

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№01  
(374)**

**ТВ-программа с 9 по 15 января 2023 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ  
ТВ**

**КРАСОТА  
ВНЕ МОДНЫХ  
СТАНДАРТОВ**

**стр. 26**

**ДЕСЕРТЫ  
ДЛЯ ЗИМНИХ  
КАНИКУЛ**

**стр. 8**

**ОЛЬГА  
ПАВЛОВЕЦ**

**ЖЕЛАЮ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**стр. 3**

**БЕРЁМ ШТУРМОМ  
СЕРДЦЕ  
ХОЛОСТЯКА**

**стр. 4**

**УТЕПЛЯЙСЯ,  
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ ЗДОРОВ**

**стр. 29**

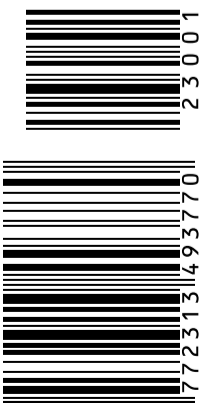
**ПРАВИЛА  
СТРАТИФИКАЦИИ  
СЕМЯН**

**стр. 28**

**12+**

Фото Дарьи Чуриловой

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 23001

## Евгений Воловенко заговорил на суахили

Евгений Воловенко играет одну из главных ролей в сериале «Лихорадка», съёмки которого идут для телеканала «Россия».



Как утверждают создатели проекта, это шпионская история об опасной эпидемии, которая вспыхивает в одной из стран Африки. На смену сбежавшей международной медицинской миссии в страну прилетает российская бригада добровольцев. К ней присоединяются местный врач-инфекционист и российский гениальный ученый в области вирусологии, которые работают над производством необходимой вакцины. Роли в сериале исполняют Любовь Константинова, Евгений Воловенко, Тереза Диуро, Илья Малаков, Евгений Сидихин, Артур Ваха и Вадим Андреев. Работа над сериалом запланирована не только в России. Один из блоков недавно отсняли в Кении. Российская группа отработала эпизоды в африканской саванне и на улицах Найроби, где были отсняты самые масштабные и яркие сцены сериала, отражающие местный колорит. Специально для этого этапа съемок консультант-переводчик обучал российских актеров говорить на языке суахили.

Фото телеканала «Россия»

## Ирина Пегова сыграла императрицу

В Москве и Санкт-Петербурге идёт работа над новым фильмом с рабочим названием «Царская прививка». Это история о том, как впервые в истории России была проведена массовая вакцинация, спасающая десятки тысяч жизней. В 1768 году, в разгар жесточайшей эпидемии



оспы, погубившей каждого десятого жителя страны, императрица Екатерина II принимает решение подать личный пример подданным: вместе со своим наследником, цесаревичем Павлом, она первой прививается от страшной болезни – и объявляет вакцинацию обязательной для всех!

Главную роль – Екатерины II – исполняет Ирина Пегова. Также в проекте заняты Филипп Янковский, Сергей Марин, Юрий Кузнецов, Полина Резаева и многие другие артисты.

Режиссером стал Егор Анашкин, знакомый многим по сериалу «Зулейха открывает глаза».

Телевизионная премьера «Царской прививки» запланирована на телеканале «Россия».

Фото телеканала «Россия»

## Елена Яковлева задумалась о новой собаке

На телеканале «Россия» – премьера многосерийного детектива «Дама с собачкой». Роли в фильме исполняют Елена Яковлева, Александр Балух, Сергей Перегудов, Ирина Таранник, Александр Дзюба и другие.

В центре сюжета – пенсионерка и бывшая учительница математики Агата Денисовна Марфина (ее играет Елена Яковлева). Она становится случайным свидетелем загадочного убийства и вместе с любимой собакой Сири берется его расследовать.



Еще одну главную роль в сериале исполняет бордер-колли по кличке Сири – верный друг и напарник Агаты Денисовны. Найти артистку было непросто. Несмотря на то что это был дебют Сири в кино, справлялась она с ролью блестяще!

– Я уверена что Сири станет звездой, – рассказывает Елена Яковлева. – Мы с ней прекрасно проводили время, и расставаться было грустно. Дома у меня живут три собаки. Но, знаете, если встанет вопрос о расширении собачьего семейства, я заведу именно бордер-колли!

Фото телеканала «Россия»

## Юлия Пересильд покажет Бабу-ягу

На одном из кинофорумов в Москве официально было объявлено, что Юлия Пересильд сыграет роль молодой Яги в фильме «Первый богатырь», который продолжит историю успешной кассовой трилогии «Последний богатырь». В фильме будет показан путь становления Яги, также главным героем станет Финист Ясный Сокол, которого сыграет Кирилл Зайцев.

Съемки планируется начать уже весной в Казахстане. В прокат фильм собираются выпустить в январе 2025 года.

Фото Вадима Тараканова

## Ян Цапник готовится для нового проекта

Ян Цапник старается поддерживать свою физическую форму и честно признаётся, что иногда ему приходится прибегать к крайним мерам: серьёзно ограничивать себя в питании.

– Вы знаете, мне иногда для ролей даже надо где-то поправиться килограмм на двадцать, а где-то приходится худеть, – признается актер. – Вот сейчас моя цель – сбросить шесть килограмм.

Если проект хороший и надо соответствовать роли, то ты забываешь про все вредные привычки. Сейчас, например, из гарниров ем гречку, из мяса употребляю индейку, курицу, еще ем рыбу.

Правда, что это за проект, актер нам так и не признался (ответил: «Не скажу, чтобы не спугнуть удачу»).

Фото Вадима Тараканова

## Shaman проведёт каникулы на гастролях

Shaman стал одним из самых популярных артистов в уходящем году. Его песня «Встанем» собрала на YouTube уже почти 35 миллионов просмотров. Правда, провести зимние праздники в отпуске, греясь где-нибудь на солнышке, у него точно не получится.

У артиста расписан гастрольный график начиная с 3 января и до конца марта. Как нам удалось узнать, музыкант планирует выступить в Ульяновске, Тольятти, Самаре, Саратове, Волгограде, Астрахани, Ставрополе, Сочи, Смоленске, Орле, Брянске, Санкт-Петербурге, Тюмени и других российских городах.

Фото Вадима Тараканова

## Литературные котики

Что мы знаем о котиках и их роли в литературе? Да мы с этим встречаемся с самого детства! Наша викторина – об известных котиках и кошках.



**1** В детских сказках живут коты волшебные, говорящие. Это и кот Баюн, и кот Базилио из «Золотого ключика» Алексея Толстого. Есть ещё говорящий пушкинский кот, который «идёт направо – песнь заводит, налево – сказки говорит». В какое произведение поместил поэт котика из сказок своей няни Арины Родионовны?

- а) «Руслан и Людмила».
- б) «Сказка о царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной царевне Лебеди».
- в) «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях».

**2** В литературе встречаются не только говорящие коты, но и ироничные и улыбочивые. Один такой кот, растворяясь в воздухе, оставляет на некоторое время только свою улыбку. В какой книге у Льюиса Кэрролла поражает своей улыбкой Чеширский кот?

- а) «Охота на Снарка».
- б) «Приключения Алисы в Стране чудес».
- в) «История с узелками».



**3** А об этой богатой тёте-кошке и её друзьях, которые отвернулись от подруги, когда у неё сгорел дом, знают все дети. Как написана в сатирической сказке-пьесе, на помощь пришли те, кому она когда-то отказалась помочь. Сказка была издана в сборнике 1922 года «Театр для детей». Кто написал «Кошкин дом»?

- а) Борис Заходер.
- б) Корней Чуковский.
- в) Самуил Маршак.



Ольга Павловец, известная по картинам «Ангел-хранитель», «Тайны следствия», «Рикошет», не только прекрасная актриса, но и хорошая хозяйка, которая не гнушается встать у плиты и доставить своими кулинарными творениями удовольствие близким.

Актриса рассказала о том, как часто приходится готовить, о семейных застольях и традиционной встрече с друзьями.

**Если хочется, то иногда можно**

– Ольга, если у такой востребованной актрисы, как вы, появляется время и возможность порадовать близких домашней кухней, что предпочитаете готовить?



**Ольга ПАВЛОВЕЦ:**

# Вкусно приготовленная еда – это всегда наслаждение

Кстати

**Приём пищи – это определённая эстетика**

– Вы рассказывали, что, снимаясь в Минске, в свободное время ходили по разным ресторанам, оценивали кухню. Какое блюдо произвело на вас неизгладимое впечатление?

– В одном из кафе, где основные блюда были так себе, мне подали

такой бомбический десерт, что до сих пор его вспоминаю. Это был торт-пломбир, полный восторг. В коржах – нежнейший крем, отдаленно напоминающий сметанник, но не такой плотности и кислинки. Это было настоящее открытие последнего времени. Вообще,

вкусно приготовленная еда – это всегда наслаждение. Причем я люблю не просто вкусно поесть, но и красиво. Это определенная эстетика – прием пищи. У меня может реально улучшиться настроение от предвкушения вкусного ужина или обеда в красивом месте.

– Очень люблю варить супы, будь то борщ, суп из лесных грибов, солянка или финская уха с лососем. Мне нравится их ингредиенты, нравится, что они готовятся поэтапно и что супа хватает не на один день (смеется). Иногда меня «пробивает» на выпечку, но не трудоемкую. Люблю испечь песочное печенье, торт с вишней или

малиной, кексики. Мои сыновья все это едят с удовольствием. Но если я занята и времени нет, готовкой себя не обременяю, делаю только самое элементарное.

– У артистов нерегламентированный рабочий день, и нередко они возвращаются домой на ночь глядя. Как относитесь к ужину после 6 часов вечера?

**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Если аппетит хороший – значит, и со здоровьем, и на душе всё хорошо!

– У меня есть знакомая диетолог, которая утверждает, что в этом вопросе самое важное – не когда, а сколько ты съел, потому что для каждого человека положено определенное количество калорий, которые он должен получить в течение дня. Конечно, не надо злоупотреблять на ночь сладким, тяжелыми углеводами, но если очень хочется, то иногда можно. Когда мы испытываем изнуряющее чувство голода, ничего хорошего в этом нет, так что насчет того, чтобы «ужин отдать врагу», не всегда соглашусь. Мне кажется, нужно прислушиваться к себе, отталкиваться от своих ощущений. Если ты где-то на отдыхе или в кругу друзей, почему себя не побаловать, не поесть вкусненько? В кон-

це концов, можно разгрузиться в первой половине дня, если знаешь, что вечером предстоит идти в гости.

**Торт «Наполеон» и шоколадный фондан**

– В советское время люди чаще устраивали домашние застолья. Помните, как это было в родительском доме?

– Мама, папа и бабушки все прекрасно готовили и при этом очень разнообразно. Поэтому культ приготовления еды в нашем доме присутствовал всегда. Поскольку в те годы не было возможности ходить по ресторанам, все готовили дома. Мы жили скромно, порой переживали материальные трудности, но мама на кухне всегда что-то придумывала, и это всегда было вкусно. Мне нравится, что традиция собираться всей нашей большой семьей сохранилась до сих пор. Как правило, наши традиционные семейные посиделки проходят у родственников в Астрахани, где стол ломится от разносолов. А поскольку это Астрахань, то на столе всегда много ры-

бы: лосось, осетрина, еще раки, икорники (котлетки с хрустинкой из икры)... Всего не перечислить. И все невероятно вкусно. Так что из Астрахани невозможно уехать похудевшим.

– А сладкое любите? Можете назвать себя сладкоежкой?

– Если я хорошо поела, сладкое на десерт для меня обязательно. Это неременное составляющее, если я обедаю или ужинаю в ресторане. Люблю торт «Наполеон», который везде готовят по-разному, и шоколадный фондан. Для меня настоящий фондан – это когда нажимаешь на него ложечкой, а изнутри вытекает горячий шоколад. Но так бывает не всегда...

– Отдаёте предпочтение какой-нибудь кухне или вы всеядны?

– Люблю разную кухню. Не люблю острую пищу, когда все обжигает во рту и острота перебивает вкус. Все должно быть в меру.

Признаюсь, иногда меня тянет и на фастфуд, хочется съесть какой-нибудь бургер или «заточить» картошку фри. И я себе в таком удовольствии не отказываю.

Наталья АНОХИНА

**Дословно**

**Пельменник для друзей**

– А если гости приходят?

– Это бывает не часто. Я, скорее, интроверт, и если у меня происходят какие-то посиделки, то исключительно с близкими друзьями, моими одноклассниками. У нас есть традиция – после Нового года в период Рождества собираться у меня дома. И, например, устроить пельменник. Я люблю готовить пельмени и леплю их, как правило, много, делаю вкусно. Для этого нужно время, но ради друзей потратить его не жалко. Когда жду гостей, стараюсь испечь пирог или торт, друзья тоже что-то приносят – закуски, салатик, и получается настоящий пир. Кстати, наши посиделки – своего рода музыкальный салон. Почти все мои друзья имеют музыкальное образование, ведь все мы из одной школы, поэтому время проводим весело, с музыкой.

**Дорогие друзья!**

Блины – древнейшая мучная выпечка. На Руси это блюдо появилось до IX века и сегодня занимает достойное место на каждом столе. Практически у каждой хозяйки есть свой собственный рецепт выпечки, передающийся от матери к дочери. Начиная с XIX века блины стали символом яркого праздника проводов зимы – Масленицы. А мы предлагаем вам

обратить внимание на рецепты в нашем журнале. Хотите получить удачные «солнышки со сковороды»? Мы расскажем, что сделать, чтобы они получились...

- как будто из разных стран мира,
- словно в старину,
- в виде пирогов и даже тортов,
- одинаково вкусно с начинкой и без.

Несмотря на незамысловатость рецептов, блины считают сложным кулинарным блюдом, которое требует навыков и терпения. Считается, что печь блины нужно только в хорошем настроении, тогда тесто будет послушным, а выпечка – вкусной!

**Наслаждайтесь вкусом и ароматом, а также разнообразием начинок для блинов.**

**Номер в продаже с 13 января!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Планируем день, месяц, год

Давайте поговорим о том, как распланировать свои задачи и цели на день, на неделю, на месяц и на год. Ведь сейчас самое время задуматься о долгосрочной перспективе.



## Что будет завтра...

Самое благоприятное время для планирования – вечер предыдущего дня. Заканчивая день, зная, чем вы будете заняты завтра, гораздо спокойнее.

Планировать дела на день сложнее всего, ведь влияние стихийно появляющихся факторов бывает трудно предугадать. Поэтому список задач должен быть под рукой.

Его удобнее писать по приоритетам: сначала самые крупные и важные дела, а затем менее важные. Не забывайте делить задачи на личные и рабочие. Выполняйте задачи постепенно. Многозадачность хоть и вошла в моду, но далеко не для всех подходит. После выполнения задачи не забудьте ее вычеркнуть.

## ...через неделю

В недельные планы важно записывать те дела, на которые вы никак не могли решиться раньше. Также обязательно определяйте время, до которого намеченное должно быть сделано.

## ...через месяц

Эффективный ход – каждую неделю акцентировать внимание на разных сферах жизни и работы. Например, большую часть первой недели ответи для переговоров, вторую – работе в офисе, далее – командировки и т.д. Но при этом не стоит полностью исключать все остальные дела.

## ...через год

Важно фиксирование особенно важных целей. Обозначьте важные даты, дела в работе и личной жизни. Вероятность выполнения зафиксированной задачи гораздо выше, чем незафиксированной, поэтому, уделяя время планированию, вы потенциально делаете свою работу более эффективной.

Любой холостяк мечтает о том, чтобы обзавестись спутницей жизни, крепкой семьей, надёжным тылом?

**К**онечно, нет! Если мужчине и одному прекрасно, не стоит тратить на него время. А вот сердце того, кто готов к женитьбе, стоит попытаться взять штурмом. Только знайте, что задача эта – не из легких!

## Начнём с удивления

Чтобы холостяк задумался о том, что перед ним женщина, которую обидно будет упустить, нужно чем-то выделиться из однообразного ряда прочих особ женского пола. Ему должно быть интересно продолжать знакомство с вами. Можно удивить потенциального супруга знаниями или умениями, которые никак не вяжутся с образом нежной феи. Например, обсудить недавний футбольный матч. Конечно, придется погрузиться в материал и искренне им заинтересоваться, но если перед вами холостяк мечты, игра стоит свеч! Присмотритесь, что он любит, найдите, где у него «кнопка», и действуйте. Помните: ради скучной серой мышки никто свою жизнь менять не захочет.

## Проявим заботу

Пожалуй, ни один мужчина не откажется от домашней еды. Но как предложить ее, не вызывая подозрений в навязчивости? Можно воспользоваться рецептом Нади из фильма «Самая обаятельная и привлекательная» и угостить пирожками или салатиком не только объект внимания, но и его друзей и коллег. Главная задача на данном этапе – продемонстрировать свою способность заботиться – безадресно, просто так.

## Берём сердце холостяка штурмом



## Соблюдаем осторожность

Холостяк ни за что не должен почувствовать вашу повышенную заинтересованность и догадаться, что вы пытаетесь его «приручить».

