



алмаг+

для лечения спины и суставов со скидкой 1000 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



стр. 11

№09
(578)

ТВ-программа с 6 по 12 марта 2023 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ



Сосудистый комплекс



для здоровья

Реклама

стр. 7

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ДАЧНИКА
НА МАРТ**

стр. 13

**ЧТО ДЕЛАЕТ
ЖЕНЩИНУ
ЖЕНЩИНОЙ?**

стр. 4

**КАК СШИТЬ
ТАПОЧКИ
ИЗ СТАРЫХ
ДЖИНСОВ**

стр. 47

**ЧАЙ:
БОДРОСТЬ
В КАЖДОЙ
ЧАШКЕ**

стр. 14

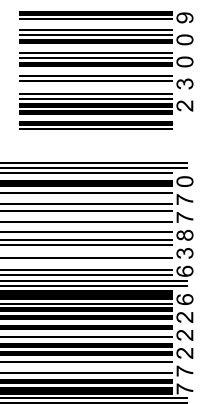
12+

СТАС ПЬЕХА

МНЕ НРАВИТСЯ ПОБЕЖДАТЬ стр. 6

Фото из личного архива Стаса Пьехи

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 23009

«Лимитчицы» поведают о женских судьбах

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной мелодрамы «Лимитчицы» режиссёра Ольги Добровой-Куликовой. Роли в картине исполнили Валерия Федорович, Маруся Климова, Надежда Лумпова, Алексей Демидов, Михаил Евланов, Владимир Кошевой и другие актеры.

Эта история – о крепкой дружбе и нелегкой женской судьбе. Все происходит в первой половине 70-х годов прошлого века. По всему Советскому Союзу строятся предприятия легкой промышленности. Сотни,



тысячи парней и девушек устремляются на работу, и среди них три подруги: Маша, Нина и Зоя...

– Когда я прочла сценарий, он меня сразу же заинтересовал, – рассказывает о сериале режиссер Ольга Доброва-Куликова. – Сыгравшие наших главных героинь Лера Федорович, Надя Лумпова и Маруся Климова идеально вписались в ансамбль, и никаких других вариантов у нас уже и не могло быть. Наш проект достаточно точно показывает, через что прошли те женщины, как они проживали те годы, с чем столкнулись... Казалось бы, легкая атмосфера повествования, но при этом – удивительно многогранное отражение жизни, которой жила страна и ее люди полвека назад...

Фото телеканала «Россия»

Федерико Арнальди удивился «Стране талантов»

Телеканал НТВ готовит к показу второй сезон народного конкурса «Страна талантов», который в мае прошлого года стал лауреатом премии «Лучшие социальные проекты России» в категории «Культура, искусство, религия». Напомним: в этом шоу могут принять участие люди со всех уголков России, обладающие тем или иным талантом. Музыканты, танцоры, певцы встретятся на сцене, чтобы бороться за победу, которая сулит приз в миллион рублей. Вести шоу, как и в первом сезоне, будет артист Алексей Воробьев. А вот состав жюри частично изменится. «Новенькими» станут хореограф Егор Дружинин и певец Ярослав Сумишевский. Они примкнут к певице Надежде Бабкиной и ведущему программы «Поедем, поедим!» Федерико Арнальди.

– Это шоу имеет свою особую фишку, – говорит Федерико Арнальди. – Она связана с фольклором России. Поэтому я тут не только развлекаюсь, но и удивляюсь невероятному разнообразию русской культуры.

Фото PR телеканала НТВ



«Тест на беременность» возвращается

На Первом канале – премьера новых серий популярного сериала «Тест на беременность». В жизни главной героини – гениального хирурга Натальи Владимировны Бахметьевой – начинается новый, переломный этап.

Постоянные конфликты с главврачом заставляют ее покинуть перинатальный центр и искать новое место работы... Да и с личной жизнью у этого персонажа тоже не все спокойно. В главной роли мы, как и прежде, увидим Светлану Иванову. Также в новых сериях появятся Евгений Пронин, Александр Яцко, Александр Нестеров, Лянка Грыу и многие другие. Режиссером этого сезона стал Михаил Вайнберг.

– Принципиальный момент в «Тесте на беременность» – что в нем показаны реальные случаи, взятые из медицинской практики, – рассказывает о съемках режиссер. – Наша история – про людей, по роду своей профессии обязанных каждый день совершать выбор, от которого зависит жизнь их пациентов. У них нет достаточно времени, каждый раз они должны полагаться на свои знания и интуицию, и в каком-то смысле – на удачу. Это жуткое испытание и огромная ответственность – но при этом они остаются людьми... Я сам из медицинской семьи. И мне было важно показать, каково живет человеку, который выбрал для себя такой путь...

Фото Первого канала



ЭФФЕКТИВНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Домашние тренажеры BRADEX — это отличный способ заниматься регулярно. Попробуйте — и у вас все обязательно получится!

Стремительный темп жизни погружает современного человека в состояние постоянного физического и эмоционального напряжения. Кроме того, большинство людей сегодня, работая с большими объемами информации, вынуждены заниматься монотонной сидячей работой.

Все эти факторы не лучшим образом сказываются на здоровье и физическом состоянии организма.

К счастью, в последние годы приоритетом в вопросах сохранения здоровья стало повышение интереса населения к правильному образу жизни и собственной физической активности. Многие уже осознали всю важность этих установок, но, в городской суете, времени для себя остается ничтожно мало.

На помощь приходят производители домашних тренажеров, такие как международная торговая марка Bradex. Двигаясь в данном направлении, компания

предлагает покупателям новинку – кардиотренажеры серии SmartЛайн.

В линейке кардиотренажеров Bradex представлены:

1. Министеппер поворотный с поручня ми для ног, ягодиц и рук «Спринт»
2. Министеппер поворотный с эспандерами «Турбо»
3. Министеппер поворотный с поручнями «Хардер»
4. Министеппер поворотный с поручнями «Сканди»
5. Велотренажёр «Бласт»

Доказано, что ежедневные динамические нагрузки благотворно влияют на приведение организма в тонус, укрепление сердечной мышцы и сосудов, а также сжигание лишних килограммов.

Министепперы можно назвать одними из самых эффективных кардиотренажеров, так как человеку не нужно выполнять непривычные ему действия. Повторяя обычные движения подъема по лестнице, эффективно прорабатываются мышцы ног и ягодиц.

А для комплексной проработки всех групп мышц в некоторых моделях предусмотрены дополнения, в виде поворотных поручней и эспандеров, которые имитируют скандинавскую ходьбу и помогают подключить к работе руки и плечевой пояс. Велотренажёр уже давно считается самым популярным домашним спортивным инвентарем, воссоздаю-

щим эффект поездки на прогулочном велосипеде. И министепперы и велотренажеры доказали свою эффективность.

Они идеально подходят для:

- Проработки всех групп мышц
 - Разработки дыхательной системы
 - Укрепления мышц сердца
 - Снижения веса и коррекции фигуры
 - Ускорения процессов лимфотока и кровотока
 - Восстановления после операций и травм
- Тренажеры SmartЛайн от Bradex станут верными помощниками в сохранении здоровья и красоты вашего тела. Они компактны, мобильны и доступны по цене. Подойдут для каждого члена семьи, а также станут прекрасным подарком близким людям на праздник.



купить на ozon



купить на wildberries

РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002

ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449

ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741

СЕКРЕТ УСПЕХА

Три секрета при работе с Excell

Как правило, этой программой пользуются для решения типовых задач, которые встречаются в работе. Однако в каждой сфере деятельности они разные. Мы хотим рассказать вам о трёх хитростях, знание которых может пригодиться в работе сотрудникам разных направлений.

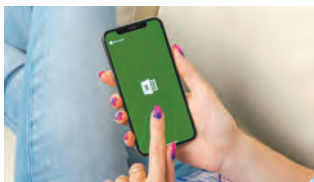


ТАБЛИЦА ИЗ ЯЧЕЕК

Если вы озаглавили столбцы и строки, а потом заполнили данные на их пересечении, то вы не получите в результате функциональную таблицу, где можно отфильтровать данные по нужному вам признаку. Для того чтобы группа ячеек стала таблицей, нужно выполнить несколько несложных действий:

1. Выделяем все ячейки будущей функциональной таблицы.
2. Находим на верхней панели вкладку «Вставка».
3. Выбираем в ней «Таблица» и нажимаем на иконку.

После того, как появилось всплывающее окно, нажимаем на нем «Ок». Теперь с таблицей можно работать!

ИТОГ ТАБЛИЦЫ

1. Курсором выделяем любой элемент таблицы.
2. На панели сверху находим вкладку «Конструктор» и ставим галочку в окошке «Строка итогов». Появляется строка итогов внизу таблицы, где можно увидеть минимальное значение, максимальное, количество элементов или выбрать другие интересные параметры итогов.

ЗАКРЕПЛЕННАЯ СТРОКА

Чтобы название столбцов всегда оставалось сверху таблицы, верхнюю строчку (или другое необходимое количество верхних строк) можно закрепить и сделать неподвижной. Для этого выделяем самую верхнюю строчку после будущих закрепленных строк, выбираем вкладку «Вид» на верхней панели инструментов, а затем нажимаем на «Закрепить области». Теперь даже после длительной прокрутки будет видно название каждого столбца.

Верочка из «Служебного романа» сказала бы: «Походка!»

Трудно с этим не согласиться, и все же одной походкой ограничиться невозможно. Почему одна женщина ухаживает за собой, эффектно одевается, делает стрижку у модного стилиста – и все равно выглядит как-то грубовато, даже мужественно? А другая – вроде ничего особенного! – но мужчины глаз от нее оторвать не могут, она всегда окружена вниманием и поклонниками? Попробуем разобраться.

Современность против

Противоречие наших дней заключается в том, что внешне женщиной быть все проще, а внутренне – все сложнее. Судите сами: красивые платья и юбки можно купить практически на любую фигуру и любой кошелек.

Можно купить косметику, утягивающее белье, наконец, изящную обувь на каблучках. Но... к женственности это не приближает.

Потому что современность требует от женщины ни в чем не отставать от мужчин: делать карьеру, самостоятельно решать все проблемы, брать ответственность за себя и своих детей. В результате характер многих представительниц прекрасного пола становится мужским – пробивным, независимым, даже жестким. И это несоответствие внешнего вида внутреннему содержанию частично приводит к проблемам в общении.

Что делает женщину Женщиной?



Психологические черты

Именно психологический настрой позволяет женщине выглядеть женственно даже в тулупе и валенках. В него входят следующие составляющие:

- **Уверенность в себе** – способность принимать себя в совокупности достоинств и недостатков, восхищаться своей уникальностью.
- **Умение заботиться о себе** и получать от этого удовольствие, а не чувство вины.
- **Способность выражать эмоции.** Именно эмоциональность является отличительной приметой женского поведения, так сложилось в ходе эволюции.
- **Умение менять роли.** Если на работе приходится быть требовательной и жесткой, важно уметь дома забывать об этом и становиться мягкой и беззащитной. Только тогда рядом появится мужчина, который захочет о вас позаботиться.

Выработать в себе эти качества при желании может каждая женщина.

Кому это нужно?

Разумеется, не всем. Если женщине хочется быть сильной, независимой и самостоятельной, то женственность не входит в число ее приоритетов.

Окружающим – семье, друзьям, близким – не стоит на нее давить и требовать строгого соблюдения гендерной роли.

Но если женщина устала от того, что на жизненном пути ей попадаются только слабые мужчины, с удовольствием переключаясь на женские плечи, стоит задуматься о том, чтобы изменить свои установки.

Настоящая женщина не умеет красиво то-сковать и плакать двадцатью способами.



Распространённый миф гласит: если первое чувство девушки было взаимным, то женская судьба сложится удачно, а если влюблённость была неразделённой и несчастной – пиши пропало. На самом деле всё зависит от поведения главного мужчины в жизни девочки – её папы.

ОТНОШЕНИЕ К МАМЕ

Если папа был внимателен к маме, заботился о ней, не забывал поздравлять с праздниками и стремился порадовать ее даже без повода, то дочь будет воспринимать именно такие отношения как норму. Если же папа был груб, заботился только о себе, а мама перекладывала ответственность за происходящее на детей, девочке не удастся вырасти уверенной в себе.

ОТНОШЕНИЕ К ДОЧКЕ

Когда папа относится к дочке как к маленькой принцессе, искренне восхищается ее внешностью, успехами, талантами, велик шанс, что в будущем она встретит такого же заботливого мужчину.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Всё дело в главном мужчине

НА ЗАМЕТКУ

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

«ТЕЛЕК» дарит подарки

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Настала самая волнительная и приятная часть нашего конкурса «Как на Маслений неделе в потолок блины летели!» – подведение итогов. Прежде всего хотим сказать огромное спасибо всем читателям, принявшим в нем активное участие. Редакцию буквально захлестнула волна звонков, и практически все ответы оказались правильными. Да, мы загадали слово «ТЕЛЕК»! Отдельное спасибо за теплые слова, которые многие из вас произ-

несли в адрес нашей с вами общей газеты! Это очень приятно и вдохновляюще!

Ну а мы переходим к самому главному – оглашению списка победителей!

1 место – Николай Сергеевич Сахаров (г. Москва). Приз – книга рецептов популярнейшего телеповара Александра Бельковича с его автографом.

2 место – Татьяна Владимировна Гошкодер (Тульская область). Приз – полугодичная подписка на газету «ТЕЛЕК».

3 место – Любовь Александровна Добрынина (Московская область). Приз – полугодичная подписка на журнал «Домашний повар».

Желающих получить призы было так много, что мы не могли не расширить призовой фонд и не порадовать вас, дорогие читатели!

Специальные призы получают: Л.В. Гусева (г. Москва), **О.Ю. Маслова** (г. Владимир), **Л.М. Ермакова** (г. Москва), **С.А. Климов** (г. Москва) и **Е.И. Жухова** (Калужская область).

В течение ближайших дней мы свяжемся с победителями, чтобы обсудить возможность доставки призов. До встречи на страницах «ТЕЛЕКа», удачи в наших следующих конкурсах!

Будьте здоровы и счастливы!

Болят ноги? Пора проверять сердце!

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. А ведь это больше, чем численность Москвы. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

Почему так происходит? Это проблема с сосудами, особенно если Вы в зрелом возрасте. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите, как меняется Ваша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Просто мы этого не видим. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это ещё и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Да-да, Вы не ослышались. Ваши органы умирают медленно и неотвратно. А самое печальное, что Вы этого не замечаете. Это как засор в раковине: сначала вода просто уходит медленнее, а потом льёт через край. Также и у нас: если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) — гангрена. Посмотрите на свои ноги: тёмные пятна — уже первый признак начинающихся проблем. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Неужели Вы не хотите быть здоровыми долгожителями? Чего уж лукавить, все хотят! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось уникальное решение! Они сделали ставку на лечение без лекарств! Почему? Во-первых, у всех лекарств есть побочные вредные действия. А во-вторых, это то, что происходит в мире. Проблемы с поставками лекарств просто неизбежны. Именно поэтому по поручению Президента России перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Поэтому в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвёл аппарат высокопотенциальной электротерапии НАДЕЖДА. Настоящее совершенство медицины, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чём секрет этого уникального аппарата?

В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срывается принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот Вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему Вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у Вас есть НАДЕЖДА!

Инновационный аппарат с современной технологией. Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий. Ваши клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выталкивать вредные вещества. Вы избавляетесь от боли! Разрываете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.

НИКАКОГО РИСКА!
Если результат вас не устроит,
мы вернем деньги*.

НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Такое лечение Вам не обеспечит ни один домашний аппарат. Не считая, конечно, машин (крупной медицинской техники) размером с прикроватную тумбу. Которыми лечились за границей, да ещё и только в присутствии врача. И какие возможности доступны Вам сегодня! Ведь только наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат. И заметьте, учёные сделали это именно для Вас! Теперь медицина высокого уровня доступна Вам в домашних условиях!

Достаточно приложить электрод к Вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут Вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся тёплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счёт воздействия НАДЕЖДЫ на биологические точки восстановления идёт на клеточном уровне. А это и есть основа Вашего здоровья и долголетия!

И это здорово! НАДЕЖДА — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть Ваши руки станут ему оправой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит Вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша НАДЕЖДА — это компактная современная медицинская техника, которая сможет заменить Вам половину аптечки, а то и всю! И в этом её уникальность!

Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания и одобрена специалистами. Более того, аппарат был протестирован в город-

ской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85 %. НАДЕЖДА — это прорыв в медицине, за которым будущее!

АППАРАТ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, панкреатит, холецистит)
- Заболевания мочеполовой системы
- Заболевания бронхолегочной системы
- Нарушение обмена веществ

НАДЕЖДА — феномен современности. Вы живёте в уникальное время, ведь Вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении Ваших заболеваний.

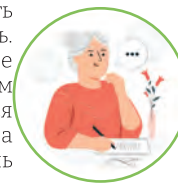
К тому же высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также НАДЕЖДА получила Золотой знак качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить своё здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта, и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливиц!

ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно НАДЕЖДА вернёт Вам всё, что положено.

Усаживайтесь поудобнее, берите НАДЕЖДУ и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть специалистом, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь



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



215 АППАРАТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ

+ магнитный аппликатор «Кремлетон», стоимостью 3000 рублей,

В ПОДАРОК!**

РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «НАДЕЖДУ»
по телефону горячей линии:
8 (800) 333-56-71

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

WWW.PRODEX.RU!

Также вы можете сделать заказ на сайте apteka.ru

ИП ЕПИФАНОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА, ОГРН ИП 306730205900051, ДОСТАВКА АО «ПОЧТА РОССИИ» ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ. *УСЛОВИЯ ВОЗВРАТА ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 23.11.2022Г. ПО 21.12.2022Г. СТОИМОСТЬ ДОСТАВКИ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. РЕКЛАМА. **АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.03 ПО 01.04.2023Г. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ И УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. ООО «ПРОДЕКС» ОГРН 121600004550 ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 420140, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, Г. КАЗАНЬ, УЛ. МИНСКАЯ, Д. 61, ПОМ. 1014; АО НПК «КАТРЕН» ОГРН 1025403638875 ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 630559, НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ, РП. КОЛЬЦОВО, ПР-КТ АКАДЕМИКА САНДАХЧИЕВА, ЗД. 11.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

С ним всегда приятно общаться. Стас не просто талантливый музыкант и артист, но и хороший собеседник.

