высокими. Такие кухонные принадлежности быстрее приходят в негодность, особенно при неправильном использовании. Доски из дуба, бамбука, акации являются более дорогими, но более прочными и долговечными.

Светлана СИДОРЧУК

Чтобы обеспечить семью зимой свежей зеленью и домашними овощами, многие решаются разбить «огород на подоконнике».

Такой эксперимент непременно принесет успех, если для растений будут созданы необходимые условия для роста и развития. Что же нужно предпринять, чтобы вырастить урожай на подоконнике?

Свет

Всем растениям нужен яркий свет. Некоторым растениям важно, чтобы освещенность сохранялась минимум 8-10 часов в день (это, например, укроп, томаты, перец, огурцы). Некоторым растениям достаточно находиться на свету 6-8 часов. Среди таких непривередливых – микрозелень.

КАК СОЗДАТЬ ТРЕБУЕМЫЕ УСЛОВИЯ?

Так как зимой световой день короткий, а солнечных дней – по пальцам перечесть, то без приобретения фитолампы, продлевающей солнечный день для растений, не обойтись! Лучшее решение – специальные фитолампы полного спектра (белый яркий свет), которые необходимо подвесить на расстоянии 20-30 см над растениями.



Выращиваем овощи на подоконнике



– Говорят, у тебя земля в столице есть. Где, сколько?
– Три цветочных горшка на подоконнике.

Влажность

Большинство растений растет и развивается при влажности воздуха около 50-70% (кстати, эти же параметры оптимальны и для сохранения здоровья людей). В условиях городской квартиры с централизованным отоплением влажность воздуха редко превышает 40%, что плохо влияет на домашние растения.

КАК СОЗДАТЬ ТРЕБУЕМЫЕ УСЛОВИЯ?

Необходимо повышать влажность в квартире всеми доступными способами: влажная уборка, влажные полотенца на батарее, ежедневное опрыскивание комнатных растений... Можно выбрать и более технологичное решение – ультразвуковой увлажнитель воздуха (прибор эффективный и можно подобрать достаточно бюджетные модели).

Температура

Температура, необходимая для оптимального роста растений и их плодоношения, – 20-26 °С. Важно учесть, что температура у оконного стекла и температура внутри помещения будет разной. Проведите замеры именно в том месте, где планируете разместить ваши растения, и корректируйте температуру в зависимости от ваших условий.

КАК СОЗДАТЬ ТРЕБУЕМЫЕ УСЛОВИЯ?

Если у стекла холодно, отодвиньте горшки и емкости с растениями подальше от стекла, отодвиньте шторы, чтобы нагретый воздух в квартире свободно «омывал» и растения на подоконнике. Обязательно используйте подложку, которая изолирует дно емкости (корни растений) от холодной поверхности подоконника. Это может быть лист пенопласта, пробковая подложка, коврик с электроподогревом. Если в помещении, напротив, слишком жарко, регулярно проветривайте, завесьте батарею тканью, прикрутите регулятор батареи, если таковой имеется.



Достаточное количество питания

Даже в ограниченном количестве грунта растения должны получать все макро- и микроэлементы. Так как почва в контейнерах быстро истощается, нужно своевременно пополнять запасы питания.

КАК ВЫПОЛНИТЬ ТРЕБУЕМЫЕ УСЛОВИЯ?

Подкормка комплексным удобрением раз в две-три недели. Не стоит перекармливать растения, чтобы избежать накопления нитратов в урожае.

Циркуляция воздуха

Затхлый воздух растения не любят, это может привести к появлению грибковых и бактериальных заболеваний. Сквозняк – тоже плохо!

КАК ВЫПОЛНИТЬ ТРЕБУЕМЫЕ УСЛОВИЯ?

Регулярно проветривать помещение. На время проветривания убирать растения от окна.

Это интересно

Домашний огород круглый год

Сегодня многие производители учитывают интерес огородников к выращиванию зелени и овощей в комнатных условиях и в условиях ограниченного количества почвы в контейнере. Информацию о том, что растение подходит для выращивания дома, можно найти на пакетиках с семенами. Какие же культуры хороши для домашнего огорода?

- Лук на зелень легко растет даже просто в воде и хорошо подойдет для подоконников.
- Без проблем на подоконнике прорастут **кресс-салат, рукола, маш, шпинат и цикорий**. На мини-зелень можно сеять **шпинат, базилик, укроп, петрушку**.
- Присмотритесь к **микрозелени** – в магазинах продаются специальные семена. На микрозелень можно проращивать **семена редиса, свеклы, бобовых, подсолнечника** и собирать их в стадии семядольных листочков.
- Из корнеплодов можно попробовать вырастить **морковку** (мини-вариант) и **скороспелый редис**.
- Если вы хотите вырастить **томаты, перцы** или **огурцы**, выбирайте из ассортимента балконных видов, предназначенных для горшечного выращивания. Важно, чтобы растения были самоопыляющимися, низкорослыми, ранними, теневыносливыми, неприхотливыми.
- Если обеспечить яркий свет, в горшке на окошке можно вырастить ремонтантную землянику.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ДЕКАБРЬ

1 декабря	Развешиваем в саду кормушки для птиц.
2 декабря	Проверяем надежность укрытий на теплолюбивых растениях.
3 декабря	Можно пересаживать комнатные растения, организовывать им подсветку.
4 декабря	Проводим мероприятия по снегозадержанию, расчищаем дорожки в саду.
5 декабря	Обновляем огород на подоконнике, подсеиваем новые семена.
6 декабря	Пересаживаем абутилон, драцену, пуансеттию.
7 декабря	Заготавливаем черенки хвойников для весенней посадки.
8 декабря	Неблагоприятный день, с растениями не работаем.
9 декабря	Обматываем лапником и мешковиной штамбы и стволы молодых деревьев.
10 декабря	Подсыпая в кормушки корм для птиц.

11 декабря	Выгоняем лук на перо.
12 декабря	Ставим в теплицах подпорки, укрепляем беседки.
13 декабря	Продумываем план будущих посадок.
14 декабря	Устанавливаем подсветку для огорода на подоконнике.
15 декабря	Утепляем укрытия винограда и плетистых роз снегом.
16 декабря	Проверяем сохранность урожая в погребе.
17 декабря	Раскладываем вокруг садовых деревьев защиту от грызунов.
18 декабря	Рассаживаем цикламены, каланхоэ, фиалки узумбарские.
19 декабря	Приводим в порядок зимний сад.
20 декабря	Ухаживаем за декоративнолиственными растениями.
21 декабря	Обрабатываем комнатные растения от вредителей.
22 декабря	Счищаем снег с теплиц, стравиваем его с ветвей.

23 декабря	Занимаемся декорированием дачного дома.
24 декабря	Закупаем недостающий инвентарь.
25 декабря	Создаем укрытия от сильного ветра и солнечных ожогов.
26 декабря	Проводим дождевание комнатных растений.
27 декабря	Уплотняем снег в приствольных кругах.
28 декабря	Расчищаем от снега дорожки и место для новогодней елочки во дворе.
29 декабря	Устанавливаем елочку, делаем игрушки из разноцветного льда.
30 декабря	Украшаем участок, дом и елочку гирляндами.
31 декабря	Встречаем Новый год и загадываем под бой курантов большой урожай!

Фазы Луны. С 1 по 7 декабря – растущая Луна. 8 декабря – полнолуние. С 9 по 22 декабря – убывающая Луна. 23 декабря – новолуние. С 24 по 31 декабря – растущая Луна.

4 декабря православные христиане встречают один из главных (двунадесятых) праздников – Введение во храм Пресвятой Богородицы.

Ежегодно в этот день мы вспоминаем событие, когда святые и праведные Анна и Иоаким привели свою трехлетнюю дочь Марию в Иерусалимский храм.

События праздника

О событиях праздника повествует Церковное Предание. Почти полвека жила вместе в Назарете Галлилейском благочестивая супружеская пара – Иоаким и Анна. До старости они были бездетны (Иоакиму было 90 лет, а его жене Анне – 80), в течение всей своей жизни они молились о рождении ребенка. Супруги дали обет, что если дитя родится, то они посвятят его Богу. Произошло настоящее чудо, праздник трепетной тайны – у престарелых родителей родилась девочка.

Семья, отличающаяся святостью и благочестием, целомудрием и чистой дел и помыслов, растила дочь в добродетели и нравственной чистоте. Когда Марии исполнилось три года, родители отправились с нею в храм в Иерусалиме. У храма вновь случилось чудо. Уверенно, без посторонней помощи, трехлетняя Мария восходит на самый верх, преодолев 15 больших ступеней,

где ее встретил первосвященник Захария, отец святого Иоанна Предтечи (Крестителя). По особому Божию промыслу, Захария ввел отроковицу в Свята Святых – куда был вхож только он, один раз в году с очистительной жертвой. Это стало еще одним чудесным событием. Мария была допущена как Матерь Спасителя.

Девочку оставили при храме. Она обучалась Закону Божию и рукоделию, проводя в молитве, посте и трудах до 12 лет.

Введение во храм Пресвятой Богородицы



Полное название праздника – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

Когда стали отмечать праздник в России

Церковь с древних времен установила торжественное празднество в воспоминание Введения Пресвятой Богородицы в Иерусалимский храм. Как утверждает Церковное предание, этот праздник был изве-

стен уже в первые века Христианства. Равноапостольная императрица Елена (годы жизни 250-330) построила храм в честь Введения во храм Пресвятой Богородицы. В IV веке о празднике писал святитель Григорий Нисский.

В 1722 году в России, согласно указу царя Петра I, праздник Введения включили в список государственных и церковных праздников, в дни которых было высочайше запрещено работать и торговать.

ДОСЛОВНО Дочь, данная Богом

Афонский монах, святитель Григорий Палама в своих изречениях на праздник Введения говорил, что «Им (Иоаким и Анна из дома и отчества Давидова), в подвиге и молитве молящим Бога разрешить их бесплодие и обещающим принести в дар Богу дитя, рожденное от них, Самим Богом обещается, что Это Дитя станет Божией Матерью». Далее он утверждал, что «поэтому была нужда в совершенно непорочной и чистой Деве, которая бы приля во чрево и родила Ревнителя и Дарователя чистоты, которая была и предопределена и возникла и делается явной, и тайна относительно которой пришла к концу, когда многие бывшие в свои времена чудесные явления слились в одно».

Митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы дополняет причину избрания Богоматерью Марии: «... Она стала способной стать Той, через которую спасительная, преображающая, жертвенная и крестная любовь Божия войдет в мир».

ДЕТАЛИ

«Пречистый храм Спасов»

Таковыми словами Церковь неслучайно именует Богородицу в своих песнопениях (тропарь – песнопение, посвященное празднику). Ее судьба была предназначена служению Богу. Праздник Введения возник на основании Церковного предания, чтобы пролить свет на исполнение «Зиждильева смотрения». Пресвятая Дева, человеческая Дщерь, впервые открыла нам небо и всегда готова благодатью Своею укрепить, поддержать и провести по жизненному пути спасения всех, кто приходит к Ней с верой и любовью.

НА ЗАМЕТКУ

Святые отцы о празднике

Святитель Григорий Палама в «Слове на Введение во храм Пресвятой Богородицы» писал:

«...через Нее в свое время имели открыться Небесные Обители и быть дарованы для вечного жительства верующим в чудесное Ее Рождение».

Митрополит Антоний Сурожский:

«Но не напрасно этот праздник поставлен как бы преддверием нашего шествия навстречу Рождеству Христову, воплощению Слова Божия. И нам надлежит так подготовиться, так углубиться, освятить свою мысль, обновить свою волю, ...чтобы вечная жизнь, явленная во Христе, могла бы и в нас родиться...»

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) в одной из своих проповедей назвал вхождение в храм чудом:

«Небо соединилось с землею, и вечность вошла во время, освящая его для вечности».

ПОДРОБНОСТИ

Рождество – это праздник радости и света. Ожидание Рождества – всегда предвкушение чуда, подарков, хороших перемен.

На протяжении веков в Церкви сформировалась очень интересная практика – самые важные дни церковного календаря так или иначе предвостраются постом. Рождеству предшествует сорокадневный период, который в православии начинается 28 ноября и заканчивается Сочельником 6 января.

Это время дано для покаяния, исправления и очищения, повышенного внимания к своему внутреннему

Рождественский пост

миру. Во время поста человек призван измениться качественно, преодолеть себя.

Это период подготовки к чему-то очень важному. В Библии можно найти много примеров того, как к судьбоносным и решающим событиям в своей жизни люди готовились через самоограничение в еде и веселье, через

особое внимание к молитве. Пост есть послушание Церкви. И для каждого православного христианина традиционна подготовка постом к значимым событиям.

Есть еще одна сторона поста – это жертва Богу. Она может иметь разные формы. Например, активные занятия благо-



творительностью, делами милосердия. Ограничивая себя в чем-то, освободившееся время направляем не на удовлетворение своих запросов, а отдаем Богу и другим людям. И в то же время Святитель Василий Великий предостерегал: «Берегись измерять

пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляются дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить». Если же не есть мяса, но при этом не бороться со своими страстями, то пост превратится в простую диету.

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+)	 20.00 «ЖУКИ». (16+)	 11.15 Знаки судьбы. (16+)	 06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)	 06.05 Все на Матч!	 14.45 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+) 22.20 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Документальный спецпроект». (16+) 00.30 «КООРДИНАТЫ ЦИТАДЕЛИ». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 09.00 «Звезды в Африке». (16+) 11.00 «ФИЗРУК». (16+) 14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) Марафон четвертого сезона культового сериала о работе полиции в элитном районе. Драмеди о полицейских из вымышленного ОМВД «Барвиха-Северное» в Москве. 20.00 «ЖУКИ». (16+) 21.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ-2». (16+) 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+) 23.30 «Женский стендап». (18+) 00.30 «Импровизация». (16+) 03.05 «Comedy Баттл». (16+) 04.40 «Открытый микрофон». (16+) 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+) 06.15 «Мультфильмы». (0+) 09.15 Утренние гадания. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Вернувшиеся. (16+) 13.30 Гадалка. (16+) 16.05 Я хочу такой дизайн. (12+) 16.10 Гадалка. (16+) 16.45 Секреты. (16+) 17.20 «Слепая». (16+) 19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+) Профессиональный следователь Павел Фролов вместе с семьей попадает в автомобильную аварию... 20.30 «ГРИММ». (16+) После того, как Ник увидел Джульетту живой, это не дает ему покоя. 23.15 «12 ОБЕЗЬЯН». (16+) 01.45 Наследники и самозванцы. (16+) 03.00 «Городские легенды». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+) 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником! 10.00 Улётное видео. (16+) 14.00 Решала. (16+) 15.00 Охотники. (16+) 17.00 Решала. (16+) Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее нужно решать! 21.00 Охотники. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.50 Улётное видео. (16+)	06.00, 09.05, 12.15, 14.50, 17.00 Новости 06.05, 00.00 Все на Матч! 09.10, 12.45, 14.55, 01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. (0+) 11.15 «Оазис футбола» 12.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. Обзор. (0+) 17.05, 20.00 Катар-2022. Все на футбол! 17.45, 21.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. Пр.тр. На чемпионате мира в Катаре наступила пора очередных матчей 1/8 финала. В этой встрече сразятся представители двух самых непредсказуемых групп нынешнего первенства. 00.45 «Один день в Катаре». (16+) 05.20 Баскетбол. «МИНСК» (Белоруссия) - «Пари НН» (Нижегород). Единая лига ВТБ. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.45 04.30 Давай разведемся! (16+) 09.45 02.50 Тест на отцовство. (16+) 12.00 «Понять. Простить». (16+) 13.05 «Порча». (16+) 13.35 «Знахарка». (16+) 14.10 «Верну любимого». (16+) 14.45 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+) 19.00 «ОТПУСК В СОСНОВОМ ЛЕСУ». (16+) Шаг в карьеру. (16+) 20.30 «ОТПУСК В СОСНОВОМ ЛЕСУ». (16+) 23.00 «Порча». (16+) 00.05 «Знахарка». (16+) 00.35 «Верну любимого». (16+) 01.05 «Понять. Простить». (16+) 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+) 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ

Комплекс GEMOTENOL®



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. Он 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. Гемотенол помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу. Этот специально разработанный комплекс состоит из двух элементов – растительной капсулы с действующими веществами и особой бустерной средой, в которой эта капсула хранится. Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке. Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ (звонки по России бесплатно)

8 (800) 600-57-56
8 (495) 136-59-66

РЕКЛАМА

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

8 495 150-53-54
8 985 555-25-46

ВЫ ХОТИТЕ ДОРОГО И БЫСТРО ПРОДАТЬ КВАРТИРУ, ВЫГОДНО КУПИТЬ НЕДВИЖИМОСТЬ, БЕЗОПАСНО СОВЕРШИТЬ СДЕЛКУ. ЗВОНИТЕ!!! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ.