Не старайтесь встречаться с ним чаще, не теревите звонками: позвонил – радуйтесь, не позвонил – ни в коем случае не высказывайте претензий. Не закливайтесь на нем: встречайтесь и с другими мужчинами, общайтесь с подругами. Пусть он видит, что вы не опасны для его независимости и не планируете тащить его в ЗАГС. Только в этом случае он будет чувствовать себя с вами легко и будет с удовольствием с вами встречаться. А сами постарайтесь не влюбиться в него по уши – вдруг он окажется тем самым свобододлюбивым мужчиной?

## Поддерживаем инстинкт охотника

Обычно для мужчины процесс завоевания конечный. Привлек внимание женщины, понравился – и все, дело сделано. Но представительницы слабого пола другого мнения. Тот, кто продолжает добиваться расположения дамы даже после заключения брака, – настоящий мужчина мечты! Поэтому психологи советуют не вселять в избранника уверенность, что ваше сердце отдано ему навеки. Пусть он сомневается, время от времени скучает, бывает заинтригован. Вложив в ваши отношения большое количество сил и эмоций, холостяк уже не сможет эти отношения разорвать.

## Подберём ключик к друзьям и маме

Мужчина, который не был женат, как правило, придает большое значение мнению друзей и мамы. Если у самых важных в его жизни людей сложится о вас очень хорошее впечатление, ваша привлекательность в его глазах возрастет.

**Когда вы одиноки, вам повсюду мерцают счастливые супружеские пары. А когда вы женаты – кругом одни счастливые холостяки...**

*Мы надеемся, что вы отнесетесь к нашим советам с извещенной долей иронии. И все же здравое зерно в этих рассуждениях есть. Ну а пробелы в данной системе легко сможет компенсировать настоящая взаимная любовь, которой мы вам желаем от всей души!*

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Кстати

## Типология одиноких мужчин

• Холостяки бывают двух типов: которые не хотят жениться и которые хотят, но не могут. В первом случае это осознанная позиция: работа, друзья, интим без обязательств. Во втором случае есть две разновидности: холостяки, которые не нужны ни одной женщине (проблемные, с зависимостями и т.п.), и холостяки, которые в принципе не против брака, но слишком разборчивы. Как вы понимаете, тратить усилия на холостяков первого типа рискованно, а вот с представителями второго типа (из подгруппы разборчивых) попытаться счастья можно.

• Психологи уверены, что часто одинокие холостяки не готовы к серьезным отношениям не потому, что боятся расставаться со своей свободой. Причина их одиночества – комплекс или психологическая травма, полученная в детстве.

• Исследователи изучили связь между одиночеством и ростом мужчин. Оказалось, что шансы остаться холостяками у мужчин низкого роста выше, чем у высоких. К счастью, из этого правила есть огромное количество исключений.

## Больше не бывает!

Какой живой организм из ныне существующих самый большой? Многие из вас назовут синего кита – и будут правы лишь отчасти. Действительно, он считается самым большим млекопитающим, потому что достигает 33 метров и весит до 200 тонн. И все же титул самого большого живого организма достался не киту, а... грибу. А точнее, грибнице *Armillaria ostoyae*, или Опенка темного. Находится она в США, в штате Орегон. Грибница состоит из грибовидных плодовых тел и охватывает около 4 км в диаметре, при этом не переставая расти.



## Теория для землекопа

Помните школьные задачи про землекопов, которые роют землю с определенной скоростью, но чаще с неопределенными целями? А теперь представьте, что перед землекопом поставили задачу выкопать как можно более глубокую яму. Что получится? Ученые подсчитали. Трудолюбивый человек с лопатой обязательно столкнется с геотермическим градиентом – через каждые 100 метров температура будет повышаться на 3° С. Человек относительно легко может перенести температуру воздуха до 50° С. А значит, обыкновенной лопатой можно выкопать яму около 1,5 км. Чисто теоретически!



## Потом и сейчас

Часто в ответ на просьбу что-то сделать можно услышать замечательный ответ: «сейчас». Исследователи решили выяснить, что собой представляет это в человеческом понимании. Результаты получились неожиданными: «сейчас» – это период времени до трех секунд. За этот промежуток человеческий мозг воспринимает и обрабатывает информацию. Все, что происходит за рамками этого временного интервала, ратценивается нами как «потом».



## Гольф с вертолёта

Вертолётный гольф – новый вид спорта. Игра проходит следующим образом: два вертолета, с экипажем по пять человек в каждом, гоняют по снежному полю два метровых шара при помощи четырехметровых клюшек. Один член команды управляет вертолетом, второй координирует действия, а третий бьет по мячу. Еще двое находятся на борту транспортного средства, чтобы заменять сокомандников, когда те устают.

Светлана СИДОРЧУК

# МЕДИЦИНА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

## Какой подарок сделали питерские ученые россиянам?

12 апреля 1961 года произошёл первый полёт человека в космос. Это был настоящий прорыв! Событие, которое оставило след не только в мировой истории, но и в душе каждого советского гражданина.

Людей переполняла гордость за свою страну. Ведь мы были первыми, кому это удалось! Настоящее чудо! То, что ещё каких-то 100 лет назад (а в рамках истории целой страны, поверьте, это не так уж и много) казалось невозможным, – наконец-то свершилось!

Подобные чувства (восторг, изумление, потрясение, шок) испытали и наши современники, когда впервые попробовали новую супер-разработку российских учёных из Санкт-Петербурга – медицинский магнитный аппликатор «Ладийум». Чем же он так покорила всех?

### ХИРУРГ БЕЗ «НОЖА»

«Лучшая операция – это та, которой удалось избежать», – так говорят хирурги. Но к их помощи, к сожалению, иногда приходится прибегать. Причиной тому часто является запущенное состояние болезни или малоэффективное лечение. Ведь мази и таблетки не всегда могут помочь. Они просто не доходят до очага инфекции. К тому же распределяются по всему организму, повреждая здоровые органы (отсюда и побочные эффекты). Препараты не решают проблему локально, а вот «Ладийум» – да! «Ладийум» – это не просто магнитный аппликатор. В нем органично сочетаются мощный лечебный эффект с щадящим, бережным отношением к Вашему здоровью. Аппликатор воздействует на организм магнитным полем низкой напряженности. Главное преимущество «Ладийума» перед другими магнитными аппликаторами – в том, что проникающая способность его магнитного поля очень высока (около 6 см, глубже – только скальпель хирурга! Но зачем же до этого доводить?). Это позволяет подобраться к очагам воспаления максимально плотно. Причем даже к тем, которые расположены глубоко. А точечная направленность действует напрямую на пораженные ткани.

Такая грамотная и продуманная технология позволяет добиться невероятно быстрых результатов. Причем уже с первого применения!

### КОГДА ФИЗИКА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ МЕДИЦИНЕ

Что происходит с Вашим организмом во время применения аппликатора? На самом деле – невидимые глазу сложные процессы на биохимическом уровне. Проще говоря, магнитное поле «Ладийума» прочищает Ваши сосуды, как это делает вантуз при засоре в трубе. А как мы знаем, именно из-за закупорки сосудов и скапливаются токсины, пополняя копилку болезней. Как итог – к 50 годам у многих целый букет! А инфаркты, инсульты, образование холестерина, бляшек и тромбов –

про них уже и речи не идет. Давно известно – чистые сосуды наше все! Вследствие этого процесса, которые раньше носили хронический характер (только вдумайтесь, хронический, а значит мучили Вас годами) из-за невозможности доставить по «забитому» тракту лечебные элементы, наконец-то начинают работать в полную силу. Болезни уходят! А ведь для многих проснуться утром без боли – чудо сродни первому полету в космос! А главное, «Ладийум» доступен для Вас в любое время! Например, болит спина. Приложили аппликатор и лежите, отдыхаете. Магнитное поле само сделает всю работу. И совсем скоро поясницу отпустит. То есть работает не врач, не препарат, а сам организм настраивается на нужный лад. «Ладийум» – это настоящий народный лекарь!

### ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ

Данный магнитный аппликатор появился благодаря совместным усилиям научно-исследовательских лабораторий и блестящей технологической базе одного из наиболее перспективных предприятий Санкт-Петербурга.

Лечебные свойства «Ладийума» подтверждают многократные клинические испытания, проведенные ведущими научно-исследовательскими институтами и медицинскими клиниками как в России, так и за рубежом.

Однако гораздо большее впечатление производит перечень заболеваний, показанных для лечения и профилактики с помощью «Ладийума», посмотрите сами:

- Сердечно-сосудистая система (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, дистония, гипотония, варикозная болезнь);
- Опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, артрит, артроз, подагра, межпозвоночная грыжа, пяточная шпора, бурсит);
- Эндокринная система (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы);



- Желудочно-кишечный тракт (гастрит, колит, язвенная болезнь, запор);
- Печень (гепатит и цирроз);
- Желчный пузырь (холецистит, желчекаменная болезнь);
- Поджелудочная железа (панкреатит);
- Неврология (головные боли, невроты, нарушения сна, хроническая усталость);
- Мочевыделительная система (простатит, пиелонефрит, нефрит, цистит, уретрит);
- Кожные покровы (псориаз, герпес, экзема, нейродермит);
- Нервная система (невропатия, радикулит, постинсультное состояние).

Не нашли в перечне свое заболевание? Возникли вопросы? Более подробную консультацию Вы можете получить у специалиста по бесплатной федеральной линии 8-800-777-96-24.

### УЧИМСЯ ЭКОНОМИТЬ

Сколько лекарств в Вашей аптечке? Можете не отвечать на этот вопрос – много! Но вряд ли при покупке очередного препарата, кто-нибудь из Вас задумывается: а какая это пачка по счету? Гипертония, артрит, тахикардия, головные боли, бессонница – от каждой болезни своя таблетка! Просто потому, что мы так привыкли. Со временем запасы кончаются, мы идем за новой партией, кошелек пустеет – и так по кругу. Из месяца в месяц. Какую сумму Вы потратили в аптеке за последний год? А теперь скажите честно, Вы стали более здоровыми? Нет? Значит, надо менять подход! «Ладийум» – это совсем другая история.



Цена «Ладийум»  
**10 000 руб. 3 290 руб.**

### ВНИМАНИЕ!

Количество аппликаторов по социальной цене ограничено!\*

Во-первых, цена его в разы (!) меньше курса приема лекарств. Это дает как можно большему количеству людей стать здоровыми! Согласитесь, с нашей нестабильной экономикой, которую постоянно «трясет», это чуть ли не единственный выход дожить до пенсии. И не «сидеть» на пустых макаронах.

Во-вторых, отсутствие побочных явлений. Что ни говорите, это важный аспект. Зачем травить и без того истощенный от болезней организм?! Это оттягивает момент выздоровления.

Ну и в-третьих, «Ладийум» универсален. Он подойдет и жене с гипертонией, и мужу с больными коленями. Да еще и прослужит, в отличие от лекарств, не один год!

### Льготная программа

Сейчас проводится специальная льготная программа. Она позволяет приобрести аппликатор «Ладийум» незащищенным слоям населения (малоимущим, пенсионерам, ветеранам, инвалидам и др.) по доступной, льготной цене – всего 3 290 рублей. В то время как обычная стоимость аппликатора 10 000 рублей, т. е. в три раза дороже! Эта социальная программа направлена на то, чтобы оздоровить как можно больше населения России и разгрузить работу поликлиник (особенно в регионах, где катастрофически не хватает врачей).

Главный фактор в пользу аппликатора – его цена по сравнению с пользой, которую он приносит, – просто копейки. Мы уверены, что Вы уже потратили в три, а то и в пять раз больше! Не совершайте больше эту ошибку – воспользуйтесь «Ладийумом».

Реклама

Горячая линия для заказа

**8-800-777-96-24**

Если линия занята,  
пожалуйста, перезвоните

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 04.01.23 г. по 12.02.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В прокат вышел добрый семейный фильм «Чук и Гек. Большое приключение» по известному рассказу Аркадия Гайдара.

**Н**овогодняя история о том, как два дружных, но озорных брата, Чук и Гек, отправляются из Москвы далеко на Север, чтобы увидеть отца и встретиться с ним Новый год, трогает до глубины души. В дороге братьев ждут невероятные приключения, которые еще раз подтверждают, что в новогодние праздники возможны любые, даже самые невероятные чудеса. О них, о съемках в Пермском крае, о детском кино и любви к профессии рассказал нашему корреспонденту один из участников съемочного процесса – актер, режиссер и продюсер Александр Самойленко.

## Чудес много не бывает

– Александр, сразу согласились сниматься в семейном кино? Насколько для вас важна эта тема?

– Когда меня позвал режиссер Александр Котт, сначала согласился из-за доброго к нему отношения. Саша первый раз в жизни снимал сказку: он любит делать то, чего никогда не пробоval. И хотя роль предложил небольшую (играю ямщика, который везет мальчишек от вокзала до заимки), я все равно сказал «да» и не пожалел. Получилась настоящая фантазийная новогодняя сказка, в которой много чудес. Из незатейливого рассказа Саша сумел сотворить волшебную историю.

– Где снимали картину? Новый год для россиян – это сугробы, ёлки, мороз...

– Всего этого было в избытке, ведь снимали картину в Пермском крае, где были такие снегопады, что приходилось чистить дороги дважды в день. Шаг в сторону – и проваливаешься в сугроб. Но главное – холода. Мороз -20 и ниже, зато красота неописуемая. В Пермский край я попал впервые и был этому рад, поскольку получил невероятный заряд энергии. В Прикамье самая настоящая тайга, раньше

**Александр САМОЙЛЕНКО:**

# Намного интереснее жить сегодняшним днём



такую видеть не приходилось, тем более зимнюю. Я был очень впечатлен.

## «Душа пирата»

– Мне кажется, в любом случае вам было интересно поучаствовать в создании этого кино, поскольку обращались к детской теме –

## Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Живите в моменте. И получайте удовольствие от жизни, она очень короткая.

сняли картину «Душа пирата»...

– Мы делали эту картину с моим давним коллегой – продюсером Давидом Бокучава, с которым работаем последние 10 лет. К сожалению, картина вышла во время пандемии, которая сильно подпортила ситуацию. Кинопроката практически не было, хотя предлагали фильм нескольким прокатчикам, но никто тогда этим не интересовался. Пришлось продать фильм на интернет-платформу. Возможно, сегодня, когда нет иностранного кинематографа, ситуация изменится. Во всяком случае, в ближайшее время ожидается премьера «Души пирата» на канале «Культура».

## Вымышленный мир и реальность

– Детская тема проходит через всю вашу жизнь. У вас четверо детей с большой разницей в возрасте. Младшей девочке всего три года. Показываете ей советское детское кино?



## ПОДРОБНОСТИ

# Счастье – вещь эфемерная

– Вы почти на десять лет уходили из профессии, занимались бизнесом. Не жалеете сегодня?

– Жалеть вообще ни о чем не надо, потому как это бессмысленно. За те годы, что оставлял профессию, я столько узнал о себе и еще в большей степени о жизни, что,

наверное, для моей работы это было гораздо лучше. Я пришел к важному пониманию, что намного интереснее жить, нежели чего-то добиваться, жить сегодняшним днем, а не мифическим завтра. Мы все заточены в этой реальности, куда-то спешим, бежим, чтобы исполнить какую-то свою задачу, а этого делать не надо.

– Вы счастливы в профессии?

– Она еще маловата, а вот 13-летнему сыну показал все советские фильмы, включая сказки великого Александра Роу и замечательной Надежды Кошеверовой. На всю жизнь запомнил, как в детстве бабушка несколько лет подряд водила меня на премьеры сказок Роу. Это было самое большое чудо в моей детской жизни. Я был заряжен на весь год, словно побывал в фантастическом мире.

– Вы как-то сказали в интервью, что кино для актёра – сказка, в которую он погружается каждый раз и расстравляется, когда наступает время возвращаться в реальность...

– Мне кажется, все мы живем в некоем придуманном мире, который сами себе создаем, чтобы уйти от суровой реальности. Поэтому сказать о том, что мы выходим из выдуманного нами мира, – не знаю, скорее переходим из одного вымышленного мира в другой.

## «Есенин» на выходе

– Про вас смело можно сказать, что почти постоянно живёте в вымышленном мире, поскольку у вас одна картина следует за другой. И сейчас с Климом Шипенко приступили к съемкам продолжения фильма «Холоп»...

## Блюдо от звезды

### Кавардак

– Готовится, как плов. Сначала обжариваете лук и мясо, потом кладете в казан, заливаете водой, добавляете туда различные специи и долго томите. В конце бросаете в казан картошку и считайте, что блюдо готово. От плова отличается тем, что вместо риса кладется картофель. Бабушка называла это блюдо «Кавардак».

– В этом году до начала съемок в «Холопе-2» снялся в другой его картине – «Декабрь» про Сергея Есенина. Получился фантастический фильм, где артист Александр Петров блеснет совершенно новой гранью. У меня там роль небольшая, но ключевая. Кроме как у Петрова, там нет больших ролей, но тот эпизод, в котором я снимаюсь, очень сильно влияет на сюжетную линию. Думаю, в этом фильме запомните и меня тоже. Другое дело, не знаю, когда это произойдет. Но мы очень ждем выхода картины.