Стас ПЬЕХА:

Нет и тени лукавства в том, о чем он говорит. А рассказать есть о чем. Последняя новость: после выхода песни «Белый снег» Стас готовится презентовать весной еще одну, под названием «Глубина»...

Песня вчера и сегодня

– Стас, можете рассказать о песне «Глубина» подробнее?

– Признаться, хотел выпустить ее давно, но что-то все время мешало. Так что песня получилась вне времени и жанра, и, надеюсь, понравится слушателям. Еще я понял, что песни, которые исполняются мною уже почти 20 лет, в записи и на концерте звучат совершенно по-разному, что они за два десятилетия сильно изменились по звучанию, качеству и исполнению. И пришла в голову мысль сделать альбом из таких песен, чтобы показать, как сейчас звучит музыка и мой голос. Мне кажется, это будет интересно тем, кто знает меня давно, и тем, кто не знает вообще.

– Интересно, как проходит запись аудиоверсии песни – долго, мучительно, или это происходит «на раз»?

– Всегда по-разному. Есть песни, которые даются легко. Они написаны так талантливо, что их можно записать за час-полтора. А если не очень талантливо, можно потратить и пять, и шесть часов.

– Как-то наблюдала вас на концерте на открытой площадке. И отметила, как уважительно вы общаетесь со

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Побеждают и зарабатывают те, кто не боится рисковать и умеет терпеть. Вот риск и терпение, как правило, вознаграждаются. С первого раза все может не получиться, но нужно вставать и идти дальше. Я желаю читателям попробовать так жить и раскрываться для себя по-новому.



Мне нравится побеждать»

зрителем. Скажите, ваше отношение действительно такое искреннее и изменилось ли оно за 20 лет деятельности?

– Когда только начинал выступать, я определил для себя концепцию – как я буду работать? Тогда же решил, что надо с любовью относиться к слушателям, которые потратили деньги и время, чтобы прийти тебя послушать. И это мое решение работает до сих пор. По-другому я не могу.

Молчание – лучшее лекарство

– Как спортсмен ежедневно тренирует мышцы, так певец – голос. Как сохраняете его, как восстанавливаете?

– Голос – та же мышца, только маленькая. И, как любой мышце, ей после нагрузок нужен отдых: пошел – дай отдохнуть. Лучшее для связок – просто молчать. Нет никаких других секретов. Удивляюсь некоторым артистам, которые в турах дают по четыре концерта подряд. Что происходит с их связками, как они так могут – для меня загадка. Я два концерта отработаю, на втором уже сильно садит-

ся голос. Значит, день отдай отдыху. Молчание – это единственное, что нужно для восстановления и сохранности связок.

– Бывают у вас паузы в пении или живёте по принципу – ни дня без песни? И как вы эти паузы воспринимаете?

– Я почти 20 лет на сцене и могу сказать, что паузы у меня случаются, но со временем стал относиться к ним легче, мне есть чем их заполнить. Помимо сцены я много занимаюсь наркологией, психиатрией, развитием клиники (у певичка наркологическая клиника и фонд, который помогает людям в трудных жизненных ситуациях – Прим. ред.), сейчас планируем серию встреч с родственниками. Мне это небезразлично, это для меня как вторая профессия. Еще я занимаюсь спортом и учусь.

Спорт снимает агрессию

– Где учитесь, если не секрет?

– В институте психоанализа. В моей жизни много психологического контента. А спорт помогает преодолевать трудное душевное состояние.

– Какими видами спорта занимаетесь?

– Коронавирус внес свои коррективы, начались проблемы с суставами, и я оставил бокс. У меня были амбиции провести по боксу три боя, но этого так и не случилось. Как раз в то же время начал интересоваться борьбой. Мне очень импонирует грэпплинг (разновидность единоборств с применением захватов – Прим. ред.). Меня не привлекают командные виды спорта, я в этом плане одиночник. Мне нравится побеждать. Нравится, что в боксе и в борьбе мож-

но реализовывать подавленную агрессию, после чего живется легко и радостно. Так что в зал хожу два-три раза в неделю.

Мечтал спеть с Носковым

– Вам хотелось бы спеть дуэтом с кем-нибудь из эстрадных исполнителей?

– Особого рвения и стремления, честно говоря, нет. Если только само собою получится. Когда-то, еще до «Фабрики звезд», у меня была мечта спеть с Николаем Носковым, она сбылась.

– Есть в планах записать виниловую пластинку? Мода на них возвращается...

– Не думал об этом, но идея хорошая. У нас нет своей студии звукозаписи, только сейчас об этом задумываемся. Хочется свой уголок, чтобы можно было записать песню в любой момент.

Добрый или злой судья?

– Вам часто приходится участвовать в телепроектах?

– По-разному бывает. Из последних – проекты «Суперстар» и «Конфетка».

– Вы злой или добрый судья?

– Говорят, что злой, а я считаю, что честный. Я исхожу из того, понравилось мне или нет. Если меня пригласили, значит, нужно высказывать свое мнение. А иначе зачем тогда звать?

– У вас одно время была мысль поменять профессию. Сейчас такого желания нет?

– Я понял, что можно заниматься разными вещами и не обязательно для этого чем-то жертвовать. Нормально, что человек увлекается многим, а не чем-то одним. Для меня это важно.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Музыка на продажу и для души

– В социальных сетях вы в постоянном контакте с подписчиками. Скажите, есть у вас какие-то песни, которые вашим слушателям в чём-то помогли или на что-то сподвигли? Что пишут об этом поклонники?

– Предложения руки и сердца делала под мою «Я с тобой», ее часто поют на свадьбах, как и «Мою пре-

красную леди». «Не вставая на колени», как правило, слушатели адресуют ребятам, которые находятся на передовой, и вообще всем, кто оказался в сложной ситуации.

– Что вас может вдохновить на выбор или создание новой песни?

– Если я выбираю песню, то сразу слышно – написана она с душой или на продажу. Это

главный критерий. И могу смело сказать, что 99% из того, что мне присылают, написано исключительно на продажу.

– Часто предлагают песни со стороны?

– Стабильно несколько в день. Но, честно говоря, проще самому написать.



Чем опасен для вас шум в голове или ушах?

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал



При покупке сосудистого комплекса – набор кремов в ПОДАРОК

- ♥ Гель с пантенолом регенерирующий
- ♥ Термогель с ламинарией согревающий для суставов
- ♥ Гель для ног охлаждающий от отеков

Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

Улучшится обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Окрепнет иммунитет.

Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение.

За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

✓ **Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове.**

✓ **Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.**

✓ **Сосудистый комплекс – УПОТРЕБЛЯЮТ тысячи людей в НАШЕЙ СТРАНЕ.**

- ✓ Производится в России.
- ✓ Многоуровневый контроль качества.
- ✓ Курс состоит из 6 банок.

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.



При оформлении курса – 50% скидка* семейный курс еще дешевле

Главная причина шума в голове и ушах

Абсолютно все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают нужную реакцию и по

нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается здоровым, пока мозг четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям

нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.



www.vita-li.com

*Сроки проведения акции с 01.03 по 01.04.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

Ответ очевиден: необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

Почему так важен сосудистый комплекс?

Селен в сочитании с Калием и Магнием питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

Как это работает?

Альгинат натрия, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга. Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейрогормоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

Всем крепкого здоровья, и берегите себя, здоровье у нас одно.

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении у вас шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика и вовремя начатое лечение.

Что будет, если не обратиться к специалисту?



В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии у вас серьезных патологий, представляющих реальную угрозу.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет.

Если вы не примете срочные меры или будете использовать неэффективное лечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?

Vita Li
Звоните и заказывайте сосудистый комплекс для себя и своих близких
8 (495) 221-92-01
Бесплатные звонки, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

Когда люди много и успешно танцуют – как наши сегодняшние гости – могут ли у них быть вопросы с питанием?

Артемий и Марина КАТАШИНСКИЕ:

«Мы разделили продукты на важные и неважные»

И ли такой ритм жизни и тренировок позволяет есть все и не поправляться? Об этом и многом другом мы поговорили с Артемием и Мариной Каташинскими, многократными чемпионами мира и России по спортивным танцам, участниками телешоу, педагогами и просто дружными братом и сестрой.

Прислушиваясь к себе

– Артемий, Марина, у вас есть своя собственная система питания или придерживаетесь разработанной каким-нибудь диетологом?

Артемий: Мы для себя решили, что все продукты можно разделить на важные и неважные. К первым относится белок, мясо, овощи, углеводы в ограниченном количестве. Мы особо ни в чем себе не отказываем. Лично у меня стоп – это жареные продукты. Кроме того, мне нужно есть часто, но мало.

Марина: Я перепробовала огромное количество диет и столкнулась с тем, что эффект от них держится максимум месяц, а затем вес возвращается с плюсом. Поэтому мой главный совет – прислушиваться к себе. Тщательно пережевывайте пищу, выбирайте то, что хотите съесть, а не то,



Пожелание читателей «ТЕЛЕКа»: – Желаем хорошего настроения, радости в каждом дне и чтобы всё, что намечено, обязательно исполнилось!

что нужно, откладывайте еду, когда появляется насыщение.

– В чём себе отказываете, когда надо прийти в форму?

Артемий: Не отказываю себе ни в чем. Когда увеличиваю интенсивность нагрузок, можно сбить биоритмы и цикл в организме. Отказ может нарушить вхождение в форму, как в похудении, так и в наращивании мышечной массы.

Марина: Когда готовлюсь к интервью, фотосессии, турниру, я стараюсь не есть на ночь, чтобы не было отеков. Организму сложно переварить пищу в ночное время суток, это огромный стресс. Желаемый объем пищи я стараюсь перенести на утреннее или дневное время. И, конечно, убираю из рациона мучные изделия, сладости и фрукты в больших количествах.

Пища как топливо

– Когда есть время, что любите готовить?

Часто ли вас можно застать у плиты?

Артемий: Каждое утро готовим себе

завтраки. Мое коронное блюдо – рыба, а у Марины – мясо и выпечка.

Марина: Я отношусь к пище как к топливу, и мне очень важно, что поступает в мой организм. Поэтому каждый день провожу у плиты, готовлю еду себе и близким. Обычно я завтракаю дома, весь день работаю, стараясь не перекусывать, а вечером ем то, что приготовила себе сама, или же собираю ужин на скорую руку – делаю салат из свежих овощей, запекаю мясо.

– Какие блюда готовите, когда приходят гости? Есть ли у вас на этот случай безотказный рецепт, который готовится быстро и всегда пользуется успехом?

Марина: Для меня номер один – это запеченный лосось с кабачками и баклажанами. Очень простой рецепт: нарезаем овощи на противень вместе с рыбой, посыпаем солью, специями, оливковым маслом и отправляем в духовку. Получается фантастически вкусно. Точно так же готовлю куриные бедра, это всегда беспроигрышный вариант.

Артемий: А я обычно запекаю дорадо – это самый любимый деликатес в на-

шей семье, а еще и полезно, вкусно, питательно.

Семейная толма

– Помните самое первое блюдо, которое научились готовить?

Марина: У меня, как и у всех, первым самостоятельным блюдом была яичница, приготовить которую можно легким движением руки.

Артемий: А я помню, как в детстве мы готовили борщ вместе с нашим папой. Родители старались нас научить всему, что умеем и любят делать сами.

– Расскажите о семейных традициях, связанных с едой? Есть ли секреты, которыми поделились с вами бабушка или мама?

Артемий и Марина: В нашей семье есть рецепт, который нам передала бабушка. Наша мама готовит традиционное блюдо – армянскую толму. Накануне мы выкладываем виноградные листья, сушим их. В них заворачивается фарш с рисом, затем отваривается и подается со специальным соусом на основе томатной пасты и мацони – кефиром со сметаной и давленным чесноком. Это божественно вкусно!

Вместо сладостей – события

– Что-нибудь вкусное привозите из поездок? Какое блюдо произвело на вас неизгладимое впечатление?

Артемий: Я обожаю лазанью и пасту, поэтому, если бываю в Италии, привожу что-то для приготовления этих блюд.

Марина: А у меня есть ученица, которая живет в Испании и занимается танцами онлайн. Каждый раз, когда она приезжает в Москву и приходит на мои классы, она привозит мне хамон. Она же познакомила меня с фантастическим десертом – турроном. Это настолько вкусно, что мы с семьей разделили его на маленькие квадратик по дням недели и ели их!

– Любите сладкое? Можно ли назвать вас сладкоежкой?

Артемий: Я люблю сладкое, десерты. Не отказываю себе в этом, особенно при больших нагрузках.

Марина: Я раньше считала себя сладкоежкой. А потом стало ясно, что со сладостями у меня связано очень много эмоций. Резкий скачок сахара в крови всегда поднимает настроение и дарит энергию. Со временем решила, что могу получать эмоции и яркие впечатления не от еды, а от жизни, и заменила сладости на события. Сейчас нет тяги к сладкому.

– Что согласились бы есть каждый день?

Марина: Гречку с оливковым маслом. Обожаю!

Артемий: Лазанью! Это мое самое любимое блюдо.

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЁЗД



Лазанья по-каташински

– Нарезаем 2 небольшие луковицы, обжариваем на сковороде в растительном масле. Добавляем фарш (800 г, свиной и говяжий). Обжариваем несколько минут, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Добавляем мелко нарезанный чеснок (2 зубчика) и 2 помидора (можно предварительно снять кожицу). Все хорошо перемешиваем и тушим под крышкой на небольшом огне 10 минут.

Готовим соус бешамель. В сотейнике растапливаем сливочное масло (50 г). Муку (5 ст. л.) медленно высыпав в масло и, непрерывно помешивая, чуть обжариваем. Постепенно вливаем молоко (600 мл), помешивая массу, чтобы не было комочков. Соус должен быть консистенции густых сливок. Остужаем. Собираем лазанью. Я чуть отвариваю листы для лазаньи (обычно уходит 8-10 штук, варю 2-3 минуты в кипящей воде). Дно формы для запекания смазываем растительным маслом и заливаем частью соуса бешамель. Далее – два

листа для лазаньи внахлест, сверху – фарш, щедро посыпав сырком и заливая частью соуса. Продолжаем, пока не заполнится форма. Верхний слой – листы для лазаньи – важно щедро залить соусом. Следите, чтобы соус заполнил и края лазаньи, чтобы они не пригорели при приготовлении. Посыпаем лазанью тертым сыром. Запекаем в духовке при температуре 180-190 градусов в течение 30-35 минут до образования румяной корочки. Готовому блюду нужно настояться минут 10.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Разговоры о том, выйдет ли в эфир новый сезон «Голоса», среди поклонников проекта шли давно.

И для многих стало неожиданностью, когда прошлой осенью в эфир вместо него вышла детская версия шоу – «Голос. Дети». На самом деле, как оказалось, эти два проекта просто поменяли места. И вот наконец официально объявлено: весной, в марте, состоится премьера нового – уже 11-го – сезона взрослого «Голоса»!

Зрителей вновь ждут непредсказуемые слепые прослушивания, драматичные поединки и нокауты – и, конечно, решающие музыкальные дуэли, где зрители в прямом эфире выберут победителя всего сезона. А также будут новые наставники и совершенно новые правила.

Но обо всем по порядку...

Новые наставники

Имена наставников продюсер дирекции музыкального и развлекательного вещания Первого канала Юрий Аксюта под одобрительные аплодисменты участников назвал в студии, где проходят съемки, за сутки до начала слепых прослушиваний. И так, в традиционных красных креслах будут уже знакомые многим члены жюри Баста и Полина Гагарина, а также новички в этом качестве в шоу Владимир Пресняков и Антон Беляев.



Ведущая шоу Яна Чурикова.

«Голос» ВЫХОДИТ В ЭФИР

Популярное шоу возвращается с новым сезоном и новыми правилами.

ДЕТАЛИ

Новое правило

С этого сезона в проекте «Голос» действует новое правило, которое еще больше обострит конкуренцию между наставниками. Теперь помимо знаменитой красной кнопки (той самой, которая разворачивает кресло наставника во время слепых прослушиваний) на кресле есть еще панель с тремя кнопками блокировки. Нажав одну из них, наставник лишит конкурента возможности участвовать в борьбе за вокалиста.



Впрочем, всего за сезон новой функцией можно воспользоваться лишь дважды. Нажав на кнопку блокировки, наставник автоматически разворачивает свое кресло к исполнителю – и одновременно скрытно блокирует соперника. Если заблокированный наставник тоже решит развернуться – он это сделает, но перед ним загорится «красная дорожка» блокировки, и он не сможет пригласить участника к себе в команду. У нового правила – немало нюансов, что обострит интригу в шоу до предела. Думаем, что зрители смогут все это оценить уже в первых выпусках программы. Кроме того, ожидается, что в самом шоу будет несколько сюрпризов, которые удивят не только тех, кто будет смотреть проект, но и самих наставников. В общем, готовьтесь: новый сезон шоу «Голос» обещает быть жарким!

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ



Нажимать на красную кнопку Басте приходилось много раз. А вот воспользуется ли он кнопками блокировки своих коллег-судей? Скоро узнаем!



Полина Гагарина – самый опытный член жюри, она сидит в красном кресле уже в пятый раз.



Владимир Пресняков – признанный эксперт в мире популярной музыки, поэтому его появление в шоу ожидаемо.



Мог ли представить Антон Беляев, стоя на сцене «Голоса» 10 лет назад, что сам окажется в одном из этих кресел?

– Я в проекте уже не один год, но каждый раз волнуюсь, как в первый! – призналась нам Полина. Для Владимира Преснякова же это дебют. Артист старался и раньше следить за прошлыми сезонами шоу и своими коллегами во время телевизионных эфиров. А перед началом съемок Владимир признался, что переживает, наверное, не меньше, чем участники за сценой.

– Я пришел за яркими голоса-

ми, в которых есть любовь и надежда, – поделился с нами артист перед началом слепых прослушиваний.

На конкретный вопрос, чем же Владимира Преснякова могут «зацепить» участники, чтобы он к ним повернулся, был ответ:

– Это не только голос, но и харизма, манера исполнения песни...