МЫ РАБОТАЕМ ПО ФИКСИРОВАННЫМ ТАРИФАМ.

Мск Дом 24
ВОЛГОГРАДСКИЙ ПРОСПЕКТ, 2
mskdom24.com

РЕКЛАМА

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

27 лет стабильной работы!

Звоните: (495) 626 45 55

РЕКЛАМА

МЫ ПОМОГАЕМ ВЕРНУТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СЛЫШАТЬ

Чем взрослее мы с вами становимся, тем чаще и больше внимания уделяем своему здоровью. С возрастом появляются определённые проблемы. Например, со слухом. Есть определённые симптомы:

- появление звона, шума или эха в ушах;
- постоянное переспрашивание;
- искажённое восприятие звуков;
- ощущение, что с вами разговаривают шёпотом;
- необходимость увеличения громкости телевизора или радиоприёмника.

А чтобы избежать дальнейших трудностей, необходимо узнать причины недуга. И здесь важно своевременно обратиться к специалистам, а не заниматься самолечением. Ведь нарушенный слух в итоге приводит к ухудшению качества жизни - рассеянности, ослабления мышления, трудностей в быту. Вы сможете предотвратить огромное количество проблем. За 15 лет мы вернули слух более 15 тысячам жителям - от Южно-Сахалинска до Санкт-Петербурга. Приглашаем вас на бесплатную проверку слуха в клинику слуха «Аудионика», где вам помогут вернуть возможность слышать. Наши специалисты на профессиональном аудиологическом оборудовании абсолютно безболезненно проведут диагностику и дадут подробную консультацию бесплатно. На бесплатной консультации мы подскажем, что и как нужно делать. Акция ограничена по времени. Успейте до 30 ноября 2022 года. Звоните по телефону: **8-800-555-50-78** (звонок бесплатный).


Аудионика
Специалисты по слуху

БЕСПЛАТНАЯ ПРОВЕРКА СЛУХА
Только до 30 ноября 2022 г.

Москва, Семеновская, Семеновская площадь, 7, Деловой центр «Вэронд», 2 этаж
М. Серпуховская, ул. Большая Серпуховская 34-36, стр. 3

8 (499) 961-30-50

AUDIONIKA.RU



АННА ИВАНОВНА
ЖИВЕТ ОДНА
РАБОТАЕТ
ПЛОХО СЛЫШИТ

ВЫ ЗВОНИТЕ МНЕ!

ДЕЛЬ НЕ ОТКРЫВАЙ. ДУМАЮ ЧТО ВАМ СТАЛО ПЛОХО

СЛУШАЙТЕ ОСТОРОЖНО, В ВАМ СИГНАЛ!

Я ВАМ ДАВАЛ ЗАДАНИЕ. ВЫ НЕ РАССЛЫШАЛИ?

8-800-5555-078

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.00 «БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЕМКИН». (12+)
07.15 «Бобик в гостях у Барбоса». Мультфильм. (0+)
07.20, 07.30, 07.45 «Обезьянки». Мультсериал. (0+)

TV1000

05.40, 06.20 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.00 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (6+)
08.35 «500 ДНЕЙ ЛЕТА». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
06.15 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
07.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО

07.00 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)
08.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.40 «ИГРЫ СУДЬБЫ». (16+)
03.15 «УЖЕ СКАЧУ ПО ТЕБЕ». (16+)
05.05 «ОПЕРАЦИЯ «КОЛИБРИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.55 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)
08.40 «ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

02.00 «ШПИОНЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
04.25 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.15 «НА ПУТИ В БЕРЛИН». (12+)
02.20 «МЕНЯЛЫ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

08.15 «КОШКИН ДОМ». (16+)
11.45 «ДВА ПЛЮС ДВА». (12+)
15.05 «КОГДА ЕГО СОВСЕМ НЕ ЖДЕШЬ». (12+)

CINEMA

06.20 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ». (12+)
08.15 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2». (12+)

red .RED

06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)

РЕТРО

06.00 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
07.35, 00.45 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ПРОХОЖАЯ ИЗ САН-СУСИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 Мультфильмы. (6+)
05.15 «АЗАЗЕЛЬ». (12+)
08.45 «ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ЗОЯ». (16+)
07.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Зов крови-2. Серафим Легков. (16+)

Ю

05.15, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

02.35, 04.40 Маленькие тайны великих полотен. (12+)

VIASAT HISTORY

06.00 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР

06.00, 11.30, 17.35, 23.55 О самом главном. Горечь во рту. (12+)

УСАДЬБА

07.10 Обнови свой сад. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

08.00 Охота с луком. (16+)

ЖИВИ!

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

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
 09.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.45 Информационный канал. (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Информационный канал. (16+)
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
 16.50 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 Информационный канал. (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 **«ШИФР». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)
 Проскурин выясняет, что Майя сама продала коллекционные ордена втайне от мужа. Появляется версия о любовной связи Майи на стороне, возможно, её возлюбленному нужны были деньги.
 22.45 «Большая игра». (16+)
 23.45 Информационный канал. (16+)
 03.00 Новости
 03.05 Информационный канал. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
 05.25 **«ИСКУПЛЕНИЕ».** (16+)
 06.50 **«ДВОЕ».** (16+)
 08.30 **«БАРСЫ».** (16+)
 08.55 «Знание - сила». (0+)
 09.00 «Известия». (16+)
 09.30 **«БАРСЫ».** (16+)
 13.00 «Известия». (16+)
 13.30 **«МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6».** (16+)
 17.30 «Известия». (16+)
 18.00 **«МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6».** (16+)
 19.55 **«СЛЕД».** (16+)
 22.25 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)
 23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
 00.30 **«СЛЕД».** (16+)
 03.05 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



16.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «Кто против?» (12+)
 16.00 Вести
 16.30 «Малахов». (16+)
 17.30 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22».** (16+)
 В деле появляется подозреваемый - Коля Матвейчев, которого видели рядом с местом убийства. На записи камеры слежения он и его приятель Забродин от кого-то убегают. Матвейчев признаётся, что они избили своего должника у клуба «Молибден», после чего встретили двух неизвестных парней, которые копались в машине убитого Розанова.
 22.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 01.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 03.00 **«ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)
 Емельяновой приходится судить Панкратова за уклонение от налогов. Она знает, что Вахмистрова питает нежные чувства к нему.

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 04.55 **«ДЖОКЕРЪ».** (16+)
 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 09.00 13.00 18.00 20.30
 09.20 **23.25 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ».** (12+)
 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
 13.20 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
 14.00 **15.05 «ТОЧКА ВЗРЫВА».** (16+)
 15.00 Военные новости. (16+)
 18.50 «Холодная война. Битва экономик». (16+)
 19.40 «Улика из прошлого». (16+)
 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
 01.10 **«ПОВЕСТЬ О ЧЕКИСТЕ».** (12+)
 02.40 **«БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО».** (12+)

ТВЦ



18.15 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
 08.00 «Право на безопасность». (12+)
 08.30 «Доктор И...» (16+)
 09.05 **«КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА».** (12+)
 10.55 «Актёрские судьбы». (12+)
 11.30 События
 11.50 **«МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: СЕМЬ СЕСТЁР».** (12+)
 13.40 «Мой герой». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 **03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: МЫШЕЛОВКА».** (12+)
 16.55 «Право на безопасность». (12+)
 17.35 «Петровка, 38». (16+)
 17.50 События
 18.15 **«АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)
 22.00 События
 22.35 «Закон и порядок». (16+)
 23.10 «Лидия Иванова. Секс и жареная картошка». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.30 «Петровка, 38». (16+)
 00.45 «90-е. Голосуй или проиграешь!» (16+)
 01.25 «Жизнь без любимого». (12+)
 02.05 «Атака с неба». (12+)
 02.45 «Актёрские судьбы». (12+)
 04.45 «Олег Стриженов. Никаких компромиссов». (12+)
 05.25 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Очень личное». (12+)
 06.40 **10.10 18.00 «НАЗАД В СССР».** (16+)
 07.30 11.00 «Календарь». (12+)
 08.00 ОТражение-1
 10.00 13.00 15.00 19.00
 11.30 **«ПОКЛОННИК».** (16+)
 13.10 ОТражение-2
 15.10 **23.10 «СЕКРЕТАРША».** (16+)
 16.05 00.05 «Женщина, которая строила города». (12+)
 17.00 «Моя история». (12+)
 17.45 «Конструкторы будущего». (12+)
 19.20 ОТражение-3
 21.00 **«МИР ВХОДЯЩЕМУ».** (12+)
 22.30 «За дело! Поговорим». (12+)

НТВ



22.10 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 **«ЛЕСНИК».** (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 **«ЛЕСНИК».** (16+)
 Из-за участка земли между жителями Ольховки - семьями Каплуновых и Моховых - вспыхивает вражда.
 13.00 «Сегодня»
 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 **«СКОРАЯ ПОМОЩЬ».** (16+)
 Во время катания в «зорбе» Костю сильно укачивает, и он уезжает домой. Расстроенная Любка звонит Хлынину. Родственники Нигины просят у Араша денег в долг.
 22.10 **«АДМИРАЛЫ РАЙОНА».** (16+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 **«АДМИРАЛЫ РАЙОНА».** (16+)
 00.20 «Англия - Россия. Коварство без любви». «Битва за третий мир». (16+)
 01.30 **«ЗАЩИТА КРАСИНА».** (16+)
 04.25 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
 13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)
 13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)
 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
 23.15 02.30 «Рейд». (16+)
 00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

РОССИЯ К Культура



15.50 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
 15.00 19.30 23.30
 06.35 «Пешком...»
 07.05 Легенды мирового кино
 07.35 18.35 00.55 «Короля делает свита: Генрих VIII и его окружение»
 08.35 Цвет времени
 08.50 **«ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ».**
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10 23.50 XX век
 12.20 **22.15 «ТИХИЙ ДОН».**
 13.10 «Забывтое ремесло»
 13.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 14.10 «Монологи кинорежиссера»
 15.05 Новости. Подробно. Книжки
 15.20 «Эрмитаж»
 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
 16.35 XXIII Международный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик». II тур. Духовые и ударные инструменты
 19.45 Главная роль
 20.05 «Правила жизни»
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
 20.45 Искусственный отбор
 21.30 «Белая студия»
 23.00 «Рэгтайм, или Разорванное время»
 01.45 «Вода. Голубое спокойствие»
 02.30 «Роман в камне»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.30 «Новости МО»
 07.30 «Новости 360 (каждый час)»
 07.35 «Интервью 360». (12+)
 08.05 11.05 11.40 «Быстрые дни». (12+)
 08.25 «Личное дело». (12+)
 11.00 00.20 «ЧП 360». (16+)
 12.30 13.40 14.40 16.10
 «Внимание! Еда!» (12+)
 13.00 «Викторина 360»
 14.10 22.30 «Маршрут построен». (12+)
 15.10 «Вкусно 360». (12+)
 16.30 00.30 «Простая медицина». (12+)
 17.10 «Поездка со вкусом»
 17.40 «Формула успеха». (12+)
 18.10 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)
 18.45 «Детство. Возвращение»
 20.10 23.30 «Армагеддон»
 21.10 «В мире чудес». (12+)
 22.10 «Про авто». (16+)
 23.10 «Прогоулка». (12+)

СТС



11.40 «ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
 08.00 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
 09.00 Маска. Танцы. (16+)
 11.20 Уральские пельмени. (16+)
 11.40 **«ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ».** (0+)
 США, 1990 г. Комедийный боевик. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Пенелопа Энн Миллер, Памела Рид. Детектив Джон Кимбл готов справиться с кем угодно. Но для того, чтобы заманить в ловушку хитрого преступника, ему приходится устроиться воспитателем в детский сад.
 14.00 **«КЛАССНАЯ КАТЯ».** (16+)
 18.30 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
 20.00 **«ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ».** (12+)
 22.25 **«НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК».** (12+)
 США, 2012 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Рис Иванс. Обычного школьника Питера Паркера в один прекрасный день кусает паук-мутант, после чего с несладным юношей происходит фантастическая метаморфоза.
 01.05 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
 03.15 «6 кадров». (16+)
 05.40 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.10 «Это было смешно». (12+)
 06.35 08.15 09.45 14.35 19.50 21.45 00.50 03.10 04.20
 07.15 **14.45 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)
 08.30 «Тайны нашей эстрады». (12+)
 08.55 05.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
 09.55 **20.00 «ЩИТ И МЕЧ».** (12+)
 11.45 **21.55 «МИР ВХОДЯЩЕМУ».** (12+)
 13.20 **«ЭТО МЫ, ГОСПОДИ!».** (12+)
 17.25 «Звёзды советского экрана». (12+)
 18.00 **01.20 «КОМИССАР МЕГРЭ».** (12+)
 23.25 **«ТАМ, ГДЕ ЦВЕТУТ ЭДЕЛЬВЕЙСЫ».** (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	 23.15 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (18+)	 15.00 Охотники. (16+)	 09.10, 12.45, 14.55 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)	 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «КОЛОМБИАНА». (16+) 22.00 «Водить по-русски» (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ТАЧКА НА МИЛЛИОН». (18+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 08.30 «Модные игры». (16+) 09.00 «ФИЗРУК». (16+) 14.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) Некто «М» совершает таинственный поджог полицейских машин Барвихи. Теперь поимка поджигателя - дело чести. Кристина хочет отметить свой день рождения и познакомить всех своих друзей с Ромой... 20.00 «ЖУКИ». (16+) 21.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ-2». (16+) 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+) 23.30 «Женский стендап». (18+) 00.35 «Импровизация». (16+) 03.10 «Comedy Баттл». (16+) 05.30 «Открытый микрофон». (16+) 06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+) 06.15 «Мультфильмы». (0+) 08.15 Дом исполнения желаний. Лучшая версия себя. (16+) 09.15 Утренние гадания. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 13.30 Гадалка. (16+) 16.45 Секреты. (16+) 17.20 «Слепая». (16+) 19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+) 20.30 «ГРИММ». (16+) В Лейпциге, при описи имущества антиквара найдены 20 книг Гриммов. Книжки оказываются в руках букиниста Феликса. 23.15 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (18+) 01.15 «СКОРОСТЬ: АВТОБУС-657». (18+) 02.45 «Городские легенды». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+) 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 10.00 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. 14.00 Решала. (16+) 15.00 Охотники. (16+) Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. 17.00 Решала. (16+) 21.00 Охотники. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.50 Улётное видео. (16+)	06.00, 09.05, 12.15, 14.50, 17.00 Новости 06.05, 00.00 Все на Матч! 09.10, 12.45, 14.55, 01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. Трансляция из Катара. (0+) 11.15 «Оазис футбола» 12.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. Обзор. (0+) 17.05, 20.00 Катар-2022. Все на футбол! 17.45, 21.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. Прямая трансляция из Катара 00.45 «Один день в Катаре». (16+) 05.20 Гандбол. «Чеховские медведи» (Московская область) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Мужчины. (0+)	06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.45 04.30 Давай разведёмся! (16+) 09.45 Тест на отцовство. (16+) 12.00 «Понять. Простить». (16+) 13.05 «Порча». (16+) 13.35 «Знахарка». (16+) 14.10 «Верну любимого». (16+) 14.45 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+) 19.00 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+) 20.30 Шаг в карьеру. (16+) 20.35 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+) 23.00 «Порча». (16+) 00.05 «Знахарка». (16+) 00.35 «Верну любимого». (16+) 01.05 «Понять. Простить». (16+) 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+) 02.50 Тест на отцовство. (16+)	



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

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

Важно!