– С Давидом Бокучава в этом году как продюсеры вы сняли ещё две картины для канала «Россия»...

– Одна из них – 16-серийная сага о семье, которая сейчас находится в монтаже. Я там сыграл одну из главных ролей в замечательной актерской команде – Женя Сидихин, Илья Аксененко, Аня Якунина... Второй проект – это 8-серийный фильм под названием «Неукротимая Неупокоева», которую играет Даша Урсулак. Проект обещает быть интересным.

Наталья АНОХИНА

В Москве онлайн-кинотеатр START и телеканал СТС снимают новый сериал о жизни элитного посёлка, о богатых и влиятельных – глазами простых людей.

**Р**абочее название проекта – «Престиж». А роли в этой истории исполняют Ирина Розанова, Любовь Толкалина, Юлия Снигирь, Илья Любимов, Аскар Ильясов, Вера Кинчева, Никита Павленко, Марина Доможирова, Настасья Самбурская и многие другие. Режиссером картины стал Сергей Сенцов, знакомый многим зрителям по своим работам над сериалами «Физрук» и «Дылды». Нам удалось побывать на съемках и узнать все подробности.

## Место для избранных

В центре сюжета сериала – элитный поселок «Престиж» и его обитатели. Это место для избранных: здесь живут чиновники, топ-менеджеры, оперные дивы со своими семьями и прислугой. Но привычное существование поселка прерывает убийство няни семьи Филимоновых. Это заставляет соседей с подозрением смотреть друг на друга и задаться вопросом: так ли безупречны те, кому они доверяют самое дорогое – своих детей? В ходе расследования, которое начинается «королева местной полиции» Елизавета Егоровна (ее играет Ирина Розанова), становится ясно, что свои тайны и мотивы для убийства есть абсолютно у каждого обитателя «Престижа».

– «Престиж» – это история про изнанку и лицо, – рассказывает нам режиссер проекта Сергей Сенцов. – Здесь все притво-

# Ирина Розанова стала королевой полиции

## Кстати Секрет её образа

Про сопливую и кашляющую бабушку Ирины Розанова не пошутила. И чтобы полностью соответствовать роли, актриса на площадке носит с собой маленький флакончик с морским солевым раствором – он помогает достоверно изобразить задуманное режиссером.



Главную роль (и даже две) в фильме играет Ирина Розанова.



В кадре Марина Доможирова и Настасья Самбурская.



Илья Любимов в сериале играет супруга героини Любови Толкалиной.



Помощник главной героини в исполнении Никиты Павленко.

психологии, определяет комедийную интонацию сериала, его меру условности...

## Главная роль

Ирине Розановой в этом проекте досталось сразу два образа. Как вы уже, наверное, поняли, она сыграла роль главной рассказчицы – и, одновременно, главного обличителя жителей «Престижа»: той самой Елизаветы Егоровны, которая берется за расследование криминальной истории.

– Я уже работала с режиссером Сергеем Сенцовым, и когда он предложил мне роль, я прочитала сценарий – и сразу согласилась, – говорит нам Ирина Юрьевна. – Мне интересно побыть сразу в двух ролях: одна моя героиня – любимая бабушка своих внуков, которая с большой фантазией рассказывает им сказку на ночь, а вторая – героиня этой самой сказки, следователь. Что в этой истории правда, что вымысел, случилось ли эти события в реальной жизни Елизаветы Егоровны – об этом зрителю предстоит поразмышлять самому. Одно можно сказать точно: у Елизаветы Егоровны не забалуют ни внуки, ни преступники. Отдельно скажу про мой образ следователя. Сначала режиссер хотел из моей героини сделать такой персонаж помолоче и покраше, но потом он сказал, что пусть все кругом будут красивые, а ты будешь бабушкой сопливой

в платочке. (Смеется.) Так что я вот такая – в платочке, очках и пальто...

## Дома как актёры

Съемки многосерийного проекта проходят в Подмосковье – неподалеку от города Истра на территории живописного коттеджного комплекса.

– Наша история происходит в некоторой сказочной тональности, – рассказывает нам художник-постановщик картины Тимофей Рябушинский. – Потому что мы как бы заглядываем в какой-то закрытый мир и хотим понять, как он устроен. Этот мир мы создаем с помощью огромного количества кинодеталей. Например, в нашей истории дома отражают характеры героев, помогают раскрыть души своих хозяев. Один дом – отражение внутреннего покоя и аскетизма. Другой выполнен в викторианском стиле – это жилище русских «английских лордов». Третий – дом оперной певицы – иначе как «храмом искусства» не назовешь...

Как нам удалось узнать, все три дома находятся в разных поселках. Большая часть обстановки в домах уже была в наличии, художники-декораторы дополняли их разными деталями – например, развесили на стене картины одного из современных авторов.

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

## ПОДРОБНОСТИ

### Такие разные герои

Необычный формат повествования этого сериала вызвал интерес и у Юлии Снигирь, чья героиня Эльвира – тоже жительница посёлка «Престиж». Она – приверженец йоги, дзен-буддизма и фэншуй – пытается не потерять ощущение баланса и гармонии даже в самых стрессовых ситуациях.

– Мне показалось любопытным то, что жанр этой истории достаточно сложно определить, – говорит о съемках

Юлия. – По крайней мере, мне это не удалось. Мне кажется, у картины есть все шансы на успех: кроме интересного сюжета, здесь собран отличный, небанальный актерский ансамбль.

Экранным супругом Юлии Снигирь выступит Аскар Ильясов.

– Персонаж, которого мне доверили материализовать, – Камил, успешный айтишник, реализовавший два крутых проекта и заработавший

огромные деньги, – говорит о своем герое актер. – Мне интересно узнать: как чувствует себя молодой мужчина, когда к 30 годам добивается почти всего, о чем мечтал?

Еще одной супружеской парой на экране станут Илья Любимов и Любовь Толкалина. Актриса похвасталась, что в проекте ей предстоит сыграть довольно яркий образ.

– Агрессивная сексуальность – такой видит мою героиню режиссер, – признается Толкалина.

– Мне, как человеку стеснительному и робкому, всегда интересно поиграть в то, что мне совсем не свойственно...

Герой Никиты Павленко – полицейский, вместе с кото-

рым персонаж Ирины Розановой и расследует преступление.

– Это роль-мечта, а тем более – я здесь играю с такими прекрасными коллегами! – рассказывает нам Никита. – Мы с Ириной Юрьевной Розановой изобрели такую фразу перед выходом на площадку: «Пойдемте играть блюз». И играем с ней именно так. Это невероятная импровизация, невероятная отдача, и самое главное – что это невероятная школа для молодого артиста.

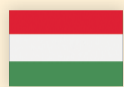


Аскар Ильясов и Юлия Снигирь играют супружескую пару.

Зимние каникулы – отличное время для освоения новых навыков, в том числе кулинарных. И конечно, в первую очередь это касается десертов, ведь так хочется побаловать себя и всю свою семью чем-нибудь сладеньким.

**П**редлагаем вам несколько не совсем обычных, но очень простых и вкусных десертов для долгих зимних вечеров в хорошей компании.

## Насыпной яблочный пирог



Венгерская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 236 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки ■ 1 стакан манки ■ 1 стакан сахара
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 ч. л. корицы
- 1,5 кг сочных яблок
- 180-200 г сливочного масла

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Смешать все сухие ингредиенты в одной емкости.
- 2 Яблоки почистить, удалить жесткую сердцевину, натереть на крупной терке (сок не сливать).
- 3 Форму для запекания щедро смазать сливочным маслом.
- 4 Разделить мучную смесь на четыре части, тертые яблоки – на три.
- 5 В форму для запекания выложить слоями мучную смесь и яблоки, разравнивая каждый слой.
- 6 Масло натереть на крупной терке, выложить сверху.
- 7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до румяной корочки (40-50 минут).



# ДЕСЕРТЫ ДЛЯ КАНИКУЛ



## Морковные кексы с имбирём и орехами



Американская кухня. На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 243 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 моркови ■ 0,5 стакана дробленых орехов ■ 3 яйца
- 220 г муки ■ 0,5 ч. л. соды
- 1,5 ч. л. разрыхлителя
- 1 стакан сахара ■ пакетик ванильного сахара
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 160 мл растительного масла ■ 1 лимон
- 0,5 ч. л. молотого имбиря ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С лимона снять цедру на мелкой терке (понадобится 2 ч. л.).

- 2 Морковь натереть на крупной терке, сок отжать.

- 3 Муку смешать с разрыхлителем, солью, содой и имбирем.

- 4 Миксером хорошо взбить яйца, масло и сахар (включая ванильный), добавить морковь и цедру, взбить еще раз.

- 5 Добавляя по частям мучную смесь в яичную, замесить од-

нородное тесто; добавить орехи, перемешать.

- 6 Разложить тесто по формочкам, заполняя их не более чем на две трети.

- 7 Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке 20-25 минут.

- 8 Готовым кексам дать полностью остыть в форме, перед подачей посыпать сахарной пудрой.

– А это моя десертная ложечка.  
– А почему такая огромная?!  
– Очень десерты люблю.



### Пословицы и поговорки

Язык не лопатка: знает, что сладко.  
Так сладко, того и гляди, язык проглотишь.  
Кто не видел горького, не получит сладкого.



## Черничный пирог



Финская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 329 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г черники (можно использовать любые ягоды, в том числе замороженные)
- 250 г сметаны ■ 200 г муки
- 190 г сахара ■ 2 яйца
- 150 г сливочного масла
- пакетик ванильного сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. крахмала ■ соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Размягченное масло взбить с 150 г сахара, добавить 1 яйцо, взбить еще раз.

- 2 Муку просеять с разрыхлителем и солью, добавить в масляную смесь, замесить однородное тесто, сформировать в шар, обернуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на 30-40 минут.

- 3 Выложить тесто в форму для запекания, формируя бортики, проколоть в нескольких местах вилкой, сверху застелить пекарской бумагой, насыпать сухой фасолью или горохом, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.

- 4 Оставшийся сахар (включая ванильный) взбить со сметаной, добавить яйцо, еще раз взбить.



- 5 Из формы для запекания извлечь фасоль и пекарскую бумагу, на тесто выложить ягоды, залить сметанной массой.

- 6 Вернуть форму в духовку, выпекать 30 минут, выключить духовку, оставить в ней пирог до полного остывания.



## Шоколадные пирожные



Бельгийская кухня. На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 360 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г темного шоколада
- 5 яиц ■ 240 г сливочного масла ■ 200 г сахара
- 100 г муки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Шоколад аккуратно поломать на небольшие кусочки, сложить в миску вместе с маслом, растопить на водяной бане, перелить в миску большего размера.

- 2 Добавить к шоколаду сахар и просеянную муку, перемешать до однородности.

- 3 Ввести по одному яйца, постоянно взбивая тесто венчиком.

- 4 Тесто разложить по формочкам для кексов, заполняя их не более чем на две трети.

- 5 Выпекать в разогретой до 160 градусов духовке 30-35 минут.



Светлана ИВАНОВА

## Пудинг «Стики-тоффи»



Британская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 376 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 320 г коричневого сахара
- 160 г фиников б/к
- 160 г сливочного масла
- 1 стакан муки
- 160 мл жирных сливок
- 1 яйцо ■ 4 ст. л. жирной сметаны ■ 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. растительного масла
- соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Финики мелко нарезать, залить горячей водой, оставить на 10 минут, после чего отжать.

- 2 Яйцо взбить с половиной сахара, добавить растительное масло, хорошо перемешать.

- 3 Отдельно смешать муку, разрыхлитель и соль.

- 4 Мучную массу аккуратно ввести в яичную, перемешать до однородности, добавить финики, еще раз хорошо перемешать.

- 5 Тесто разложить по формочкам (заполняя их наполовину), формочки запечатать фольгой.

- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

- 7 На сильном огне распустить сливочное масло, добавить оставшийся сахар, сливки, щепотку соли, перемешать до полного растворения сахара, убрать огонь до минимального, варить соус, постоянно помешивая, 4-5 минут.

- 8 Готовые пудинги извлечь из формочек, в каждом сделать зубочисткой несколько проколов и залить горячим соусом.

- 9 Подавать с холодной сметаной.











7 ПЕРВЫЙ

ПОДКАСТ. ЛАБ
01.00 Подкаст. Лаб. (16+)

- 05.00 «Доброе утро». (0+)
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (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 «МАЖОР». (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)
01.00 Подкаст. Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «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 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
Нина возвращается в «Склиф» и с головой уходит в работу, чтобы забыть о личных проблемах. Брагин с командой Стаса летит в шахтерский городок оказывать помощь пострадавшим при взрыве...
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «КАМЕНСКАЯ-2». (12+)
03.55 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

НТВ НТВ

22.50 «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ». (16+)

- 04.55 «ГОРЮНОВ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «БАЛАБОЛ-4». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «БИМ-2». (16+)
22.50 «ГЕРОЙ ПО ВЫЗОВУ». (16+)
Иван Лутошин узнает, что парень, которому он спас жизнь, задолжал крупную сумму микрофинансовой организации. Желая ему помочь, Иван нападает на офис конторы и забирает все договоры.
00.40 «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ». (0+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС СТС

20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
08.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.10 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
12.20 «ДВАДЦАТЬ ОДНО». (16+)
14.50 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
22.00 «ЭТЕРНА: ЧАСТЬ ПЕРВАЯ». (12+)
Герцог Ричард Окделл - Повелитель Скал и сын погибшего мятежника - поступает в училище оруженосцев Лаик. Он хочет вернуть былую славу своему древнему роду и отомстить за отца.
23.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)
01.25 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (18+)
02.55 «6 кадров». (16+)

ТНТ ТНТ

22.00 «ОЛИВЬЕ И РОБОТЫ». (12+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
13.30 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «СТРИМ». (16+)
Жора видит, как мужчина паркует свой внедорожник так, что мешает выходу людей из подъезда. В том числе женщине с коляской.
22.00 «ОЛИВЬЕ И РОБОТЫ». (12+)
Главный герой приезжает познакомиться с родителями своей девушки, но оказывается, что они умерли и оцифровали свое сознание. Теперь они - умный дом.
23.05 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ-2». (18+)
01.15 «Импровизация». (16+)
02.50 «Импровизация. Новогодний выпуск». (16+)
03.35 «Comedy Баттл». (16+)
05.10 «Открытый микрофон». (16+)
06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН

20.00 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)