Для Антона Беляева новый сезон «Голоса» – это и новое испытание. С одной стороны, это уже не первый его «Голос». (Напомним, что Антон Беляев принимал участие во втором сезоне этого шоу – как участник – и ярко себя проявил). После слепых прослушиваний он попал к Леоиду Агутину и дошел тогда до полуфинала. Тем не менее, для Антона, по его признанию, «Голос» стал

отличным стартом. Он много выступает и уже имеет полное право оказаться в кресле наставника.

Обширная география

Съемки слепых прослушиваний по традиции проходили в одном из павильонов столичной киностудии. Из тысяч претендентов, приславших на конкурс свои заявки, к участию в них допущено чуть больше сотни самых ярких вокалистов, успешно показавших себя на очных кастингах. Как всегда, это и профессионалы, и просто увлеченные музыкой люди всех возрастов и занятий – посланцы разных уголков России и СНГ. География 11-го сезона супер-проекта «Голос», как всег-

да, широка: Астрахань, Балашов, Белгород, Бишкек (Киргизия), Бухара (Узбекистан), Владикавказ, Владимир, Воронеж, Грозный, Екатеринбург, Ессентуки, Ижевск, Казань, Калининград, Кишинёв (Молдова), Красноярск, Минск (Беларусь), Москва, Нальчик, Находка, Нижний Новгород, Нижний Тагил, Новочеркасск, Пермь, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Старый Оскол, Ташкент (Узбекистан), Тольятти, Тула, Улан-Удэ, Уфа, Челябинск, Ярославль и многие другие города.

Ведущей проекта, как и на детском «Голосе», стала Яна Чурикова. На этом посту она сменила Дмитрия Нагиева, который решил сделать небольшой перерыв в своей телевизионной карьере.

МОИ КОЛЕНИ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ БЛАГОДАРЯ АКАДЕМИКУ БОЛОТОВУ

Если бы кто-то рассказал, не поверила бы. Но попробовала на себе и своих близких, теперь хочется рассказать всем. К сожалению, мы все не молодеем, и проблемы со здоровьем все чаще дают о себе знать. Вот и я столкнулась с проблемой в коленях. Так стали донимать, что иногда вообще – ни встать, ни сесть. Как-то с этим жила, конечно. А что делать?

И вот однажды, возвращаясь из магазина домой, несла сумки. И так стало плохо в коленях, что думала не дойду. Ковыляю потихоньку, а меня обгоняет моя подруга (на 5 лет старше, а походка, как у молодой). Я ее позвала, а она и удивилась: совсем меня не узнала. «Идешь, – говорит, – ну очень медленно». Я и пожаловалась на свои колени. Она у меня сумки забрала, провела немного. А по дороге рассказала об академике Болотове. Он помогает многим людям. А еще – о его новой разработке, которая так и называется – «Гель Болотова». Этот гель создан на основе «Бальзама Болотова», с экстрактами целебных трав. И говорит – буквально месяц назад у нее были проблемы со спиной. Всего несколько раз намазала – и почувствовала облегчение. А теперь, после месяца использования, и вовсе – бегаю, как молодая.

Я тоже решила попробовать. Теперь бегаю наперегонки вдвоем. Более того, «Гель Болотова» не только помогает суставам, но и способствует укреплению хрящей, улучшению кровообращения, возвращению подвижности. Так что, всем советуем попробовать!

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930

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



1200 руб

РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



МИР СЛУХА
www.mirsluha.ru

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

Скидка от 20 до 50%!
Производство: Германия, Швейцария, Дания!
Аппараты в наличии!

- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

8 (495) 411-90-16

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Блюда из рыбы не только очень вкусны, но и исключительно полезны. В каждой кухне мира обязательно есть несколько вариантов рыбных блюд, и все они достойны самого пристального внимания.

Рецепты, которые мы предлагаем вам сегодня, очень интересны. Особенно ценно то, что рыба, приготовленная по этим рецептам, сохраняет максимальное количество полезных веществ.

Рыба тушёная

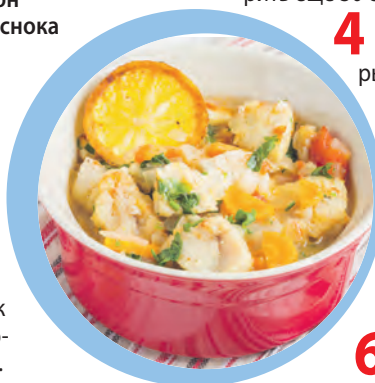
Греческая кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 113 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе рыбы ■ 1 лимон
- 2 луковицы ■ 1 зубчик чеснока
- 2 помидора ■ пучок зелени ■ растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать небольшими кусочками, лук – перьями или полукольцами, помидоры – кружками, чеснок измельчить, зелень крупно порубить, из лимона выжать сок.



2 Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 10 минут.

3 В сотейнике на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.

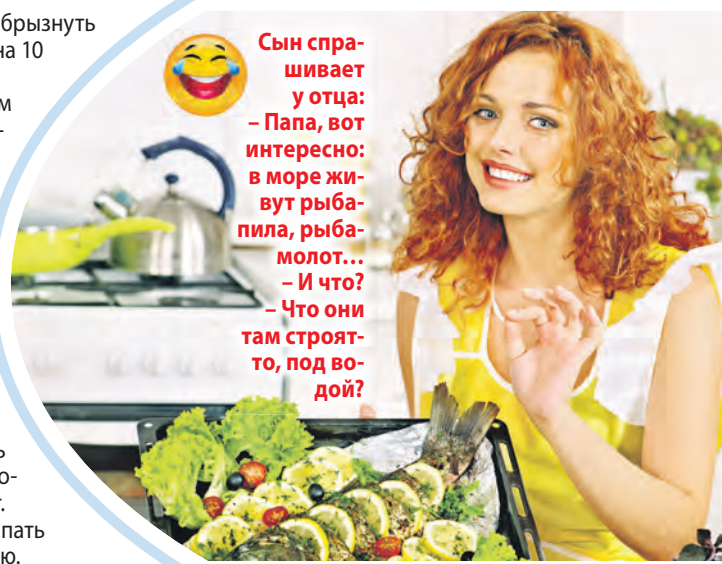
4 На лук выложить кусочки рыбы, сверху разложить помидоры, посолить, поперчить.

5 Накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до небольшого, тушить 20 минут.

6 При подаче посыпать рубленой зеленью.



Сын спрашивает у отца:
– Папа, вот интересно: в море живут рыба-пила, рыба-молот...
– И что?
– Что они там строят, под водой?



РЫБА НА СТОЛЕ здоровье в доме

Рыбацкий пирог

Британская кухня. На 8 персон.
Калорийность (на 100 г): 146 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 550 г филе морской белой рыбы (треска, пикша) ■ 140 г очищенных креветок ■ 2 стакана молока
- 3 яйца ■ 1 ст. л. муки
- 800 г картофеля ■ 2 стебля лука-порея (можно заменить 1 крупной белой луковицей)
- 100 г сливочного масла
- 50 г тертого сыра ■ небольшой пучок петрушки ■ 5-6 горошин черного перца ■ 1 лавровый лист ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности,

пюрировать с половиной сливочного масла.

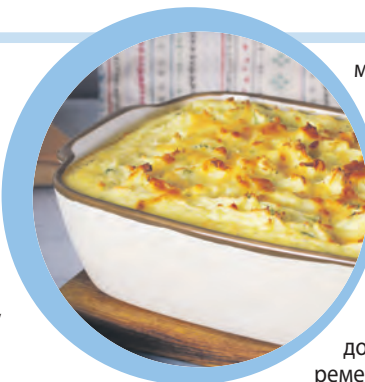
2 Яйца сварить вкрутую, нарезать мелкими кубиками.

3 Лук нарезать кружками (только белую часть), петрушку мелко нарубить.

4 Рыбу залить молоком, добавить перец горошком и лавровый лист, довести на среднем огне до кипения, снять с огня; рыбу извлечь, молоко процедить.

5 Разобрать рыбу на небольшие кусочки, выложить в форму для запекания, сверху выложить креветки.

6 Сделать соус: в небольшом ковшике растопить половину оставшегося масла, всыпать муку, пере-



мешать; не переставая помешивать (лучше венчиком), влить тонкой струйкой молоко, в котором варилась рыба, поддержать на небольшом огне до загустения (5-7 минут), посолить, поперчить, добавить петрушку, перемешать.

7 Соусом залить форму (поверх креветок), сверху выложить яйца.

8 На оставшемся масле поджарить до мягкости лук, вмешать его в картофельное пюре.

9 Пюре выложить в форму, разровнять, посыпать сыром.

10 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20 минут.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ – ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ – ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ

По просьбе читателей мы открываем новую рубрику:

Постная кухня

До праздника Пасхи мы будем публиковать постные рецепты и календарь Поста.

Тёплая картофельная закуска

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 119 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г картофеля ■ 200 г помидорок черри ■ 200 г спаржевой фасоли (можно замороженной)
- 1 красная луковица ■ 1 зубчик чеснока ■ пучок зелени ■ 3 ст. л. красного винного уксуса ■ 2 ч. л. сахара
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать перьями или полукольцами, посыпать сахаром, залить уксусом, оставить мариноваться. Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире.

2 Чеснок и зелень мелко нарубить, черри разрезать пополам.

3 На растительном масле обжарить помидорки черри, извлечь из сковороды, там же обжарить фасоль (если используется замороженная, добавить 1 ст. л. горячей воды).

4 Картофель очистить (не остужая), крупно нарезать, выложить на блюдо, сверху разложить жареные черри, фасоль и маринованный лук.

5 Готовое блюдо посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и оставшимся от маринования лука уксусом, посыпать смешанной с чесноком рубленой зеленью.



О питании на 2-й неделе Поста, по строгому монастырскому уставу

- 6 марта, пн.** Пища сырая без масла.
- 7 марта, вт.** Пища сырая без масла.
- 8 марта, ср.** Пища сырая без масла.
- 9 марта, чт.** Горячая пища с растительным маслом (разрешается вареная растительная пища (каши, супы, тушеные овощи, грибы) с добавлением масла).
- 10 марта, пт.** Пища сырая без масла.
- 11 марта, сб.** Горячая пища с растительным маслом, день поминовения усопших.
- 12 марта, вс. Неделя святителя Григория Паламы.**

Горячая пища с растительным маслом.

ВАЖНО! Нет единой нормы поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие.

О ценности рыбы

В любой рыбе, особенно в морской, содержится столько полезных веществ, сколько нет ни в одном другом белковом продукте. Здесь и витамины (А, В1, В2, В6, В12, С, D, РР, Н), и минералы (калий, магний, фосфор, йод, цинк, молибден, кобальт, железо, марганец, бром и т.д.), и аминокислоты, и необходимые для нормального функционирования многих внутренних органов человека жирные кислоты. Кстати, белок рыбы относится к легкоусвояемым, и потому диетологи считают его очень ценным низкокалорийным продуктом.

Тимбал из тунца

Испанская кухня. На 2 персоны.
Калорийность (на 100 г): 119 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца ■ 2 ст. л. консервированной кукурузы ■ 1 крупный спелый помидор ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 ч. л. лимонного сока ■ 1 ч. л. растительного (оливкового) масла ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок пропустить через пресс, лук мелко нарубить.

2 Кукурузу, чеснок и масло перемешать. Помидор надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, разрезать на 2-4 части, удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.

3 С помощью колец для салата собрать тимбал: первый слой – кукуруза, второй – тунец, сбрызнутый лимонным соком, третий – помидоры.



Особенно полезна рыба, приготовленная с использованием молочных продуктов: сливок, сметаны, йогурта и т.п. Дело в том, что в присутствии содержащейся в молочных продуктах лактозы лучше усваивается содержащийся в рыбе кальций.

Сливки – вообще идеальный компаньон для рыбы, ведь витамин D, которого в рыбе довольно много, активно способствует всасыванию содержащегося в сливках витамина Е.

Светлана ИВАНОВА

КРАСОТА ПО-ПРЕЖНЕМУ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ?

Или здоровье и активность современной женщине важнее?



Стандарты красоты меняются от десятилетия к десятилетию, зависят от исторической эпохи, экономического состояния общества, основной религии, но дело в том, что у красоты может быть лишь один стандарт – здоровье.

Существовала и мода на беременность. Даже если женщина не вынашивала ребенка, ей на помощь приходили специальные подкладки на живот, хотя, положив руку на сердце, они пригодились редко – тогда имитировать ежегодную беременность особенно не приходилось, беременность была состоянием более привычным, чем ее отсутствие.

В общем, «красота» всегда требовала жертв, хотя это утверждение ошибочно и даже где-то патологично. Корсеты, каблуки, китайское бинтование ног, свинцовые белила, высокие прически с живущими в них паразитами, «уколы красоты»... Сейчас в высокую степень возведена вечная молодость, и мы имеем счастье наблюдать как медийные персоны, знакомые нам с самого детства, внезапно становятся еще моложе, хотя мы-то уже обзавелись первой сединой.

Время – бессердечная штука

Женщина имеет особенность организма, провоцирующую, помимо внешнего увядания, и внутренние изменения. Когда угасает детородная функция, происходят гормональные изменения, влияющие на весь организм в целом, а в частности – на опорно-двигательную систему. Наступление менопаузы влечет за собой и возникновение проблем с суставами и позвоночником.

Климакс – один из провоцирующих факторов развития артрита, артроза, остеохондроза, возникновения межпозвоночных грыж. Считается, что если одно из этих заболеваний возникло, ничего не поделаешь, придется с ним жить. Частично это так, но ведь стоит попробовать исправить положение, тем более что сейчас это возможно!

Итак: красота – это здоровье. Здоровье пошатнулось, а вместе с ним и уверенность в своем очаровании. Да что там очарование – страдают повседневные дела, опускаются руки, ресурс позитива иссыхает тем больше, чем сильнее скрипят и болят суставы или спина.

Хорошо, что мы учились в такой «скудной» и такой правильной советской школе, где благодаря «авторитарной» методике преподавания основы наук вбивались в светлую детскую головку намертво. Там дважды два – это всегда четыре, «пифагоровы штаны на все стороны равны», а минус на минус дает исключительно плюс.

Поэтому мы знаем, что магнитные поля не только существуют, но и способны воздействовать на живой организм. Исследующая эти поля наука обнаружила, что это воздействие можно использовать для лечения различных заболеваний, а в терапии патологий опорно-двигательного аппарата особенно хорошо работает импульсное магнитное поле.

И когда специалист назначает для лечения заболевания опорно-двигательного аппарата магнитотерапию, входящую в состав целого комплекса терапевтических мероприятий, единственной проблемой может стать только ежедневное посещение поликлиники для прохождения процедур. И времени нет, и эпидемическая обстановка так себе.

Снова наука приходит на помощь – магнитотерапия давно шагнула из лечебных учреждений на порог нашего дома. Аппараты для профессиональной физиотерапии в домашних условиях доступны и востребованы, вот уже более 30 лет пользуясь заслуженным доверием. Одной из самых совершенных разработок от компании ЕЛАМЕД (АО «ЕПЗ»), выпускающей все эти годы подобную технику для использования, в том числе и дома, является аппарат АЛМАГ+.

Три режима воздействия АЛМАГ+ применяются в зависимости от желаемого результата.

Необходимо справиться с болью как можно быстрее?

Обезболивающий и противовоспалительный режим аппарата дает такую возможность. Работая в комплексе с лекарственными препаратами, он способствует снятию болевого синдрома, отека и воспаления.

Нужно остановить развитие заболевания, сократить сроки курса медикаментозного лечения и не допустить обострения?

Основной режим АЛМАГ+ применяется в профилактических и терапевтических целях, ведь его воздействие направлено на поддержание нормального местного кровообращения, улучшение всасывания лекарственных препаратов и достижение стойкой ремиссии.

В доме есть маленькие дети, а значит, возможны ушибы и растяжения?

Детский режим АЛМАГ+ действует мягкими щадящими параметрами магнитного поля и разрешен для лечения малышей с 1 месяца жизни.

АЛМАГ+ используют для лечения:

- ✓ остеоартрита (артрит, артроз);
- ✓ остеохондроза;
- ✓ невралгий, связанных, в том числе, с компрессией нервного корешка межпозвоночной грыжей;
- ✓ последствий травм.

В любом возрасте красота – это активность, сияние глаз, бодрость духа и позитивный настрой. Подобное состояние – это, конечно, и отсутствие боли, а значит – правильное и своевременное лечение.

АЛМАГ+. Молодость – это гибкость ума и суставов

Мода как приговор

Знаем ли мы, что анемичные средневековые дамы с огромными лбами почитались красавицами лишь потому, что в это время заболеваемость рахитом была повальной? При рахите (нарушении всасывания витамина D, дефиците минеральных веществ в рационе питания и солнечного света (ультрафиолета) сильно нарушено формирование костей, страдают ногти и волосы, а значит – может начаться алопеция (облысение). Поэтому, принаравливаясь к подобным обстоятельствам, мода сделала очередной кувырок и заставила женщин специально вырывать волосы у лба и выщипывать брови...

С ЗАБОТОЙ О ЛЮБИМЫХ! АЛМАГ+ СО СКИДКОЙ 1000 Р К 8 МАРТА в аптеках и медтехниках Москвы и области:



- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|
8 (495) 215-52-15 |
8 (495) 585-55-15 |
8 (495) 363-35-00 |
8 (495) 369-33-00 |
8 (495) 419-19-19 |
8 (499) 653-62-77 |
8 (495) 797-63-66 |
|
8 (495) 587-77-77 |
8 (800) 550-94-12 |
8 (800) 333-31-12 |
8 (499) 550-10-16 |
8 (800) 700-52-00 |
8 (495) 419-18-18 | |

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛПИКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁴ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ⁵ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁶ ПАО «Аптечная сеть 36,6», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁷ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁸ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Соновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ⁹ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, Пролетарский пр-т, д. 17, к. 1, эт. 1, пом. II, ком. 2, офис 21, ОГРН: 1187746054044. ¹⁰ ООО «Медтехника МТ», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ¹² ООО «Аптека-риэлти», г. Москва, Нагорный проезд, дом 12, корп. 1, ОГРН 107067758346985. РЕКЛАМА 16+

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Март – первый месяц, когда садоводы вступают в период долгожданной активной деятельности на своём участке.