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

Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

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

*При получении нотариально заверенных полномочий

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

ПЕРВЫЙ



21.45 «ШИФР»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ШИФР». НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
Следователи обнаруживают тело предполагаемого возлюбленного Майи Васиной - Осипа Веретина. Если между ними действительно была любовная связь, не понятно, зачем Майя делала копии рабочих материалов мужа.
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.30 «ДВОЕ». (16+)
06.55 «МОЙ ГРЕХ». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
22.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
04.35 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



22.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести.
Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести.
21.05 Вести.
Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)
Ранним утром на пробежке застрелен аспирант химфака Валентин Харитонов. Документы и бумажник, найденные при нём, исключают версию ограбления. На месте преступления к тому же обнаружена странная находка - немецкая гильза времён войны.
22.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
03.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
Казиков и Емельянова планируют романтический ужин, но в суд приходит младшая дочь Евгения. Девочка осталась дома без присмотра. Казиков и Емельянова забирают её с собой.

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.25 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРИТ МОСКВА!» (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
09.20 23.25 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
14.00 15.05 «БАТЯ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.50 «Холодная война. Битва экономик». (16+)
19.40 «Секретные материалы». (16+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
01.10 «СХВАТКА». (12+)
02.45 «Мария Закревская». (12+)

ТВУ ТВЦ



17.35 «Петровка, 38». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.00 «Право на безопасность». (12+)
08.30 «Доктор И...» (16+)
08.55 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
10.55 «Актёрские судьбы». (12+)
11.30 События
11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: АУРА УБИЙСТВА». (12+)
16.55 «Право на безопасность». (12+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
17.50 События
18.10 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». (12+)
20.00 Наш город. Диалог с мэром. Прямой эфир
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Проклятые сокровища». (12+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.05 «Подслушай и хватай». (12+)
02.45 «Актёрские судьбы». (12+)
03.10 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: АУРА УБИЙСТВА». (12+)
04.45 «Последняя обида Евгения Леонова». (12+)
05.25 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «За дело! Поговорим». (12+)
06.40 10.10 18.00 «НАЗАД В СССР». (16+)
07.30 11.00 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
11.30 «МИР ВХОДЯЩЕМУ». (12+)
13.10 ОТражение-2
15.10 23.10 «СЕКРЕТАРША». (16+)
16.05 00.05 «Случайные носители мышления». (12+)
17.45 «Отчий дом». (12+)
19.20 ОТражение-3
21.00 «ПОЛЁТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ». (12+)
22.30 «На приёме у главного врача». (12+)

НТВ



22.10 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
Два дедка - Егорыч и Пантелеич - отметили День Победы, когда в дом ворвались бандиты.
13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
У Любы болеет сын, и она зовет на помощь Костю. Кулыгин быстро находит с мальчиком общий язык и выясняет, что тот заснул в нос батарейку от игрушки. Люба паникует, Кулыгин везет их в больницу...
22.10 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)
00.20 «Англия - Россия. Коварство без любви». «Сепаратизм с британским акцентом». (16+)
01.35 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.30 «Рейд». (16+)
00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

РОССИЯ К Культура



12.20 «ТИХИЙ ДОН»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 18.35 00.50 «Короля делает свита: Генрих VIII и его окружение»
08.40 12.10 Цвет времени
08.50 «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 XX век
12.20 22.15 «ТИХИЙ ДОН»
13.10 «Людмила Макарова. Надо жить, чтобы все пережить»
13.35 Искусственный отбор
14.20 «Сезар Франк: святой от музыки»
15.05 Новости. Подробно. Кино
15.20 «Библейский сюжет»
15.50 «Белая студия»
16.35 XXIII Международный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик». II тур. Фортепиано
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
23.00 «Рэгтайм, или Разорванное время»
01.40 «Лебединый рай»
02.25 «Роман в камне»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.30 «Новости МО»
07.30 «Новости 360 (каждый час)»
07.35 «Интервью 360». (12+)
08.05 11.05 11.40 «Быстрые деньки». (12+)
08.25 «Личное дело». (12+)
11.00 00.20 «ЧП 360». (16+)
12.30 13.40 14.40 16.10 «Внимание! Еда!» (12+)
13.00 «Викторина 360»
14.10 «Поездка со вкусом»
15.10 «Вкусно 360». (12+)
16.30 00.30 «Простая медицина». (12+)
17.10 22.35 «Маршрут построен». (12+)
17.40 «Формула успеха». (12+)
18.10 «Семь веков Сергея Радонежского». (12+)
18.45 «Детство. Возвращение»
20.10 23.30 «Армагеддон»
21.10 «Про авто». (16+)
21.30 «В мире чудес». (12+)
23.10 «Прогоулка». (12+)

СТС СТС



08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
09.00 Маска. Танцы. (16+)
11.35 Уральские пельмени. (16+)
11.50 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
США, 2012 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Рис Иванс. Обычного школьника Питера Паркера в один прекрасный день кусает паук-мутант...
14.40 «КЛАССНАЯ КАТЯ». (16+)
18.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
20.00 «ПЕРСИ ДЖЕКсон И МОРЕ ЧУДОВИЩ». (6+)
22.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
США, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Джейми Фокс. Питеру Паркеру приходится жить сложной жизнью - останавливать преступников как супергероя Человек-паук, встречаться с Гвен Стейси и готовиться к выпускному экзамену в школе.
00.55 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
03.20 «6 кадров». (16+)
05.40 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.25 06.50 08.30 10.05 15.05 00.55 Мой район. Энциклопедия. (12+)
07.15 08.40 19.50 21.20 00.45 02.40 «Мой район. Навигатор». (16+)
07.25 15.20 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
08.50 «Тайны нашей эстрады». (12+)
09.20 03.15 «Тайны кино». (12+)
10.15 20.00 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)
11.35 21.30 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
13.30 23.15 «В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ». (12+)
17.45 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.20 01.15 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
00.30 «ДРАКУЛА». (16+)	14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	20.30 «ГРИММ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ.	02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений с Игорем Проккопенко». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 09.05, 12.15, 14.50, 21.55 Новости	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
06.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	09.00 «ОЛЬГА». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)	06.05, 22.00 Все на Матч!	08.45 04.30 Давай разведёмся! (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	09.10, 12.45, 14.55 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. (0+)	09.50 Тест на отцовство. (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	10.00 «+100500». (16+)	11.15 «Оазис футбола»	12.05 «Понять. Простить». (16+)	
09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)	20.00 «ЖУКИ». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?	12.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. Обзор. (0+)	13.10 «Порча». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	21.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ-2». (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	14.00 Решала. (16+)	16.55 Спортивная гимнастика. «Кубок олимпийского чемпиона Михаила Воронина». Пр.тр.	13.40 «Знахарка». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)	13.30 Гадалка. (16+)	15.00 Охотники. (16+)	18.55, 21.20 Катар-2022. Все на футбол!	14.15 «Верну любимого». (16+)	
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	23.30 «Женский стендап». (18+)	16.45 Секреты. (16+)	17.00 Решала. (16+)	19.25 Баскетбол. МБА (Москва) - «Астана» (Казахстан). Единая лига ВТБ. Пр.тр.	14.50 «ОТПУСК В СОСНОВОМ ЛЕСУ». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	00.30 «Импровизация». (16+)	17.20 «Слепая». (16+)	21.00 Охотники. (16+)	22.40, 01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катара. (0+)	19.00 «АКВАМАРИН». (16+)	
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)	03.10 «Comedy Баттл». (16+)	19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	00.45 «Один день в Катаре». (16+)	20.30 «АКВАМАРИН». (16+)	
20.00 «ПАССАЖИР». (16+)	04.40 «Открытый микрофон». (16+)	23.15 «ПРИЗРАК». (16+)	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!	05.20 Волейбол. «Факел» - «Локомотив». Чемпионат России. (0+)	20.35 «АКВАМАРИН». (16+)	
22.00 «Смотреть всем!» (16+)	06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	01.45 «СТУКАЧ». (16+)			23.00 «Порча». (16+)	
00.30 «ДРАКУЛА». (16+)		03.30 «Городские легенды». (16+)			00.05 «Знахарка». (16+)	
04.35 «Документальный проект». (16+)		05.45 «Мультфильмы». (0+)			00.35 «Верну любимого». (16+)	
					01.10 «Понять. Простить». (16+)	
					02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)	
					02.50 Тест на отцовство. (16+)	
					05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)	

КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?

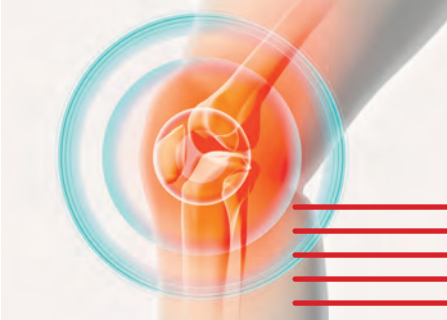
Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мириться с дилеммой: количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

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

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!

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБУЕТ:

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

Все компоненты БИАРТЕКС (BIARTEX) – 100% натуральные с мощной доказанной эффективностью! В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66

Звонок по России бесплатный

г. Москва

РЕКЛАМА



Две подружки:
– У тебя какой план на завтра?
– План на завтра – составить план на послезавтра.

Жена мужу:
– Я долго думала и решила, что у каждой женщины в шкафу живет забавное существо по имени «Нечего надеть».

Утром обычно как бывает:
смотришь на часы – 7:00, моргнул – 8:30.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ

АНОНИМНО КРУГЛОСУТОЧНО

Лицензия № ЛО-77-01-015729 от 02.03.2018 г.

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

Кодирование, скорая помощь, реабилитация, снятие наркотической ломки, помощь при любых видах отравлений

+7 (495) 235-07-33

РЕКЛАМА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Студент восторженно товарищу:
– Представляешь, недавно узнал, что для пингвинов все остальные жители Земли – северяне.

Утро бывает четырех типов:
рано, очень рано, слишком рано и все – опоздал.

И поцеловал принц спящую царевну, она посмотрела на него и дальше спать легла.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.55 «Петя и Красная шапочка».

TV1000
05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО».

TV1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «Фиксики».

ДОМ КИНО
06.50 «Смешарики. Дежавю».

ИЛЛЮЗИОН+
01.30 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАЛОГИИ».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.40 «ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ».

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «ШАЛУНЫ».

РОДНОЕ КИНО
01.15, 02.35 «ИНСПЕКТОР ГУЛУЛ».

РУССКИЙ РОМАН
07.25 «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ».

CINEMA
07.35 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ».

red .RED
06.00 Голливуд за кадром.

ПЕТРО
06.00, 21.40 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ».

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

CTC LOVE
06.00 «Три кота».

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «НАУТ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «РАЗВОД».

ПОБЕДА
04.10 «Путь к Победе».

ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News.

Ю
05.00, 07.00 «Маша и Медведь».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
05.50 Из истории Крыма.

VIASAT HISTORY
06.00, 06.40 Тайны музеев.

ДОКТОР
06.00, 11.40, 17.45, 23.50 О самом главном.

Усадьба
07.00 Забытые ремесла.

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.15 Рыболовный марафон.

ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0.

ПЕРВЫЙ



16.00 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 **«ШИОР». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)
Узнав от соседки Тони об «отношениях» Сони с Туриним, в Москву приезжает Наталья Михайловна с Танечкой. Маша просит Катерину отпустить Гришу: он нужен ей и сыну.
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Информационный канал. (16+)
03.00 Новости
03.05 Информационный канал. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 **«СТАРОЕ РУЖЬЕ».** (16+)
08.30 «День ангела». (0+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 **«ОРДЕН».** (12+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 **«ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ».** (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 **«ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ».** (16+)
19.45 **«СЛЕД».** (16+)
22.15 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 **«СЛЕД».** (16+)
03.10 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
04.30 **«СНАЙПЕРЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22».** (16+)
Все факты указывают на то, что следствие имеет дело с серийным убийцей. Обнаружен ещё один труп. На этот раз застрелен трижды судимый Тишук. Картина преступления такая же, как в предыдущих случаях - пулевое ранение с близкого расстояния и все ценные вещи на месте. Жертвы - аспирант, охранник и рецидивист.
22.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
03.00 **«ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)
Казачков пытается поговорить с Емельяновой о её прошлом и найти подход к её сыну, чтобы рассказать ему об отце.
05.20 **14.00 15.05 05.00 «БАТЯ».** (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)
09.20 **23.25 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА».** (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.50 «Холодная война. Битва экономик». (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
01.15 **«ОПАСНЫЕ ТРОПЫ».** (12+)
02.15 **«ВЗЯТКИ ГЛАДКИ».** (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

ТВУ ТВЦ



13.40 «Мой герой». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.00 «Право на безопасность». (12+)
08.30 «Доктор И...» (16+)
09.05 **«МАМЕНЬКИН СЫНОК».** (12+)
10.55 «Актёрские судьбы». (12+)
11.30 События
11.50 **«МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ГРАФСКИЙ ПАРК».** (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **03.15 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: АУРА УБИЙСТВА».** (12+)
16.55 «Право на безопасность». (12+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
17.50 События
18.10 **«ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ».** (16+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.10 «Закулисные войны. Спорт». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Актёрские судьбы». (12+)
01.25 «90-е. Тур для дур». (16+)
02.05 «Подлинная история всей королевской рати». (12+)
02.45 «Большое кино». (12+)
04.45 «Георгий Тараторкин. Человек. Который был самим собой». (12+)
05.25 «Мой герой». (12+)
06.00 22.30 «Моя история». (12+)
06.40 **10.10 18.05 «НАЗАД В СССР».** (16+)
07.30 11.00 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
11.30 **«ПОЛЁТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ».** (12+)
13.10 ОТражение-2
15.10 **23.10 «СЕКРЕТАРША».** (16+)
16.05 00.05 «Исследуя искусство». (16+)
17.00 «Коллеги». (12+)
17.40 «Два царства Бориса Пиотровского». (12+)
19.20 ОТражение-3
21.00 **«СОРОК ПЕРВЫЙ».** (12+)
01.00 «Дом «Э». (12+)

ОТР ОТР

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.55 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ЛЕСНИК».** (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ЛЕСНИК».** (16+)
В лесной хижине Лена лечит раненого Зубова травмами. Дронов и Сивый вместе с Рыжим ищут Зубова и Сурикову. По их следу идут и ЧОПовцы. В Ольховке народ поднимается на борьбу с захватчиками леса.
13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«СКОРАЯ ПОМОЩЬ».** (16+)
Костя, единственный на подстанции, отказывается давать деньги Саше. Ушаков выговаривает Любе за то, что она пытается «охмурить» Костю. Неожиданно за Любку вступается Эвелина.
23.55 «Сегодня»
00.20 «Поздняков». (16+)
00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.30 **«ЗАЩИТА КРАСИНА».** (16+)
04.25 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)
06.00 «Утреннее вещание»
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
13.45 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.30 «Рейд». (16+)
00.10 03.10 «Ночная смена». (18+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ К Культура