- 05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 12. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
22.30 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News. (16+)
05.30 Кондитер. (16+)
06.40 «Снежная Королева-2: Перезаморозка». (12+)
08.00 «Снежная королева-3. Огонь и лед». (12+)
09.40 Черный список. (16+)
12.30 Битва шефов. (16+)
19.00 Кондитер. (16+)
20.40 Король десертов. (16+)
22.10 Битва шефов. (16+)
00.40 «47 РОНИНОВ». (16+)
02.30 Пятница News. (16+)
03.00 «ДРЕВНИЕ». (16+)
04.10 Пятница News. (16+)
04.40 Зов крови. (16+)
ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА
05.00, 00.30 «ВАНГЕЛИЯ». (12+)
05.25, 10.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
Сериал. Иронический детектив, Россия, 2013 г.
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.05 Мировое соглашение. (16+)
18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.50 Слабое звено. (12+)
21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.40 «КУЛИНАР». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ МУЛЬТ
06.00, 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
06.25, 14.30 «Смешарики». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Гуробазары». (0+)
09.25 Друзья на все времена. «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
10.00, 14.00, 17.20, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
11.30, 19.30, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
15.20 «Чуч-Мяуч». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Малыш и Карлсон. Карлсон вернулся». (6+)
17.50 «Морики Дорики». (0+)
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)
18.30 «Простоквашино». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
23.00 «Братцы кролики». (6+)
23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Четверо в кубе». (0+)
00.35 «Домики». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Зима в Простоквашино»
01.35 «Малышарики». (0+)
02.00 «Цветяшки». (0+)
03.20 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
04.30 «Бобб добб». (0+)
МУЛЬТ МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Машинки Мока». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Петроник». (0+)
08.00 «Ник-изобретатель». (0+)
10.45 «ТриО!» (0+)
11.05 «Винни-Пух». (0+)
11.15 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
11.25 «Винни-Пух и день забот». (0+)
11.45 «Сказочный патруль». (0+)
13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
13.45 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
16.40 «Три кота». (0+)
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестрочки Карамельки.
18.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
18.55 «Черепашки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лунтик». (0+)
22.30 «Герои Гуджitsu». (6+)
22.45 «Чудо-мельница». (0+)
23.05 «Плоска-строитель». (0+)
23.15 «Локан и Шавка». (0+)
23.20 «Чудесный колокольчик». (0+)
23.45 «Спина к спине». (0+)
01.05 «Студия красоты». (0+)
01.20 «Хэйли и Волшебное сердце». (6+)
02.50 «Куми-Куми». (12+)
03.55 «Салон дядошки Брэдда». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ
04.45, 16.10 «Историограф». (12+)
05.25 Личность в истории. (12+)
05.50, 08.45, 09.40, 10.35, 11.30 Монастырские стены. (6+)
06.20 «Историада». (12+)
07.15 Из истории советского периода. (6+)
07.45, 16.55 История одной фотографии. (6+)
08.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)
09.15, 10.05, 11.00 Россия. Связь времен. (12+)
11.55 Ненаписанные мемуары. (12+)
12.55 Сальск. Карьер смерти. (12+)
13.35 Не квартира - музей. (12+)
13.50 Суверенное государство Российское. (12+)
14.25 История оружия. (16+)
15.15 Освободители. (12+)
16.00 История образования в России. (12+)
17.10 Книжные аллеи. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.45 Первая мировая (12+)
18.40 Тайное становится явным. (12+)
18.55 Тайны российской дипломатии. (12+)
19.30 На пути к Великой Победе. (12+)
20.00 Сопротивление. (12+)
20.55 Морской узел. (12+)
21.20 Карл V. (16+)
21.50 Обыкновенная история. (6+)
22.00 Сыны России. (12+)
22.30, 23.15 Леонардо да Винчи. (12+)
ВИASAT HISTORY
06.00, 06.55 Дневники великой войны. (16+)
07.55, 08.45 Очень странные экспонаты. (12+)
09.35, 10.30 Сокровища Инда. (12+)
11.20 Загадка костей: гендерная революция. (12+)
12.20 Призрак из Каменного века. (12+)
13.15, 14.05 Очень странные экспонаты. (12+)
14.55 Королевская семья: сохранить корону: Послевоенная амнезия. (16+)
15.55 Королевская семья: сохранить корону: Отказ от традиций. (16+)
16.50 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
17.40 Шелковый путь. (12+)
18.40 Древние конструкторы: Экстремальные проекты. (12+)
19.35 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
20.30 Очень странные экспонаты: Батарея, кричащая мумия и железная рука. (12+)
21.20 Очень странные экспонаты: Древний компьютер, голубь и нанотехнологии Рима. (12+)
22.15 Дневники великой войны: Мука. (16+)
23.15 Дневники великой войны: Стрость. (16+)
00.10, 01.10 Королевская семья. (16+)
02.00, 02.45 Сокровища Инда. (12+)
03.35, 04.20 Очень странные экспонаты. (12+)
05.05 Музейные тайны: Похищенный кинематографист. (12+)
Здоровье ЗДОРОВОЕ ТВ
06.00 Образ жизни - диабет. (12+)
06.30 Пульс. (12+)
07.00 Цифровые дети. (16+)
07.30 Одиночество: за и против. (16+)
08.00 Тренажерка. (6+)
08.30 «Коронный» вопрос. (12+)
08.45 Фитнес для малыша. (16+)
09.00 За и против. (16+)
09.30, 21.30, 00.30, 03.30 Пульс. (12+)
10.00, 01.00, 04.00 Цифровые дети. (16+)
10.30, 01.30, 04.30 Одиночество: за и против. (16+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 02.00, 05.00 Тренажерка. (6+)
11.30, 14.30, 14.45, 17.30, 17.45, 23.30, 02.30, 05.30 «Коронный» вопрос. (12+)
11.45, 23.45, 02.45, 05.45 Фитнес для малыша. (16+)
12.00 За и против. (16+)
12.30 Мужские вопросы. (16+)
13.00, 19.00 Диета без иллюзий. (12+)
13.30, 19.30 Будьте здоровы. (12+)
15.00, 18.00 Будем жить. (12+)
15.30, 18.30 Внешние данные. (12+)
16.00 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
20.30 Краткий курс счастливой мамы. (12+)
21.00, 00.00, 03.00 Образ жизни - диабет. (12+)





РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



21.30 «КТО ЕСТЬ КТО?»

07.00 07.30 08.30 10.00 15.00  
19.30 23.20 Новости культуры  
07.05 Легенды мирового кино  
07.35 «Исчезнувшие люди - драматическая история эволюции человека»  
08.35 15.50 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 23.40 ХХ век  
12.30 Спектакль «Проснись и пойд!»  
14.15 «Забывтое ремесло»  
14.30 «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное  
15.05 Новости. Кино  
15.20 «Библейский сюжет»  
17.15 «Роман в камне»  
17.45 01.55 Шедевры Бетховена  
18.35 01.00 «Шниди»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Здесь и сейчас»  
20.45 «Валаам»  
21.30 «КТО ЕСТЬ КТО?»  
02.40 «Первые в мире»

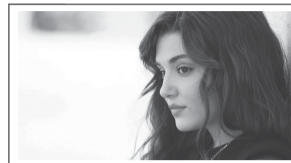
ТВЦ



13.40 «Мой герой». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.05 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ДОКТОР ИВАНОВ: ЧУЖАЯ ПРАВДА». (12+)  
10.35 «Григорий Горин. Форумула смеха». (12+)  
11.30 События  
11.50 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.00 «Петровка, 38». (16+)  
15.15 «СВОИ». (16+)  
17.00 «Тиран, насильник, муж». (16+)  
17.50 События  
18.05 «ЛАНЦЕТ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Советские мафии». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 Прощание. (16+)  
01.30 «Николай Цискаридзе. Развенчивая легенды». (12+)  
02.10 «Тайная комната Билла Клинтона». (16+)

ТВ-3



23.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

06.00 Святочные гадания. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
07.30 «Команда котиков». (6+)  
09.15 Святочные гадания. (16+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
17.20 «Слепая». (16+)  
19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)  
Лайтман и его команда пытаются спасти рабочих, оказавшихся в ловушке в строительном завале после аварии. Между тем, к Лайтману обращается миллионер, желающий удостовериться в искренности чувств своей возлюбленной.  
23.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)  
01.15 «Колдуны мира». (18+)  
03.45 «Городские легенды». (16+)

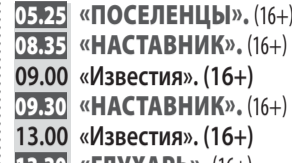
ДОМАШНИЙ



12.05 «Понять. Простить». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
09.00 Давай разведёмся! (16+)  
10.00 Тест на отцовство. (16+)  
12.05 «Понять. Простить». (16+)  
13.15 «Порча». (16+)  
13.45 «Знахарка». (16+)  
14.20 «Верну любимого». (16+)  
14.50 «БЕЗЗАЩИТНОЕ СЕРДЦЕ». (16+)  
19.00 «УСПЕТЬ ВСЁ ИСПРАВИТЬ». (16+)  
22.40 «Порча». (16+)  
23.15 «Знахарка». (16+)  
23.40 «Верну любимого». (16+)  
00.10 «Понять. Простить». (16+)  
01.05 Тест на отцовство. (16+)  
02.45 Давай разведёмся! (16+)  
03.35 «6 кадров». (16+)  
04.00 Любимый Новый год. (16+)

5



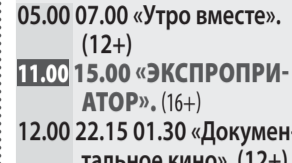
05.25 «ПОСЕЛЕНЦЫ». (16+)  
08.35 «НАСТАВНИК». (16+)  
09.00 «Изнестия». (16+)  
09.30 «НАСТАВНИК». (16+)  
13.00 «Изнестия». (16+)  
13.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
17.30 «Изнестия». (16+)  
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
19.55 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)

00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.55 «ПОСЕЛЕНЦЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.20 13.20 15.05 03.05  
«ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 01.10 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)  
10.50 «Освобождение». (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Непокорённые». (16+)  
19.40 «Секретные материалы». (16+)  
22.55 «Между тем». (12+)  
23.20 «КОНТРАБАНДА». (12+)  
02.20 «Другой атом». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)  
12.00 22.15 01.30 «Документальное кино». (12+)  
12.30 18.30 «От 7 до 17». (12+)  
13.00 16.30 «25-Й ЧАС». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 01.15 «#open vnp». (12+)  
14.45 «В тени чемпионов». (12+)  
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 03.00 «Заметные люди». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 00.15 «Здоровая среда». (12+)  
22.00 «Эксперт». (12+)  
22.45 «МАНЯШИНО ОЗЕРО». (12+)  
Девочка из сибирской глубинки Маняша рано потеряла маму и осталась с отцом. Пока несчастный вдовец целыми днями проводит на работе, Маняша ищет способ, как исполнить свою мечту...  
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

06.00 «Наши иностранцы». (12+)  
07.00 09.55 12.55 14.20 21.50  
Новости  
07.05 12.25 14.25 18.45 21.15  
00.00 Все на Матч!  
10.00 13.00 05.45 Специальный репортаж. (12+)  
10.20 «Паоло Росси. Чемпион и мечтатель». (12+)  
13.20 «Ты в бане!» (12+)  
13.50 «Вид сверху». (12+)  
15.55 Что по спорту? (12+)  
16.25 Хоккей. «Авангард» (Омск) - «Ак Барс» (Казань). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
18.55 Хоккей. «Локомотив» (Ярославль) - «Трактор» (Челябинск). Фонбет Чемпионат КХЛ  
21.55 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Валенсия». Суперкубок Испании. 1/2 финала. Прямая трансляция из Саудовской Аравии  
00.50 «Леннокс Льюис: Нерасказанная история». (12+)  
02.30 «Здоровый образ. Баскетбол». (12+)

14.00 Top 15 Like FM. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Лайкер. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Плейлист. Зима. (16+)  
19.00 ТiКок чарт. (16+)  
20.00 Приехали! (16+)  
20.30 Top-30. (16+)  
22.40 PRO-новости. (16+)  
23.00 Плейлист. Зима. (16+)  
00.00 Муз'итив. (16+)  
01.30 Наше. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

05.30 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)  
06.25 «Три и Радужное королевство». Мультсериал. (6+)  
08.00 «Буба». Мультсериал. (6+)  
08.40 «МЕМУАРЫ ГЕЙШИ». (16+)  
11.10 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)  
13.20 «МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ». (12+)  
15.20 «МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ-2. ПРЕКРАСНА И ОПАСНА». (12+)  
17.20, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
19.00 «ТАКСИ». (16+)  
20.35 «ТАКСИ-2». (12+)  
22.10 «ТАКСИ-3». (16+)  
23.40 «ТАКСИ-4». (12+)  
01.10 «МЕЧ КОРОЛЯ АРТУРА». (16+)  
03.10 «ЧУДО-ЖЕНЩИНА». (16+)

05.30 «Фиксики», «Пин-код», «Три кота». Мультсериалы. (6+)  
08.00 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)  
09.55 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)  
11.40 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)  
13.05 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)  
15.10 «МОНАХ И БЕС». (12+)  
17.05, 18.00 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)  
19.00 «БАБКИ». (16+)  
20.05 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)  
21.40 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)  
00.30 «СКИФ». (18+)  
02.10 «МОНАХ И БЕС». (12+)  
04.00 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)

06.45 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)  
08.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)  
09.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)  
10.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
12.20 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)  
13.40 «Кошеч. Похититель невест». Мультфильм. (6+)  
15.05 «Пинокио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)  
16.50 «СВАТЫ». (16+)  
23.30 «НЮХАЧ». (18+)  
01.25 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
02.50 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)  
04.20 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)  
16.00, 16.50, 17.40, 18.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)  
19.20, 20.10, 21.00, 21.50, 22.40 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
9 сезон. Сериал. Фантастика, США, Канада, 2013 г.  
23.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
00.30 Богиня шопинга. (16+)  
01.30, 02.20, 03.20 «ОТПЕЛЬ». (16+)  
04.10 «Смешарики». Мультсериал. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
11.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
16.00 «КУХНЯ». (12+)  
Сериал. Комедия, Россия, 2012 г. В ролях: Дмитрий Назаров, Марк Богатырев, Максим Подозревает, что Нагиев - отец ребенка Виктории...  
22.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
00.40 Даёшь молодёжь! (16+)  
02.00 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.20 «Фиксики». (0+)  
04.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)  
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «БЕЗ СЫНА НЕ ПРИХОДИ!» (12+)  
06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.00 Монастырская кухня. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30 Святые воины. Массовые страдания воинов-мучеников. (6+)  
11.05 Полковой священник, гвардии капеллан. История военного духовенства России. (0+)  
11.50 Следы империи. (16+)  
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)

16.40 «УДИВИТЕЛЬНАЯ НАХОДКА ИЛИ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ЧУДЕСА». (0+)  
18.00, 19.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». 2-3 серии. (16+)  
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
22.00 Святые воины. Меркурий Кесарийский и Меркурий Смоленский. (6+)  
22.35, 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
23.05 День Ангела. Святитель Макарий Московский. (0+)  
23.40 День Патриарха. (0+)  
23.50 «Апокалипсис». Глава 9. (18+)  
00.40, 01.35 Святые России. (6+)  
02.30 Простые чудеса. (12+)  
03.10 Встреча. (12+)

Православный календарь

11 января  
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Мучеников 14 ооо младенцев, от Ирода в Вифлееме избивенных.



Прп. Маркелла, игумена обители «Неусыпающих». Прп. Василиска Сибирского. Прп. Феодора исп. Прпп. Марка гробокопателя, Феодила и Иоанна Печерских. Прп. Феодила Омучского. Прп. Лаврентия Черниговского. Сщмчч. Павла пресвитера и Григория диакона. Сщмчч. Феодосия пресвитера. Мцц. Наталии, Наталии, Евдокии, Анны, Матроны, Варвары, Анны, Евдокии, Евфросинии, Агриппины и Наталии.

Поста нет.  
«Каждому тот поступок ближнего кажется великим, который обличает его самого в чем-нибудь».  
Прп. Иосиф Оптинский





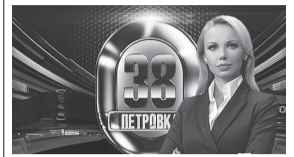
РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



12.20  
«СИЛЬВА»

- 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30
- 23.20 Новости культуры
- 07.35 «Шниди»
- 08.35 15.50 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.40 ХХ век
- 11.50 17.15 «Роман в камне»
- 12.20 «СИЛЬВА»
- 13.45 «Дневник «белой вороны»»
- 14.30 «Курьезы, театр, кино, жизнь». Избранное
- 15.05 Новости. Театр
- 15.20 «Пряничный домик»
- 17.45 01.15 Шедевры Бетховена
- 18.35 00.20 «Дамы и господа доисторических времен»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Советский атомный проект»
- 20.45 «Кавказская пленница». Это же вам не лезгинка, а твист!»
- 21.30 «МЫ НЕ АНГЕЛЫ»
- 02.40 «Первые в мире»

ТВЦ  
ТВЦ



15.00 «Петровка, 38», (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ДОКТОР ИВАНОВ: ЧУЖАЯ ПРАВДА». (12+)
- 10.35 «Ольга Аросева. Расплата за успех». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «Петровка, 38». (16+)
- 15.15 «СВОИ». (16+)
- 17.00 «Ребенок или роль?» (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «ЛАНЦЕТ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Русские тайны». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Прощание. (16+)
- 01.25 «90-е. Короли шансона». (16+)
- 02.10 «Тайная комната Бориса Джонсона». (16+)
- 02.50 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3  
ТВ-3



19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)

- 06.00 Святочные гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Святочные гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 17.20 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
- Террорист-смертник устраивает в городе взрыв, уносящий множество жизней. Команду Лайтмана привлекают к расследованию. Между тем, поступают сведения, что приятель Торрес-агент ФБР Карл Дюпри, пропал без вести.
- 23.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 01.15 «Колдуны мира». (16+)
- 03.45 «Городские легенды». (16+)

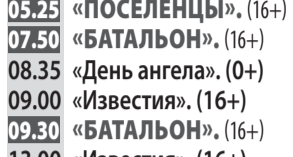
ДОМАШНИЙ  
ДОМАШНИЙ



13.40 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 09.20 Давай разведемся! (16+)
- 10.20 Тест на отцовство. (16+)
- 12.30 «Понять. Простить». (16+)
- 13.40 «Порча». (16+)
- 14.10 «Знахарка». (16+)
- 14.40 «Верну любимого». (16+)
- 15.15 «ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ». (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)
- 22.50 «Порча». (16+)
- 23.25 «Знахарка». (16+)
- 23.55 «Верну любимого». (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.15 Тест на отцовство. (16+)
- 02.55 Давай разведемся! (16+)
- 03.45 «6 кадров». (16+)
- 04.00 Любимый Новый год. (16+)

5-Й КАНАЛ  
5-Й КАНАЛ



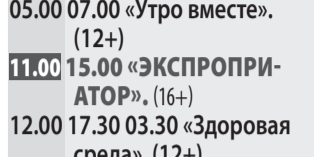
05.25 «ПОСЕЛЕНЦЫ». (16+)