В марте важно провести инспекцию садово-огородного хозяйства, чтобы определить: все ли в порядке после зимы? Что нужно не забыть сделать в саду в марте?

Отводим талые воды

Если участок находится на склоне, соорудите поперечные валики из снега или канавки, чтобы задержать талые воды и не дать появиться промоинам, смывающим плодородный слой почвы. Если на участке застаивается вода, обязательно прочистите канавы для ее отвода, иначе корни растений могут заболеть.

Обрезаем плодовые деревья и кустарники

Март, когда сокодвижение еще не началось, а температура уже не опускается ниже 5 градусов – хорошее время для обрезки плодовых. Начните с удаления поврежденных веток, потом удалите те, которые растут внутрь кроны, и те, которые мешают друг другу. Срезайте побеги близко к основанию, перпендикулярно ветке. Срезы диаметром более 1 см обязательно обработайте садовым варом. Срез ветки расскажет вам о том, как перезимовало дерево: чем темнее срез, тем сильнее оно промерзло.

Дачные хлопоты



Сейчас самое главное, чтобы март был в курсе, что он – весна!



Готовим к сезону теплицы и парники

Оцените состояние теплицы: если нужен ремонт – подремонтируйте. Если погода позволяет, продезинфицируйте (например, 10-процентным раствором каустической соды).

Освобождаем малину

Когда сойдет снег и угроза внезапных снегопадов минует, нужно освободить кусты малины, если они были пригнуты к земле, а также вырезать сухие побеги.

Белим деревья

Если вы не успели осенью побелить деревья для предотвращения солнечных ожогов на коре, обязательно сделайте это в начале марта. Для побелки подойдет «известковое молоко» или специальная садовая краска.

Удаляем лишайники с деревьев

До начала сокодвижения мох и лишайники можно соскоблить со ствола при помощи грубых щеток так, чтобы не повредить древесину, а потом обработать 5-процентным раствором железного купороса.

Задерживаем снег на грядках

Снег как источник весенней влаги нужно максимально сохранить для пользы сада. Набросайте снег из междурядий на грядки: между грядками земля оттаивает раньше и впитывает влагу, не давая ей стекать. Накидайте снег в теплицу. Не набрасывайте снег в приствольные круги деревьев – это грозит неприятными последствиями. Когда потеплеет, дерево проснется и потребует питания и влаги, а корни, укрытые снегом, еще будут спать и не смогут работать, как того требует проснувшаяся крона. В результате дерево может засохнуть от недостатка влаги и питательных веществ. Оставьте снег под деревьями в естественном состоянии или отгребите его от дерева в конце марта, чтобы почва прогрелась.

Укрываем садовую землянику

Чтобы задержать снег и влагу на посадках садовой земляники (особенно, если у вас не зимостойкие сорта), можно укрыть грядку светлым укрывным материалом. Снимать его лучше после окончания заморозков.

Уделяем внимание розам

С наступлением оттепелей не забудьте приоткрыть зимние укрытия роз для проветривания. Если снег уже сошел, можно снять верхний слой укрывного материала, а лапник оставить до прекращения ночных морозов.

КСТАТИ

Не забудьте, что март – время посева большинства овощей и многолетних цветов на рассаду!

Обработываем трещины, дупла и морозобоины

Если не лечить трещины, морозобоины и дупла, можно потерять дерево. Лечение повреждений на коре деревьев лучше начинать до начала сокодвижения. Прежде всего нужно зачистить повреждение, удалив все мертвые ткани, продезинфицировать 5-процентным железным или медным купоросом. После обработки срез нужно покрыть садовым варом или краской на основе олифы (можно даже в чистом виде). Растительное масло является самым безопасным для дерева.

Уничтожаем зимующих в коре вредителей

Если в марте опрыскать сад водным раствором мочевины в высокой концентрации, вредителям будет нанесен серьезный ущерб, а сам сад не пострадает. На стволы деревьев можно надеть ловчие пояса – это хорошая профилактика против яблонного цветоеда и жуков-долгоносиков. Снять пояса нужно будет, когда деревья отцветут.

Проверяем почки на смородине

Если на черной смородине есть толстые, вздутые почки, значит, в них зимовал почковый клещ. Такие почки нужно удалить и сжечь. Если какая-то ветка густо покрыта пораженными почками, ее лучше сжечь целиком. Пока почки на смородине не проснулись, можно побороться с вредителями при помощи «горячей ванны»: обливания кустов водой температурой 80-90 градусов. Просто и эффективно!

НА ЗАМЕТКУ

Для вас, любители крупной садовой земляники!

Земляника крупноплодная, или всем известная клубника, – любимое лакомство и детей и взрослых. И разумеется, особенно приятно угощаться самыми крупными ягодами. В преддверии приобретения рассады крупноплодной земляники попробуем разобраться: какие сорта подарят нам самые увесистые экземпляры?

Сорт «Гигантелла-Максима»

Это популярный сорт голландской селекции со средней массой ягод около 70 г, первые ягоды бывают и по 100-120 г. Сам куст ягоды высокий и мощный – до 50 см, диаметром 60 см.

Сорт «Цунами»

Интересный сорт японской селекции. Ягода сладкая уже при первых признаках созревания. Вес ягод около 100 г, а размер куста – до 60 см.

Сорт «Кисс Неллис»

Тоже голландец. Вес ягод в среднем до 60 г, но некоторые вырастают и по 100 г. Сорт морозоустойчивый, с высокой жизнеспособностью и малым количеством усов.

Сорт «Маршал»

Засухоустойчивый и с иммунитетом к серой гнили сорт. И при этом размер ягод до 60-90 г!

Сорт «Великобритания»

Сорт новый, средне-поздний. Отличается транспортабельностью ягод и их выдающимися размерами – до 120 г.



КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАРТ

Фазы Луны:
С 1 по 6 марта – растущая Луна, 7 марта – полнолуние,
с 8 по 20 марта – убывающая Луна, 21 марта – новолуние,
с 22 по 31 марта – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
27 	28 	1 Подкармливаем сделанные ранее посадки, ухаживаем за рассадой. 	2 Сею семена антирринума, левкоя, клеомы, гелиотропа, сальвии, петунии.	3 Сажаем деревья-крупномеры. Пересаживаем комнатные растения в новые горшки.	4 Сею на рассаду баклажаны, высокорослые томаты, перцы. 	5 Если погода позволяет, призываем плодовые деревья.
6 Перекидываем снег с дорожек на грядки. 	7 Проверяем записи по сделанным посадкам, планируем дальнейшие работы. 	8 Дарим милым женщинам в честь праздника цветы, лучше живые в горшках. 	9 Обновляем растения в огорожке на окошке. 	10 Подкармливаем комнатные растения. 	11 Заготавливаем черенки для весенней посадки. 	12 Боремся с вредителями и болезнями растений.
13 Удаляем побитые морозом ветки с деревьев и кустарников. 	14 Проводим обрезку плодовых и декоративных деревьев и кустарников. 	15 При необходимости занимаемся пикировкой ранее посаженных растений. 	16 Пересаживаем комнатные растения в новые горшки. 	17 Высаживаем на подращивание бегонию клубневую, гальтонию, ацидантеру. 	18 Проверяем овощи в погребе, удаляем поврежденные и подгнившие. 	19 Проверяем, как сохранились луковицы цветов.
20 Читаем книги и журналы по растениеводству. 	21 Разрушаем ледяную корку на газоне. 	22 Проводим весеннюю обрезку сада. 	23 Готовим почвосмеси для рассады и пересадки растений. 	24 Сею на рассаду раннюю капусту и томаты для открытого грунта. 	25 Сею на рассаду антирринум, амарант, астру однолетнюю, клеому, левкой. 	26 Пикируем рассаду январского и февральского посева.
27 Сею на рассаду горошек душистый, ипомею. 	28 Высаживаем на подращивание гладиолусы, георгины. 	29 Сею на рассаду амарант, астру однолетнюю (поздние сорта), гелптерум, немезию.	30 Проверяем сохранность теплиц, начинаем готовить их к сезону.	31 Проветриваем посадки роз, частично снимаем зимнее укрытие.	1 	2

ПОДПИСКА
на 1-е полугодие
2023 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на 1-е полугодие 2023 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru».*
До 20 марта можно подписаться на 3 месяца (с апреля по июнь).



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru»* на 1-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
244,68 ₺	489,36 ₺	734,04 ₺

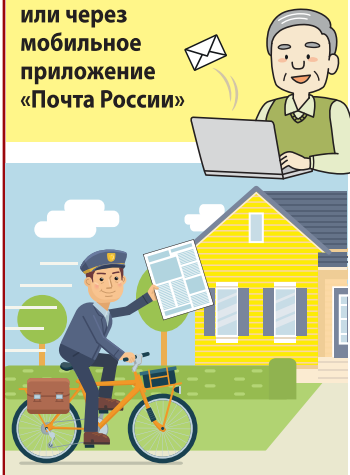
* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету* (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



П2939
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ЧАЙ, ЧАЙ, бодрости прибавляй!

Наши старые знакомые – учительница Анна Адамовна, бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собрались за чашечкой чая. Неожиданно их беседа приняла интересный оборот...



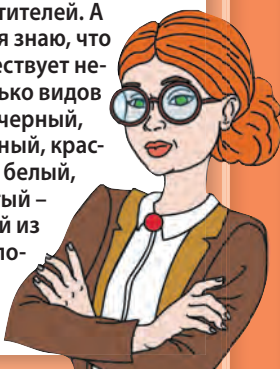
Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

1 – Девочки, мы вот с вами собираемся постоянно за чаем, а все ли мы знаем про чай? Начнем с простого: правильно ли мы его завариваем? Я, например, знаю, что чай полезен – он стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, почек, ЖКТ. Но это если чай правильно заварен и пьют его без сахара и других подсластителей. А еще я знаю, что существует несколько видов чая: черный, зеленый, красный, белый, желтый – какой из них полезнее?

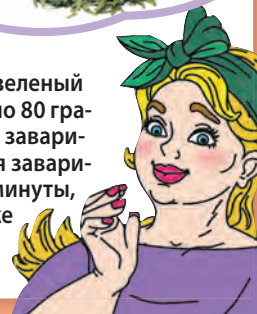


2 – Как раз от вида чая и зависит правильный способ его заваривания. Самый привычный для нас черный чай нужно заваривать кипятком – 93-95 градусов. Заварочный чайник необходимо сначала прогреть: налить в него кипятку, накрыть крышкой и взболтать. Затем эту воду выливаем и сразу насыпаем в чайник заварку. Заливаем чайник кипятком примерно на треть, снова накрываем чайник крышкой, взбалтываем и доливаем кипятку, но не до самого верха – оставляем немного пространства для пены. Когда все чайники опустятся на дно чайника, напиток готов – это 3-5 минут. И вот что очень важно: уже через час даже правильно заваренный чай теряет большинство своих полезных свойств, поэтому пить его нужно сразу. Ну и конечно, очень нежелательно заваривать одну и ту же заварку повторно.



3

– Считается, что особо полезный чай – зеленый. Листья этого чая подвергаются минимальной ферментации, поэтому в нем максимально сохраняются антиоксидантные свойства, витамины и минералы. Девчонки, а вот зеленый чай нужно заваривать не такой горячей водой, как черный. Я завариваю зеленый чай водой температурой примерно 80 градусов. Кстати, зеленый чай можно заваривать до четырех раз, только время заваривания придется чуть-чуть, на 1-2 минуты, увеличивать. Правда, одну и ту же заварку лучше использовать в течение одного дня, не более.



4 – Кстати, о температуре чая. Медики считают, что крайне нежелательно пить очень горячие напитки, в том числе и чай. Наши мамы настаивали, чтобы при простуде мы пили прямо обжигающий чай, а это, оказывается, неправильно. Очень горячий чай обжигает слизистую пищевода и желудка. Рекомендованная температура чая и других горячих напитков – 40-60 градусов.



– А я недавно узнала, что существует способ холодного заваривания чая. В таком чае в полтора-два раза меньше кофеина и гораздо больше антиоксидантов. Кроме того, чай холодной заварки прекрасно утоляет жажду – это идеальный напиток для жарких дней. Для «холодной заварки», а фактически настаивания, 1 столовую ложку чая заливают 500 мл воды комнатной температуры и убирают в холодильник на длительное время – от 2 до 5 часов. Настоявшийся чай процеживают и сливают в стеклянную посуду. Хранить его нужно в холодильнике, длительность хранения – до четырех суток. Из-за того, что эфирные масла выделяются в холодной воде постепенно, такой чай остается ароматным даже спустя сутки после «заваривания».



5 – При всей пользе чая, им все-таки не стоит чрезмерно увлекаться. Считается, что в день можно выпивать не более трех-четырех чашек чая средней, не очень крепкой, заварки. Перед сном вообще не следует пить чай, так как он возбуждает нервную систему. А еще, девочки, я точно знаю, что нельзя запивать чаем лекарства – биологически активные вещества, которых в чае содержится более двухсот, могут вступить в реакцию с лекарством и исказить его действие.



КСТАТИ. При заваривании чая необходимо обратить внимание на... пену. Если она есть – все правильно заварилось: время кипячения воды и заваривания точно выдержаны, настой не перестоял, у него не улетучился аромат. Пены нет – что-то пошло не так, где-то есть нарушение.

6 – Вот что еще очень важно: не стоит пить чай, особенно черный, простоявший более часа после заваривания. Как говорят в Китае, на родине чая, через 5 минут после заваривания это напиток здоровья, а спустя час – змеиный яд.



Есть даже схемы заваривания чая.

Вид чая	черный	зеленый	белый	красный	желтый
Заварки на 200 мл воды	1,5 ч. л.	2 ч. л.	2 ч. л.	2,5 ч. л.	1 ч. л.
Температура воды, 0 С	90-100	75-80	50-75	95-98	85
Время, мин.	4-7	5	5	5	8-10

– А вообще-то заваривание чая – это не просто процедура, а целый ритуал, и даже искусство. Существует даже профессия – титестер. Это дегустатор чая. Он определяет аромат чая в сухом виде, дегустирует настой, смотрит его цвет. В общем, все по полной программе. Мы тут поговорили в общих чертах. А ведь правильно заваривать чай и правильно его пить – это целое искусство, которое насчитывает века. Так что, девочки, давайте к нему приобщаться.





Москва
Доверие
телеканал

В МОСКВЕ НА

22

КАНАЛЕ



12+

**Владимир
Берзин**

Народный артист РФ
Ведущий проекта
«Программа наших передач»

С любимыми не расставайтесь!

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ДЖУНГЛИ». (16+)</p>	<p>21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)</p>	<p>22.45 «ПАСТЫРЬ». (16+)</p>	<p>05.15 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>19.55 Футбол.</p>	<p>14.55 «УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.45 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ДЖУНГЛИ». (16+)</p> <p>22.05 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «В ЗАПАДНЕ». (18+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>Ленка обижена на Саню. Сбегаёт от него в Москву на съёмки вместе с Герой и Васей. Вместо себя оставляет Никиту. В банный комплекс приезжает телевидение снимать про Саню ролик.</p> <p>21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)</p> <p>Премьера! Впервые на ТВ второй сезон знаменитого сериала о вампирах на Смоленщине.</p> <p>21.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА». (16+)</p> <p>00.40 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+)</p> <p>02.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.50 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Старец». (16+)</p> <p>17.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>Прошло 9 лет. Мажор проводит время в ночных клубах и на модных вечеринках. На день рождения Сони он не приезжает.</p> <p>22.45 «ПАСТЫРЬ». (16+)</p> <p>00.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (18+)</p> <p>02.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>04.00 Фактор риска. (16+)</p> <p>04.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «+100500». (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>10.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.</p> <p>17.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p> <p>03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>05.15 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>06.00 Конный спорт. (0+)</p> <p>07.00, 10.05, 12.55, 14.20, 19.50, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 19.15, 22.00, 00.30 Все на Матч!</p> <p>10.10, 13.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.30 Смешанные единоборства. Лучшее. (16+)</p> <p>11.30 «Есть тема!»</p> <p>13.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)</p> <p>14.25 «Громко»</p> <p>15.25 Хоккей. «Сибирь» - «Авангард». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>17.45 Хоккей. «Металлург» - «Автомобилист». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.55 Футбол. «Балтика» - «СКА-Хабаровск». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Пр.тр.</p> <p>22.25 Баскетбол 1x1. Лига Ставок. В1BOX. Пр.тр.</p> <p>01.15 Гандбол. (0+)</p> <p>02.45 Лыжный спорт. (0+)</p>	<p>05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.35 «Порча». (16+)</p> <p>13.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.55 «УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)</p> <p>23.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.40 «Порча». (16+)</p> <p>00.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)</p> <p>04.25 «Понять. Простить». (16+)</p>

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!

ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!

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

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

Непревзойдённый по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа.

Специальная формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

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

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

На сайте WWW.FLOTURUSICH.RU
г. Москва, м. «Италий-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75 // СКИДКИ НА КРУИЗЫ 2024

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

КРУИЗ ВЫХОДНОГО ДНЯ ИЗ МОСКВЫ от 10 799 р.
НА 4 ДНЯ: 25.04, 28.04, НА 5 ДНЕЙ: 30.04, 01.05, 05.05

02.05.2023 – 17.05.2023 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» от 81 699 р.
Москва – Тулаев – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Уфа (2 дня) – Агидель (Арханг.) – Елабуга – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва

09.05.2023 – 19.05.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНОЧКА» от 40 199 р.
Москва – Калезин – Ярославль – Н. Новгород – Казань – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Городец – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Углич – Москва =мы вместе

17.05.2023 – 21.05.2023 «В ГОСТИ К ЯРОСЛАВУ МУДРОМУ» от 22 699 р.
Москва – Углич (музей кожевенного ремесла) – Ярославль (Пола/Ростов Великий) – Тулаев – Калезин – Москва

21.05.2023 – 28.05.2023 «ВЕСЕННИЙ ВАЛААМ» от 41 099 р.
Москва – Дубна – Рыбинск – Череповец – Горьки – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург

28.05.2023 – 18.07.2023 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ» от 102 699 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Кижы – Соловки (2 дня), о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва

11.06.2023 – 25.06.2023 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 60 099 р.
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург) – Ганина Яма – Ильинский/Кунгурская п.) – Березники (Усолье – Соликамск/Чердынь) – Казань – Макарьево – Москва

07.07.2023 – 18.07.2023 «НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» от 88 599 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Кижы – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец – Свирьстрой – С.-Петербург

30.07.2023 – 14.08.2023 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 110 899 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловецкий архипелаг (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Углич – Москва

СО СКИДКОЙ 14% АКЦИЯ «МЫ ВМЕСТЕ», ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64 Действительно при наличии мест. Реклама

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:

- Договоров аренды
- Договоров с юристами

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:

- Из МФО, КПК, Банков
- Решение жилищных и земельных споров

8 (800) 555-20-16

Реклама

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Фикус. Оверлок. Папуас. Неологизм. Лори. Триал. Пятно. Ерш. Силикат. Эскорт. Балахон. Романтик. Чибис. Пасьянс.