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 18.45 23.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Короля делает свита: Генрих VIII и его окружение»
08.35 Цвет времени
08.45 **16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»**
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 XX век
12.20 **22.15 «ТИХИЙ ДОН»**
13.10 «Проповедники». К 85-летию со дня рождения Сергея Аверинцева
13.35 Абсолютный слух
14.15 «Лебединый рай»
15.05 Новости. Подробно. Театр
15.20 Моя любовь - Россия!
15.45 «2 Верник 2»
17.50 «Разгадка тайной любовной переписки Марии- Антуанетты»
19.00 Торжественное закрытие XXIII Международного телевизионного конкурса юных музыкантов «Щелкунчик»
21.00 Открытая книга
21.30 «Энигма»
23.00 «Рэгтайм, или Разорванное время»
00.55 «Разгадка тайной любовной переписки Марии-Антуанетты»
01.45 «Нерка. Рыба красная»
02.45 «Первые в мире»
03.00 Перерыв в вещании
05.30 «Новости МО»
07.30 «Новости 360 (каждый час)»
07.35 «Интервью 360». (12+)
08.05 11.05 11.40 «Быстрые деньги». (12+)
08.25 «Личное дело». (12+)
11.00 23.25 «ЧП 360». (16+)
12.30 13.40 14.40 16.10 «Внимание! Еда!» (12+)
13.00 «Викторина 360»
14.10 22.40 «Маршрут построен». (12+)
15.10 «Вкусно 360». (12+)
16.30 00.50 «Простая медицина». (12+)
17.10 «Поездка со вкусом»
17.40 «Формула успеха». (12+)
18.10 22.25 01.20 «Семь веков Сергея Радонежского»
18.45 «Детство. Возвращение»
20.10 «Армагеддон». (12+)
21.15 «В мире чудес». (12+)
23.15 «Про авто». (16+)
23.35 «Степан Бандера». (12+)

360° ПОДМОСКОВЬЕ

СТС СТС



09.00 Маска. Танцы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
09.00 Маска. Танцы. (16+)
11.35 Уральские пельмени. (16+)
11.40 **«НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ».** (16+)
США, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Джейми Фокс. Питеру Паркеру приходится жить сложной жизнью - останавливать преступников как супергероя Человека-паук, встречаться с Гвен Стейси и готовиться к выпускным экзаменам в школе.
14.25 **«КЛАССНАЯ КАТЯ».** (16+)
18.30 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
20.00 **«КАРАТЭ-ПАЦАН».** (12+)
США - Китай, 2010 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Джейден Смит. 12-летний Дре Паркер вместе с матерью переезжает из США в Китай. Чтобы противостоять местным хулиганам и произвести впечатление на девочку, ему нужно овладеть навыками кунг-фу.
22.50 **«ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ».** (16+)
00.45 **«ГЛАДИАТОР».** (18+)
03.45 «6 кадров». (16+)
05.40 Ералаш. (0+)
06.05 06.15 09.55 00.55 02.55 04.05 04.35 04.55
Мой район. Энциклопедия. (12+)
06.40 08.25 19.50 21.15 00.45 02.40 «Мой район. Навигатор». (16+)
06.50 **14.55 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)
08.40 «Тайны нашей эстрады». (12+)
09.05 03.20 «Тайны кино». (12+)
10.05 **20.00 «ЩИТ И МЕЧ».** (12+)
11.25 **21.25 «ВОЗВРАТА НЕТ».** (12+)
13.10 **23.05 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ».** (12+)
18.10 **01.15 «КОМИССАР МЕГРЭ».** (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 «Перезагрузка» (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	06.00 Новости	18.45 Спасите мою кухню. (16+)
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 11.45, 15.10, 21.55 Новости	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
06.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	08.30 «Перезагрузка». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)	06.05, 15.45, 22.00 Все на Матч!	08.25 04.30 Давай разведёмся! (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «ОЛЬГА». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	Россия, 2005 г. Криминал. В ролях: Александр Носик, Алла Ковнир. Продолжение приключений специалистов - работников внутренних органов и их собаки. Опера Артем и Толик, следователь Лена и овчарка по кличке Мухтар раскрывают самые разные преступления.	08.50, 11.50 Биатлон. Papi Кубок России. Спринт. Пр.тр.	09.30 02.50 Тест на отцовство. (16+)
08.30 «Новости». (16+)	14.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	10.15 «Вид сверху». (12+)	11.40 01.05 «Понять. Простить». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	14.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	10.00 «+100500». (16+)	10.45 «Оазис футбола»	12.45 «Порча». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	20.00 «ЖУКИ». (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	14.00 Решала. (16+)	13.05, 22.40, 01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)	13.15 «Знахарка». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)	21.00 «ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ-2». (16+)	13.30 Гадалка. (16+)	15.00 Охотники. (16+)	15.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. Обзор. (0+)	13.50 «Верну любимого». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)	14.25 Я хочу такой дизайн. (12+)	17.00 Решала. (16+)	16.25 Хоккей. «Авангард» (Омск) - «Ак Барс» (Казань). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	14.25 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	23.30 «Женский стендап». (18+)	14.30 Гадалка. (16+)	21.00 Охотники. (16+)	18.50 Катар-2022. Все на футбол!	18.45 Спасите мою кухню. (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)	00.30 «Импровизация». (16+)	16.45 Секреты. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	19.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «ПАРМА-ПАРИ» (Пермский край). Единая лига ВТБ. Спринт.	19.00 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	03.05 «Comedy Баттл». (16+)	17.20 «Слепая». (16+)	02.50 Улётное видео. (16+)	00.45 «Один день в Катаре». (16+)	20.30 Шаг в карьеру. (16+)
20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН». (16+)	04.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)	19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)			20.35 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)	06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	20.30 «ГРИММ». (16+)			23.00 «Порча». (16+)
00.30 «МЕДАЛЬОН». (12+)		23.15 «КОНТРАБАНДА». (16+)			00.05 «Знахарка». (16+)
		01.30 «НЕРВ». (16+)			00.35 «Верну любимого». (16+)
		02.45 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)			02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
		05.45 «Мультфильмы». (0+)			05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

ЦВЕТОВОДСТВО

Про полисциас, наверное, не так часто слышат, как про плющ или фатсию (ближайших его родственников).

Тем не менее этот заморский гость очень популярен среди цветоводов. Разнообразие форм и расцветки листьев позволяет вырастить весьма интересные растения в домашних условиях.

Освещение

Полисциас нуждается в большом количестве рассеянного света. Допускается некоторое попадание прямых солнечных лучей, но только не в жаркий летний полдень. Зеленолистные виды растения менее капризны в отношении света и могут расти и в полутени. Зимой желательнее растение досвечивать, чтобы оно не потеряло форму, некрасиво вытянувшись. А также следить, чтобы рядом не находились отопительные приборы.



Полив

Регулярный, по мере просыхания верхнего слоя на пару сантиметров. Вода для полива должна быть комнатной температуры или чуть теплее и обязательно хорошо отстоянной. Растение хорошенько поливаем. А лишнюю воду минут через 15 из поддона удаляем. Полисциас одинаково плохо реагирует как на переувлажнение, так и на пересыхание грунта.

Влажность

Повышенная влажность особенно актуальна в зимнее время, а также в жаркие летние дни. Поэтому опрыскивать полисциас в это время желательнее дважды в день, а раз в две недели устраивать душ. При купании под теплой водой обязательно защитите земляной ком от излишней воды. Можно обернуть горшок пленкой или целлофановым пакетом.

Температура

Температурный режим желателен в пределах 20-25 градусов. Зимой допускается незначительное понижение, но не ниже 18 градусов.

Пересадка

Самое главное для полисциаса, чтобы грунт был легким и рыхлым. Обязателен хороший дренаж на дне горшка. Пересаживают растение по мере роста, как только станет мал прежний сосуд. Сажать в слишком большую емкость с запасом не следует, так как повышается вероятность закисания почвы, а это может стать причиной заболевания корневой системы и гибели растения.

Размножение

Размножается полисциас делением куста и черенкованием. При варианте деления весной куст делят на две или более части (в зависимости от количества молодой поросли), а затем рассаживают по разным горшочкам. При черенковании берут черенки с 2-3 междоузлиями. Ставят их в воду или же обрабатывают стимулятором для образования корней и помещают сразу в почву (смесь песка и торфа в равных пропорциях). И обязательно сверху накрывают банкой или прозрачным пакетом для создания мини-теплички.

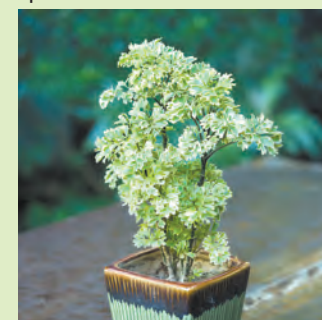


— Сфотографируй меня, пожалуйста, с цветами.
— Хорошо, давай. Где цветы?
— Вот и я об этом хотела спросить: где цветы?!

Это интересно

Центр композиции

Полисциас довольно часто используется в искусстве бонсай. Он хорош и как одиночное растение, и в композиции с другими. Хорошо переносит обрезку, и лучше всего ее проводить в начале весны. Самая большая сложность при создании бонсай, что он неохотно меняет форму, устремляя свои ветки только вверх. Карликовые разновидности уже изначально выглядят как бонсай — толстый ствол и красивые небольшие листья.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
07.35 Мультфильмы. (0+)

TV1000
05.50, 06.30 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.45 «СУПРУГИ МОРГАН В БЕГАХ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.20 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.20 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
06.25 «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ...» (12+)

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

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

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «РАЗВОД». (16+)
07.50 Дела судебные. Новые истории. (16+)

ПОБЕДА
04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «ГЕРОИ 115». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Черный список. Тату и фаер-шоу (субтитры). (16+)

Ю
05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
03.05, 07.45 Пешком по Москве. (6+)

VIASAT HISTORY
06.00 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР
06.00, 12.00, 17.40, 23.50 О самом главном. Алкоголизм. (12+)

06.55, 13.00 Без химии. Простуда. (12+)

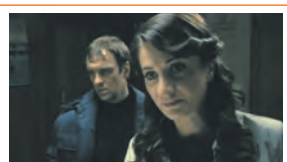
Усадьба
07.05 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.30, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)

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

00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)

ПЕРВЫЙ



01.15 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Дети» возвращаются. 10-й юбилейный сезон. (0+)
23.20 «АНИМАТОР». (16+)
Россия, 2018. Мелодрама. В ролях: Екатерина Васильева, Алексей Весёлкин-мл.
01.15 «СУДЬБА НА ВЫБОР». (16+)
02.10 Информационный канал. (16+)
05.00 «Россия от края до края». (12+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «СНАЙПЕРЫ». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «СНАЙПЕРЫ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
Россия, 2016 г. Криминальный.
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (12+)
00.55 **02.15 03.30 04.50** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
01.35 **02.50 04.10** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



23.45 «Улыбка на ночь». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Дуэты». (12+)
23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
00.50 «Я НЕ СМОГУ ТЕБЯ ЗАБЫТЬ». (12+)
Россия, 2014 г. Мелодрама. В ролях: Олеся Грибков, Александр Пашков. Полина и ее отец живут в станице неподалёку от моря. Полине 19 лет, она работает медсестрой, а отец занимается фермерством. Здесь же живёт Михаил - он держится чужаком, у него репутация человека с тёмным прошлым. Однако, когда в жизни Полины происходят несчастья, одно за другим, именно Михаил приходит ей на помощь.
04.10 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
Емельянова злится на коллег за то, что никто её не предупредил о приезде Фёдорова.

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.40** «БАТЯ». (16+)
09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
09.20 **23.55** «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)
13.20 **15.05** «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.55 «Легенды госбезопасности». (16+)
19.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.00 Музыка+. (12+)
02.45 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (12+)
03.45 «БЛИЗНЕЦЫ». (6+)
05.05 «Военные врачи». (16+)

ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
08.05 «Право на безопасность». (12+)
08.40 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)
11.30 События
11.50 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)
12.35 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
16.55 «Право на безопасность». (12+)
17.35 «Петровка, 38». (16+)
17.50 События
18.10 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». (12+)
Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Роман Маякин, Настя Грибова. Лида напрасно надеялась, что в тихом провинциальном Малозареченске ей удастся быстрее восстановиться после развода. Вскоре ей начинает казаться, что дело не в психологической травме...
20.00 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.00 «Хорошие песни». (12+)
00.25 «Русский рок. Виктор Цой». (12+)
01.05 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
03.15 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
04.50 «Закон и порядок». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Коллеги». (12+)
06.40 «НАЗАД В СССР». (16+)
07.30 11.00 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 16.10 «Не дождёте!» (12+)
11.30 «СОРОК ПЕРВЫЙ». (12+)
13.10 ОТражение-2
15.10 «На приёме у главного врача». (12+)
15.55 «Хроники общественного быта». (12+)
17.00 «Вспомнить всё». (12+)
17.25 «ЖЕНА УШЛА». (16+)
19.20 ОТражение-3
21.00 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)
22.45 Концерт «Здравствуй, страна героев!» (12+)
00.00 «Свет и тени». (12+)

НТВ



16.45 «ДНК». (16+)

- 04.55** «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «Следствие вели...» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «Следствие вели...» (16+)
11.00 «Запчасти для человека». Научное расследование Сергея Малозёмова. (12+)
Насколько удачной оказалась первая в мире операция по полной трансплантации рук?
12.00 «Дед Сад». (0+)
13.00 «Сегодня»
13.30 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПРАКТИКАНТ-3». (16+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Дмитрий Лавров, Владимир Петров.
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
01.55 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.20 «Квартирный вопрос». (0+)
03.10 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)
04.40 «Их нравы». (0+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
06.55 08.55 09.55 10.55 11.10 12.25 14.10 15.25 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
13.45 16.50 20.50 00.30 03.30 «The City». (12+)
13.50 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 01.30 04.15 «Личная территория». (12+)
21.15 23.45 03.20 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.30 «Рейд». (16+)
00.35 03.35 «WOW эффект». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.25 «ТИХИЙ ДОН»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.00
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Разгадка тайной любовной переписки Марии-Антуанетты»
08.35 16.15 Цвет времени
08.45 **16.35** «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
10.15 Шедевры старого кино
11.55 Открытая книга
12.25 **22.15** «ТИХИЙ ДОН»
13.10 «Первые в мире»
13.25 «Сохранить образы святости». К 75-летию Центрального музея древнерусской культуры и искусства имени Андрея Рублёва
14.05 «Нерка. Рыба красная»
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
17.50 «Была ли убийцей единственная женщина-император Китая?»
18.45 «Царская ложа»
19.45 «Смехоноста́льгия»
20.10 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
21.15 Линия жизни
23.20 «2 Верник 2»
00.05 «НИЧЕГО ЛИЧНОГО»
01.45 «Искатели»
02.30 «Балерина на корабле». «Лев и Бык»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.30 «Новости МО»
07.30 «Новости 360 (каждый час)»
07.35 «Интервью 360». (12+)
08.05 11.05 11.40 «Быстрые деньги». (12+)
08.25 «Личное дело». (12+)
11.00 «ЧП 360». (16+)
12.30 13.40 14.40 16.10 «Внимание! Еда!» (12+)
13.00 «Викторина 360»
14.10 «Поездка со вкусом»
15.10 «Вкусно 360». (12+)
16.30 «Простая медицина»
17.10 22.40 «Маршрут построен». (12+)
17.40 «Формула успеха». (12+)
18.10 «Семь веков Сергея Радонежского». (12+)
18.45 «Детство. Возвращение»
20.10 «В мире мифов и заблуждений». (12+)
21.15 «В мире чудес». (12+)
22.20 «Про авто». (16+)
23.10 «Дорога памяти». (12+)