- 07.50 «БАТАЛЬОН». (16+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 09.00 «Изнестия». (16+)
- 09.30 «БАТАЛЬОН». (16+)
- 13.00 «Изнестия». (16+)
- 13.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
- 17.30 «Изнестия». (16+)
- 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 05.20 13.20 15.05 04.15 «ПСЕВДОНИМ «АЛ-БАНЕЦ»-2». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 01.00 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 18.55 «Непокорённые». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.20 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+)
- 03.30 «Мартин Борман. Секретарь дьявола». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ  
ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 12.00 17.30 03.30 «Здоровая среда». (12+)
- 13.00 16.30 «25-Й ЧАС». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 18.30 22.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.45 22.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 23.00 «ПАЛЫМЫ В СНЕГУ». (16+)
- Это история о большой любви, связи времен и поколений. Красавица Кларенс живет в холодных горах. Однажды она находит загадочное письмо и решает узнать правду о прошлом отца.
- 01.45 «#open vrn». (12+)
- 03.00 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 09.45 12.55 15.00 21.50 Новости
- 07.05 12.20 15.05 18.45 21.15 00.00 Все на Матч!
- 09.50 13.00 05.45 Специальный репортаж. (12+)
- 10.10 География спорта. (12+)
- 10.40 Биатлон. Рэги Кубок России. Спринт. Мужчины
- 13.20 Матч! Парад. (16+)
- 13.40 Биатлон. Рэги Кубок России. Спринт. Женщины
- 16.25 Хоккей. «Барыс» (Астана) - ЦСКА. Чемпионат КХЛ
- 19.25 Баскетбол. «Динамо» (Курск) - «Спарта энд К» (Видное). Рэги Чемпионат России - Премьер-лига. Женщины
- 21.55 Футбол. «Бетис» - «Барселона». Суперкубок Испании. 1/2 финала
- 00.50 «Паоло Росси. Чемпион и мечтатель». (12+)
- 02.30 Что по спорту? (12+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Биатлон. Рэги Кубок России. Спринт. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 13.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 05.30 «Анатомия спорта». (0+)
- 08.20 География спорта. (12+)
- 08.50 15.20 15.35 16.00 17.40 21.00 22.40 Спецрепортаж. (12+)
- 09.05 «Таёт лёд». (12+)
- 09.30 00.45 «Вид сверху». (12+)
- 10.05 16.20 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 11.25 Пара на дистанции. (12+)
- 11.40 18.50 «Ты в бане!» (12+)
- 12.05 Что по спорту? (12+)
- 12.30 «бхб». (0+)
- 14.55 «Здоровый образ. Баскетбол». (12+)
- 18.00 «Четыре мушкетёра». (12+)
- 19.20 21.20 Биатлон. Кубок России. Спринт. (0+)
- 23.00 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)
- 01.15 «Таёт лёд». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 ПРО-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.35 Топ чарт. (16+)
- 08.00 ПРО-клип. (16+)
- 08.05 Каждое утро. (16+)
- 08.40 ПРО-новости. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 10.00 Топ-30. (16+)
- 12.00 Плейлист по кайфу. (16+)

- 12.30 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Топ чарт. (16+)
- 15.00 ПРО-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.00 ПРО-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Приехали! (16+)
- 20.30, 01.30 Лайкер. (16+)
- 22.40 ПРО-новости. (16+)
- 23.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000

- 05.30 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 06.40 «Три и Радужное королевство». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 09.15 «ЧАС ПИК». (16+)
- 11.05 «ЧАС ПИК-2». (6+)
- 12.40 «ЧАС ПИК-3». (16+)
- 14.15 «ТАКСИ». (16+)
- 15.50 «ТАКСИ-2». (12+)
- 17.25, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 19.00 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 20.50 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
- 22.55 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 00.45 «ЧАС ПИК». (16+)
- 12.30 «бхб». (0+)
- 02.20 «ЧАС ПИК-2». (6+)
- 03.55 «ЧАС ПИК-3». (16+)

ТВ1000 РУССКОЕ КИНО

- 05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 08.00 «Три котика». Мультсериал. (6+)
- 09.00 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
- 10.35 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
- 12.05 «БАБКИ». (16+)
- 13.10 «СТИЛЯГИ». (16+)
- 15.35 «РОБО». (6+)
- 17.05, 18.00 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)
- 19.00 «ОДНАЖДЫ». (16+)
- 20.40 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
- 22.30 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЫЗОВАТЬСЯ». (16+)
- 00.05 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (6+)
- 01.35 «ТОТ ЕЩЁ...». (12+)
- 02.55 «РОБО». (6+)
- 04.20 «БАБКИ». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.00 «Три котика». (6+)
- 06.40 «Бука. Моё любимое чудовище». (6+)
- 08.25 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
- 09.40 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
- 11.10 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
- 12.25 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
- 13.50 «Три богатыря и конь на троне». (6+)
- 15.30 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
- 16.50 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «НЮХАЧ». (18+)
- 01.20 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)
- 02.50 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)
- 04.35 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «УДИВИТЕЛЬНАЯ НАХОДКА ИЛИ САМЫЕ ОБЫКНОВЕННЫЕ ЧУДЕСА». (0+)
- 06.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (12+)
- 07.00, 13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Святые воины. Меркурий Кесарийский и Меркурий Смоленский. (6+)
- 11.05 Полковой священник, гвардии капеллан. Путь архистратига. (0+)
- 11.50 Следы империи. (16+)
- 15.00 День Ангела. Свяитель Макарий Московский. (0+)

- 15.35 Донецкая Вратарница. (0+)
- 16.35 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (12+)
- 18.00, 19.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». 3-4 серии. (16+)
- 20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.00, 22.35 Святые воины. (6+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20, 23.55 «Паисий Святогорец. Семейная жизнь». Фильмы 1-2. (0+)
- 00.25 «Апокалипсис». Глава 10. (18+)
- 01.20, 02.15 Святныи России. (6+)
- 03.10 Встреча. (12+)
- 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

Православный календарь

12 января  
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Свт. Макария, митр. Московского.



Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Ап. от 70 Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Константинопольской. Мц. Марии.

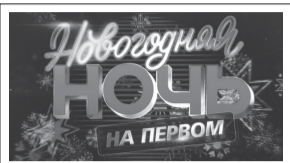
Поста нет.  
«Более всего мы ищем в мире спокойствия душевного, но не имеем его, потому что это спокойствие есть плод кротости и незлобия». Архимандрит Иоанн Крестьянкин







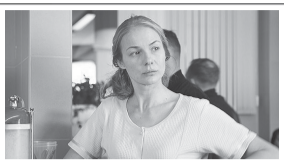
ПЕРВЫЙ



21.35 Новогодняя ночь на Первом. 20 лет спустя. (16+)

- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «ПроУют». (0+)
11.10 Премьера. «Поехали!» (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Анна Самохина. «Запомните меня молодой и красивой». (12+)
13.00 «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН». (12+)
15.35 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
17.20 «Угадай мелодию». 20 лет спустя. (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Снова вместе. Ледниковый период». Финал. (0+)
21.00 «Время»
21.35 Новогодняя ночь на Первом. 20 лет спустя. (16+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



13.05 «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ». (12+)

- 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
12.00 Доктор Мясников. (12+)
13.05 «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ». (12+)
17.00 Вести
18.00 Привет, Андрей! (12+)
20.00 Вести
21.00 «ДУРОЧКА НАДЯ». (12+)
Надя Круглова - милая и добрая девушка, всегда готова помочь каждому, кто в этом нуждается в любой непростой ситуации - даже в ущерб себе и даже предавшему её человеку.
00.35 «СИЛА ЛЮБВИ». (12+)
04.05 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (12+)

НТВ



10.20 «ДИНОЗАВР». (16+)

- 04.55 «Новогодняя сказка для взрослых». (16+)
05.45 «ГОРЮНОВ-2». (16+)
07.25 «ДАЛЬНОБОЙЩИК». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИК». (16+)
09.35 «Эволюция топлива». (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «ДИНОЗАВР». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «ДИНОЗАВР». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «ПЕТР I: ПОСЛЕДНИЙ ЦАРЬ И ПЕРВЫЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
Документально-художественный блокбастер о становлении и правлении императора Петра Великого, чья фигура до сих пор будоражит умы людей во всем мире.
22.10 «Новогодний Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
01.15 «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ». (0+)

СТС



15.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Мультфильмы». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.30 «Отель «У овечек». (0+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
11.00 «Детектив Финник». (6+)
12.05 «Большое путешествие». (6+)
13.45 «ГРОМОБОЙ». (12+)
15.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
18.10 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)
21.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (12+)
23.15 «ЭТЕРНА: ЧАСТЬ ПЕРВАЯ». (12+)
00.50 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (12+)
02.45 «6 кадров». (16+)

ТНТ



00.00 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (12+)

- 07.00 «Однажды в России. Новогодний выпуск». (16+)
09.00 «Модные игры». (16+)
09.30 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
Охранник Вадим - незаменимый человек в торговом центре. Он помогает всем и задаром... Немуудрено, что стажерка Ирина автоматом угодила в его добрые руки.
11.10 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
12.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)
14.30 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
16.15 «ДВА ХОЛМА». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (12+)
01.30 «Импровизация». (16+)
03.50 «Comedy Баттл». (16+)
05.25 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



21.30 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
14.30 «СОВБЕЗ». (16+)
15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Засекреченные списки». (16+)
18.00 «ПОСЛЕДНИЙ ШАНС». (16+)
19.40 «СИЛА СТИХИИ». (16+)
21.30 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ». (16+)
23.25 «ВОЛНА». (16+)
01.20 «РАЗЛОМ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА
05.00 Пятница News. (16+)
05.20 Кондитер. (16+)
Участники со всей России дадут продегустировать свои десерты Ренату Агзамову, Ольге Ватуриной и Уллиаму Ламберти.
06.40 «Снежная королева-3. Огонь и лед». (12+)
08.10 «ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ». (16+)
10.10 Четыре свадьбы. (16+)
00.00 «ОТЧАЯННЫЙ». (18+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.20 «ДРЕВНИИ». (16+)
03.40 Пятница News. (16+)
04.10 Зов крови. (16+)
ЧЕ!
06.00 Улётное видео. (16+)
06.10 Утилизатор. (12+)
08.00 Утилизатор. (16+)
08.30 Утилизатор. (12+)
09.00 02.40 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов.
20.00 Большая кэш. (16+)
22.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.00 Рюкзак. (16+)
ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТражение
11.40 «Коллеги». (12+)
12.35 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.45 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
20.25 «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА». (16+)
22.00 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (12+)
23.15 «СЫН САУЛА». (18+)
01.00 «ВОЯЖ». (16+)
02.40 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН». (12+)
Победа
04.20 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+)
05.50 «РЖЕВ». (16+)
07.50 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
09.20 «ТАНКИСТ». (16+)
12.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
16.10 «ШТРАФАТ». (16+)
Под руководством Василия Твердохлебова, майора РККА, побывавшего в плену, воюет штрафной батальон, намертво сплотивший судьбы самых разных людей. Несмотря на разницу во взглядах, воспитании и мировосприятии, все они встанут плечом к плечу перед лицом общего врага.
01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
02.40 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

- МУЛЬТ
06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
06.30 «Смешарики». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Умка». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
12.00 «Кошечки-собачки. Эксперимент». (0+)
12.05 «Сказочный патруль. Чёрный ворон». (0+)
12.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Зеленые трюки». (0+)
12.25 Друзья на все времена. «Новогодние волшебности», «Вовка и зима в Тридевятом царстве», «Щелкунчики», «Мышкины истории». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
17.50 «Морики Дорики». (0+)
18.00 «Сказочный патруль». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Чёрный ворон». (0+)
19.10 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Зеленые трюки». «Кошечки-собачки. Эксперимент», «Фиксики. Дай пять! Музей, Кристалл», «Волшебная кухня. Фруктовый плов», «Черепашки. Охотник за носками». (0+)
20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Простоквашино». (0+)
02.10 МУЛЬТпреьера! (0+)
03.20 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
04.30 «Бобр добр». (0+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Чуч-Мяуч». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повар и мастерица Рамина! Какое приспособление необходимо, чтобы котлета получилась ровной, как сделать зайку из шариков, и почему рыбака - идеальный питомец? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
09.20 «Отель у овечек». (0+)
11.00 «Семья на ура!» (0+)
11.25 «Монскики». (0+)
О приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции.
13.00 «Турбозавры». (0+)
Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
15.00 «За секунду до счастья!» (0+)
15.30 «Ералаш». (6+)
16.50 «Двенадцать месяцев». (0+)
17.45 «Барбоскины». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.55 «Тайна третьей планеты». (0+)
23.45 «Бодо Боро. Путешествия». (0+)
01.05 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
01.20 «Космический рейнджер Роджер». (6+)
02.55 «44 котёнка». (0+)
03.55 «Салон дядюшки Брэда». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.20 Личность в истории. (12+)
01.30, 05.50 Монастырские стены. (6+)
01.55, 04.40 Историкограф. (12+)
02.40 История российского учителя. (6+)
03.05 Тайное становится явным. (12+)
03.20, 06.15, 12.00 Историкада. (12+)
04.10 Из истории советского периода. (6+)
07.10 Библиотеки России. (6+)
07.45, 10.00 История одной фотографии. (6+)
08.00 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
08.30 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
09.30 Книжные аллеи. (12+)
10.15 Собор Парижской Богоматери. Тайны средневековых зодчих. (12+)
11.05 Исторические города Британии. (12+)
12.50 Бункер-42. Капсула времени. (12+)
13.35 Забытый полководец. (12+)
14.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
15.00 История Великой хартии вольностей. (12+)
16.00, 16.45, 17.30, 18.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
19.10 Перед вечностью... (12+)
20.00, 20.55, 21.45, 22.40 «ВИКТОР ГЮГО. ВРАГ ГОСУДАРСТВА». (16+)
23.30 Кижи. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
ВИАСAT HISTORY
06.05 Очень странные экспонаты: Скарабей, ковчег и скала. (12+)
06.55 Очень странные экспонаты: Римляне, забытые сокровища и пиявка. (12+)
07.45 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)
08.35 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)
09.30 Сокровища Инда. (12+)
10.20 Расшифрованные сокровища: Американский город пирамид. (12+)
11.15 Расшифрованные сокровища: Карта сокровищ Мертвого моря. (12+)
12.05 Загадка костей: гендерная революция. (12+)
13.05 Призрак из Каменного века. (12+)
14.05 Древние конструкторы: Экстремальные проекты. (12+)
15.05 Затерянная пирамида Египта. (6+)
16.00 Тайны мумий животных. (12+)
17.00, 17.50, 18.45 Королева Виктория и ее девять детей. (16+)
19.35, 20.35 Николай и Александра. (12+)
21.30 Фаберже, сотворение легенды. (12+)
22.30 Дневники великой войны: Бездна. (16+)
23.30 Дневники великой войны: Бойня. (16+)
00.30 Дневники великой войны: Мука. (16+)
01.30, 02.15, 03.00, 03.50 Очень странные экспонаты. (12+)
ЗДОРОВОЕ ТВ
06.00 Тренажерка. (6+)
06.30 Диета без иллюзий. (12+)
07.00, 07.30 Внешние данные. (12+)
08.00 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
09.00, 09.15 «Коронный» вопрос. (12+)
09.30, 10.00 Будем жить. (12+)
10.30 Тренажерка. (6+)
11.00, 11.30 Будем жить. (12+)
12.00 Пересадка сердца. (12+)
13.00 Будьте здоровы (12+)
13.30, 14.00 Внешние данные. (12+)
14.30 Диета без иллюзий. (12+)
15.00, 15.30 Краткий курс счастливой мамы. (12+)
16.00 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
17.00 Будьте здоровы. (12+)
17.30 Тренажерка. (6+)
18.00, 21.30, 01.30 Диета без иллюзий. (12+)
18.30, 00.00 Будьте здоровы. (12+)
19.00, 00.30, 01.00, 05.30 Тренажерка. (6+)
19.30, 04.30, 05.00 Будем жить. (12+)
20.00 Пересадка сердца. (12+)
21.00, 02.00, 02.30 Внешние данные. (12+)
22.00, 22.30 Краткий курс счастливой мамы. (12+)
23.00, 03.00 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)







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.

# Триумф и провал Быкова



**Б**ыков радостно притирал руки и, кажется, даже пританцовывал. Вера то и дело помахивала на коллегу и какое-то время старалась сохранять невозмутимое выражение лица.

Но через пять минут довольного урчания и пританцовывания не выдержала и спросила-таки:

– Ты, Быков, чего радуешься, в лотерею выиграл?

– Лучше, – тут же отозвался майор.

– Подполковника дают? – женщина посмотрела на коллегу уже с нескрываемым любопытством.

– Не дают, но скоро дадут, – заверил ее Быков без тени сомнения в голосе.

**Н**у давай, колись, – не выдержала Вера. – Что ты там такое грандиозное совершил?

– Раскрыл преступление века, не выходя из каби-

нета, – Быков снова потер ладонью о ладонь. – У тебя учусь.

Вера хмыкнула и погрузилась в свои бумажки, делая какие-то пометки в блокноте по ходу изучения документов, чем немало озадачила и даже, кажется, обидела Быкова. Но долго обижаться ему не пришлось, в кабинет постучали, и тут же откры-

лась дверь. Девушка лет двадцати двух несмело вошла в кабинет и замерла на пороге, озираясь по сторонам.

**В**ы Олеся Якушева? – налетел на нее Быков, вконец испугав бледную девицу с ярко-зелеными глазами и космическим маникюром. В буквальном смысле космическим – на черных ногтях

ее красовались звезды и планеты.

– Да, это я, – пискнула девица и вжала голову в плечи.

– И вы утверждаете, что вас ограбили прямо посреди улицы, – широко и недобро улыбнулся Быков.