По вертикали: Импорт. Уран. Жвалы. Кругляш. Корзина. Шпиль. Сепаратор. Иригация. Пристань. Кирасир. Болтун. Этика. Ноша.

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

Старость в радость!

Заклучите договор пожизненной ренты и получите до **5 000 000 рублей** единовременно!

И до **50 000** тысяч рублей – ежемесячно!

+ оплата коммунальных платежей и помощь по хозяйству

Звоните! Тел.: 8 (495) 727-28-28

Договор ренты заключается с ООО «Старость в радость», без посредников!

РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.50 Мультфильмы. (0+)
07.55 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
09.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
11.20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
12.55 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
14.50 «ВЫСОТА». (12+)
16.30 «ГАРАЖ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
20.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
22.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
00.00 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВЛУЧКА». (12+)
01.40 «ВИИ». (12+)
02.55 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
04.30 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
06.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.20 «СТРАСТИ ДОН ЖУАНА». (18+)
02.45 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
04.35 «ВЫЖИТЬ В ИГРЕ». (16+)
06.05 «ГАМБИТ». (16+)
07.35 «АМЕРИКАНЕЦ». (16+)
09.15 «УДИВИТЕЛЬНАЯ МИССИС МЭЙ». (16+)
10.55 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
12.40 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)
14.20 «ОТЧАЯННЫЙ ПОБЕГ». (16+)
15.50 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
17.45 «МАРКО ПОЛО». (16+)
20.35 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
22.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
00.00 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)

РУССКИЙ РОМАН
06.30 «ДУЭЛЬ». (12+)
08.15 «ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (12+)
11.30 «КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ». (12+)
14.30 «ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ». (12+)
18.00 «ДАЛЬШЕ - ЛЮБОВЬ». (12+)
2010 г. В ролях: Любовь Толкалина, Алексей Макаров, Дмитрий Миллер
21.20 «ЖЕНА ПО ОБМЕНУ». (16+)
2018 г. В ролях: Евгения Осипова, Вячеслав Довженко, Ольга Гришина, Артем Позняк
00.40 «ГЕРБАРИЙ МАШИ КОЛОВОСКОЙ». (16+)
02.10 «ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (12+)
05.10 «КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 18.50, 19.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
20.30, 21.20 «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
23.10 Суббота News 2023. (16+)
23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
01.20, 02.10, 02.40 «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.20 «Буба». Мультсериал. (0+)
04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». (12+)
10.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
10.20 Телевикторина «Игра в кино». (12+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10, 01.40 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
16.45 Мировое соглашение. (16+)
18.30 Новости
18.50 Телевикторина «Игра в кино». (12+)
20.50 Телевикторина «Слабое звено». (12+)
21.50 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)
00.35 Наше кино. История большой любви. (12+)
01.00 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
02.40 «ЗОЛОТО ГЛОРИИ». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.05, 05.25 События в истории. (12+)
02.00 Всемирное наследие. (12+)
02.45 Денежные реформы в России. (12+)
03.20, 06.20 Историяда. (12+)
04.15 Из истории советского периода. (6+)
04.45 Историограф. (12+)
07.15 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)
07.45 История одной фотографии. (6+)
07.55 «ЕДИНИЧКА». (12+)
09.45 «НОВЫЙ ВАВИЛОН». (12+)
11.00 Битва оружейников. (12+)
11.45 Экспедиция особого назначения. (12+)
12.35 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
13.55 У войны не женское лицо. (12+)
14.20 Народный фронт Победы. (12+)
14.50 Байкальская переправа. (12+)
15.45 Пешком по Москве. (6+)
16.00 Кольцо «А». (12+)
16.10 Бункер-42. Капсула времени. (12+)
16.55 Морской узел. (12+)
17.20 Россия научная. Великие имена. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.50, 18.15 Россия. Связь времен. (12+)
18.45 Хроники общественного быта. (12+)
19.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
20.00, 21.30, 21.50 В поисках утраченного искусства. (12+)
20.45 Марциальный ренессанс. (12+)
22.15 Без срока давности. (12+)
23.05 Ночь в Помпех. (12+)

УСАДЬБА
06.00 Гордость России. (6+)
06.30 Дело в отделе. (12+)
06.55 Правила огородника. (12+)
07.10 Мегабанщики. (12+)
07.40 Инструменты. (12+)
07.55 Домашняя косметика! (12+)
08.15 Пустите строителей в дом. (12+)
09.00 Дачные радости. (12+)
09.30 В погоне за прибылью. (16+)
10.20, 13.45, 17.45 Постное меню. (12+)
10.40 Сад с нуля. (12+)
11.10 Доктор Смузи. (12+)
11.25, 23.25 Стройплощадка. (12+)
11.55, 18.00, 00.00 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)
12.25, 12.40, 19.45, 20.00, 01.40 Огород круглый год. (12+)
13.00 Бани - жемчужина сада. (12+)
13.15 Консультант садовода. (12+)
14.00 Под знаком «Гавриш». (12+)
14.20 Готовим по-итальянски. (16+)
14.50 Фитокосметика. (12+)
15.05, 21.05 Дачные радости с Виталием Декабревым. (12+)
15.35 Идеальный сад. (12+)
16.05 Букварь дачника. (12+)
16.20, 22.05 Народные умельцы. (12+)
16.50, 22.35 Деревья года. (12+)
18.30, 00.30 История одной культуры. (12+)
18.55 Жизнь с нетипичным фермером. (12+)
19.15, 01.10 Обнови свой сад. (12+)
20.15 Органическое земледелие. (0+)
20.45 Календарь дачника. (12+)
00.55 Мультяварка. (12+)

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
Наташа экстренно оперирует пациентку, которая самостоятельно пыталась вызвать роды. Юрий извиняется перед Александрой, благодаря её за успешную операцию, к которой изначально отнесся с недоверием.
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Премьера. «Век СССР». Серия 05. «Запад». Часть 02. (16+)
01.00 ПОДКАСТ ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
08.05 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+)
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРВИС». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
Зоя мечтает о ребёнке, но забеременеть никак не может. Она просит совета у подруг, в том числе и у Маши. Маша предлагает увезти Ивана в другой город - сейчас по всей стране строятся такие же фабрики. Зоя соглашается. На новоселье Зоя видит, как Иван танцует с Ниной, и решает на отчаянный шаг.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
Накануне открытия кинофестиваля его организаторы получают письма с угрозами. Гордеев отправляет Каменскую на место проведения фестиваля, чтобы убедиться в несерьёзности этих угроз. Фестиваль проходит в старинном замке с жутковатой историей.
03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.40 «ГЕРОЙ 115».** (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
09.20 02.05 «БРАТЯ ПО КРОВИ». (12+)
21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
14.05 15.05 «КОТОВСКИЙ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.55 «Сталинград. Ни шагу назад!» (16+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.20 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
03.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ». (12+)

ТВЦ



08.50 «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)
10.40 Людмила Иванова. Не унывай! (12+)
11.30 События
11.50 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «СВОИ». (16+)
16.55 «Женщины Александра Абдулова». (16+)
17.50 События
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.25 «КОТЕЙКА-2». (12+)
Россия, 2021 г.
22.00 События
22.40 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «90-е. Жёны миллионеров». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Власть под кайфом». (16+)
01.25 Прощание. (16+)
02.05 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
03.15 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ». (12+)
04.45 «Игорь Старыгин. Последняя дуэль». (12+)
05.30 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 17.00 «Очень личное». (12+)
06.40 10.10 18.00 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
07.30 11.00 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00
Новости
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
11.30 «ТЕНЬ». (12+)
15.10 23.15 «КРИК СОВЫ». (16+)
16.05 00.05 «Женщина, которая строила города». (12+)
17.45 «Конструкторы будущего». (12+)
21.00 «ОСЕННИЙ МАРМАРИС». (12+)
22.35 «За дело! Поговорим». (12+)

НТВ



22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
Взять русский спецназ с личным во время нелегальной операции на территории другого государства? Да еще с ядерным ранцем в руках?!
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)
На берегу реки находят труп с пулевым отверстием в голове и муляжом бомбы. Всплывает дело о терроризме семилетней давности, которое вел Вернидуб. Эффендиев берётся расследовать то громкое дело.
22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
23.50 «Сегодня»
00.15 «Диагноз: жизнь». (16+)
01.15 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.35 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 20.00 20.30 21.00 21.40 22.00 23.00 00.00
01.00 «Новости». (16+)
11.30 14.30 17.30
«Деньги 24». (12+)
12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
13.40 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 02.30 «Личная территория». (12+)
21.20 23.40 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К



12.25 «СЁГУН»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.45 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 18.25 «Увидеть Древний Египет глазами фараонов»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.55 16.30 «БАЛ В САВОЙЕ»
СССР, 1985 г. Мюзикл. В ролях: Элле Куль, Аарне Юксюла, Мерле Тальвик, Юрий Крюков. Телефильм по одноименной оперетте венгерского композитора Пала Абрахама. Персонажи оперетты: очаровательная Мадлен и находчивая Дези, беспечный Жестен и неунывающий Мустафабей.
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.05 XX век
12.20 Цвет времени
12.25 22.10 «СЁГУН»
13.55 Линия жизни
15.05 Новости. Подробно. Книжки
15.20 «Передвижники»
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
17.40 01.50 Оперные дивы
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
01.10 «Феномен Кулибина»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»
06.00 «Интервью 360». (12+)
06.30 08.05 08.35 13.40 14.40 16.20 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)
06.50 18.10 «Наставники». (12+)
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00
«Новости 360». (16+)
19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
11.05 11.40 «Быстрые деньги»
12.30 «Атмосферная история»
13.00 «Викторина 360». (0+)
14.10 «Самое вкусное». (12+)
15.10 16.10 00.25 00.55 «Тайная история еды». (12+)
17.10 «Поездка со вкусом»
18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)
20.10 21.10 «100 чудес света»
21.25 21.55 22.10 «Загадки истории». (12+)
22.35 «Шестое чувство». (12+)

СТС



10.40 «КУХНЯ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
07.30 «ТРАНСФОРМЕРЫ. ПОСЛЕДНИЙ РЫЦАРЬ». (12+)
10.40 «КУХНЯ». (12+)
13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ. СУНДУК МЕРТВЕЦА». (12+)
США, 2006 г. Приключенческий фильм. В ролях: Джонни Депп, Орландо Блум, Кира Найтли. Злоключения пирата по прозвищу Джек Воробей связаны с кровавым долгом капитану «Летучего голландца» Дэйви Джонсу.
20.00 Премьера! «Большой побег». (16+)
21.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ. НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
США, 2007 г. Приключенческий фильм. В ролях: Джонни Депп, Джеффри Раш, Орландо Блум. «Летучий голландец» ходит по семи морям, беспрестанно уничтожая пиратские корабли. Тем временем Уилл Тёрнер, Элизабет Суонн и капитан Барбосса пытаются собрать пиратских баронов...
00.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛН». (16+)
02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
05.00 «6 кадров». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.20 09.55 «Тайны кино»
07.05 «Это было смешно». (12+)
07.30 09.15 10.40 15.55 18.30 19.50 21.30 00.55 02.20
«Мой район». (16+)
07.40 16.20 «САМАЯ КРАСИВАЯ». (16+)
09.25 «Тайны нашей эстрады». (12+)
10.50 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (12+)
12.00 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (12+)
14.10 «АРЛЕТТ». (16+)
18.00 Звезды советского экрана. (12+)
18.50 01.30 «СПРУТ-2». (16+)
20.00 «ТРЕМБИТА». (12+)
21.40 «СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+)
23.35 «МУЖЧИНА В ДОМЕ». (16+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
00.30 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)	21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	00.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)	12.00 КВН ярче. (16+)	10.10 Специальный репортаж. (12+)	15.10 «НЕПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ». (16+)
05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)	06.30 Скажи, подруга. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 «Бьюти баттл». (16+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	06.45 Улётное видео. Самое смешное. (16+)	07.00, 10.05, 16.25, 03.55 Новости	06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	09.00 «ОЛЬГА». (16+)	08.00 Охотники за привидениями. (16+)	08.00 Утилизатор. (12+)	07.05, 14.45, 19.15, 01.00 Все на Матч!	08.40 Давай разведёмся! (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)	16.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.15 Утренние гадания. (16+)	Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.	10.10 Спецрепортаж. (12+)	09.40 Тест на отцовство. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	20.00 «ПАТРИОТ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	10.00 Улётное видео. (16+)	10.30 Смешанные единоборства. Лучшее. (16+)	11.45 04.25 «Понять. Простить». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	12.00 КВН ярче. (16+)	11.30 «Есть тема!»	12.50 «Порча». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	У Сани тупик в отношениях с Ленкой, он просит братского совета у Валеры. Валера спасает Любу от алкоголизма шоковой терапией. Ленка снимается на передаче, а Стас пытается попасть в шоу-бизнес.	12.20 Мистические истории. (16+)	Собрание лучших выступлений клуба веселых и находчивых в 21 веке, с самыми популярными звездами шоу.	12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Салават Юлаев». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	13.25 «Знахарка». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	22.15 «ОЛИВЬЕ И РОБОТЫ». (12+)	13.30 Гадалка. (16+)	14.00 «+100500». (16+)	15.25 Еврофутбол. Обзор. (0+)	14.00 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	01.45 «ПАПА-ДОСВИДОС». (16+)	16.15 «Старец». (16+)	17.00 КВН ярче. (16+)	16.30 «Вы это видели?» (12+)	14.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	03.30 «ШОУ НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	17.20 «Слепая». (16+)	19.00 Решала. (16+)	17.30 «Ты в бане!» (12+)	15.10 «НЕПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ». (16+)
17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)	05.00 «Открытый микрофон». (16+)	18.30 Любовная магия. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	18.00 Смешанные единоборства. (16+)	19.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ». (16+)
20.00 «ТОР: РАГНАРЁК». (16+)	06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	19.30 «Слепая». (16+)	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами.	20.30 Футбол. «Лацио» - АЗ. Лига конференций. Пр.тр.	23.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
22.20 «Водить по-русски». (16+)		20.30 «МАЖОР». (16+)	02.40 Улётное видео. (16+)	22.45 Футбол. «Челси» - «Боруссия». Лига чемпионов. Пр.тр.	23.40 «Порча». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)		03.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)	03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)	01.55 Футбол. (0+)	00.15 «Знахарка». (16+)
00.30 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)		05.15 «Мультфильмы». (0+)	05.10 Идеальный ужин. (16+)	04.00 Баскетбол. (0+)	00.45 «Верну любимого». (16+)



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

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

Важно!