СТС



02.40 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
09.00 Маска. Танцы. (16+)
10.55 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
США - Китай, 2010 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Джейден Смит. 12-летний Дре Паркер вместе с матерью переезжает из США в Китай. Чтобы противостоять местным хулиганам и произвести впечатление на девочку, ему нужно овладеть навыками кунг-фу.
13.45 Уральские пельмени. (16+)
15.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
США - Великобритания - Канада, 2020 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Оакс Фигли. Питер вступает в борьбу за своё личное пространство с овдовевшим дедушкой, который переселяется в его любимую комнату. Желая вытеснить деда, Питер разворачивает целую кампанию шалостей...
23.00 ПРЕМЬЕРА! «Я ИДУ ИСКАТЬ». (18+)
00.55 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)
02.40 «6 кадров». (16+)
05.40 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.25 008.30 10.00 14.55 19.50 21.30 02.50 04.20
Мой район. (12+)
07.10 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
08.45 «Тайны нашей эстрады». (12+)
09.10 «Программа наших передач». (12+)
10.10 **20.00** «ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)
11.45 «МОЛОДЫЕ». (12+)
13.25 **23.15** «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
15.05 «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (12+)
17.35 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.10 **01.25** «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)
21.40 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (12+)
00.40 «Золотая рыбка». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>06.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 04.30 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ПОХИЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>21.45 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (16+)</p> <p>23.30 «САБОТАЖ». (18+)</p> <p>01.35 «ПАССАЖИР». (16+)</p> <p>03.15 «ФОБОС». (16+)</p>	<p>10.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «Звездная кухня». (16+)</p> <p>09.00 «Вызов». (16+)</p> <p>10.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>Высшее руководство заменяет личный состав начальника уголовного розыска Павла Макарова на четырех неопытных девушек...</p> <p>18.00 «Концерты». (16+)</p> <p>19.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>00.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)</p> <p>США, 2013 г. Драма. В ролях: Леонардо ДиКаприо, Джона Хилл.</p> <p>03.05 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.40 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.30 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>10.35 Я хочу такой дизайн. (12+)</p> <p>10.40 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 «Слепая». (16+)</p> <p>13.00 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ЛЕДЯНОЙ ДЕМОН». (16+)</p> <p>Россия, 2021 г. Ужасы. В ролях: Алина Бабака, Ольга Ломоносова. Ксюша росла без отца. О нем в уголках памяти остались едва уловимые воспоминания.</p> <p>21.30 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>23.30 «ДОМ ДОРАМ. ЛЕГЕНДА СИНЕГО МОРЯ». (16+)</p> <p>01.45 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p>	<p>08.10 «СОЛДАТЫ-11». (12+)</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 любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.</p> <p>06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)</p> <p>08.10 «СОЛДАТЫ-11». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.50 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.10, 12.45, 14.55 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)</p> <p>06.00, 09.05, 12.10, 14.50, 17.00 Новости</p> <p>06.05, 00.00 Все на Матч!</p> <p>09.10, 12.45, 14.55 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катара. (0+)</p> <p>11.15 «Оазис футбола»</p> <p>12.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/8 финала. Обзор. (0+)</p> <p>17.05, 20.00 Катар-2022. Все на футбол!</p> <p>17.45, 21.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. Прямая трансляция из Катара</p> <p>00.45 «Один день в Катаре». (16+)</p> <p>01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. Трансляция из Катара. (0+)</p> <p>05.20 Дзюдо. Кубок России. Трансляция из Калининграда. (0+)</p>	<p>14.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 04.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.10 «Порча». (16+)</p> <p>13.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.50 «АКВАМАРИН». (16+)</p> <p>19.00 «БЛИЗКО К СЕРДЦУ». (16+)</p> <p>20.30 Шаг в карьеру. (16+)</p> <p>20.35 «БЛИЗКО К СЕРДЦУ». (16+)</p> <p>23.00 «Порча». (16+)</p> <p>00.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p>	

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 ДЕКАБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овны бодр, энергичны и полны энтузиазма. В привычной им манере они уже за месяц готовы всячески саботировать работу в угоду подготовки к новогодним торжествам. Однако пахать придется быть здоров. В том числе решать дела семейные. Кто же кроме вас?

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Для Львов наступает время поиска истин. Возможно, вам захочется побыть в одиночестве, уехать за город, свести к минимуму любое общение. Если такая возможность есть, сделайте это. Близкие люди поймут и не осудят. Перегрузка вам нужна сейчас как воздух.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам лучше всего будут удаваться дела, которые требуют внимательности к деталям. Творчество пока - не ваш конек. Зато не исключены какие-то финансовые поступления. Перемены к лучшему вероятны и в деловых, и в личных отношениях.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
У Водолеев появится возможность заявить о себе. И не только на работе. Не стесняйтесь участвовать в общественных мероприятиях и блистать на светских. Если вы свободны, велик шанс встретить свою половинку. Могут объявиться старые друзья, по которым вы скучали.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Упрямству Тельцов можно было бы найти и более достойное применение, но представители знака будут гнуть свою линию и на работе, и дома. Спорить с вами бессмысленно. Ну будьте же помягче. Люди неидеальны, и вы тоже. Учитесь терпению.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам категорически показана смена обстановки и капля разгильдяйства. Вы слишком зажаты. Расслабьтесь. Всех дел не переделаешь, всех денег не заработаешь. Берите близких людей - и айда в баню или на прогулку. Вместе веселее и теплее от душевных бесед.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецы будут разрывать между работой и домом, между делами и хобби, между личной жизнью и карьерой. Остановитесь, отдышитесь. Все, что вам нужно, - это расставить приоритеты. Выбирайте то, что делает вас счастливыми. Романтика? Да, звезды помогут!

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Трудоспособности Весов можно будет только позавидовать. Впереди у вас немало побед и свершений, вот только мечтаете вы о тихом вечере у камина с чашкой какао и хорошей книгой. Все будет, дайте звездам время. А пока учитесь просить и принимать помощь.

РАК (22.06 – 22.07)
Типичная для Раков робость может подпортить радость от успехов на работе. А знаете что? Устройте дружескую вечеринку. Близкие люди сумеют вас поддержать и вселить в вас уверенность. К тому же в любовной сфере будет царить гармония, а это не может не радовать.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам вздумается решать сразу несколько важных дел. Удастся едва ли, но зато скучно не будет точно. Новые знакомства и интересные встречи вам гарантированы. Выходные проведите с семьей. Душевное общение даст вам силы для новых свершений.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Планировать и размышлять, но не решать важные вопросы, особенно в спешке - вот, что советуют Козерогам звезды. И никаких сомнительных мероприятий! Берите деньги и нервы. Решив откликнуться на просьбы о помощи, руководствуйтесь здравым смыслом.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Впереди у Рыб довольно спокойная неделя. Будет немало испытаний, но и интересного ожидается с горкой. Вы сумеете справиться со всеми трудностями и воспользоваться выпавшими шансами. Главное, никому не позволяйте манипулировать собой, будьте тверды.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И БОЛИ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

УРОСТИМОЛ — поможет всесторонне отрегулировать функции репродуктивной и мочевыделительной систем, поддержит иммунитет и регулирует эндокринную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 ДЕКАБРЯ

СПОРТ

МАТЧІ СТРАНА
06.00, 16.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «ПАРМА-ПАРИ» (Пермский край). (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Человек из футбола. Андрей Канчельскис. (16+)
08.20 «Дети Гермеса и Афродиты». Спортивный детектив. (12+)
09.10 Неспортивное падение. (12+)
09.25 Пляжный чемпион мира из Страны снега. (12+)
09.40, 14.55, 17.50, 04.25 Страна спортивная. (12+)
10.05 Спортивная гимнастика. «Кубок олимпийского чемпиона Михаила Воронина». Трансляция из Москвы. (0+)
12.10 Виктор Царёв. Капитан великой команды. (12+)
13.05 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Факел» (Новый Уренгой) - «Локомотив» (Новосибирск). (0+)

15.10, 21.35 Весомые традиции. (12+)
15.25 Страна смотрит спорт. (12+)
18.10 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «СКА Минск» (Белоруссия) - «Пермские медведи» (Россия). Прямая трансляция
19.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция
21.55 Страна смотрит спорт. (12+)
22.25 Дзюдо. Кубок России. Трансляция из Калининграда. (0+)
00.00 Баскетбол. PARI Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. «Химки» (Московская область) - «Руна» (Москва). (0+)
01.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «МИНСК» (Белоруссия) - ЦСКА. (0+)
03.30 Вид сверху. (12+)
04.00 Анатомия спорта. (0+)
04.40 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «СКА Минск» (Белоруссия) - «Пермские медведи» (Россия). (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
 Мы знаем о звездах всё!
07.00 Teen чарт. (16+)
07.25 Каждое утро. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Шоубиз по понятиям: романтика шансона. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Top 15 Like FM. (16+)
13.00 10 самых! (16+)
13.30 Приехали! Иркутск. (16+)

14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Ждите ответа. (16+)
17.00 Хиты по-русски. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Плейлист. Зима. (16+)
19.00 Дискотека МУЗ-ТВ «Золотые хиты». Лучшее! (16+)
21.35 PRO-новости. (16+)
22.00 Танцпол. (16+)
23.30 DFM - dance chart. (16+)
00.35 Танцпол. (16+)
01.00 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.30, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Волшебная кухня». (0+)
09.25 Друзья на все времена. (6+)
09.45 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
17.00 Друзья на все времена. (0+)
17.15 «Соня и Лёня». (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.35 «Черепашки». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Самая вредная». (0+)
19.10 «Котешки-собачки». (0+)
19.15 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Бобр добрый». (0+)

КАНАЛ DISNEY
05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
05.40 «Легенда о Тарзане». (субтитры). (6+)
06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.25 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
07.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
07.30 «Русалочка». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «КНИГА ДЖУНГЛЕЙ». (12+)
13.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
15.35 «Суперсемейка-2». (12+)
17.35 «Суперсемейка-2». (6+)
19.30 «В поисках Дори». (6+)
21.15 «МАЛЕФИСЕНТА: ВЛАДЫЧИЦА ТЬМЫ». (6+)
 США, 2019 г. В ролях: Анджелина Джоли, Эль Фаннинг, Харрис Дикинсон, Мишель Пфайффер
23.20 «Корпорация монстров». (6+)
01.00 «Университет монстров». (6+)
02.35 «Красавица и Чудовище». (0+)
04.00 «Рапунцель: Новая история». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птички. «Смеш! Юные супергерои». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Звёздная логика». (0+)
07.40 «Монсики». (0+)
08.10 «Волшебная кухня». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Готовим с Бубой». (0+)
 На уютной кухне, в свете прожекторов, в большом белом колпаке - Буба!
12.40 «Инфинити Надо». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Петроникс». (0+)
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
 Победительница чемпионата и первенства Москвы по танцам «Сорок сорок»! Обладательница Кубка мира по цыганским танцам! Танцовщица, художница и певица! В гостях у Яны и Златы - Мария Китайкина!
14.10 «Три кота». (0+)
 Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
16.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.30 «Инфинити Надо». (6+)
22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
23.20 «Союзмультфильм» представляет: «Дед Мороз и лето». (0+)
23.40 «Кот в сапогах». (0+)
23.55 «Хитрая ворона». (0+)
00.05 «Ежик в тумане». (0+)
00.15 «Просто так!» (0+)
00.20 «Смешарики». (0+)
01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
01.50 «Космический рейнджер Роджер». (6+)
02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
03.15 «Каша-малаша». (0+)
03.45 «Домики». (0+)
04.30 «Каша-малаша». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 13.00, 18.00 «Фиксики». (6+)
06.25, 11.55, 18.25, 23.55 «Роботы-поезда». (6+)
07.00, 12.30, 19.00, 00.30 «Смешарики». (6+)
07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.35, 13.30, 19.35 «Панда и Крош». (0+)
08.30, 16.00, 20.30 «Металлоны». (6+)
09.05, 16.35, 21.05 «Долина мумитроллей». (6+)
09.30, 17.00, 21.30 «Олли: Веселый грузовичок». (0+)
10.00 «Казак». (12+)
10.30, 22.30 «Фиксики: Большой секрет». (6+)
11.45, 15.55, 23.45 «Енотки». (0+)
14.30 «Фиксики против крабатов». (6+)
17.30 «Чуч-Мяуч». (0+)
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)
22.20 «Богатырята». (12+)

О!
05.00 «Летающие звери», «Малыши и летающие звери». (0+)
06.00 «Бинг». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05 «Смешарики». (0+)
09.00 «Зук». (0+)
10.00 «ТриО!» (0+)
10.20 «Три кота». (0+)
12.30, 00.20 «Фиксики». (0+)
14.00 «Царевны». (0+)
15.50, 00.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
15.55, 00.05, 01.50 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
16.00, 00.10 «Весёлый алфавит». (0+)
16.05, 00.15 «Малыши дикой природы». (0+)
16.10, 02.10 «Смешарики». (0+)
18.30 «Три кота». (0+)
20.40 «Ангел Бэби». (0+)
22.00 «Пег + Кот». (0+)
04.30 «Букварий». (0+)
04.50 «Приключения Ам Няма». (0+)

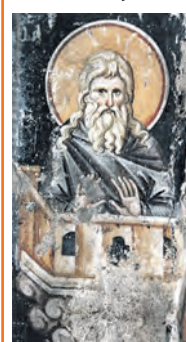
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ПОВЕСТЬ О НАСТОЯЩЕМ ЧЕЛОВЕКЕ». (0+)
 В основе драматической истории - реальные факты биографии летчика-истребителя Алексея Маресьева.
06.50 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Война и Библия. (16+)
11.10 В поисках Бога. (6+)
11.45 Профессор Осипов. (0+)
12.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

15.00 Двенадцать. (12+)
15.35 Донбасс. Вечера, сегодня, завтра. (16+)
16.45 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)
18.40 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (12+)
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.30 Кино и смыслы. (12+)
21.35 «ЗЕРКАЛО». (12+)
 СССР, 1974 г.
 Герой картины мучительно боится потерять любовь и понимание близких людей: матери, любимой женщины, сына.
23.40 Кино и смыслы. (12+)
00.20 День Патриарха. (0+)
00.35, 01.10, 01.40, 02.10 Война и Библия. (16+)
02.45 Простые чудеса. (12+)
03.30 Следы империи. (16+)

Православный календарь

9 декабря
 Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
 Прп. Алипия столпника.



Освящение церкви вмч. Георгия в Киеве. Свт. Иннокентия, еп. Иркутского. Прп. Иакова отшельника Сирийского. Прп. Стилиана Пафлагонского. Сщмчч. Иоанна, Георгия, Назария, Василия, Василия, Или, Василия, Даниила, Михаила, Николая пресвитеров, прмч. Тихона. Мч. Петра.

Рождественский пост.
 « Бог ожидает горячего, по мере сил наших, устремления к Нему нашей благой от произволения веры и усердия, всякое же преуспеяние производит в нас Сам». Прп. Макарий Великий

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Путешествуем в город Йошкар-Ола

Первые поселения, по археологическим данным, появились в эпоху мезолита, это около двенадцати тысяч лет до нашей эры. А строительство Царева града на реке Кокшаге началось в XVI веке как военное поселение. После революции Царёвококшайск переименовали в Краснококшайск, а через девять лет городу дали новое имя – Йошкар-Ола. Сегодня город знаменит еще и тем, что здесь построено множество достопримечательностей – от копии московской Царь-пушки до венецианского Дворца дождей.

1 В мире насчитывается 20 динамичных часов. Одна из композиций, которую можно увидеть в городе, это «Шествие 12 апостолов». Уникальный 11-метровый механизм весит 4,5 т. Художественный образ каждого из апостолов создан скульптором Андреем Ковальчуком из бронзы и весит 200 кг. Фигура Иисуса на ослике – 450 кг. Интересно, что механизм, состоящий из двигателя и механической группы, создали механики Поволжского технологического университета. На марийском языке его называют «кутка», что означает в переводе на русский язык «муравей». На какой площади города можно увидеть шествие 12 апостолов на балконе общественного здания во фламандском стиле?
 а) Патриаршая площадь.
 б) Площадь Республики и Пресвятой Девы Марии.
 в) Площадь Оболенского-Ноготкова.