**У**тверждаю, – несмотря на испытываемый перед странно ведущим себя следователем страх, кивнула девушка. – Я шла от бабушки домой через парк. Мы недалеко друг от друга живем. И у меня выдернули сумочку.

– Ну да, ну да, – кивнул радостно Быков, – а в сумочке, как на грех, оказались фамильные драгоценности. Конечно, застрахованные, – Быков победоносно посмотрел на Веру.

Та улыбнулась, хмыкнула, повнимательнее приглядываясь к девушке.

– Ну да, – кивнула Олеся. – Бабушка очень щепетильна в таких вопросах. Решила передать драгоценности мне как своей внучке, а у меня их стащи-

ли, конечно, не рассмотрели того, кто выхватил у вас сумочку.

– Не рассмотрела, – снова кивнула девушка.

**У** вас плохое зрение? – вкрадчиво спросил Быков. – На улице хоть и было сумеречно, но все же не тьма кромешная, как ни крути.

– Зрение у меня и правда не очень, – ответила девушка, – поэтому я ношу линзы. Но грабителя не удалось рассмотреть даже в них. От страха, наверное, в глазах все поплыло. Я даже не поняла, женщина это или мужчина, – сникла Олеся.

– Ха! – обрадовался Быков. – Очень удачно, правда? На вас нападают, грабят, в украденной сумочке драгоценностей по цене на хорошую маши-

ну, застрахованных, прощу заметить. А вы крайне удачно для грабителя не успеваете даже его пол определить, не говоря уже о том, чтобы рассмотреть лицо. А ведь на вас линзы.

Девушка сначала с удивлением посмотрела на Быкова, затем сникла, заозиралась по сторонам, ища поддержки, наткнулась взглядом на Веру. Та одобряюще ей улыбнулась. Быков вперился в коллегу недоуменным взглядом. Мол, чего ты, я же мошенницу на чистую воду вывел... почти.

– Олеся действительно не видела грабителя, – Вера с сочувствием посмотрела на Быкова. – Будем копать, найдем. Но Олеся тут ни при чем.

Любовь АНИНА



Что дало Вере повод так думать?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 52:** Николай опоздает на свидание на пять минут, а Елена придет на пять минут раньше. Это касается пробки от бутылки с газировкой, то она стоит 50 копеек, а бутылка – 10 рублей 50 копеек, то есть ровно на 10 рублей больше пробки.

Рис. Ирины Световой

## СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>9 января</b>	Восход: 8 ч. 25 м. Заход: 16 ч. 35 м. Долгота дня: 8 ч. 10 мин.
Убывающая Луна в знаке Льва	
<b>10 января</b>	Восход: 8 ч. 24 м. Заход: 16 ч. 36 м. Долгота дня: 8 ч. 12 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
<b>11 января</b>	Восход: 8 ч. 23 м. Заход: 16 ч. 38 м. Долгота дня: 8 ч. 15 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
<b>12 января</b>	Восход: 8 ч. 23 м. Заход: 16 ч. 39 м. Долгота дня: 8 ч. 16 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
<b>13 января</b>	Восход: 8 ч. 22 м. Заход: 16 ч. 41 м. Долгота дня: 8 ч. 19 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
<b>14 января</b>	Восход: 8 ч. 21 м. Заход: 16 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 21 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
<b>15 января</b>	Восход: 8 ч. 20 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 24 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона	

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**9 ЯНВАРЯ**  
В 1769 году в России введены первые бумажные деньги – ассигнации. В 1877 году организован Всероссийское театральное общество.

**10 ЯНВАРЯ**  
В 1863 году в Лондоне открылась первая в мире линия метро.

**11 ЯНВАРЯ**  
В 1917 году на территории России создан первый заповедник – Баргузинский.

В 1940 году в Ленинграде состоялась премьера балета Сергея Прокофьева «Ромео и Джульетта».

В 1957 году руководством СССР принято решение о создании космодрома «Плесецк».

**12 ЯНВАРЯ**  
В 1998 году в Париже подписан Протокол о

запрете клонирования человека.

**13 ЯНВАРЯ**  
В 1872 году в России начала работу служба погоды. В 1874 году Александр II утвердил «Устав о воинской повинности». В 1940 году завершился героический дрейф ледокола «Георгий Седов» во льдах Арктики.

**14 ЯНВАРЯ**  
В 1700 году Пётр I повелел дворянам носить европейские костюмы. В 1814 году в Петербурге открылась для общего посещения Императорская Публичная библиотека.

**15 ЯНВАРЯ**  
В 1831 году Павел Николаевич Демидов учредил премию «для содействия к преуспеваю наукам».

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**9 ЯНВАРЯ.** Антонина, Тихон, Феофор.  
**10 ЯНВАРЯ.** Аркадий, Леонид, Николай.  
**11 ЯНВАРЯ.** Анна, Григорий, Наталия, Павел.  
**12 ЯНВАРЯ.** Макар, Мария.  
**13 ЯНВАРЯ.** Мелания, Михаил, Пётр.  
**14 ЯНВАРЯ.** Александр, Василий, Вячеслав, Иоанн.  
**15 ЯНВАРЯ.** Иулиания.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

**9 ЯНВАРЯ** ■ Международный день хореографа  
**10 ЯНВАРЯ** ■ День инженера-механика ВМФ  
■ День имбирного пряника  
**11 ЯНВАРЯ** ■ Международный день «спасибо»  
**12 ЯНВАРЯ** ■ День работника прокуратуры России  
**13 ЯНВАРЯ** ■ День российской печати  
**14 ЯНВАРЯ** ■ Старый Новый год  
■ День трубопроводных войск ВС России  
■ День военно-оркестровой службы Вооружённых сил России  
**15 ЯНВАРЯ** ■ День образования Следственного комитета Российской Федерации

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### На Анисью южный ветер сулит тёплое лето

**9 января** по народному календарю считалось Степановым днем. Про этот день говорили: «Пришел Степан – на нем красный жупан (теплый кафтан)» – это означало, что стоит ждать похолодания.

**10 января**, на Рождественский мясоед, наблюдали за поведением питомцев: собака спит на снегу – к метели, кошка спит весь день – к потеплению.

**11 января** по народному календарю считалось Страшным днем. Снег в этот день, падающий крупными хлопьями, обещал потепление.

**12 января**, в Анисин день, снег предвещал пасмурное лето, а вот южный ветер – лето теплое.

**13 января**, в Васильев вечер, о грядущем годе судили по приметам: обледенение на деревьях – к урожаю овощей, выюга – орехов, звездная ночь – быть урожаю ягод. В Васильев день, **14 января**, по ветру определяли, какое будет лето: северный – холодное, западный – ненастное, восточный – засушливое, южный – теплое.

**15 января**, на Сильвестров день, или Куриный праздник, наблюдали за домашней птицей. Если петухи запели слишком рано, то ждать оттепели.

– Дорогая, ты прекрасна, как эти цветы!  
– А может, я прекрасна, как золотой браслет?  
– Нет. Ты прекрасна, как эти цветы.



## ТЕЛЕК

### Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.  
e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.  
Тел. 8-495-580-95-77  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.  
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,  
e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.  
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 01 (374).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 30.12.2022 г. Дата производства: 03.01.2023 г. Дата выхода в свет: 04.01.2023 г. Тираж 41 050 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7 (473) 246-52-70  
Заказ 620. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 829 850 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 27 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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



После новогодних посиделок за столом с родными, друзьями и соседями холодильник за неделю превращается в скопление разноцветных контейнеров, баночек и кастрюлек с неизвестным содержимым...

**А** так хочется, чтобы все продукты были свежие, полезные и вкусные! Для этого важно вовремя провести ревизию. Об этом и поговорим сегодня.

# ХОЛОДИЛЬНИК: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

## Основные этапы

### ЭТАП 1. Размах проблемы

Первым делом нужно выложить все содержимое холодильника на стол: все пакеты, банки, контейнеры. Это поможет вам оценить объем работы. Если у вас появились хоть малейшие сомнения в свежести содержимого, безжалостно расставайтесь с этими продуктами. Продукт кажется вам неприглядным, плохо пахнущим или заветренным? Выбросьте его, не жалея, здоровье дороже!

### ЭТАП 2. Возвращение свежести

Возвращать оставшиеся продукты в холодильник лучше на чистые полочки и в помытые ящики. Так что вооружаемся тряпкой, неабразивным моющим средством и наводим порядок внутри холодильника.

### ЭТАП 3. Обратно на полки

После того, как холодильник стал чистым, а сухие полочки заняли свое место внутри, приступаем к его наполнению.

Чтобы продукты дольше сохранялись свежими, важно правильно распределять их между собой в холодильнике. Правильное соседство – важное требование не только для холодильников кафе и ресторанов, но и для домашнего агрегата.



«Хочу чаю!» – сказала женщина и почему-то открыла холодильник.

## Правильные соседи

В холодильнике одну полку отводим для хранения молочных продуктов, другую для колбасы, консервов и мясных продуктов, а на оставшейся полке пусть хранятся готовые блюда: суп, салаты и прочие вкусности. Дверцу холодильника лучше не перегружать. В ней можно хранить покупные соусы, соки или варенье. А вот скоропортящиеся продукты в дверцу лучше не складывать, так как температурный режим здесь самый непостоянный. Да и яйца из-за постоянных сотрясений будут взбиваться хуже, чем те, что хранятся на полке.

## Контейнеры на все случаи

Использовать контейнеры для хранения готовой еды очень удобно. Во-первых, это позволит освободить кастрюли для дальнейшего приготовления новых блюд. Во-вторых, прозрачные контейнеры всегда демонстрируют свое содержание. Это избавит вас от необходимости доставать объемные кастрюли, чтобы вспомнить, что внутри. Кроме того, можно выбрать контейнер необходимого объема, чтобы оставшиеся две ложки гречки на дне 2-литровой кастрюли не занимали половину полки холодильника.

## Маркировка для морковки

Если вам все-таки удобнее использовать для хранения тарелки, пиалы и кастрюли, позаботьтесь о том, чтобы они долго не застаивались. Для этого можно написать на магнитной доске дату приготовления блюда и повесить ее на холодильник или приклеить на каждую кастрюлю наклейку с датой. Маркировка важна и для продуктов без производственной упаковки. Это чаще относится к покупкам на рынке.

### КСТАТИ

В морозильной камере мясо, овощи, рыбу и ягоды следует раскладывать по разным ящикам!

### Совет

#### Остатки – в дело

А чтобы в холодильнике ничто не мешало холодному воздуху циркулировать, раз в неделю просматривайте его содержимое и пускайте в дело продукты, которые больше не могут ждать. Пожарьте остатки макарон, добавьте давнишний, но еще съедобный кусочек колбасы, посыпьте сыром, который начал заветриваться. Вот вам и завтрак, и ликвидация остатков – вкусно и экономно.

Светлана СИДОРЧУК

По традиции мы наряжаем под Новый год ёлку. Она прочно, как и запах свежей хвои и мандаринов, ассоциируется с праздником. Подобные новогодние традиции сложились и в других странах. Наше путешествие – по ёлочкам мира.

# Новогодние украшения и новогодние традиции

**1** По тому, что вешают на ёлочку или какое растение украшают под Новый год, можно узнать страну. В этой средиземноморской стране хвойную красавицу нечасто встретишь, и по традиции на Новый год и Рождество главным становится гранатовое дерево. А ещё с давних времён к празднику Рождества было принято украшать лодки и корабли, а ровно в полночь хозяин дома должен был во дворе разбить плод граната об стену на счастье. В какой стране существует такая традиция?

- а) В Греции.
- б) В Италии.
- в) В Испании.

**2** На нашей планете одни не представляют Новый год без снега и ёлки, другие – без песка и экзотического (для нас) растения. Украшают такие «ёлки» морскими звёздами, различными игрушками из ракушек. Принято украшать дома и дарить друг другу нуйтсию – растение, напоминающее европейскую омелу. Рождественское дерево расцветает яркими желтовато-оранжевыми кистевидными соцветиями ка раз к Новому году. Оно достигает примерно 10 метров в высоту. В какой стране украшают нуйтсию фигурками мишек-коал и кенгуру в костюмах Санта-Клауса?

- а) В Австралии.
- б) В Новой Зеландии.
- в) На острове Ява.

**3** В этой стране на Рождество и Новый год наряд ёлочки составляют съедобные печенья под названием «рождественский венок» – Керсткрансьеса (Kerstkransjes). Печенье имеет форму круга с отверстием в центре. Для традиционной выпечки в качестве украшения используется миндальная стружка. В какой стране «рождественские венки» развешивают на лентах предпочтительно на сам праздник и тут же съедают?

- а) В Дании.
- б) В Ирландии.
- в) В Нидерландах.

**4** Для многих жителей в этой стране украшение домов и елей венками и поделками из листьев омелы, падуба, плюща – древняя традиция. Обычай украшать жилище ветками омелы, вероятно, берёт своё начало ещё во времена друидов, которые считали это вечнозелёное растение священным. Бытует такая традиция: персону, случайно оказавшуюся под висящей веткой рождественской омелы, позволяет поцеловать любому. В какой стране рождественскую омелу называют «ветка поцелуев»?

- а) В Великобритании.
- б) В Исландии.
- в) В Ирландии.

**5** Поскольку в этой стране не выпадает снег, то на ёлку кладут... вату. А ещё в столице украшают главную ёлку страны – плавучую, которая вошла в Книгу рекордов Гиннеса. В какой стране в парке Кантагалло на озере Лагоа каждый год устанавливают огромную плавучую ель?

- а) В Бразилии. б) В Венесуэле. в) В Мексике.

**6** А здесь появилась традиция украшать ёлку не только полосатыми леденцами в виде трости – жители украшают рождественское дерево гирляндами из попкорна на верёвочке. Раньше такими бусами увешивали ёлки на улицах, чтобы зёрнами попкорна могли полакомиться птицы. В какой стране ещё очень любят украшать различными гирляндами, от изготовленных из простого попкорна до световых иллюминаций, не только ёлку, но и фасад дома с участком вокруг?

- а) В США. б) В Канаде. в) В Индии.

### ОТВЕТЫ

- 1-а. В Греции.
- 2-а, б. В Австралии и Новой Зеландии.
- 3-а. В Дании.
- 4-а. В Великобритании.
- 5-а. В Бразилии.
- 6-а. В США.



Каждой из нас хочется быть уникальной и неповторимой.

Но когда встает вопрос о похудении, мы зачастую начинаем подгонять себя под некие стандарты красоты, ставим высокие планки для их достижения. Но так ли они хороши, если можно худеть с удовольствием и комфортом, при этом сохраняя свою индивидуальность?

# КРАСОТА вне модных стандартов

## Внимание на действие

Даже если ваша цель – любимое платье 42-го размера, не стоит для мотивации думать о нем постоянно и тем более вешать на видное место. Вместо этого постарайтесь сосредоточиться на тех действиях, которые помогают вам худеть.

Например, на том, как заменить продукты на более полезные, какие блюда вы можете из них приготовить. Или про полчаса обязательных тренировок в день или про часовую прогулку пешком и т.д. Все эти действия помогут вам худеть. Плюс они завяжут только от вас и находятся под вашим контролем, а значит, вашей психике будет проще с этим справляться.



## Никаких сравнений

Если вы состоите в группе по похудению или подписаны на подобный блог, проанализируйте – это вас мотивирует или, наоборот, сбивает с положительного настроения? А может, вы ходите на групповые тренировки, где едва выдерживаете темп или же они вам кажутся скучными? Не надо ни за кем гнаться, чтобы соответствовать лидерам группы или ходить с подругой только за компанию. Не нужно винить себя, если у вас не получается каждый день готовить разнообразные полезные блюда, подобно популярным блогерам. Если вас что-то выбивает, заставляет чувствовать себя недостаточно хорошим, лучше исключить этот демотиватор из вашей жизни. И вы сразу заметите, как прибавится энергия, чтобы идти к цели.

Чтобы похудеть, мало ужинать до шести вечера, нужно ещё и не обжираться после десяти.



## Честность с собой

Если вы собираетесь что-то с чем-то сравнивать, критерии должны быть справедливыми. А это значит, что сравнение своих слабых сторон с чьими-то сильными сторонами заведомо несправедливо. Причем несправедливо по отношению к вам.

Гораздо лучше подходить к вопросу похудения честно. А честными могут быть только показания весов и сантиметровой ленты.

## Мнение специалиста

### Три недели на перемены



Советы нашим читателям даёт психолог Юлия Карпенко.

– Если нет привычки заботиться о своём теле, с чего нужно начать это делать?

– Нужно начать с анализа – что хочется изменить в теле? Вспомнить себя, когда вы себе нравились. Проанализировать письменно или устно. Как тело изменилось с тех пор? А затем нужно проанализировать, что будет дальше. Спросите себя: «Если ничего не буду делать, к чему придет мое тело? Хочу ли я этого? Если я этого не хочу, то что я могу сегодня сделать, какие инструменты у меня для этого есть (например, спортзал рядом или парк для пробежки)?» И начинайте применять это систематически. Если нет привычки, то берем период (минимум 21 день), и каждый раз, когда отходим от правильных привычек, мы должны давать себе отчет, что делаем это осознанно, и это помешает прийти нам к желаемому результату. Еще важно понимать, что тело дает только накопительный результат, и нужно время, чтобы его увидеть. И обязательно нужно придумать план Б, если вдруг не сможете в силу ряда причин придерживаться изначального плана.