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

Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

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

*При получении нотариально заверенных полномочий

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

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари НН» (Нижний Новгород) - УНИКС (Казань). (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Громко. (12+)
08.50 Украденная победа. Вылегжанин. (6+)
09.10 Неделя КХЛ. (12+)
10.05 Лёгкая атлетика. Чемпионат России в закрытых помещениях. Трансляция из Москвы. (0+)
12.15, 15.15, 21.50 Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)
12.30 География спорта. Новороссийск. (12+)
13.05 Баскетбол 1x1. Лига Ставок - ВТБ. Трансляция из Москвы. (0+)
15.35 Спортивный репортаж. (12+)
16.00 бхб. Волейбольное обозрение. (0+)
16.30 Магия большого спорта. (12+)
16.55, 04.20 Лица страны. Хасан Халмуразаев. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
07.15 PRO-клип. (16+)
07.20 Каждое утро. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 WEB чарт. (16+)
10.00 Чёс на износ: ужасы гострильной жизни. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Юмор FM чарт. (16+)
13.00 Консервы. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ
06.30, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Приключения Бубы». (6+)
09.25 «Кот Леопольд». (0+)
10.00 «Фиксики. Дай пять! Мультиварка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Енотки». (0+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
14.00, 17.15, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.25 «Простоквашино». (0+)
17.00 «По следам бременских музыкантов». (6+)
18.00 «Буба». (6+)
18.25 «Чуч-Муч». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
20.25 «Маша и Медведь». «Машкины страшилки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 «Мир за минутку». (0+)
05.05 «Фиксики». (0+)
07.00 «Жужжалка». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.00 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
10.00 «ТриО!» (0+)
10.20 «Смешарики». (0+)
12.20, 01.10 «Оранжевая корова». (0+)
14.00 «Отель у овец». (0+)
15.50 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
15.55, 00.55 «Роботы». (0+)
16.00, 01.00 «Букварий». (0+)
16.05, 01.05 «Как устроен город». (0+)
16.10 «Зебра в клеточку». (0+)
17.05 «Три кота». (0+)
19.00 «Смешарики». (0+)
21.00 «Летающие звери». «Малыши и летающие звери». «Машинки». (0+)
22.50 «Мир за минутку». (0+)
22.55 «Фиксики». (0+)
00.50 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
02.50 «Каша-малаша». (0+)
03.05 «Турбозавры». (0+)
ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 13.05, 18.00, 01.05 «Фиксики». (6+)
06.25, 12.00, 18.25, 00.00 «Панда и Крош». (0+)
07.05, 12.35, 19.05, 00.35 «Смешарики». (6+)
07.30, 19.30 «Ювик сп планеты Ю». (12+)
07.40, 13.30, 19.40, 01.30 «Три и Радужное королевство». (6+)
08.25, 15.55, 20.25 «Роботы-поезда». (6+)
08.55, 16.25, 20.55 «Металионы». (6+)
09.30, 17.00, 21.30 «Консуни». (6+)
10.00, 17.30 «Чуч-Муч». (0+)
10.30, 22.30 «Три богатыря: Ход конем». (12+)
11.40, 15.40, 23.40 «Енотки». (0+)
14.15, 02.15 «Команда Флоры». (6+)
14.25, 02.25 «Три богатыря и Морской царь». (12+)
22.00 «Бабушкины сказки». (12+)
22.10 «Granny's Fairytales». (12+)
СОЛНЦЕ
05.00 «Буба». (0+)
07.00 «Ералаш». (6+)
08.00 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Робин Гуд: Проклятие из Шервуды». (6+)
09.55 «Простоквашино». (0+)
11.35 «Идефикс и неукротимые». (6+)
12.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
13.20 «Буба». (0+)
14.00 «Ералаш». (6+)
15.25 «РОДИТЕЛИ». (12+)
16.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
17.40 «Простоквашино». (0+)
19.30 «Плюшевый монстр». (6+)
21.10 «ОТЕЛЬ «БЕЛГРАД». (12+)
Россия, 2020 г. В ролях: Милош Бикович, Диана Пожарская, Борис Дергачев, Александра Кузенкина
00.00 «Ералаш». (6+)
01.30 «Маша и Медведь». (0+)
02.25 «Ералаш». (6+)
04.00 «Буба». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
05.40 «ДВОЕ И ОДНА». (12+)
07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30, 21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. (0+)
11.20, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.55 В поисках Бога. (6+)
12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
13.00 Профессор Осипов. (0+)
13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
14.30 Массовые страдания воинов-мучеников. Цикл: Святые воины. (6+)
15.05 Приход. (0+)
15.35 Пилигрим. Великий русский северный путь. (6+)
16.25 «НА БЕРЕГУ БОЛЬШОЙ РЕКИ». (6+)
17.55 «ПРОСТИ-ПРОЩАЙ». (0+)
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.55 Служба спасения семьи. (16+)
23.55 День Патриарха. (0+)
00.10 Святые Целители. (0+)
00.40 Я буду вас видеть, и слышать, и помогать вам. (0+)
01.10 Портрет на фоне эпох. Схиархимандрит Илий. (0+)
02.05 Старец Илий. О своей жизни и чуде на войне. (0+)
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)
Православный календарь
7 марта
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5. Обретение мощей мучеников, иже во Евгении.
Мчч. Маврикия и 70 воинов: Фотина, Феодора, Филиппа и иных. Прпп. Фаласия, Лимния и Варадата, пустынножителей Сирийских. Прп. Афанасия исп. Сщмчч. Иосифа и Владимира пресвитеров, Иоанна диакона и мч. Иоанна. Сщмчч. Михаила, Иоанна, Виктора, Иоанна, Сергия, Андрея, Павла пресвитеров, прмчч. Сергия и Антипы, прмц. Параскевы, мчч. Стефана и Николая, мцц. Елисаветы, Ирины и Варвары. Мч. Андрея. Прмч. Филарета.
Постный день.
«Верь, что благоразумие надежнее счастья. Одно есть быстрое течение обстоятельств, а другое – кормило».
Свт. Григорий Богослов

ЦВЕТОВОДСТВО

Цветок зониум родом со Средиземноморья и Канарских островов. Выглядит весьма оригинально – на конце гладкого стебля образуются розетки листьев, которые больше напоминают цветы. Зониум – родственник толстянки, больше известной как денежное дерево, представитель семейства толстянковых. А значит, в уходе он будет ничуть не требовательнее своего собрата.



Освещение
Чтобы цветок из листьев был пышным и ярким, важно обеспечить растению на протяжении всего года хорошее освещение. Весной и летом будет достаточно естественного освещения на окнах восточного или западного направления. Можно также разместить зонитум на южном окне, но с обязательным притенением в дневное время, чтобы солнце не выжгло листья. Осенью и зимой желательнее досвечивать зонитум лампами искусственного освещения.

Температура
Весной и летом зонитуму не требуется каких-либо специальных условий по температурному режиму. Он вполне комфортно себя чувствует в пределах 25 градусов. Его даже можно вынести на свежий воздух: на балкон или террасу. Зимой желательнее понизить температуру до 10-12 градусов.

Влажность воздуха
Влажность воздуха для зонитума не принципиальна. Он спокойно переносит сухой воздух. Единственное, что необходимо, это время от времени протирать листочки от пыли или купать их под теплым душем – аккуратно и только в теплое время года.

Эониум – красивый гость с Канарских островов

КСТАТИ

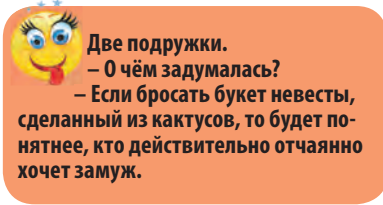
Знаете ли вы, что все кактусы относятся к суккулентам, но не все суккуленты – это кактусы? В природе насчитывается более 10 000 видов суккулентов, и только около 2000 из них являются кактусами.

Подкормки
С началом весны и до осени для зонитума вносят подкормки – удобрения для кактусов. Делать это желательно один раз в 10-14 дней. Концентрацию удобрений можно сделать чуть ниже, чем рекомендовано производителем. Зимой удобрять не нужно.

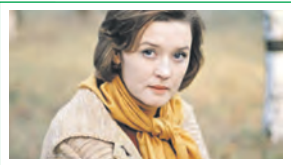
Полив
В весенне-летний сезон зонитум поливают регулярно и умеренно, как только просохнет верхний слой почвы. В зимнее же время полив значительно уменьшают, но не допускают полного пересыхания земляного субстрата.

Размножение
Размножается зонитум семенами и верхушечными черенками. Семена просто рассыпаются сверху почвы и периодически опрыскиваются из пульверизатора. Для лучшего прорастания емкость накрывают стеклянной банкой или пластиковой бутылкой и обязательно регулярно проветривают. При размножении верхушечными черенками стебель с розеткой листьев аккуратно срезается. Срез присыпают активированным углем и оставляют на некоторое время для подсыхания. После этого высаживают в смесь из песка и листовой земли в пропорции 2:1 и умеренно поливают. Корни появятся примерно через 1,5 месяца.

Пересадка
Молодое растение пересаживают ежегодно в начале весны. Со временем можно частоту пересадок снизить до одного раза в два-три года и пересаживать по мере заполнения корнями горшка. Если корни начинают выглядывать через дренажные отверстия, зонитуму требуется обязательная пересадка. При пересадке не забывайте выкладывать на дно горшка слой дренажа. Почву можно использовать специальную для кактусов и суккулентов.



ПЕРВЫЙ



13.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)

- 06.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
08.15 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОМ УЛИЦЕ»: КИНО В ЦВЕТЕ. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (0+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (0+)
13.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
16.25 «КРАСОТКА». (16+)
18.45 Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». Праздничный выпуск. (12+)
21.00 «Время»
21.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
Пациентка, которая вынуждена прервать беременность, признается Наталье, что ей поставили неверный диагноз. Об этом девушка узнала от Александры, которая и отправила ее к Бахметевой. Разъяренный муж одной из пациенток, поняв, что та носит не его ребенка, затевает ссору, в пылу которой сильно толкает Наталью, и она теряет сознание.
22.30 Премьера. Творческий вечер Алексея Рыбникова. «Через тернии к звездам». (12+)
00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 02.45 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
06.35 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (0+)
08.05 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (12+)
09.45 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
12.40 «ОТСТАВНИК». (16+)
14.35 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
16.25 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
18.20 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА». (16+)
20.20 «ТАЙФУН». (16+)
00.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТсона. ДВАДЦАТЫЙ ВЕК НАЧИНАЕТСЯ». (12+)
04.20 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «Песни от всей души». (12+)

- 05.05 «ЛЮБОВЬ НЕЖДАНАЯ НАГРЯНЕТ». (12+)
08.55 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРом!». (12+)
11.00 Вести
11.30 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРом!». (12+)
13.15 «О чём поют 8 Марта»
Весна и женщины - они неразделимы. 8 марта - всё для женщин, ради женщин. В большом праздничном концерте принимают участие: Лев Лещенко, Николай Басков, Стас Михайлов, Александр Розенбаум, Дмитрий Билан, Сергей Лазарев и другие.
14.50 «Петросян и женщины». (16+)
17.00 Вести
18.00 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
СССР, 1984 г. Комедия. В ролях: Александр Михайлов, Нина Дорошина. Василий Кузякин всю свою сознательную жизнь провёл в сибирской деревне и кроме ближайшего райцентра ничего не видел. И всё у него было...
23.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
00.55 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.20 08.15 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
09.20 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
11.00 13.15 18.15 «ЖУКОВ». (16+)
Россия, 2011 г. Историческая драма. В ролях: А. Балугев, Е. Яковлева. Рассказ о жизни великого главнокомандующего Георгия Константиновича Жукова в период с июня 1945 года по 1974 год.
23.05 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)
00.55 «НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (12+)
03.05 «ЦИРК ЗАЖИГАЕТ ОГНИ». (12+)
04.20 «Резидент Мария». (12+)

ТВЦ



22.20 «Приют комедиантов». (12+)

- 06.05 «ЖЕНЩИНА С ЛИЛИЯМИ». (12+)
07.40 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
09.20 «Рина Зелёная. 12 историй со счастливым концом». (12+)
10.15 11.45 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)
11.30 События
12.25 Тайна песни. (12+)
13.10 «РАССВЕТ НА САНТОРИНИ». (12+)
15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (12+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Ирина Рахманова, Алексей Матюшин. Знаменитый следователь Ульяна Соколова переезжает из Москвы в маленький городок Андреевск не по своей воле. Криминальная жизнь в нём бьет ключом. Помимо текущих дел, Соколова расследует таинственную смерть следователя Ивашкиной. На новом месте Ульяна встречает свою студенческую любовь.
18.30 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ-2». (12+)
22.00 События
22.20 «Приют комедиантов». (12+)
00.00 «САМОГОНЩИЦЫ». (18+)
01.45 «СЕМЬ СТРАНИЦ СТРАХА». (12+)
04.45 «Людмила Иванова. Не унывай!». (12+)
05.25 «Москва резиновая». (16+)

ОТР

- 06.00 «За дело! Поговорим». (12+)
06.40 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
07.30 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРом». (12+)
09.00 22.25 «Неженское дело». (12+)
09.30 15.05 «Календарь»
10.05 ОТражение. 8 марта
11.45 «ДАМА С ПОПУГАЕМ». (16+)
13.25 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
15.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
17.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.15 «ВОЛГА-ВОЛГА». (12+)
19.05 «Будьте счастливы всегда!». Концерт. (12+)
21.05 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (18+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 05.20 «Таинственная Россия». (16+)
06.05 «МАМА В ЗАКОНЕ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МАМА В ЗАКОНЕ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.25 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)
Анна Шумилиная - оперативник главного управления на Петровке: ей почти 30, и она отлично справляется со своей работой. Но мечтает лишь об одном - стать актрисой.
16.00 «Сегодня»
16.25 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.40 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)
21.00 «ПАПЫ». (6+)
Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Дмитрий Нагиев, Юрий Стоянов, Сергей Безруков. Четыре истории, в каждой из которых зритель может узнать себя, объединяет тема силы отцовской любви. Наши отношения с папами бывают разными. Но как бы ни переплетались наши судьбы, в любом возрасте мы остаемся для пап детьми.
23.10 Праздничный концерт Юсифа Эйвазова и Кирилла Туриченко. (12+)
01.20 «БОГИНИ ПРАВОСУДИЯ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.20 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
06.20 17.20 «ГОСТ шоу». (12+)
06.40 12.50 19.15 «The City прямо». (12+)
13.45 «Доктор 24». (12+)
14.30 «The City. Едим». (12+)
15.25 22.25 «Специальный репортаж». (12+)
16.30 23.20 «Сделано в Москве». (12+)
18.15 «Москва сегодня». (16+)
18.45 «Московский спорт». (12+)
20.30 00.15 03.20 «The City». (12+)
21.25 «Откройте, Давид». (16+)

РОССИЯ К



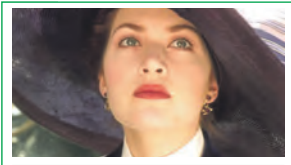
06.30 «Пешком...»

- 06.30 16.45 «Пешком...»
07.00 «Мультфильмы»
07.55 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС»
10.15 Исторические курорты России
10.45 «СВАТОВСТВО ГУСАР»
СССР, 1979 г. Мюзикл. В ролях: Елена Коренева, Михаил Боярский, Александр Баринин, Ольга Голова, Наталья Иванова. Пламенно влюбившись в дочку ростовщика, лихой гусар не мог и вообразить, до какой степени жаден будущий тесть. Но гусар оказался не лыком шит и обвел-таки старого сластолюбца и скрягу вокруг пальца, добыв деньги... у него самого.
11.55 «Забытое ремесло»
12.10 01.30 «Мама - жираф»
13.05 «Красота по-русски»
14.00 «Золушка»
15.20 XXXI церемония вручения премии «Хрустальная Турандот»
17.10 00.45 «Первое, второе и компот. Истории и рецепты советского общепита»
17.55 «Романтика ромansa»
18.50 «ВЕСНА»
20.35 «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ»
22.05 Балет «Катарина, или Дочь разбойника»
02.25 «Мультфильмы для взрослых»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)
06.00 04.25 «Интервью 360». (12+)
06.30 08.30 09.30 10.30 11.30 14.40 «Внимание! Еда!» (12+)
06.50 «Наставники». (12+)
08.00 09.00 10.00 11.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
12.00 14.00 16.00 20.00 «Новости 360». (16+)
12.30 13.00 13.30 14.10 «Тайная история еды». (12+)
14.05 16.05 «Погода 360». (6+)
15.00 15.55 16.10 17.05 18.05 19.00 21.25 22.20 «100 чудес света». (12+)
20.30 «Подмосковные игрушки». (12+)
23.20 «Шестое чувство». (12+)
01.05 «Прогулка». (12+)
02.35 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)
04.50 «ЧП 360». (16+)

СТС



16.00 «ТИТАНИК». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Кругосветное путешествие Элькано и Магеллана». (6+)
09.15 «Ганзель, Гретель и Агентство Магии». (6+)
11.20 Премьера! «Детектив Финник». (0+)
12.00 ПРЕМЬЕРА! «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (6+)
13.55 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (12+)
16.00 «ТИТАНИК». (12+)
20.00 Премьера! На выход! (16+)
20.45 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ. НА СТРАННЫХ БЕРЕГАХ». (12+)
США, 2011 г. Приключенческий фильм. В ролях: Джонни Депп, Пенелопа Крус, Джеффри Раш. Когда Джек Воробей неожиданно встречает Анжелику, женщину из своего прошлого, он не понимает: свела ли их вместе любовь, или же его просто используют для поисков вожака Вечной молодости?
23.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
01.35 ПРЕМЬЕРА! «ШАРЛОТТА ГРЕЙ». (12+)
03.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
05.00 «6 кадров». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)


МОСКВА. ДОВЕРИЕ


- 06.00 06.40 07.10 07.50 02.45 03.15 03.40 04.00 04.20 04.45 Мой район. Энциклопедия. (12+)
06.30 07.00 07.40 09.15 16.05 19.20 21.20 23.10 00.55 01.50 «Мой район. Навигатор». (16+)
08.00 «Песни нашего кино». (12+)
08.30 02.00 «Тайны кино». (12+)
09.25 «ЖЕНЩИНА ДЛЯ ВСЕХ». (16+)
10.55 23.20 «8 МАРТА». (12+)
12.30 «Это было смешно». (12+)
13.00 «САМАЯ КРАСИВАЯ». (16+)
16.15 «САМАЯ КРАСИВАЯ-2». (16+)
19.30 «ВЕСНА». (6+)
21.30 «АРЛЕТТ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
03.40 «Тайны Чапман». (16+)	21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	20.30 «МАЖОР». (16+)	09.00 «ДЕСАНТУРА: НИКТО КРОМЕ НАС». (16+)	06.30 «Наши иностранцы». (12+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Правила игры». (12+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.35 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	10.00 «Однажды в России. Дайджесты-2023». (16+)	10.00 «Слепая». (16+)	06.40 Утилизатор. (12+)	06.30 «Наши иностранцы». (12+)	08.25 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШЕ РУКИ». (16+)	08.25 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШЕ РУКИ». (16+)
08.30 «Новости». (16+)	12.30 «Новости». (16+)	10.00 Лариса подозревает, что у ее мужа есть любовница. Кто на самом деле та женщина, с которой встречался муж героини, становится ясно только с помощью бабы Нины.	09.00 «ДЕСАНТУРА. НИКТО КРОМЕ НАС». (16+)	07.00, 09.00, 12.50, 19.50, 21.55, 03.55 Новости	10.30 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (16+)	10.30 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (16+)
09.00 «СЕРЖАНТ». (16+)	15.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	20.30 «МАЖОР». (16+)	Россия, 2009 г. Боевик. В ролях: Егор Бероев, Кирилл Плетнев, Никита Емшанов, Анна Снаткина, Екатерина Федулова.	07.05, 19.15, 22.00, 01.00 Все на Матч!	14.45 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)	14.45 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)
13.00 «Засекреченные списки». (16+)	Россия, 2017 г. Комедия. В ролях: Александр Ревва, Наталья Чистякова-Ионова, Филипп Киркоров, Елена Валушкина, Владимир Толоконников.	20.30 «МАЖОР». (16+)	Абхазия, Таджикистан, Чечня - наши герои там, где другим не пройти. Война подступила к самым границам России. Бывшие республики Союза охвачены огнем. Но есть десантные войска - и нет задач невыполнимых.	09.05 Художественная гимнастика. (0+)	14.45 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)	14.45 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)
15.00 «Документальный проект». (16+)	17.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)	22.45 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)	Мажор сбегает. Он хочет разобраться во всём и найти настоящего убийцу. Хотя, возможно - это он сам. Игорь понимает, что отныне ему никто не верит, кроме Сони и Любы.	10.10, 12.10 Санный спорт. ЧР. Пр.тр.	19.00 «ЗАВТРА БУДЕТ ВСЕГДА». (16+)	19.00 «ЗАВТРА БУДЕТ ВСЕГДА». (16+)
17.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)	19.10 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	01.15 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)	США, 1994 г. Драма. В ролях: Том Круз, Брэд Питт, Стивен Ри.	10.45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)	23.10 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (16+)	23.10 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (16+)
Россия - Китай, 2018 г. Комедия. В ролях: Дун Чан, Елизавета Кононова. Влюбленный китаец Пен приезжает в Россию за своей прекрасной избранницей Ирой, чтобы получить благословение ее отца. Герою предстоит подтвердить или разрушить стереотипы о «странных русских».	21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	03.30 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)	Молодой журналист в поисках интересного материала приглашает на интервью молодого человека по имени Луи.	11.40 «Большой хоккей». (12+)	01.05 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)	01.05 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)
19.00 «БРАТ». (16+)	22.15 «Женский стендап». (16+)	05.00 «Мультфильмы». (0+)	«МАЖОР». (16+)	12.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. Пр.тр.	02.40 «ДЕВИЧНИК». (16+)	02.40 «ДЕВИЧНИК». (16+)
21.00 «БРАТ-2». (16+)	00.15 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)		США, 1994 г. Драма. В ролях: Том Круз, Брэд Питт, Стивен Ри.	14.45 Хоккей. «Металлург» - «Автомобилист». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	05.45 «Настоящая Ванга». (16+)	05.45 «Настоящая Ванга». (16+)
23.30 «СЁСТРЫ». (16+)	02.25 «Импровизация». (16+)		Молодой журналист в поисках интересного материала приглашает на интервью молодого человека по имени Луи.	16.45 Хоккей. «Динамо» - «Торпедо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.		
01.00 «КОЧЕГАР». (18+)	04.00 «Comedy Баттл». (16+)		«МАЖОР». (16+)	19.55 Футбол. Лига чемпионов. On-line. (0+)		
02.25 «Я ТОЖЕ ХОЧУ». (18+)	06.10 «Открытый микрофон». (16+)		«МАЖОР». (16+)	22.45 Футбол. «Бавария» - ПСЖ. Пр.тр.		
03.40 «Тайны Чапман». (16+)			«МАЖОР». (16+)	01.55 Футбол. (0+)		

Студент-философ – приятелю.
– Я размышлял долго и пришёл к выводу, что слабый пол сильнее сильного в силу слабости сильного пола к слабому.