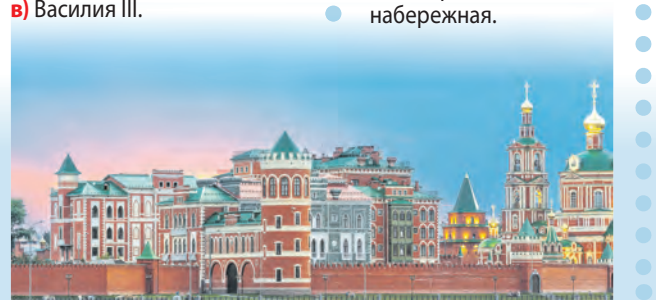
2 Кокшайский кремль возведён на месте деревянного поселения XVI века. На его территории можно полюбоваться пушками, отлитыми по оригинальным чертежам времен создания опорной военной базы на территории заводского Казанского царства. В центре комплекса находится монумент царю, по указу которого и был основан город Царёвококшайск. Какого русского царя почитают в Йошкар-Оле основателем города?
 а) Ивана Грозного.
 б) Федора Иоанновича.
 в) Василия III.

3 С Патриаршей площадью открывается вид на дома, фасады которых выполнены во фламандском архитектурном стиле. Они невысокие – всего три-четыре этажа – и маленькие, с белым декором на стенах и яркими крышами. Там расположены министерства, музеи и жилые кварталы. Как называется набережная?
 а) Набережная Амстердама.
 б) Набережная Брюгге.
 в) Воскресенская набережная.

4 С площади Оболенского-Ноготкова, первого городского воеводы, начинаются обычно городские экскурсии. Здесь можно увидеть не только памятник воеводе-основателю, но и Царь-пушку, отлитую из металла, а украшения её (лепнина и барельефы) из... дерева. Вес пушки – 15 тонн. Мастера-изготовители (изготовили пушку на судостроительном Звениговском заводе им. Бутиякова) уверяют, что она может стрелять, и поэтому в ствол пушки вварили ядро. Одно из зданий в венецианском стиле занимает Национальная художественная галерея. На центральной фасаде галереи – динамическая композиция, разыгрывающая историю спасения иконы Божией Матери «Троеручица». В какой механизм встроена композиция?
 а) В картину, вырезанную из камня.
 б) В стилизованную карту.
 в) В часы.

5 Один из символов города – Йошкин кот. В его честь названы магазины, кафе, гостиницы и даже водка. Отлитый из бронзы котик может похвастаться блестящим носом. Скульптура расположена у Марийского государственного университета и по сложившейся традиции перед экзаменом студенты чешут котика носом. А кто ещё из кошачьей братии «прописался» в городе?
 а) Черный кот.
 б) Кот Баюн.
 в) Йошкина кошка.

ОТВЕТЫ
 1-а. Патриаршая площадь.
 2-в. Василий III.
 3-б. Набережная Брюгге.
 4-в. В часы.
 5-б. Кот Баюн.



ПЕРВЫЙ



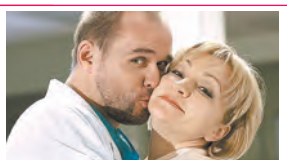
14.25 «БЕГ». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «ПроУют». (0+)
11.10 Премьера. «Поехали!». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Премьера. «Бог войны. История русской артиллерии». (12+)
13.45 «Все, что успел. К 65-летию со дня рождения Михаила Евдокимова». (12+)
14.25 «БЕГ». (12+) СССР, 1970. Драма. В ролях: Людмила Савельева, Алексей Баталов.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. «Снова вместе. Ледниковый период». (0+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.40 ПРЕМЬЕРА: «НОТР-ДАМ». (16+)
01.25 «Великие династии. Пушкины». (12+)
02.20 «Моя родословная». (12+)
03.00 «Россия от края до края». (12+)
03.35 «БЕГ». (12+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5».** (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
06.10 «АКВАТОРИЯ». (16+)
09.00 «Светская хроника». (16+)
10.10 Они потрясли мир. (12+)
10.55 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)
Россия, 2021 г. Криминальный. В ролях: Алексей Морозов, Влада Веревко, Оскар Кучера, Александр Пашков.
19.30 «СЛЕД». (16+)
22.05 Загадки подсознания. (12+)
23.05 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
01.05 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



12.35 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Доктор Мясников». (12+)
12.35 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
Фаина продолжает превышать полномочия, но на вполне законных основаниях, что неизменно раздражает Павлову. Однако ничего сделать с этим Ирина Алексеевна не может.
17.00 Вести
18.00 «Привет, Андрей!». (12+)
20.00 Вести
21.00 «ЛЕКАРИ ДУШ». (12+)
Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Елена Полянская, Анатолий Руденко, Олег Романов - бывший хирург-травматолог, который вынужден пойти работать в ветеринарную клинику. Он уверен, что это временно, но совсем скоро уже мчится в клинику по первому звонку и проводит бессонные ночи у «постели» своих пациентов.
01.05 «ВОПРЕКИ ВСЕМУ». (12+)
04.20 «КОГДА ЦВЕТЁТ СИРЕНЬ». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.40 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА».** (12+)
07.30 «День образования ФГАУ «Патриот». (16+)
08.00 13.00 18.00 Новости
08.20 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)
10.00 01.35 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
11.45 «Легенды музыки»
12.10 Легенды телевидения
13.15 «Время героев». (16+)
13.35 «Главный день». (16+)
14.20 «СССР. Знак качества»
15.10 Не факт. (12+)
15.35 «Война миров». (16+)
16.25 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
18.30 «ВЫСОТА 89». (16+)
21.00 «Легендарные матчи»
00.00 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)

ТВЦ ТВЦ



14.30 События

- 05.25 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ».** (12+)
07.00 «Православная энциклопедия». (6+)
07.25 «За шуткой в карман». Юмористический концерт. (12+)
08.35 «ПРАВДА». (12+)
10.15 «НАД ТИССОЙ». (12+)
11.30 События
11.45 «НАД ТИССОЙ». (12+)
12.10 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (12+)
13.45 «ЗАГОВОР НЕБЕС». (12+)
14.30 События
14.45 «ЗАГОВОР НЕБЕС». (12+)
17.30 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА». (12+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Дарья Пармененкова, Павел Харланчук.
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.05 «Право знать!» (16+)
23.20 События
23.30 «Политический мордобой». (16+)
00.10 «90-е. Компромат». (16+)
00.50 Специальный репортаж. (16+)
01.20 «Хватит слухов!» (16+)
01.45 «Удар властью. Павел Грачев». (16+)
02.25 «Удар властью. Егор Гайдар». (16+)
03.10 «Дикие деньги». (16+)
03.50 «10 самых...» (16+)
04.15 «Петровка, 38». (16+)
04.25 «СЛЕД ТИГРА». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 14.05 «Большая страна»
06.55 17.00 «Иконы нашего времени». (12+)
07.20 17.25 «Диалог без грима». (6+)
07.35 «ТРАКТОРИСТЫ». (12+)
09.00 10.05 ОТражение
09.30 15.05 «Календарь». (12+)
10.00 11.35 15.00 19.00 Новости
11.40 «Коллеги». (12+)
12.20 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
12.35 «ЖЕНА УШЛА». (16+)
15.30 «Открывая Россию»
16.15 «Свет и тени». (12+)
16.40 «Хроники быта». (12+)
17.40 «ПОЙ ПЕСНЮ, ПОЭТ...». (12+)
19.05 «Очень личное». (12+)
19.45 «Ректорат». (12+)
20.30 «ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ». (12+)
22.15 «ПОДСАДНОЙ». (16+)
23.50 «ВЕЛИКАЯ КРАСОТА».

НТВ НТВ



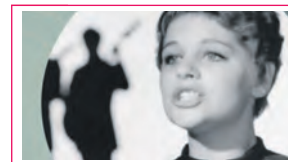
19.00 «Центральное телевидение»

- 05.00 «Спето в СССР». (12+)
05.45 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)
07.25 «Смотр». (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «Секрет на миллион». (16+)
Героем нового выпуска станет и Бари Алибасов.
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.25 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ». (12+)
23.30 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (16+)
00.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.35 «Дачный ответ». (0+)
02.30 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)
04.00 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
06.20 17.25 «ГОСТ шоу». (12+)
06.40 12.45 15.35 19.15 20.30 01.15 «The City». (12+)
06.55 08.55 09.55 10.55 14.55 17.55 19.55 21.55 «Атмосфера». (0+)
13.35 19.20 «My name is Moscow». (12+)
14.35 00.30 «The City. Едим». (12+)
15.15 «The City. Гид». (12+)
16.30 02.15 02.35 04.10 04.35 «Личная территория». (12+)
18.15 «Специальный репортаж». (12+)
18.35 «Московский спорт». (12+)
21.25 «Откройте, Давид». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



21.15 «Эстрада, которую нельзя забыть»

- 06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Приключения капитана Врунгеля»
07.55 «ВОТ ТАКАЯ ИСТОРИЯ...».
09.35 «Обыкновенный концерт»
10.00 «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ».
11.30 «Эрмитаж»
11.55 Черные дыры. Белые пятна
12.40 «Эффект бабочки»
13.05 00.35 «Дикая природа Уругвая»
14.05 «Рассказы из русской истории»
15.10 Отсекая лишнее
15.55 01.30 «Искатели»
16.40 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ».
18.10 «Репортажи из будущего»
18.50 «Без антракта. Елена Щербакова»
19.50 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». СССР, 1986 г. Драма. В ролях: Ирина Купченко, Александр Збруев, Елена Соловей. У Клавдии, героини фильма, как у многих женщин среднего возраста, никак не складывается личная жизнь.
21.15 «Эстрада, которую нельзя забыть»
22.00 «Агора»
23.00 «ТРИ ЦВЕТА: БЕЛЫЙ».
02.20 «Мультфильмы»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Быстрые деньги». (12+)
06.30 «Личное дело». (12+)
08.00 01.00 «Будни»
09.00 10.05 «Простая медицина». (12+)
10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 18.00 20.00 «Новости 360»
11.05 13.05 14.05 16.05 «Погода 360»
11.10 14.10 15.05 «Вкусно 360». (12+)
12.30 13.10 «Внимание! Еда!» (12+)
16.10 «Поездка со вкусом»
17.10 18.05 «Маршрут построен». (12+)
18.10 19.05 20.45 «В мире чудес». (12+)
20.30 «Про авто». (16+)
21.40 22.30 «В мире мифов и заблуждений». (12+)
23.25 00.50 «ЧП 360». (16+)
23.30 «Степан Бандера». (12+)
00.20 «Дорога памяти». (12+)

СТС СТС



06.05 «Фиксики». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Мультфильмы». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.30 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.05 «ДАМБО». (6+)
12.25 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ». (12+)
14.55 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ». (6+)
17.00 «ВЕНОМ». (16+)
Китай - США, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Том Харди, Мишель Уильямс, Риз Ахмед. Репортер Эдди Брок выбирает объектом своей критики недостижимую мишень - главу могущественной биоинженерной корпорации Карлтона Дрейка.
19.00 «История игрушек-4». (6+)
21.00 «СОНИК В КИНО». (6+)
22.55 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
00.45 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
03.05 «6 кадров». (16+)
05.40 Ералаш. (0+)
06.05 06.40 07.05 07.15 07.35 03.35 04.00 04.20 04.45 05.35 Мой район. Энциклопедия. (12+)
06.30 06.55 07.55 12.00 16.55 18.40 20.05 22.35 00.55 02.35 «Мой район. Навигатор». (16+)
08.05 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
09.45 20.15 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ». (12+)
12.10 02.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00 14.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
17.05 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
18.50 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
22.45 «ЗНАХАРЬ». (16+)
01.05 «МОЛОДЫЕ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>14.30 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>18.00 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)</p> <p>20.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)</p> <p>22.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)</p> <p>00.35 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)</p> <p>02.20 «ПОХИЩЕНИЕ». (18+)</p> <p>03.45 «Тайны Чапман». (16+)</p>	<p>04.25 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Модные игры». (16+)</p> <p>09.30 «Звездная кухня». (16+)</p> <p>10.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>14.00 «Вызов». (16+)</p> <p>Премьера! 12 селебрити и молодые ученые собрались в дикой Карелии, чтобы пройти тяжелые испытания и выиграть 10 миллионов рублей.</p> <p>14.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>21.00 «Новые танцы». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.05 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>02.50 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.25 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.15 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>05.30 «Городские легенды». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «ЧЕРНОБЫЛЬ-2. ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>Новый сезон сериала. В прошлом сезоне Паше и его друзьям удалось совершить прыжок в прошлое и предотвратить катастрофу на Чернобыльской АЭС.</p> <p>15.30 «СВОРА». (16+)</p> <p>17.15 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>США, 2017 г. Триллер. В ролях: Зои Дойч, Холстон Сейдж. Саманта Кингстон - самая крутая девушка в школе. У нее классные подружки, и она встречается с лучшим парнем на свете.</p> <p>19.30 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)</p> <p>22.00 Наследники и самозванцы. (16+)</p> <p>23.30 «ОХОТА». (18+)</p> <p>01.15 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p> <p>05.30 «Городские легенды». (16+)</p>	<p>06.30 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.30 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званный ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз.</p> <p>08.10 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>21.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>Новое шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность: есть гусениц, лежать в ванне со змеями, собирать тараканов голыми руками и брить голову налысо.</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>23.30 iТопчик-2. (16+)</p> <p>01.30 Рюкзак. (16+)</p> <p>02.25 Улётное видео. (16+)</p> <p>04.10 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>06.05 Все на Матч!</p> <p>06.00, 14.45, 17.00 Новости</p> <p>06.05, 14.50, 00.00 Все на Матч!</p> <p>08.50, 11.50 Биатлон. Парг Кубок России. Гонка преследования. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>09.45, 12.40, 01.10, 03.15 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. (0+)</p> <p>11.50 Биатлон. Парг Кубок России. Гонка преследования. Женщины. Пр.тр.</p> <p>15.25 Гандбол. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Пр.тр.</p> <p>17.05, 20.00 Катар-2022. Все на футбол!</p> <p>17.45, 21.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. Пр.тр.</p> <p>00.45 «Один день в Катаре». (16+)</p> <p>05.20 Дзюдо. Кубок России. (0+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>10.30 Шаг в карьеру. (16+)</p> <p>10.35 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>11.00 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)</p> <p>Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Астахова, Натали Старынкевич, Ирина Новак. Праздник в семейном особняке Кравченко оборачивается трагедией - вспыхивает пожар, в котором погибает ребенок.</p> <p>19.00 «ВЕТРЫНЫЙ». (16+)</p> <p>22.30 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Такишина, Артем Карасев. Успешная и самоуверенная телеведущая Вера работает в паре с импозантным Валентином. У них начинается роман, дело идет к свадьбе.</p> <p>02.15 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)</p> <p>05.15 «Нотариус». (16+)</p> <p>06.05 «6 кадров». (16+)</p>

ТРИ ДОРОГИ

По горизонтали: 1. Небольшая речная рыба с «прилипчивым» названием. 20. «Морской бой» на задней парте. 21. Начисление за футбольную ничью. 24. Покои для борзых и легавых.

Слева-вниз-направо: 2. Наматывание километров на колеса. 3. Монголскоговод. 4. Высокая температура при простуде. 6. Контроль пожарных за безопасностью здания. 8. В океане он ныряет и фонтаны выпускает. 10. «Мячик» из капустных листьев. 13. Перекус в ожидании обеда. 14. Сладкая добавка к газировке. 16. Вечер с вальсом и мазуркой. 18. Мера площади поместья британцев. 23. «Домби и ...» - роман Диккенса.

Справа-вниз-налево: 1. Трапеzia в конце дня. 2. Прическа под колючего зверька. 5. Громкий, судорожный плач. 7. Корнеплод, созревающий раньше всех. 9. Селение с саклями. 11. Добавочный паровоз в хвосте поезда. 12. На его берегу стоит Рим. 15. Мультипликационный Шрек как монстр. 17. «Кто весел, а кто и ... повесил». 19. Самоназвание этой страны дословно означает «страна утренней свежести». 22. Бывает и хвойным, и дремучим.