Татьяна МИХАЛЁВА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ

### ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам звезды советуют скорректировать стиль общения – больше слушать и наблюдать, а не доказывать и внушать. К возникающим на пути к цели трудностям отнеситесь философски. Они временны и скоро канут в Лету. А вот о близких не забывайте, вы им нужны.

### ЛЕВ (23.07 – 22.08)

У Львов появится шанс добиться того, что сами они еще недавно считали невозможным. Вы будете удивлены своей способностью сохранять самообладание, когда все идет не по плану. Кому-то из близких может потребоваться ваша помощь, будьте рядом.

### СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам пригодится умение действовать быстро, принимать решения и ориентироваться в меняющейся ситуации. Прекрасное время для импровизаций и экспериментов. Любимый человек давно ждет от вас приглашения на романтическое свидание.

### ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеям придется действовать решительно и быстро, чтобы справиться со всем, что подкинет судьба. Расслабиться удастся только к выходным. Отдохните от души, потому что после уик-энда опять придется много работать. Любимый человек порадует приятным сюрпризом.

### ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Целеустремленные Тельцы могут рассчитывать на успех в профессиональной сфере и бизнесе. В первые дни года вам придется потрудиться, но вы будете только рады занять себя делом. Есть финансовые риски, будьте внимательны. Время отлично подходит для романтики.

### ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девы почувствуют непривычную для себя тягу к общению. Легко будет ладить и с давними знакомыми, и с теми, кого вы увидите впервые. Звезды подкинут возможность восстановить и укрепить связи с близкими, с которыми вы находитесь в ссоре.

### БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Нагрузки Близнецов в начале года значительно возрастут, придется решать немало важных вопросов, порой в одиночку. Но звезды будут на вашей стороне, и все получится. Общение с близкими станет теплее, доверительнее, желаннее, и это вас очень порадует.

### ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Впереди у Весов хоть несколько нервная, но очень плодотворная неделя. Вы будете удачно жонглировать несколькими делами одновременно. Хорошее время для обучения чему-то новому. И, да, ждите хороших новостей, которые будут касаться дорогих вам людей.

### РАК (22.06 – 22.07)

Ракам звезды советуют активнее проявлять инициативу, щедрее делиться идеями. Это откроет путь к новым возможностям. Вам легко удастся привлечь на свою сторону единомышленников. И на работе, и в творчестве. Семья тоже даст немало поводов для радости.

### СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам рекомендуется быть разборчивее в общении. Людей, желающих проехаться на вашей шее, найдется предостаточно. Однако откроются новые возможности в деловой сфере, заветные цели окажутся ближе. Семья встанет надежным тылом за вашей спиной.

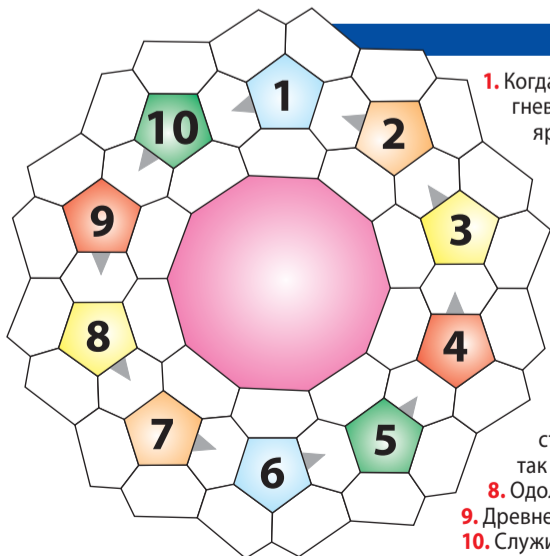
### КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козерогам удастся завершить важные дела, а вот братья за новые звезды пока не советуют. Отдышитесь, оцените свои возможности, пересмотрите приоритеты. Время подходит для погружения в любимое хобби и для семейных путешествий тоже.

### РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Стремление к анализу поможет Рыбам не ошибиться в принятии важных решений. Возможны некоторые разногласия с окружающими, но уже через пару дней все наладится. К концу периода вы сумеете найти на конец ответы на давно мучающие вас вопросы.

## КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



1. Когда этот древнеязыческий бог Солнца прогневался на жителей Берендеева царства, его ярость растопила Снегурочка.
2. Повесть Лескова о тульском умельце.
3. «Упаковка» семян новогоднего дерева.
4. Расколдованный кучер для Золушки.
5. Они есть на именном пироге и на новогоднем столе.
6. Одна из двух европейских стран, в которой новогодние подарки разносят старичок Микулаш и его помощник Ежишек.
7. В Греции вечером перед Рождеством принято подавать эту ягоду вместе с густо приправленной специями лепешкой – так называемым «хлебом Христа».
8. Одолела ... – значит, вспоминает вас кто-то.
9. Древнеримские бани.
10. Служивый с лентами на бескозырке.

Ответы: 1. Ярило. 2. Левша. 3. Шилка. 4. Крыса. 5. Свечи. 6. Чехия. 7. Инжир. 8. Икота. 9. Термы. 10. Моряк.

## Почему Пушкин редко танцевал с женой?

**?** Читала, что Пушкин не ходил к жене на светских раутах. Так и не поняла, из-за чего? Марина Лебедева, Московская область

**А**лександр Сергеевич нежно любил свою супругу, и она отвечала ему взаимностью, но на светских раутах поэт старался держаться в стороне от Натали.

Причина такого поведения проста: жена Пушкина была выше его на полголовы, а поэт был самолюбив и не хотел, чтобы разница в росте бросалась в глаза окружающим.



## Откуда взялась традиция стучать три раза?

**?** Делилась с подругой планами на выходные, и она сказала мне: мол, стукни три раза, чтобы не сглазить.

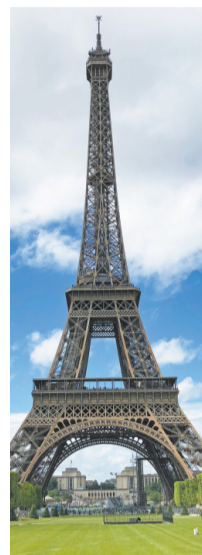
Откуда пошла такая традиция – постучать три раза? Наталья Николаевна Черепнина, Рязань

**Н**а Руси считали, что у человека на правом плече сидит ангел, а на левом – злой дух Анчутка. Он похож на маленького волосатого человечка с лохматой бородой. Анчутка подслушивает планы человека и может им помешать. Стук, по мнению наших предков, отпугивает его и мешает подслушать планы. С Анчуткой связана и другая традиция – поплевать три раза через левое плечо на удачу. Разумеется, это пустые суеверия.

## Почему Эйфелеву башню нельзя фотографировать?

**?** Правда ли, что Эйфелеву башню запрещено фотографировать в темное время суток? Почему? Ирина Крупнова, Владимир

**Н**очная съемка Эйфелевой башни для профессиональных фотографов под запретом. Связано это с тем, что ночная иллюминация Эйфелевой башни является предметом искусства и объектом авторского права, которое запрещено нарушать. Профессионалам для съемки придется получить специальное разрешение. Но на любительские съемки, не предназначенные для коммерческих целей, ограничения не распространяются. Так что туристы могут фотографировать башню в любое время дня и ночи.



## Кто такая пипа?

**?** Кто такая суринамская пипа? Уж больно забавное имечко... Светлана Журавлёва, Нижегородская область

**С**уринамская пипа – земноводное из семейства пиповых. Это лягушка, внешним видом напоминающая плоскую засохшую лепешку. Тело имеет защитную окраску, передние лапки без перепонки. Живет в Южной Америке, на илистых берегах Амазонки. Интересно в ней (кроме имени) то, как она выращивает потомство. После оплодотворения икринок самцом самка ныряет и ловит икринки себе на спину. Икринки на спине матери попадают в ячейки, защищенные специальным секретом от агрессивной среды. Лягушка превращается в инкубатор для собственных спиногорызов (в прямом смысле этого слова). Через три месяца на свет появляются полностью готовые к жизни юные пипы.



# Между нами, женщинами



## Где находится старейший ресторан?

**?** Известно ли, какой ресторан в мире самый старейший? Где он находится и как называется? Юлия Подгорная, Касимов

**С**амым старым действующим рестораном считается испанское заведение, которое открыл в 1725 году французский повар Жан Ботин. Назвал он его просто: «Casa Botin» («Дом Ботина»). После смерти повара ресторан унаследовал его племянник Кандидо Ремис, который, недолго думая, переименовал заведение в «Sobrin de Botin» («Племянник Ботина»). С тех пор ни название, ни внешний вид ресторана не изменялись. Известно, что рестораник обожал Хемингуэй, часто захаживал в «Botin» и даже упомянул его в своем романе «И восходит солнце».

## Чем хорош безымянный палец?

**?** Недавно была в поликлинике и задумалась: почему кровь для анализа берут именно из безымянного пальца? Ольга Ворожко, Липецк

**П**одошечки пальцев доступны, в них много сосудов, их легко обеззаразить, а если понадобится – сдавить. На безымянном пальце кожа тоньше, да и нервных окончаний меньше, а значит, меньше будут и болевые ощущения при повреждении. Кстати, самый проблемный в этом отношении мизинец, он связан с запястьем, поэтому при занесении инфекции воспаление может распространиться и на кости запястья.



## Что случилось с песком?

**?** Слышала, что в Японии есть пляж с песком в виде звездочек. Почему у песчинок такая интересная форма, что с ними случилось? Виктория Будан, Мценск

**Н**а японском пляже Хошизуна-но-Хама песчинки действительно имеют форму мини-звездочек. Пляж этот расположен на Иримоте, втором по величине острове в префектуре Окинава. Но с песчинками ничего не случилось просто потому, что это не совсем песчинки. Это скелеты миллиардов морских простейших, обитающих на дне океана, под названием фораминиферы.



## Для чего придумали помидофель?

**?** Говорят, есть растение «помидофель». Расскажите, что за «фрукт» и с чем его едят? Галина Андреева, Королёв

**П**омидофель – это гибрид помидора и картофеля. Еще можно встретить и другие наименования этого чуда селекции: помидорфель, помитошка, томатышка, картофемидор, картофелетомат, картомаст и тому подобные. Идея получения «помеси» томата и картофеля давно привлекала овощеводов, но опыты по взаимному переопылению этих растений всегда

оканчивались неудачно. Несмотря на близкое родство (оба овоща относятся к семейству пасленовых), получить семена общего «потомка», которые имели бы полезные свойства обоих родителей, до сих пор не удалось. Откуда же взялся помидофель, плоды у которого – помидорки, а клубни – картофелины? Помидофель – не сорт и не гибрид, а просто результат прививки томата на куст картофеля. В сельском хозяйстве помидофель не прижился, так как привитый кустик не может «воспроизводить» свои характеристики в потомстве и размножаться.

Если на упаковке с семенами цветов, трав, овощей или кустарников вы прочли, что перед посевом семена должны пройти стратификацию, не стоит волноваться.

Процедура эта не простая, а суперпростая! Стратификацию легко провести самостоятельно в домашних условиях. Главное – соблюдать семь основных правил.

# 7 правил стратификации семян дома

## ПРАВИЛО 1 Не понижать температуру ниже нуля

По сути, стратификация – это подготовка семечка к дальнейшему развитию. Для этого некоторым семенам необходима особая температура и влажность окружающей среды. В природе стратификация проходит в течение всей зимы, когда семена покоятся под снегом во влажности и холоде. В таких условиях твердая оболочка семечка размягчается, и в нужное время ему легче прорасти. Современные дачники научились успешно стратифицировать семена в домашних условиях. Условия стратификации (длительность, температуру, влажность) производители указывают на упаковке. Кроме того, важно соблюдать правила стратификации, сформулированные агрономами. И первое правило стратификации – нельзя понижать температуру ниже нулевой отметки. При температуре ниже 0 °C семена вымерзают!

**Важно!**

### Помните про маркировку!

Невозможно запомнить наименования всех сортов и видов растений, время закладки на стратификацию. Поэтому пакеты и сами емкости с посевным материалом необходимо подписать (вложить внутрь пластиковые бирки с несмываемыми надписями и т.п.).

## ПРАВИЛО 2 Использовать термометр

Повышать температуру выше нормы, рекомендованной для семян определенного вида, нельзя. Семена прорастут раньше времени и погибнут или будут слабыми. Недопустимо, если при холодной стратификации культура не будет выдержана при температуре ниже 4 градусов. В таком случае обработка холодом не произойдет, что негативно скажется на прорастании. Для большинства растений оптимальная температура стратификации – от +1 до +5 °C. Именно такая температура поддерживается в холодильнике на нижней полке. Чтобы контролировать температуру, рядом с емкостью, где стратифицируются семена, следует разместить термометр.

## ПРАВИЛО 3 Регулярно проветривать

Важно регулярно проветривать семена, своевременно обеспечивая приток свежего воздуха, чтобы семенной материал не заплесневел. Если случилась неприятность и семена были испорчены, их нужно выбросить, а здоровые переместить в другой грунт.



## ПРАВИЛО 4 По окончании стратификации – высадить

После того, как срок стратификации подошел к концу, семена перемещают в теплую среду для прорастания. Важно точно рассчитать сроки, в которые нужно закладывать семена на стратификацию, чтобы оставалось достаточно времени для прорастания.

Работа программиста и агронома имеет много общего. Оба борются с непонятными словами, совершают непонятные действия и не могут объяснить, как это работает.



## ПРАВИЛО 5 Не сокращать стратификацию

Нельзя по собственному желанию сокращать время охлаждения. Некоторым растениям нужна долгая зима, а некоторым достаточно пары недель. В двухнедельной стратификации нуждаются дельфиниум, аквилегия, виола, горечавка, колокольчики. Для большинства декоративных многолетников (аконит, анемона, астильба, гвоздика, гипсофила, купальница, лаванда, морозник, прострел, рудбекия, флокс, примула) достаточно месяца. Клематисам и княжикам требуется более длительный срок – от 1,5 до 3 месяцев стратификации.

## ПРАВИЛО 6 Обработать семена и субстрат

Так как во время стратификации семена долго находятся во влажной среде и холоде, риск возникновения гнили и плесени повышается. Поэтому грунт и семена предварительно обеззараживают. Семена можно замочить на 3-6 часов в растворе биологически активных препаратов на основе сенной палочки. Теми же препаратами можно пролить субстрат и смочить губки или ватные диски.

## ПРАВИЛО 7 Поддерживать влажность

Некоторые считают, что достаточно просто хранить пакетик с семенами в дверце холодильника, но это неверно. Ведь помимо сниженной температуры для стратификации нужна еще и влажность. Есть разные способы обеспечить ее: положить семена между влажных ватных дисков или губок, убрать в пакет и разместить в холодильнике; посеять по влажному грунту, укрыть снегом, закрыть контейнер крышкой и убрать в холодное место; заготовить кубышку из капустной кочерыжки и стратифицировать семена в ней. Время от времени нужно контролировать влажность, при необходимости опрыскивая субстрат или диски из пульверизатора.

Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



## Найди 10 отличий Что согреет в холода?

Безалкогольный глинтвейн и вкусное печенье помогут согреться после долгой прогулки. А можно выпить ароматного травяного чая с бабушкиным малиновым вареньем...

Ответы: цвет лент под коробкой, папачки в варенье, ленточки в пакете, перчик слева в пакете, варенье в пакете, кортика и дюльбя анича, ежича от асправа ежича, ежича за коробкой, лепесток цветка справа, ежича.

Переохлаждение – одна из самых частых причин наших болезней зимой. И повезёт, если обойдёмся простой простудой, хотя и в ней приятного мало.

**П**оэтому очень важно избежать переохлаждения, а значит, необходимо утепляться. И если выбор одежды, которую мы можем надеть наверх, поистине огромен, то вопрос, как утеплить ноги, часто стоит очень остро. Поговорим сегодня о том, какие брюки выбрать, чтобы наши ножки гарантированно не мерзли.

### Модные веяния

Мы уже упоминали, что верх утепленных брюк может быть не только однотонным, но и принтованным. Клетка, цветочек, полоска, горошек. Но если все же душа лежит к однотонным материалам, которые, к слову, вписать в гардероб легче, чем принтованные, то можно обратить внимание на яркие, сочные цвета и оттенки. Зимой так мало красок, что яркости точно много не будет. Помимо красок, утепленные брюки в этом сезоне принято украшать лампасами, накладными карманами, подтяжками, широким поясом, выраженной кокеткой. Фасоны утепленных брюк предлагаются самые разнообразные, в том числе и следующие модным трендам: бананы, широкие, клеш, с низкой посадкой и т.п.



**Портной говорит:**  
– Можете мне поверить, эти брюки сидят на вас потрясающе!  
– Я не спорю, но они немножко жмут мне под мышками.