Две приятельницы.
– Слышала, что ты перешла на строгий режим и жёстко контролируешь свой вес?
– Да, это так. Я тщательно слежу за своим весом, каждый день взвешиваюсь! Если вес меньше вчерашнего, я вознаграждаю себя чем-нибудь вкусеньким. Если вес больше вчерашнего, я покупаю что-нибудь вкусенькое, чтобы себя утешить.





Больше не нужно тратить

на батарейки к слуховым аппаратам

Салон цифровых слуховых аппаратов «Всё для слуха» дарит подарки к Международному женскому дню!

При покупке цифрового слухового аппарата европейского качества мы дарим:

- запас батареек на 2 года! Тем самым, вы сможете сэкономить более 10 000 рублей.
- Сертификат на бесплатные консультации врачей широкого и узкого профиля!
- Скидку до 50% на все аппараты европейского качества, в том числе и перезаряжаемые слуховые аппараты
- Бесплатное обслуживание слухового аппарата на весь срок ношения!
- Бесплатная консультация специалиста!

Предложение действительно до 15 марта!

Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения уточняйте по телефону 8 (495) 859-49-46

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА. ЗВОНИТЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ:

8 (495) 859-49-46

ПИШИТЕ:


8 (925) 234-49-12

Наш адрес: г. Москва, ул. Автозаводская, 13/1, м. «Автозаводская» (мы находимся в одном здании с метро, вагон первый, выход из метро №1)

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Тёплые деньки, весенние цветы

Настоящая весна начинается, когда появляются первые цветы. И недаром вестником весны считается тюльпан. Давайте вспомним интересные подробности об этом удивительном цветке.



1 Известно более трех тысяч сортов тюльпанов, примерно 150 видов. Традиционно считается, что цветок красного цвета выражает истинную любовь, белый – просит о прощении, сиреневый – заверяет в верности. А о чём сигналил букетик фиолетовых тюльпанов?

а) Выражает безразличие.
б) Заверяет в дружбе и почтении.
в) Предупреждает о расставании.

2 Тюльпаны известны не только яркими цветами и красивой формой бутона. Большое количество видов имеют совершенную симметрию – 3 лепестка и 3 чашелистика. Поскольку чашелистики вырастают того же размера, что и лепестки, то кажется, что бутон состоит из 6 лепестков. Как называют цветок такой формы?

а) Трехлепестковый.
б) Классический.
в) Шестилепестковый.

3 Про тюльпаны этого цвета существует такая история. Однажды злая колдунья спрятала в тюльпане от людей их счастье. Бутон тюльпана был самым неприметным. Что только ни предпринимали люди, чтобы цветок раскрылся: пели, плясали, дарили цветку подарки. И вот однажды в сад пришёл ребёнок, который любовался всем вокруг, радовался птичкам и листочкам. И тогда цветок не выдержал и расцвёл. Какого цвета был тот тюльпан из легенды, подаривший людям счастье?

а) Голубого.
б) Желтого.
в) Оранжевого.

ОТВЕТЫ

1-б. Заверяет в дружбе и почтении. 2-б. Классический цветок. 3-б. Желтого.

ПЕРВЫЙ



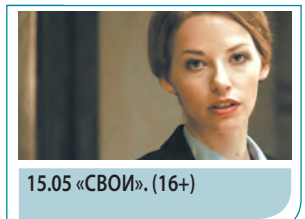
- 22.45 «Большая игра». (16+)
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



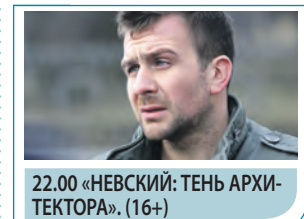
- 21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
Нина, узнав о смерти матери, приглашает к себе в комнату соседку Мордасову. Они долгое время конфликтовали, но сейчас Нине нужно выговориться. Она рассказывает соседке о своих детских годах и решает на неожиданный шаг. На фабрику должны назначить нового директора. Пряжи гадают, кто это может быть. Иван говорит Зое, что он собирается отправиться в город Мары без неё.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
Убита известная писательница Истомина. Расследованием занимается отдел Гордеева. Вскоре к Каменской приходит молодой человек - Мусатов.
03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

ТВУ ТВЦ



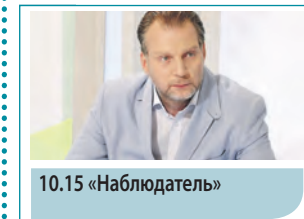
- 15.05 «СВОИ». (16+)
06.00 «Настроение»
08.00 «Доктор И...» (16+)
08.30 «ЗОЛУШКА ИЗ ЗАПРУДЬЯ». (12+)
10.40 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (12+)
11.30 События
11.50 «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «СВОИ». (16+)
16.55 «Мужчины Анны Самохиной». (16+)
17.50 События
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.25 «СЕРЁЖКИ С САФИРАМИ». (12+)
Россия, 2020 г. Детектив.
22.00 События
22.40 «10 самых...» (16+)
23.10 «Актёрские драмы. Секс-бомбы». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Список Пырьева. От любви до ненависти». (12+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.05 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
03.15 «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ». (12+)
04.40 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

НТВ



- 22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
На караул, перевозящий элемент противокорабельной гиперзвуковой ракеты «Кассандра-M21», совершено нападение диверсантов.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)
Эфендиеву поручают дело о покушении на убийство руководителя департамента ЖКХ Пантюшина, под чьим автомобилем была найдена бомба.
22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
00.50 «Поздняков». (16+)
01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.55 «ЛЕГЕНДА ФЕРРАРИ». (16+)

РОССИЯ К Культура



- 10.15 «Наблюдатель»
06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.45 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 18.35 «Ватикан - город, который хотел стать вечным»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50 «Забытое ремесло»
09.05 16.40 «ТАЙНЫ СЕМЬИ ДЕ ГРАНШАН»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.05 XX век
12.15 23.45 Цвет времени
12.20 01.05 Больше, чем любовь
13.05 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС»
СССР, 1981 г. Комедия. В ролях: Лидия Федосеева-Шукшина, Олег Ефремов.
14.15 «Я из тёмной провинции странник...»
15.05 Новости. Подробно. Театр
15.20 «Пряничный домик»
15.45 «Острова»
16.25 «Первые в мире»
17.35 01.45 Оперные дивы
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Лютики-цветочки»
«Женишь Бальзамину»
21.30 «Энигма»
22.15 «СЫГРАЙ ЭТО ЕЩЕ РАЗ, СЭМ»
03.00 Перерыв в вещании

СТС



- 13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
08.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.40 На выход! (16+)
10.40 «КУХНЯ». (12+)
13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
16.35 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ. НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
США, 2007 г. Приключенческий фильм. В ролях: Джонни Депп, Джеффри Раш, Орландо Блум. «Летучий голландец» ходит по семи морям, беспрестанно уничтожая пиратские корабли...
20.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ. МЕРТВЕЦЫ НЕ РАСКАЗЫВАЮТ СКАЗКИ». (16+)
США, 2017 г. Приключенческий фильм. В ролях: Джонни Депп, Хавьер Бардем, Джеффри Раш, Маленький Генри Тернер, сын Уилла и Элизабет, находит «Летучий Голландец» ради встречи со своим отцом, который был проклят и теперь может ступить на сушу лишь раз в десять лет.
22.35 «ОТМЕЛЬ». (16+)
00.20 «НА ГРЕБНЕ ВОЛН». (16+)
02.30 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
08.35 «День ангела». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «ОТСТАВНИК». (16+)
11.20 13.30 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.45 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ-4». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ-4». (16+)
19.55 «СЛЕД». (16+)
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРВИС». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.05 «РУССКАЯ РУЛЕТКА (ЖЕНСКИЙ ВАРИАНТ)». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 20.30
Новости дня. (16+)
09.20 01.00 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.40 15.05 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.55 «Ступени Победы. Ночные ведьмы «Севастополя». (16+)
19.40 «Код доступа». (12+)
22.55 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.20 «ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 22.40 «Моя история». (12+)
06.40 10.10 18.00 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
07.30 11.00 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00
13.00 14.00 15.00 19.00
Новости
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10
14.05 19.20 ОТражение
11.30 «Цапля и журавль». (0+)
11.40 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
15.10 «Бог из машины». (12+)
16.40 «Фильм, фильм, фильм». (12+)
17.00 «Коллеги». (12+)
17.45 «Отчий дом». (12+)
21.00 «МОНОЛОГ». (12+)
23.20 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00
14.00 14.35 15.00 15.35
16.00 17.00 17.35 18.00
19.00 20.00 20.30 21.00
21.40 22.00 23.00 00.00
01.00 «Новости». (16+)
11.30 14.30 17.30
«Деньги 24». (12+)
12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
13.40 16.50 20.50 «The City». (12+)
13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.30 22.25 02.30 «Личная территория». (12+)
21.20 23.40 «Московский патруль». (16+)
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»
06.00 «Интервью 360». (12+)
06.30 08.05 08.35 13.40 14.40
16.20 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)
06.50 18.10 «Наставники». (12+)
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00
14.00 15.00 16.00 17.00
18.00 20.00 21.00 22.00
«Новости 360». (16+)
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
11.00 01.20 «ЧП 360». (16+)
11.05 11.40 «Быстрые деньги»
12.30 «Атмосферная история»
13.00 «Викторина 360». (0+)
14.10 «Самое вкусное». (12+)
15.10 15.35 16.10 00.25 00.50
«Тайная история еды»
17.10 «Поездка со вкусом»
18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)
20.10 21.10 21.25 22.10 «100 чудес света». (12+)
22.35 «Шестое чувство». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.40 09.25 10.50 19.50
22.40 00.10 02.20
Мой район. (12+)
06.30 10.00 11.05 02.55
«Тайны кино». (12+)
07.15 «Это было смешно». (12+)
07.50 16.25 «САМАЯ КРАСИВАЯ-2». (16+)
09.35 «Тайны нашей эстрады». (12+)
11.50 20.00 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
13.15 21.20 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
14.35 22.50 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
16.05 «Мой район». (12+)
18.05 Звёзды советского экрана. (12+)
18.35 00.50 «СПРУТ-2». (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

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

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЛАРА КРОФТ». (16+)</p> <p>22.05 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «НЕПРИСТОЙНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)</p>	<p>21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>08.30 «Хочу перемен». (16+)</p> <p>09.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>Саня признаётся Ленке в измене, а Ленка в отместку устраивает кое-что неожиданное. Гера и Вася снимают челлендж...</p> <p>21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)</p> <p>Премьера! Мила ставит свои условия общения с Анной и ее семьей. Она рассказывает, что не причастна к смерти двоих случайных людей.</p> <p>22.15 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)</p> <p>00.20 «АГЕНТЫ А.Н.К.Л.». (16+)</p> <p>02.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.55 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.30 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.15 «Старец». (16+)</p> <p>17.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>Жэка подозревает в совершении убийств Мажора, а Мажор - Ваню. Мажору удаётся вспомнить важную подробность о настоящем убийце...</p> <p>22.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)</p> <p>01.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>03.00 «Знахарки». (16+)</p> <p>04.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.45 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.45 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>10.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети и помогает жертвам мошенников вернуть деньги и восстановить справедливость.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Невероятные истории. (16+)</p> <p>В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить, если бы они не были правдой.</p> <p>03.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>05.10 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>13.20 «Есть тема!»</p> <p>06.00 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 14.20, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 16.25, 19.15, 01.00 Все на Матч!</p> <p>08.40, 11.40 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Пр.тр.</p> <p>10.05 География спорта. (12+)</p> <p>10.35 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)</p> <p>13.20 «Есть тема!»</p> <p>14.25 Футбол. Лига чемпионов. On-line. (0+)</p> <p>16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток». Пр.тр.</p> <p>20.30 Футбол. «Спортинг» - «Арсенал». Лига Европы. Пр.тр.</p> <p>22.45 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Бетис». Лига Европы. Пр.тр.</p> <p>01.55 Смешанные единоборства. (16+)</p>	<p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.00 04.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.05 «Порча». (16+)</p> <p>12.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.20 Твой Домашний доктор. (16+)</p> <p>14.35 «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>23.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.40 «Порча». (16+)</p> <p>00.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)</p>	

МОДНЫЙ СЛОВАРЬ

Мы продолжаем публиковать наш модный словарик. Сегодня в нём термины на букву Х.

Хаки

Хаки – это оттенки зеленого цвета с добавлением коричневых или серых тонов. Так же называется и ткань таких оттенков. Как правило, используется для форменной армейской одежды.

Худи

Худи – вид одежды свободного кроя из трикотажа (реже флиса) без застежки, надевается через голову. У худи длинные рукава и один большим карман типа «кенгуру» спереди. Иногда, если горловина очень узкая, спереди вставляют короткую застежку-молнию. Отличительная особенность худи – объемный капюшон, от которого этот вид одежды и получил свое название: hoodie происходит от слова hood (англ.) – «капюшон».



Худи, хламида, хомут

В нашем словарике сегодня вас ждут

Средневековье.
Жена спрашивает рыцаря:
– Ты одежду сдал?
– Сдал.
– Что-то я её в стирке не вижу.
– Я в металлолом сдал.

Хитон

Хитон – это нижняя одежда древних греков, которую носили и мужчины, и женщины. Хитон представлял собой свободную рубашку с рукавами или без (чаще без), из льна или шерсти. Женщины, знатные мужчины, старики и жрецы носили длинные хитоны, молодые люди и воины – длиной до колен. Женские хитоны были более широкими, со множеством драпировок, украшенными вышивкой или нарядной каймой. Носили хитон, подпоясав на талии, с объемным напуском. Хитон надевали прямо на тело и использовали в качестве как домашней, так и выходной одежды. Также хитон – это выполненный из легкой,

летающей ткани свободный костюм классической танцовщицы или балерины. В хитоне, например, танцевала Айседора Дункан. По бокам у хитона для танцев глубокие разрезы, рукава отсутствуют.

Хлястик

Хлястик – это небольшая деталь, которая используется для регулирования прилегания или как элемент отделки.

Хурстут

Хурстут – это элемент национальной одежды угро-финнов – народов северо-западных областей России. Представляет собой длинную запашную, без швов, юбку.

Хомут

Воротник-хомут – разновидность сплошного, без разрезов, объемного воротника. Формой такой воротник, особенно на свитерах крупной вязки, действительно напоминает хомут, который надевают на шею лошади, чтобы запрячь ее в повозку. Воротник-хомут на платьях и блузах из более легких материалов укладывается на груди красивой драпировкой, что визуально увеличивает ее объем.



Хламида

Хламида – это верхняя одежда древнегреческих воинов и путешественников, прообраз современного плаща. Хламиду прямоугольной или овальной формы набрасывали на плечи и скрепляли на груди или плече специальной застежкой – фибулой. Хламида могла покрывать спину и тогда застегивалась на груди, или левую часть тела – в этом случае ее скрепляли на правом плече. Изготавливали хламиду из мягкой белой или отбеленной шерсти, длина ее была чуть выше колена. Носили хламиду только мужчины.