Ответы: По горизонтали: 1. Уклейка. 20. Икра. 21. Очко. 24. Псарня. Слева-вниз-направо: 2. Езда. 3. Арат. Ужин. 4. Жар. 5. Надувор. 6. Кит. 7. Ланг. 8. Валик. 9. Шпорт. 10. Валик. 11. Ланг. 12. Тибр. 13. Топкач. 14. Арат. 15. Ланг. 16. Валик. 17. Ланг. 18. Валик. 19. Корея. 20. Лес. Слева-вниз-налево: 1. Трапеzia.

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.

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 30.12.2022!!! **32 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Металлокерамическая коронка Дисега под «ключ» (ед.).....**4500 р.**
- Съёмный протез (отечественный) под «ключ».....**9900 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 690 р.**
- Панорамный рентген.....**470 400 р.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.45 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)
08.05 «ГАРАЖ». (12+)
09.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)

TV1000

- 05.40 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
07.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

- 05.30 Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.25, 10.50, 11.20, 11.45, 12.15 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.40 «ТАКСИ-5». (16+)
08.35 «ТАКСИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 01.15 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
03.00 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ МАМЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 07.10 «КУРОРТНЫЙ ТУМАН». (16+)
08.45 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.05 «ВАСАБИ». (16+)
02.45 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)

РОДНОЕ КИНО

- 01.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (6+)
03.45 «ТО ЕСТЬ КТО?». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

- 08.00 «НОВОГОДНЯЯ ЖЕНА». (12+)
09.45 «ВЕЗУЧАЯ». (12+)

CINEMA

- 07.00 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
09.15 «МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ». (12+)

red .RED

- 06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25, 07.30 Правила моей пекарни. (16+)

РЕТРО

- 06.00, 22.15 «ДЕЛО ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (0+)
07.10, 23.30 «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». Машини Песенки. (0+)
16.00 «Ми-ми-мишки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ЯРМАРКА ТЩЕСЛАВИЯ». (18+)
6 серия. Сериал. Драма, Великобритания, США, 2018 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

- 06.10 «72 МЕТРА». (16+)
08.40 «9 РОТА». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
05.20 «Три мушкетера». Мультфильм. (6+)

Ю

- 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 Чадо из ада. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.25 Пешком в историю. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.25 Исторические убийства. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 23.05 Правда о сахаре. (12+)
07.00, 13.50, 22.55, 03.20 Это лечится. Боли в спине. (12+)

Усадьба

- 06.00, 18.00 Деревня года. (12+)
06.50, 18.50, 22.55 10 самых больших ошибок. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

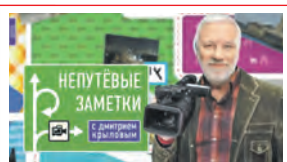
- 06.00, 07.00, 10.00, 11.00, 14.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00, 23.00, 02.00, 03.00 Экспедиция Андрея Старкова. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)

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

1 ПЕРВЫЙ



09.40 «Непутевые заметки». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 «БЕГ». (12+)
 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
 07.40 «Часовой». (12+)
 08.10 «Здоровье». (16+)
 09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
 09.40 «Непутевые заметки» с Крыловым. (12+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «Жизнь своих». (12+)
 11.10 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Премьера. «Голос наших побед». К 100-летию Озерова. (12+)
13.20 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА» И «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
 18.25 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)
 19.10 Премьера. «Поем на кухне всей страной». (12+)
 21.00 «Время»
 22.35 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. (16+)
 23.45 «Романовы». (12+)
 00.45 «Камера. Мотор. Страна». (16+)
 02.05 «Моя родословная». (12+)
 02.45 «Наедине со всеми». (16+)
 03.30 «Россия от края до края». (12+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «АЗ ВОЗДАМ».** (16+)
 Россия, 2014 г. Острозащитный. В ролях: Яков Шамшин, Вера Шпак. Игорь Снегирев - школьный учитель в маленьком провинциальном городке - готовится стать отцом. Но всё рушится в одночасье, когда его беременную жену насмерть сбивает автомобиль...
08.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
18.50 «СЛЕД». (16+)
 Сантехника Павла Руминова находят мёртвым. В свободное от починки унитазов время, он вёл видеоблог с распаковкой игрушек. Выясняется, что Павел погиб из-за жестокого обращения со своими игрушками...
01.45 «ГРИГОРИЙ Р». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.00 Всероссийский конкурс «Синяя Птица»

- 06.15 «АРИФМЕТИКА ПОДЛОСТИ».** (16+)
 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
11.50 «ЛУЧШАЯ ПОДРУГА». (12+)
 Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Алла Юганова, Кирилл Гребенщиков. Жизнь Анны кажется безоблачной: у неё есть любящий муж Николай, лучшая подруга Полина и престижная работа, а вскоре её ждёт повышение по службе.
 16.00 Вести
 17.00 «Песни от всей души». (12+)
 18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
 19.00 «Песни от всей души». (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 01.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
02.30 «АРИФМЕТИКА ПОДЛОСТИ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.50 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80».** (16+)
07.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
 09.00 «Новости недели». (16+)
 09.25 «Служу России». (12+)
 09.55 «Военная приемка». (12+)
 10.45 «Скрытые угрозы»
 11.30 «Код доступа». (12+)
 12.20 «Легенды армии». (12+)
 13.05 «Специальный репортаж». (16+)
13.40 03.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
 19.45 «Легенды советского сыска». (16+)
 23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)

ТВЦ



10.55 «Страна чудес». (6+)

- 06.00 «НАД ТИССОЙ».** (12+)
07.20 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
 09.05 «Здоровый смысл». (16+)
09.35 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (12+)
 10.55 «Страна чудес». (6+)
 11.30 События
11.45 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
 14.30 Московская неделя
 15.00 «Смотри и смейся!» Юмористический концерт. (12+)
16.15 «РЕАЛЬНЫЙ ПАПА». (12+)
18.00 «ТАЙНА ПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЫ». (12+)
 Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Александра Никифорова, Константин Соловьёв. В одно совершенно обыкновенное утро жизнь переводчицы Ланы Берсеньевой раскололась на «до» и «после».
21.40 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО: ЗАБЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ». (12+)
 00.15 События
00.30 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО: ЗАБЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ». (12+)
01.15 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)
 04.15 «Документальный фильм». (12+)
 04.50 «Москва резиновая». (16+)
 05.20 «Петровка, 38». (16+)
 05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 14.05 «Большая страна»
 06.55 17.00 «Иконы нашего времени». (12+)
07.35 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
 09.00 10.05 ОТражение
 09.30 15.05 «Календарь». (12+)
 11.40 «На приёме у главного врача». (12+)
 12.20 «Отчий дом». (12+)
 12.35 «Хроники быта». (6+)
12.50 «ПОЙ ПЕСНЮ, ПОЭТ...» (12+)
 15.30 «Открывая Россию»
 16.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
 16.15 «Моя история». (12+)
 17.25 «Диалоги без грима»
17.40 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
 19.05 «Клуб редакторов». (12+)
 19.45 «Вспомнить всё». (12+)
20.15 «ДАМА ПИК». (16+)
22.10 «Артист». (12+)
 23.50 Фильм-балет «Спартак»

НТВ



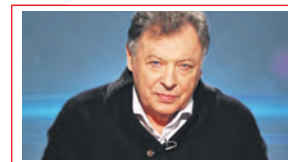
10.20 «Первая передача». (16+)

- 05.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР».** (16+)
 06.35 «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+)
 Отправить на печать! Ракеты, дома, запчасти для машины и бытовой техники, зубные элайнеры и музыкальные инструменты: что уже печатают на 3D-принтерах и могут ли такие устройства полностью заменить те, что созданы из привычных материалов, - расскажут в «Чудо техники».
 11.55 «Дачный ответ». (0+)
 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
 14.05 «Однажды...» (16+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 «Следствие вели...» (16+)
 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
 20.20 «Суперстар! Возвращение». Новый сезон. (16+)
 23.15 «Звезды сошлись». (16+)
 00.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.25 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.40 12.45 18.35 19.45
 «The City». (12+)
 06.55 08.55 09.55 10.55 14.55 17.55 19.55 21.55
 «Атмосфера». (0+)
 13.30 «Московский спорт». (12+)
 14.25 «ГОСТ шоу». (12+)
 15.35 21.25 00.30 03.20
 «Специальный репортаж». (12+)
 16.35 «My name is Moscow». (12+)
 17.25 20.30 «The City. Едим». (12+)
 19.35 «The City. Гид». (12+)
 01.15 «Откройте, Давид». (16+)
 02.15 02.35 04.10 «Личная территория». (12+)
 05.25 «Интерьер, например»

РОССИЯ К РОССИЯ К



12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 «Приключения капитана Врунгеля»
08.00 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ»
 09.30 Тайны старого чердака
 10.00 Передача знаний
10.50 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
 12.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
 12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
 13.25 «Элементы» с Антоном Успенским
 13.55 100 лет российскому джазу. Легендарные исполнители. Алексей Козлов и ансамбль «Арсенал», Игорь Бриль в телефильме «Ночь джаза»
14.50 «ВДОВЕЦ»
 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
 17.10 «Первые в мире»
 17.25 «Пешком...»
 17.55 «Предки наших предков»
 18.35 «Романтика романса»
 19.30 Новости культуры с В. Флярковским
 20.10 «САС. Детство». Вспомяная Сергея Соловьёва
20.55 «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ»
 22.25 Легендарные спектакли Большого
00.20 «КРОВЬ ПЕЛИКАНА»
 02.25 «Мультфильмы»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Будни»
 06.00 «Быстрые деньги». (12+)
 06.30 «Личное дело». (12+)
 08.00 10.10 «Вкусно, как в кино». (12+)
 10.00 11.00 12.00 13.00 16.00 18.00 20.00 «Новости 360»
 10.05 11.05 13.05 16.05 18.05
 «Погода 360»
 10.40 11.10 12.45 13.10
 «Внимание! Еда!» (12+)
 12.30 «Формула успеха». (12+)
 13.40 «Тет-а-тет с Марусей»
 14.05 «Зима в Подмосковье». (12+)
 16.10 «Семь веков Сергея Радонежского». (12+)
 17.50 «Ближний космос». (12+)
 18.25 «ЧП 360». (16+)
 18.30 «Степан Бандера». (12+)
 20.30 21.20 22.05 00.15
 «Армагеддон». (12+)
 23.00 «Итоги недели»
 00.00 «Про авто». (16+)

СТС



07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Фиксики». (0+)
 06.25 «Мультфильмы». (0+)
 06.45 «Три кота». (0+)
 07.30 «Царевны». (0+)
 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.00 Премьера! Рогов+. (16+)
 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 10.35 «Кунг-фу Панда». (0+)
 Спасение Долины Мира и всех её обитателей от безжалостного мастера Тай Лунга должно лечь на плечи Воина Дракона, избранного среди лучших из лучших.
 12.25 «Кунг-фу Панда-2». (0+)
 14.05 «Кунг-фу Панда-3». (6+)
16.00 «МУЛАН». (12+)
18.10 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
 США, 2017 г. Фэнтези. В ролях: Дуэйн Джонсон, Кевин Харт, Джек Блэк. Четверо друзей-подростков находят старую игровую приставку «Джуманджи». Включив её, они оказываются втянуты в виртуальный мир игры, где каждый из них вселяется в персонажа, которого выбрал...
20.35 «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
 23.00 Премьера! Маска. Танцы. (16+)
00.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 03.10 «6 кадров». (16+)
 05.40 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.10 10.15 12.00 16.00 17.50 20.15 22.45 00.30 01.55
 03.35 «Мой район». (16+)
07.55 20.25 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
 10.25 «В главной роли». (12+)
 11.10 «Кинодача». (12+)
 12.10 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
16.15 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
18.00 «ЗНАХАРЬ». (16+)
22.55 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
00.40 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
02.05 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (6+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>10.30 Наука и техника. (16+)</p> <p>05.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «МЕДАЛЬОН». (12+)</p> <p>14.30 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (16+)</p> <p>17.00 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА». (16+)</p> <p>19.15 «ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ». (12+)</p> <p>21.00 «БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>04.20 «Территория заблуждений». (16+)</p>	<p>07.00 «БИТЛДЖУС». (12+)</p> <p>08.40 «Том и Джерри». (6+)</p> <p>10.30 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>11.00 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>14.50 «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+)</p> <p>Германия, США, 2003 г. Боевик. В ролях: Пол Уокер, Тайриз Гибсон, Ева Мендес, Коул Хаузер, Лудакрис.</p> <p>16.55 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ: ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)</p> <p>19.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>21.00 «Концерты». (16+)</p> <p>22.00 «Импровизация. Дайджест». (16+)</p> <p>23.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>00.00 «Новые танцы». (16+)</p> <p>01.55 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>04.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>05.10 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>01.30 Дом исполнения желаний. (16+)</p> <p>06.00 Дом исполнения желаний. (16+)</p> <p>06.05 Дом исполнения желаний. Завтрак в постель. (16+)</p> <p>06.30 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.20 Новый день. (12+)</p> <p>09.00 Гадалка. (16+)</p> <p>13.15 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)</p> <p>16.00 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)</p> <p>19.00 «ПОГОНЯ». (16+)</p> <p>США, 2011 г. Боевик. В ролях: Тэйлор Лотнер, Лили Коллинз. Обнаружив на сайте по розыску пропавших детей свое фото, юный Нейтан понимает: родители его похитили...</p> <p>21.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)</p> <p>23.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)</p> <p>01.30 Дом исполнения желаний. (16+)</p> <p>01.35 «ПАРАНОЯ». (16+)</p> <p>03.15 «Городские легенды». (16+)</p>	<p>21.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>08.10 «СОЛДАТЫ-12». (12+)</p> <p>18.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?</p> <p>21.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>23.30 iТопчик-2. (16+)</p> <p>Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника. Обозреваем дикий, интересный и дико интересный контент со всего интернета на «Че!».</p> <p>02.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>04.20 Улётное видео. (16+)</p>	<p>19.55 Профессиональный бокс</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>08.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>08.50, 12.05 Биатлон. Парг Кубок России. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>09.55, 13.05, 15.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. (0+)</p> <p>17.15, 22.00 Новости</p> <p>17.20 Катар-2022. Все на футбол!</p> <p>17.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>19.55 Профессиональный бокс. Пр.тр.</p> <p>Все на Матч!</p> <p>22.05 Хоккей. КХЛ. Матч Звёзд. Фонбет. (0+)</p> <p>00.45 «Один день в Катаре». (16+)</p> <p>01.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)</p> <p>03.15 Бокс. Р. Дай - А. Сангмуанг. Bare Knuckle FC. (16+)</p> <p>05.20 Дзюдо. (0+)</p>	<p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>06.30 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>10.25 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)</p> <p>10.30 Шаг в карьеру. (16+)</p> <p>10.35 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)</p> <p>14.40 «БЛИЗКО К СЕРДЦУ». (16+)</p> <p>Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Анна Леванова, Алексей Митин. Во время родов Милана потеряла ребенка. Чтобы пережить горе, она уехала из города.</p> <p>18.45 Пять ужинов. (16+)</p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>22.30 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Князева, Артем Карасёв. Елена - преуспевающая бизнесвумен, руководитель компании по производству соков. В её жизни всё прекрасно.</p> <p>02.15 «ТРИ СЕСТРЫ». (16+)</p> <p>05.15 «Нотариус». (16+)</p> <p>06.05 «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.

Трое ребят рассредоточились по комнате, каждый выбрал для себя наиболее удобное место, разместился на нем, и в Веру вперились три пары глаз. Девушка в фартуке, с перепачканными мукой руками, смотрела с любопытством и вполне доброжелательно. Вера улыбнулась ей, кивком поощрив начать разговор.

— Я сегодня действительно сбегала с последней пары, — призналась она. — И, выходит, в тот момент, когда произошла кража, находилась в общежитии. Я ведь правильно понимаю, телефон, деньги и украшения у зарубежной студентки украли в промежутке от двенадцати до двух часов дня?