# Утепляйся, если хочешь быть здоров!

## Чем и как утепляют брюки

Если в нашем детстве был один тип теплых зимних штанов – на ватине, то сегодня вариантов множество. Благо, промышленностью производится широкий ассортимент утепляющих материалов, из которых шьют зимние брюки на любой случай жизни. Актуальный вариант для офиса – брюки из шерсти на теплой подкладке. И лучше, если эта шерсть будет качественной, с небольшим процентом синтетики, которая обеспечит брюкам приличный внешний вид – брюки из чистой шерсти легко мнутся, вытягиваются и т.п. Оптимальный вариант на каждый день – утепленные джинсы, которые давно уже стали классикой. Джинсы удобны, легко вписываются в любой стиль и к тому же прекрасно сидят даже в утепленном варианте. Для недолгих прогулок – например, в городском парке – подойдут брюки с подкладкой из флиса. Флис очень приятен к телу, хорошо сохраняет тепло, а также отлично впитывает влагу, поэтому брюки на флисе подходят для активного движения – занятий спортом, игр на улице и т.п. А вот для длительных прогулок по свежему снежку – например, загородных – хорошо подойдут брюки на синтепоне. Это надежный и, что немало важно, легкий утеплитель, который не подведет даже в очень сильный мороз. Именно такие брюки предпочитают любители зимних видов спорта. Верх у них, как правило, непромокаемый, что, безусловно, является их дополнительным плюсом.

## Материалы для верха утепленных брюк

Фаворит – непромокаемые материалы или ткани с водоотталкивающей пропиткой. Это лучшая защита от холода, какую только можно себе представить. Материалы, защищающие ноги от проникновения к ним влаги, – идеальный вариант для утепленных брюк. Выбор таких материалов сегодня очень велик, и с ними с удовольствием работают модные дизайнеры. Конечно, по-прежнему пользуются популярностью классические материалы для зимних брюк – шерсть и драп. В большой моде в этом сезоне кожа, и, конечно, ее очень активно используют для изготовления утепленных брюк.

## Как выбрать утепленные брюки

Собираясь за утепленными брюками, необходимо в первую очередь определиться, когда и куда вы их будете носить. Понятно, что брюки на синтепоне не подойдут для офиса, а велюровые – для загородных прогулок. Второе, что нужно учитывать, – это особенности фигуры, ведь мы же хотим выглядеть привлекательно даже на лыжной трассе. И третье – помнить о том, что уже есть в гардеробе, чтобы брюки вписались в него наиболее органично.

Светлана ИВАНОВА



## Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

В ПРОДАЖЕ С 13 ЯНВАРЯ!

### ВИШНЯ БЕССЯ для ГУРМАНОВ

Вишню Бесся, или песчаную, нечасто встретишь на дачных участках средней полосы России. Тем не менее, есть садовые «гурманы», которые уже заманили к себе дальневосточную красавицу. Но вот вопрос: получится ли гостю заменить любимые нами вишневые деревья, которые в последние годы все чаще болеют?



### ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Сад никогда не бывает статичным: уходят старые деревья, поселяются молодые саженцы. Процесс этот затрагивает и любимые нами яблони. Но когда принимается решение о переменах, начинаются привычные метания – что посадить на этот раз? Сорты нового поколения или традиционные и легендарные?

### НОВИНКИ НА ГРЯДКАХ

Узнаем, кто что планирует сажать в сезоне-2023. Общение дачников между собой помогает избежать ошибок в подборе сортов, вдохновляет на посадку чего-то нового. Предоставляем слово не только читателям, но и специалистам по овощеводству – что они рекомендуют иметь на грядках, и почему.



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



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ РЕКЛАМА

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 13 ЯНВАРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru<sup>1</sup>



WILDBERRIES

wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Домашний повар

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Разнообразить снежную зиму кусочком яркого лета и при этом соригинальничать?

**З**апросто! Все, что вам нужно, – это семена травы для домашнего газона. Живая трава ничуть не хуже привычных комнатных растений. Она прекрасно впишется в любой интерьер. Будет хорошо смотреться как возле кровати в спальне, так и на обеденном столе на кухне.

### Ёмкость

Комнатные газоны можно выращивать в любой емкости. Это могут быть горшки различной высоты и ширины. Забавно смотрится трава в кашпо с глазками и лицами. Для посадки травы также можно использовать просторные ящики, в каких часто выращивают цветы на балконе. Можно даже сделать такой ящик самостоятельно. Не забудьте на дно любой емкости выложить слой дренажа (керамзит, камешки и т.п.).

### Трава

Существует много разновидностей газонной травы. При посадке в домашних условиях лучше выбирать неприхотливые теневыносливые экземпляры. Среди них овсяница, райграс, полевица и др. Весьма милый газончик получается из офиопогона, который образует небольшие кустики, даже не требующие стрижки.



# Лужайка в комнате

**Учительница:**  
– Дети, скажите, откуда на траве берётся роса?  
**Ученик:**  
– Это трава потеет!



### Уход

Для газона нужен свет. В темном или полутемном помещении он расти не будет. В этом случае важна искусственная подсветка. Поливать можно нечасто, но обильно. Следить за тем, чтобы не было переувлажнения почвы,

### Посев

Оптимальная земля для посадки газона рыхлая, пористая, с нейтральным уровнем кислотности. Семена высеваются как можно равномернее по всей поверхности предварительно увлажненной почвы. Затем присыпаются небольшим (1-1,5 см) слоем земли.

которое может вызвать загнивание корней. Пару раз в месяц можно проводить аэрацию, прокалывая грунт в нескольких местах. Это позволит обогатить почву кислородом и избежать закиснения почвы. В жаркие летние дни или в отопительный сезон зимой, когда воздух излишне сухой, желательно газон допол-

нительно опрыскивать. Весной и летом каждые две недели обязательно вносите подкормки. Так как в домашних условиях солнца меньше, чем на улице, трава растет не так быстро. Поэтому частой стрижки газону не потребуется. Достаточно будет одного раза в 1-1,5 месяца. Лучше всего использовать садовые ножницы с длинными ручками. Постригайте газон не более чем на треть высоты. При должном уходе домашняя трава сохранит свою декоративность до четырех лет. После этого лучше ее обновить, посеяв новую.



Ольга Бельская

Кстати

### Питомцу в радость

Домашние газоны можно выращивать не только ради эстетического удовольствия. Многие домашние животные с радостью оценят кусочек природы. Кошки, собаки, птицы питаются не только кормом, но и растениями, благодаря чему улучшается работа их желудочно-кишечного тракта.

Именно по этой причине домашние животные иногда переключаются на комнатные растения, которые к тому же могут быть колючими или ядовитыми в отличие от травы. Обратите внимание, что в магазинах с товарами для животных продаются специальные семена для посева травы.

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

**«...я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым»**

Начало Евангелия Иисуса Христа, Сына Божия, как написано у пророков: вот, Я посылаю Ангела Моего пред лицом Твоим, который приготовит путь Твой пред Тобою.

Глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте стези Ему. Явился Иоанн, крестя в пустыне и проповедуя крещение покаяния для прощения грехов. И выходили к нему вся страна Иудейская и Иерусалимляне, и крестились от него все в реке Иордане, исповедуя грехи свои. Иоанн же носил одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, и ел акриды и дикий мед. И проповедовал, говоря: идет за мною Сильнейший меня, у Которого я недостоин, наклонившись, развязать ремень обуви Его; я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым.



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 15 января, в воскресенье.

**Е**вангелист Марк начинает свое Евангелие с указания на древние пророчества о пришествии в мир ангела, то есть посланника, задача которого заключается в том, чтобы приготовить людей к появлению Мессии. Для подтверждения этого он приводит цитату из пророка Малахии: «Я посылаю Ангела Моего пред лицом Твоим, который приготовит путь Твой пред Тобою».

**Э**тим ангелом, по словам евангелиста Марка, и был Иоанн Креститель. И призвал он к очищению не посредством социальных, экономических и политических реформ, а в первую очередь при помощи покаяния, то есть изменения образа мысли и жизни. Символом покаяния было омовение в реке Иордан. Во время этого ритуального действия человек исповедовал Иоанну Предтече свои грехи. Зачем это было необходимо? Как это готовило людей к приходу Христа? Ответ находим во второй части отрывка. Пророк Иоанн утверждает, что лишь тот примет Сына Божия, кто окажется способен отказаться от своей прежней греховной жизни и засвидетельствовать это в водах Иордана, пройдя обряд очищения. Лишь этих людей Мессия будет крестить, то есть наполнит Духом Святым.



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

**С**тех пор в христианской Церкви крещение также состоит из двух этапов. Во-первых, троекратное погружение в воду, которое символизирует то, что человек покаялся, то есть умер для прошлой, греховной жизни, иными словами, готов измениться, перестать жить по законам своих страстей. Во-вторых, Миропомазание, символизирующее дары Святого Духа, которые может получить лишь тот, кто очистил себя покаянием. Так Евангелие и церковное таинство напоминают нам, что лишь тот, кто действительно изменил образ своих мыслей и действий, тот, кто стремится исполнять Евангельские заповеди, бывает в итоге наполнен Божественной благодатью и впускает в свою жизнь Христа Спасителя.

## ДОРОГА К ХРАМУ

**МОЖНО ЛИ МАМЕ С ДОЧЕРЬЮ ПРИНЯТЬ КРЕЩЕНИЕ В ОДИН ДЕНЬ?**

**?** Решили с мужем покрестить дочку. Стали советоваться с родными. Выяснилось, что и я некрещёная. Могу ли я вместе с дочкой в один день покреститься? Ольга Дмитриева

**Н**ет запрета креститься в один день. Согласуйте в храме, как будет проходить таинство крещения.



Вышний Волочек 104,5 FM

Губкин 104,0 FM

Задонск 103,9 FM

Липецк 97,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

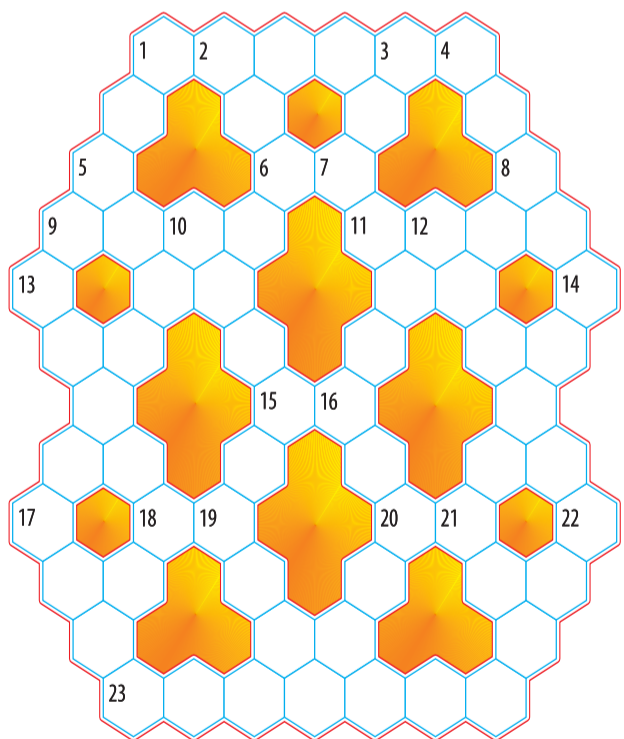
← См. фото								← "Песчинка" мироздания	Философ Уильям ... с "бритвой"	← Вереща-ние по-поросячьи				← ... Стри-женов в фильме "Гараж"	← Диктор советско-го ТВ ... Шатилова		
Произво-дитель ситца	Писа-тельница ... Саган		Родич омары в планктоне	Его воспитал медведь Балу		У этой ящерицы синий язык	Река в Закавказье			← Органи-ческий краситель		← Единица измерения магнитного потока	← Водная преграда перед замком				
			← Титул императора самураев					← Опасный номер каскадера	← Сцена для шансонье на Мон-мартре					← Река в Усть-Куте и Тикси	← Непро-ходимое место на болоте		
← Золотая, ставшая гранулами	← Страна со столицей Маскат					← Здесь готовили снопы к молотье	← Одно из сословий царской России						← Молоко после се-паратора				
			← Урожай с мерой в стогах											← "Делать ... (притвор-яться)"	← Город фести-валя "Киношок"	← Чем кожу лица скоблят?	
← Низ кост-юма во-льничика	← Липовая "улица" в парке	← Футбо-лист ... Роналдо		← изобре-татель теплового двигателя		← "Угрюмец" из сов				← Пара кон-ферансье ... и Но-вицкий	← Город на Иртыше и Транссибе		← ... Кроли-ков из "Ширли-мырли"				
			← Щека (поэт.)							← Дорож-ный указатель	← "Бренд с тремя полос-ками"						
← Вереница барханов	← О чем Табель, изданный Петром I?	← Кирстен ... в фильме "Джуманджи"											← Безмолв-ный страж египетских пирамид				
			← Виноград, хмель, плющ - всё это ...				← Влекума ишаком			← Нынешний король Велико-британии	← Бедная из повести Карам-зина		← Оторочка по шву	← Афганский вариант персид-ского языка	← ... Вотру-ба из ка-бачка "13 стульев"		
← Скрывает свое имя	← Ее глазки знают все цвето-воды					← Дом в краю вечных снегов	← Резино-вая кукла (Барто)	← Курлы-канье журавлика					← Снежная с ведром на голове				
						← Пони-мание шуток		← Эфиопская царевна из оперы Верди									
← Автор зна-менитой "Шоколад-ницы"	← "Верзила" для проводов					← Музыка Боба Марли	← Кисло-водская мине-ралка										
						← Тигровая с жабрами		← Лапа тюленя									



**ТЕЛЕК**

Т	О	У	В	У	Г	Л	У	Я	У	Д	У	Т	О	И	У
Н	У	Е	Д	В	Н	Г	У	О	Т	С	Л	У			
У	Т	И	У	И	Л	Е	М	И	Н	О	Н	У			
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
И	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
С	У	И	Ф	С	И	С	И	К	Л	У	Т	У	И	У	У
В	С	У	В	Ш	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Р	У	У	У	И	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Т	У	У	О	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Н	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

### КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



**По горизонтали:**  
1. Палочка в руках Антонио Вивальди. 9. Зов в трубку телефона, когда собеседник «пропал». 11. Философские мысли, доверенные бумаге. 23. Актер по имени Анатолий, снявшийся в фильмах «Агония», «Неоконченная пьеса для механического пианино», «Несколько дней из жизни И.И. Обломова».

**Слева-вниз-направо:**  
2. Британский остров в Ирландском море, на котором действует один из старейших парламентов в мире (тин-...

**ОТВЕТЫ**

**По горизонтали:** 1. Смычок. 9. Алло. 11. Эссе. 23. Ромашин.  
**Слева-вниз-направо:** 2. ОТК. 6. Нож. 8. Псы. 10. Лобзик. 12. Спрынок. 13. Резус. 16. Гид. 17. Кипр. 19. Хула. 21. Ты. 22. Стр. 14. Ренет. 15. Цех. 18. Суп. 20. Лева. 22. Канн.  
**Справа-вниз-направо:** 1. Соар. 3. ОТК. 5. НЛО. 7. Кат. 10. Лжец. 12. Спрынок. 13. Резус. 16. Гид. 17. Кипр. 19. Хула. 21. Ты. 22. Стр. 14. Ренет. 15. Цех. 18. Суп. 20. Лева. 22. Канн.

вальд) – с 979 года. 4. Пират с королевской лицензией. 5. Тарелка, в которой инопланетяне. 7. Радистка из романа Юлиана Семенова «17 мгновений весны». 10. Пудрит мозги и вешает лапшу. 12. Котлетка из творожной массы. 13. Важный фактор при переливании крови. 16. Провожатый по достопримечательностям. 17. В какой курортной стране есть города Ларнака, Пафос и Лимасол? 19. Резкое осуждение. 21. Забор из острых кольев. **Справа-вниз-налево:** 1. Пеленгатор моряка. 3. Заводская служба качества. 6. Мачете или финка. 8. Охранники на цепях. 10. Какая пилка превращает фанеру в произведение искусства? 12. «Памятник» скошенной траве на лугу. 14. Сорт яблок ... Платона Симиленко. 15. Отделение фабрики, завода. 18. Разливают по тарелкам. 20. Прелестница в зодиакальном круге. 22. Курорт, где киношникам раздают «Золотые пальмовые ветви».

### ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

#### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ: книги, часы, статуэтки, медали и ордена, ёлочные игрушки, документы, грамоты, благодарности, янтарные бусы, броши, фарфор, монеты, самовары, игрушки, иконы, картины, военную атрибутику, значки, знаки, жетоны, открытки, мебель и многое другое до 1917 и советского периода. Покупаю ДОРОГО! Выезд в любой район города и области бесплатно 24 ч. Покупка, оценка по фото (ватсап, телеграмм, вайбер), помощь при продаже, комиссия. Выкуплю коллекции значков, монет, фарфора, открыток и т.д., очень ДОРОГО!!! Игорь Иванович, тел.: 8 (951) 869-75-55.

## ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

## В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

# 8 (903) 792-47-73

### КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость  
строчного  
объявления от **250** рублей  
за 1 выход

### КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);  
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635. В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.  
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).  
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