— Все верно, — согласилась Вера, — но откуда тебе это известно?

— Слышала, как вам об этом докладывал коллега, — ничуть не смутившись, ответила Вере девушка и улыбнулась. — Так вот, да, я была в общежитии, но все

Кража в студенческом общежитии

время провела на кухне. Завтра у Альки, ну, у однокурсницы моей, день рождения, я обещала ей сливовый пирог. Вот и вожусь все это время. Решила не песочный, а дрожжевой, да не один, а прями пирогов на всю братию напечь, — девушка подняла руки и покрутила ими в воздухе, демонстрируя муку на них.

Ну, выходит, и я в это время была в общежитии, — равнодушно и нарочито растягивая слова, сказала девушка в розовом шелковом халатике, сидевшая на диване нога на ногу.

Она потянулась к столику у дивана, взяла лежащую на нем расческу, покрутила ее в холеных пальчиках, украсенных нудовым маникюром, и положила рядом с собой на диван. Красиво повела плечиками, поймала соскользнувший с плеча шелк, вернула его на место. Еще секунд пятнадцать с равнодушным видом поразглядывала свои руки — кожа нежная, чуть смуглая — и только потом снизила до объяснений:

— Я сегодня не была в институте. У меня разболелась голова, я выпила таблетку, а потом решила принять ванну и уснула, — девушка взяла расческу и принялась расчесывать мокрые волосы. Собственно, это все. Так что я ничего не могу сказать по делу. Все проспала.

Вера улыбнулась и ей, а затем перевела взгляд на худощавого, давно не стриженного парня.

— Ну и я, получается, тут был. Но я не при делах, — парень поежился, спрятал руки в растянутые рукава свитера. — Мы с пацанами в компьютерную игру рубились. Я в наушниках был, вообще ничего не видел и не слышал. Мы со вчерашнего вечера из компа не вылезали. У нас там важные уровни, нельзя просто так взять и бросить, мы деньги вложили. Нам край надо было выигрывать, чтобы дополнительные опции получить. Короче, если бы вы меня из-за компа не вытащили, я бы и сейчас там сидел.

— Подожди, ребят, с которыми ты «рубился» в игру, все равно сейчас мои коллеги опрашивают, так что не торопись, — и ему улыбнулась Вера.

А у меня тесто подходит, — с мольбой в голосе сказала девушка в муке, мне бы тоже на кухню уже бежать. Но обещаю, я только на кухню, вы меня там всегда сможете найти. Я туда и обогреватель утащила, чтобы тесто быстрее подошло. А он у нас коротит, за ним следить нужно.

— Ну уж нет, — неожиданно произнесла девушка в розовом шелке, — а вдруг как раз в своем тесте ты по-

брюкшки и спрятала, эталкий подарочек для Аньки? Так что сиди, пока следователь всех нас не отпустит.

— Для Альки, — поправила юная кулинарка.

— Да какая разница? — вспылал парень. — Я-то точно не при делах. Вы там это, спросите своих коллег, может, они уже все? Нам срочно доиграть надо.

Вера вздохнула:

Я спрошу, но у меня уже есть некоторые соображения насчет того, кто может быть замешан в краже. Во всяком случае, я точно могу сказать, что один из вас лжет.

Любовь АНИНА



Кого из студентов Вера подозревает во лжи и почему?

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 47: Эдуард Леонидович явно что-то недоговаривает. Его гостя объявлялась в отеле с небольшим дорожным саквояжем. Такой атрибут не слишком подходит для деловых переговоров. К тому же на вопрос о принадлежности саквояжа мужчина ответил не сразу, задумавшись на несколько секунд. А между тем, Вера обнаружила в саквояже зубную щетку и тюбик пасты. Не самые нужные принадлежности человеку со съемной челюстью. А то, что она съемная, стало понятно из диалога обитателей палаты. К тому же в саквояже был пакет с леденцами, а у потерпевшего диабет, ведь доктор не зря сказал Вере про инсулин. Вере предстоит выяснить, почему мужчина привирает и кем была его посетительница.

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роцца»

РА «Информ Экспресс» , 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	РА «МангоАдв» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская пло- щадь», выезд менеджера бесплатно	Stroki.info (РА «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»
РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер — бесплатно	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97 м. «Арбатская», круглосуточно
РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Лекстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 м. Солнцево	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96 м. Алексеевская	РА «Солидарность- Паблишер» 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

Все объявления на правах рекламы

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

ПРОЧИЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80
Автогрузоперевозки + грузчики. Квар-
тирные переезды по Москве, МО, РФ,
СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаков-
ка, утилизация мебели. 24 часа. Недоро-
го. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80


■ 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99
Грузовые и легковые перевозки недорого.
Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упа-
ковка. Сборка, разборка мебели. Индиви-
дуальный подход к каждому клиенту. Ути-
лизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52,
8 (925) 435-13-99

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой пере-
езд. Квартирные, дачные. Грузчики. Раз-
борка, упаковка, утилизация мебели. Тел.:
8 (495) 589-00-78

■ 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58
Доставка, перевозки квартирные, дачные
и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам –
БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т. п. Вре-
мя не ограничено. Цельнометаллический
фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда).
Человеческий подход к делу. Без выхо-
дных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78,
8 (916) 624-10-58

■ 8 (903) 681-02-37 Недорогие пере-
езды дач, квартир, офисов. Грузчи-
ки славяне, машины со сдвоенной ка-
биной на 5 мест. Перевозка домашних
животных, утилизация старой мебели
и вещей. Скидка пенсионерам и ветера-
нам ВОВ. Работаем круглосуточно. Тел.:
8 (903) 681-02-37

■ 8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60
Предлагаем парики, хвосты, шиньоны,
косы, локоны. Искусственные и натураль-
ные. В наличии и на заказ. Изготовление
париков. Подбор и консультации. Ма-
стерская рядом с м. «Чертановская». Тел.:
8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60



По вопросам
размещения
рекламы в газете
«ТЕЛЕК» звоните!
8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Разложив на диване упаковки с новыми колготками, я смо- трела на них и глупо улыбалась.

Вот зачем мне столько? Тем более цветных? Вот зеленые я куда надену? А фиолетовые? Психанула так психанула!

Даша поучает

– Мам, ты уверена, что так тебе на работу можно? – дочь скорчила скептическую рожицу и покачала головой.

– А кто мне запретит? – легкомысленно ответствовала я, густо маляю алой помадой по губам.

– Ну да, некому запрещать, ты сама себе начальница, – невесело констатировала дочь и в сотый, наверное, раз оцениваю- щие осматрела меня с ног до головы.

Закончив с макияжем, я потянулась к шкатулке с бижутерией.

– Не смеи! – надсадно выкрикнула дочь и, опро- метью кинувшись мне наперерез, схватила шкатулку и спрятала за спину. – Не смеи, слышишь? – повторила она. – Ты и так похожа на... на... на отчаяв- шуюся женщину, которая пытается разогнать депрессию фриковой одеж- дой. Но, молю, не надо еще и цацок. Мам, это перебор. Хватит с тебя и крас- ных колготок.

Я надула губы и обиженно посмотрела на дочь:

– Послушай, ну тебе-то какое дело до моих колготок? – не сдержала я возмущения. – Что вы все меня учите жить? Даша, тебе двадцать, всего двадцать лет. Ну почему ты решила, что должна меня опекать и контролировать: что я ем, сколько сплю, во что одеваюсь? Я только-только почувствовала себя свободной, не обремененной обязательствами, как

Гори всё синим пламенем!



ты решила стать моей мамочкой. Дашка, живи свою жизнь, хорошо? Я справлюсь.

Дочь посмотрела на меня долгим взглядом, затем медленно вернула шкатулку с бижутерией на мой прикроватный столик и тихо выдала:

– Сходи к психологу, мам.

Я зло выхватила из шкатулки первый попавшийся браслет, демонстративно надела его на руку и, гордо задрав нос, вышла из комнаты. Уже в машине содрала совершенно не подходящую к образу вещь с запястья, швырнула в сумочку и разрыдалась.

Маша объясняет

– Катя, ты просто столько времени не позволяла себе жить так, как ты хочешь, что сейчас тебя много несет. Но это даже

блазнившись зажига- тельной музыкой и зазывным обеща- нием на стойке при- входе накор- мить нас бес- платным ми- со-супом при заказе двух порций роллов.

– То есть ты тоже считаешь, что крас- ные колготки на ра- боту – это перебор? – с тоской наворотив- шего дел подростка посмотрела я на под- ругу.

– Колготки? – недо- уменно посмотрела на меня та, оторвав- шиеся от увлекатель- ного процесса купания Филадельфии в соевом соусе и обмазывания его васаби с помощью бамбу- ковых палочек.

– Ну, колготки-колготки, – я развернулась на стуле так, чтобы из-под стола показались мои колени, обтянутые красным спандексом.

– Оу! – восхитилась подруга. – Класс! Где покупала? Дорого? Мне срочно нужен адрес ма- газина, я тоже такие хочу. Я посмотрела на Машку – не шутит ли. Нет, кажется, она серьезно. Хлопает накладными ресницами и восхищенно тарачится на мои колени.

– Так, если ты не о колготках, тогда о чем? – не ответила я на Машкины вопросы.

– Ну-у-у, – пожалала она плечами и снова погрузи- лась в увлекательный про- цесс купания ролла, тот не

Женщина должна вопреки всем прожить свою жизнь как хочет, или ей придется признать, что она не жила совсем.
Дэвид Лоуренс

выдержал повторной экзекуции и вывернул содержимое своей рольей души прямо в соусник. – Ну вот машину в кредит взяла. На сви- дание за три недели уже пять раз бегала, и все с разными мужиками.

– Ты что, считала? – удивленно посмотрела я на Машку. Та покраснела и стала одного цвета с моими колготками.

А я себе на уме

А вечером я лежала в своей постели и долго не могла уснуть. Буравила взглядом подсвеченный ночником потолок и дума- ла, думала.

У меня были жесткие, неласковые родители. Не жестокие, нет, именно жесткие. Никаких тебе сюсю-мсюю. Есть и спать четко по графику, учиться только на пятерки, кружков столько, сколько вмещается в свободное от учебы время. Шляться по улице без дела – зло, гулять с собакой строго полчаса – полезно. Дис-

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

котки с подружками – зло, уроки в воскресной школе – душеспаситель- но. И так во всем. Одевай- ся скромно, учись хорошо, в свободное время читай. Да не всякую ерунду про влюбленных девиц, а что- нибудь полезное, из клас- сики, мамой одобренное. Как замуж-то вышла, не пойму.

А замужем не легче. И тут запрет на юбки вы- ше колена, на яр- кую косметику, на встречи с подруга- ми. Ревность без причины, по- стоянный кон- троль, про- сматривание телефона. Го- товить только то, что нравится мужу. И дома все сверкать должно было. По телефону разговаривать не дольше пятнадцати ми- нут, даже с мамой. Плов готовить только с барани- ной, никакой курицы. По- лотенца в ванной менять дважды в день. Постель – каждые три дня. На ра- боту с мужем, с работы – с мужем. Врача для родов и то муж выбирал. Рада ли я была разводу? Как сумас- шедшая. Я обрадовалась, еще когда узнала, что муж полюбил другую женщину. Это значит, уйдет сам, это значит, даст согласие на развод.

И вот теперь дочь. Отку- да это в ней? Контролиро- вать, что я надела, как на- красилась?

Я перевернулась на бок, закуталась в одеяло до самого носа и сама себе улыбнулась. Хм, пять сви- даний за три недели, крас- ные колготки. Ну да, есть такое. Ну и что? Я еще и зе- леные купила, надо найти повод выгулять. Пригласят на свидание, надену туда. И гори все синим пламе- нем!

ЕКАТЕРИНА



Если у вас в семье есть ребёнок дошкольного или младшего школьного возраста, то вопрос «А скоро уже Новый год?» вы наверняка слышите раз по 100 за день.

Отличный повод превратить этот вопрос в увлекательную игру! Сделайте адвент-календарь, наполните его конфетами или маленькими подарочками. Останется сказать любопытному чаду: «Каждый день будешь открывать по ячейке и получать подарочек. А когда все будет открыто – настанет Новый год!» И тогда ожидание праздника наполнится не мучительным нетерпением, а ощущением настоящего волшебства!

В ожидании волшебства

или Как сделать адвент-календарь для любимых малышей



Ёлочка с сюрпризами

Мы предлагаем вам сделать адвент-календарь в виде ёлочки, состоящей из 25 коробочек.

3 Собираем ярусы

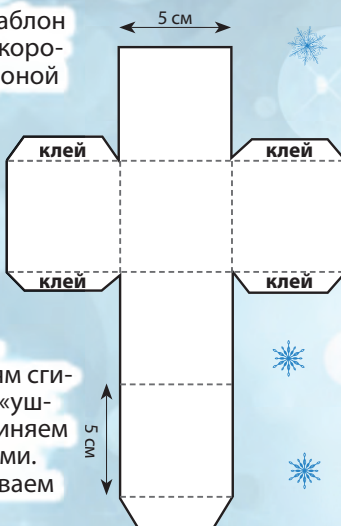
Вырезаем из зеленого картона четыре круга диаметром 28 см, 22 см, 18 см и 16 см.

Чтобы получить силуэт ёлочки, из коробочек нам нужно собрать 5 ярусов: 9 кубиков, 7 кубиков, 5 кубиков, 3 кубика, 1 кубик. На круг диаметром 28 см наклеиваем девять коробочек так, чтобы крышечки открывались вперед. На круг диаметром 22 см располагаем таким же образом семь коробочек, на круг диаметром 18 см – пять коробочек, на круг диаметром 16 см – три коробочки. К крышкам коробочек приклеиваем по бантику.



2 Делаем шаблон и склеиваем коробочки

На картоне чертим шаблон (как на примере) для коробочки-кубика со стороной 5 см, вырезаем его, намечаем линии сгиба (отмечены пунктиром). На листах бумаги для скрапбукинга обводим шаблон 25 раз, вырезаем заготовки коробочек. Аккуратно складываем шаблоны по линиям сгиба, смазываем клеем «ушки» квадратов и соединяем их с соседними гранями. Таким образом склеиваем все коробочки.



4 Собираем ёлочку

Соединяем ярусы между собой при помощи клея, начиная от большего к меньшему. Сверху приклеиваем оставшуюся 25-ю коробочку, украшенную большой снежинкой. Декорируем пластиковыми шариками по своему усмотрению.



1 Что потребуется

- Лист зеленого картона формата А3 – 1 шт.
- Бумага для скрапбукинга – 13 листов.
- Клей.
- Ножницы.
- Линейка.
- Белый картон – 1 лист.
- Маленькие декоративные бантики – 24 шт.
- Пластиковые новогодние шарики – 24 шт.
- Блестящая снежинка – 1 шт.



СОВЕТ

Помощники нужны?

А почему бы не привлечь к украшению адвент-календаря самого маленького адресата? Вместо шариков можно будет попросить его «заселить» ёлочку коллекцией маленьких игрушек из шоколадных яиц с сюрпризом.

Из истории вопроса

Традиция отсчитывать дни до Рождества появилась в Европе в середине XIX века. Вариантов было множество: размещали на стене картинку и снимали их ежедневно по одной. Или делали отметки мелом и стирали их по мере приближения праздника. Или делили свечу на кусочки по количеству оставшихся дней и каждый вечер сжигали один кусочек. Адвент-календарь (дословно «календарь ожидания») с маленькими подарочками, которые нужно достать, открыл окошечко или коробочку, появился позже, в начале XX века. А до наших дней дошли уже тысячи вариантов адвент-календарей!



Адвент-календарь готов! Осталось наполнить его милыми безделушками, конфетами, сувенирчиками и подарить маленькому адресату. И его ожидание праздника будет невероятно счастливым, вкусным и волшебным. А разве для нас с вами может быть что-то более приятное, чем его блестящие от восторга глазенки?