Светлана ИВАНОВА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>05.00 18.00 03.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «КОД 8». (16+)</p> <p>21.40 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.20 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА». (18+)</p> <p>01.10 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: АПОКАЛИПСИС». (18+)</p> <p>02.30 «ФОБОС». (16+)</p>	<p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>12.00 «Комеди Клуб. Дайджесты-2023». (16+)</p> <p>В 2005 году в эфир TNT вышел первый выпуск проекта, который за годы своего существования изменил представления о юморе.</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «КРЕПИСЬ!» (18+)</p> <p>США, 2015 г. Криминальная комедия. В ролях: Уилл Феррелл, Кевин Харт, Крэйг Т. Нельсон. Менеджер инвестиционного банка готовится сесть в тюрьму за преступление, которого он не совершал.</p> <p>01.50 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 «Слепая». (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.40 Врачи. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «АКСЕЛЬ». (12+)</p> <p>США, 2018 г. Фантастика. В ролях: Алекс Нюстадтер, Бекки Джи, Алекс МакНиколл, Доминик Рэйнс, Томас Джейн.</p> <p>21.30 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)</p> <p>23.45 «ВПРИТЫК». (16+)</p> <p>01.30 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)</p> <p>04.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.40 Утилизатор. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>Обновленное игровое шоу телеканала «Че!» в жанре викторины. Настя Туман - автомобильный эксперт, механик и блогер с многомиллионной аудиторией.</p> <p>11.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>14.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Делайте выводы!</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.40 Улётное видео. (16+)</p> <p>03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>05.45 Утилизатор. (16+)</p>	<p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>06.00 География спорта. (12+)</p> <p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 21.45, 00.45 Все на Матч!</p> <p>10.05 «Ты в бане!» (12+)</p> <p>10.35 Футбол. Еврокубки. On-line. (0+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 Спортивная гимнастика. ЧР. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>16.55 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток». Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад». Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Специя» - «Интер». Пр.тр.</p> <p>01.30 Смешанные единоборства. One FC. (16+)</p> <p>04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)</p>	<p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.05 04.35 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.10 «Порча». (16+)</p> <p>12.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.30 «ЗАВТРА БУДЕТ ВСЕГДА». (16+)</p> <p>19.00 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)</p> <p>23.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>23.40 «Порча». (16+)</p> <p>00.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>00.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овны преисполняются вдохновением и желанием творить, находить новые средства самовыражения и заводить друзей. Грядущая неделя может стать благоприятным периодом для профессионального и служебного роста и укрепления отношений в семье.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам следует уделить больше внимания своему здоровью. Ваш успех на работе требует много времени и личных сил. Найдите время и спланируйте для себя отдых. Ваши близкие поддерживают вас, но и вам следует проявлять больше заботы.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды рекомендуют Стрельцам умерить свой трудовой пыл и направить часть энергии на решение домашних дел и забот. При постановке очередных целей звезды советуют учитывать не только личные стремления, но и планы близких людей. И не забывайте про отдых.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Вы горите на работе, и это ценит начальство, но звезды советуют Водолеем больше внимания уделить отдыху. Постоянная усталость способна помешать выполнению поставленных задач. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше нежности.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
У Тельцов наступает период, благоприятный для саморазвития. Отличное время, чтобы задуматься, как и какими новыми знаниями овладеть: начать учить иностранный язык, освоить музыкальный инструмент, а может, выучить танец? Решайте сами и начинайте действовать.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
На грядущей неделе Девам стоит соблюдать баланс между работой и отдыхом, покупкой новых вещей и экономностью. Словом, сохраняйте гармонию везде и всюду. Старайтесь не уходить с головой в одну сторону. А вот с любимым человеком будьте искренни и гасите свой эгоизм.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звезды советуют Близнецам быть более сдержанными в отношениях с людьми. Некоторые могут пользоваться вашей мягкостью и перекладывать свои обязательства на ваши плечи. Старайтесь разумно расхаживать свои силы. И будьте внимательней к близким.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы славно поработали, теперь звезды советуют им отдохнуть. Старайтесь найти время для любимого хобби, занятия спортом или ежедневных прогулок. Такой отдых зарядит вас энергией для грядущих свершений. Хорошее время для укрепления отношений в семье.

РАК (22.06 – 22.07)
Для Раков в предстоящий период важными качествами становятся собранность и внимательность. Они помогут наладить комфортный график, позволяющий работать без перегрузок. Однако возможны и мелкие конфликты – решайте их сразу же, не позволяйте отношениям портиться.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Неделя Скорпионов будет наполнена новыми впечатлениями, интересными проектами и знакомствами. Если, конечно, вы будете активны и не станете лениться. Не забывайте про общение с близкими, будьте внимательнее к ним. Не стесняйтесь своих чувств.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам звезды предсказывают насыщенную и активную неделю. Возможно, предстоит много работы. С ситуацией Козероги справятся благодаря своим лучшим качествам. На неделе возможны новые позитивные знакомства, которые в будущем вам будут очень полезны.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Активный период в жизни Рыб продолжается. Позитивное общение и впредь будет оставаться эффективным способом достижения поставленных целей. Но двигаясь вперед, не оставляйте позади нерешенных дел и невыполненных обязательств.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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



Мочеполовая система мужчины и женщины всегда находится под ударом. Особенно часто проблемы возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 МАРТА

КИНО И СЕРИАЛЫ



06.05 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
07.25, 08.15 Мультфильмы. (0+)
08.00 «Умка ищет друга». Мультфильм. (6+)



05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
05.50 «Говорящий Том и друзья: Мини». Мультсериал. (6+)



05.30 «Смешарики». «Три кота», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)



06.25 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
07.40 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



00.05 «МАРКО ПОЛО». (16+)
02.50 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)



06.15 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
07.40 «БАТЯ». (16+)



02.45 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
04.05 «СУПЕРНЯНЬ-2». (16+)



00.00 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ». (16+)
02.00 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)



06.50 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (12+)
10.30 «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (16+)



06.35 «ЛИНКОЛН ДЛЯ АДВОКАТА». (16+)



06.00, 06.25 Голливуд за кадром. (16+)
06.50 Проект Подиум. (16+)



06.00 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
07.25 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ!». (0+)



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



08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
08.00 «НЕ РОДИТЬСЯ КРАСИВОЙ». (12+)



06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «НЕ РОДИТЬСЯ КРАСИВОЙ». (12+)



10.00, 18.00, 02.00 «АМСТЕРДАМ: ГОРОД ГРЕХОВ». (16+)
08.35 Календарь дачника. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



05.00 Мультфильмы. (6+)
06.55 «ЗОЛУШКА». (0+)
08.20 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)



05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)



05.00 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
05.20 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)



05.35, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
09.05 «КЛОН». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



05.50 Меценаты России. (6+)
06.20 Историю. (12+)



06.00 Тридцатилетняя война - Железный век: Бор (1626 - 1630). (12+)



06.55, 07.50 «Нормандия 44: день «Д» и французская кампания. (12+)



06.00, 11.50, 18.10, 23.45 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+)



06.00, 14.50, 21.10, 03.15 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)



07.30, 15.35 Мир рыболова. (12+)
07.55, 16.00 Рождение клинка. (16+)



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



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

REN	ТНТ	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
14.20 «СОВБЕЗ». (16+)	13.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	11.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)	09.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.00 Новости	18.45 Скажи, подруга. (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (16+)	06.00 «Всё о главном». (12+)	06.15 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «Бьюти баттл». (16+)	08.00 Гадалка. (16+)	08.15 КВН ярче. (16+)	06.30 «Рецептура». (0+)	08.05 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)	09.30 «Однажды в России». (16+)	08.30 Секреты здоровья. (16+)	09.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.00, 08.35, 13.00, 18.45, 22.55 Новости	10.00 Пять ужинов. (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)	13.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	08.45 Гадалка. (16+)	Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова. 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, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.	07.05, 13.05, 18.50, 22.00 Все на Матч!	10.15 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)	Смотрите весь день марафон сериала о приключениях самых забавных копов. Украден меч Элартара - самый дорогой предмет в онлайн-игре. И только Мухич может понять все тонкости поиска драгоценного эльфийского артефакта.	09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)	11.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)	08.40, 11.40 Биатлон. Pari Кубок Содружества. Гонка преследования. Пр.тр.	10.00 Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Алексей Фатеев, Евгений Миллер, Ольга Дибцева. Вера и Олег вместе 12 лет, они две половинки, которые обрели друг друга и по-настоящему счастливы.
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	10.00 Гадалка. (16+)	13.00 «РУФУС: ХРОНИКИ ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЫ». (6+)	09.55 Боулинг. Континентальная лига. Про-тур. (0+)	18.45 Скажи, подруга. (16+)
14.20 «СОВБЕЗ». (16+)	23.00 «ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП». (18+)	14.45 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)	14.45 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)	11.10, 05.00 География спорта. (12+)	19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
15.30 «Документальный спецпроект». (16+)	00.00 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)	17.00 «АКСЕЛЬ». (12+)	17.00 «АКСЕЛЬ». (12+)	13.30 Футбол. «Торпедо» - «Урал». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.	22.20 «САШИНО ДЕЛО». (16+)
17.00 «Засекреченные списки». (16+)	02.05 «Импровизация». (16+)	19.00 «СОРВИГОЛОВА». (16+)	19.00 «СОРВИГОЛОВА». (16+)	16.00 Футбол. «Спартак» - «Факел». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.	01.50 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
18.00 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (16+)	03.40 «Comedy Баттл». (16+)	21.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)	21.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)	19.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)	05.00 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
20.15 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ. ЧАСТЬ 2». (16+)	05.05 «Открытый микрофон». (16+)	23.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)	23.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)	19.55 Футбол. «Наполи» - «Аталанта». Пр.тр.	05.50 «6 кадров». (16+)
22.50 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)	06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	01.15 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)	01.15 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)	23.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.	06.20 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (16+)
01.15 «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-2: ГЕРОИ ФЕДЕРАЦИИ». (16+)		03.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)	03.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)		
02.35 «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-3: МАРОДЁР». (16+)		05.30 «Мультфильмы». (0+)	05.30 «Мультфильмы». (0+)		

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

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

По горизонтали: Ком-пакт. Обжим. Хлебобор. Кларнет. Нуклон. Ажи-отаж. Рознь. Сусек. Дол. Работяга. Ви-заж. Стропило. Делимое. Фальшь.

По вертикали: Оценка. Проводок. Клок. Обер-тон. Минералог. Яхонт. Блажь. Ан-данте. Куби-нец. Регалия. Дорога. Дя-гиль. Ладонь. Сом.

11	4	17	5	8	11	2	4	17	
18	23	3	7	4	12	16	6	17	
22	7	10	12	4	3	4	12	10	9
4	9	20	11	7	8	3	9	0	2
9	19	11	7	4	9	8	2	3	
2	8	8	8	16	6	4	2	8	6
11	3	4	21	9	14	9	7		
1	19	1	10	11	13	13	13	4	7
12	15	3	8	12	4	2	18	15	8
20	6	21	8	16	9	3	15	13	
9	7	1	2	3	4	5	6	7	8
13	10	7	6	17	4	10	15	7	9
23	18	17	24	8	7	14	25	14	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

При высоком качестве – низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ DENTIUM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА
Только до 31.03.2023!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир E.max.....**12800 р.**
- Профессиональная гигиена зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали).....**2990 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

*АКЦИЯ ДО 31.03.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНОЮ». (12+)</p> <p>15.35 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (16+)</p> <p>США - Великобритания, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Крис Пратт, Зои Салдана, Дэйв Батиста, Брэдли Купер.</p> <p>18.00 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ. ЧАСТЬ 2». (16+)</p> <p>20.30 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «Хочу перемен». (16+)</p> <p>10.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>12.30 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИЦЫ». (16+)</p> <p>14.30 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (12+)</p> <p>17.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)</p> <p>19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)</p> <p>20.30 «ВСЕ ВЕЗДЕ И СРАЗУ». (16+)</p> <p>23.15 «Конфетка». (16+)</p> <p>01.15 «КАЛИФОРНИЙСКИЙ ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (18+)</p> <p>02.50 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.30 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.10 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>08.30 Новый день. (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>08.30 Новый день. (12+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>12.15 «СОРВИГОЛОВА». (16+)</p> <p>14.30 «МАЖОР». (16+)</p> <p>Прошло 9 лет. Мажор проводит время в ночных клубах и на модных вечеринках. На день рождения Сони он не приезжает. Девочка живет с Аней, сестрой Вики и Иваном.</p> <p>23.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)</p> <p>США, Канада, 2005 г. Фэнтези. В ролях: Дженнифер Гарнер, Горан Вишнич, Кирстен Праут, Уилл Юн Ли, Кэри-Хироюки Тагава. Издавна между добром и злом ведётся непримиримая война. Зло представляет Орден Руки, в то время как воины Кимогурэ защищают добро.</p> <p>01.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>04.00 Фактор риска. (16+)</p> <p>04.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова. 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, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставляют смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.</p> <p>22.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (12+)</p>	<p>07.05 Все на Матч!</p> <p>06.00 «Вы это видели?» (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 13.00, 18.45, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 13.05, 15.45, 18.50, 00.45 Все на Матч!</p> <p>08.40, 11.55 Биатлон. Парі Кубок Содружества. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>09.55 Боулинг. Континентальная лига. Про-тур. (0+)</p> <p>11.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>13.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>16.10 Прыжки с трамплина. «Кубок медной горы». Пр.тр.</p> <p>16.45 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>19.25 Футбол. «Ростов» - «Пари НН». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>21.30 «После футбола» с Черданцевым</p> <p>22.40 Футбол. «Ювентус» - «Сампдория». Пр.тр.</p> <p>01.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p>	<p>18.45 Твой Домашний доктор. (16+)</p> <p>06.30 «ВЕРЬ СВОЕМУ МУЖУ». (16+)</p> <p>10.05 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>14.20 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Глотова, Алексей Фатеев, Дмитрий Паламарчук. Выйдя замуж за бизнесмена Дорохина, сирота Дарья Кравцова сталкивается с постоянными издевательствами со стороны мужа. Единственное, что держит Дарью в семье - пасынок - маленький Костик. Но весь бизнес Дорохина строится на наследстве...</p> <p>18.45 Твой Домашний доктор. (16+)</p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>22.25 «МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ». (16+)</p> <p>01.55 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)</p> <p>05.05 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Когда раздался сигнал на выезд, Петрович непроизвольно поехал на улицу выходящий совершенно не хотелось. Еще позавчера столбик термометра застыл на отметке минус тридцать градусов и с тех пор не трогался с места. Но служба есть служба, деваться некуда, надо ехать. Петрович натянул поглубже ушанку, которую надевал только в очень сильные морозы, поднял воротник пальто и вышел из кабинета. Расстояние от дверей отделения до служебной машины Петрович преодолел в три прыжка, однако мороз успел куснуть его за кончик носа.

— Ну и морозиче, давно такого не было, — сказал он, усаживаясь в машину.



Дело об инкассаторской сумке

— А говорят, глобальное потепление! — поддакнул водитель. — Отморозишь тут все на свете с таким «потеплением».

— Это точно, — согласился Петрович.

Вот прошлая зима какая хорошая была, — продолжил водитель. — Морозец небольшой, снега много — красота. У меня на даче все перезимовало отлично: и деревья, и кусты, и цветочки какие-то, что жена осенью сажала. А теперь, поди, вымерзнет все.

— Ну, деревья-то с кустами вряд ли вымерзнут, — засомневался Петрович, но закончить не успел — они приехали.

На обочине дороги стояла служебная «Нива» с надписью «Инкассация» по бокам, рядом сияла проблесковыми маячками машина ДПС. Двери «Нивы» были распахнуты, стекла припущены. Здесь же что-то объясняли нахохлившимся постовым два молодых

человека в форме охранников: один с непокрытой головой, второй — в форменной ушанке. Охранники активно жестикулировали, показывая то назад, то вперед, постовые с красными от холода носами лишь неохотно кивали.

Петрович подошел к этой компании, представился и попросил:

— Так, коротко и без эмоций — что случилось? — Ограбили нас! — воскликнул тот, что был без шапки. — Подрезали нас, стволы в морду и отобрали мешок с деньгами.

— Прямо в морду? — усомнился Петрович.

— Ага, — подтвердил тот, что в ушанке. — Он мне в окно чуть не по пояс влез и обрезом прям в лицо.

— Понятно. И много ли денег было в том мешке? — спросил Петрович на ходу, направляясь к «Ниве».

— Два миллиона с копейками, — ответил белобрысый. — В машине все багажи, можно точно посмотреть, я так не помню.

Петрович подошел к «Ниве» и стал внимательно ее осматривать.

— К машине прикасались? — теперь его вопрос был адресован ДПС-никам.

— Никак нет! — ответили те практически хором.

— Это хорошо, — сказал Петрович.

Он заглянул внутрь машины, открыл и закрыл бардачок, крутанул ручку стеклоподъемника, постучал зачем-то по послушно поднышавшему стеклу, покачал головой и вернулся к охранникам.

— А теперь подробно: как вас остановили? — Ну это... — начал тот, что без шапки. — Подрезали, значит. Встали впереди нас, вон там вон, — он мах-

нул рукой куда-то вперед. — Подбежали к дверям — и стволы прям к башке. Забрали мешок и укатили.

— Много их было? — Двое.

— И вы из машины не выходили? — Не, не выходили — нам не положено.

— А оружие у вас имеется?

— Конечно, табельное. Понятно, — Петрович внезапно нахмурился. — Ну вот что. Сейчас вы поедете с нами в отделение и напишете чистосердечное о том, как придумали и организовали это «ограбление». Заодно и дружков своих сдадите — которым мешок с деньгами отдали. А машину вашу ребята постовые пригонят.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович решил, что инициаторами «ограбления» были сами охранники?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 8: картофель в Россию привез Пётр I в самом конце XVII века. То есть в XVI веке на столе в крестьянской избе никак не мог стоять чузунок с картошкой.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10 «НЕ ГОРЮЙ!» (12+)
07.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ».

05.30 «Говорящий Том и друзья», «Приключения Бубы», «Буба», «Роботы-поезда».

ИЛЛЮЗИОН+
00.20 «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ СТАНЦИЯ». (18+)
01.45 «ГОД В ПОРТУ». (16+)
03.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.10 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
03.25 «ТВОИ, МОИ И НАШИ». (6+)

РУССКИЙ РОМАН
08.45 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
10.05 «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ». (12+)

06.00, 06.25 Голливуд за кадром. (16+)
06.50 «ПРИГОВОР». (16+)

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

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.10 «КУХНЯ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (6+)
07.45 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)

УСАДЬБА
06.00, 11.50, 18.00, 21.05 Готовим по-итальянски. (16+)

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

С годами я убедилась в простой мысли: женщина – это клубок противоречий.

Она страдает от любви, стремится замуж и в то же время рвется на волю. Ей трудно быть в ладу с окружающей жизнью, постоянно разрываясь между повседневными заботами и неизменной потребностью в красоте и любви. А сегодня – еще и между стремлением состояться в социальной жизни и остаться заботливой матерью и женой.

Можно до умопомрачения заниматься домашней работой в надежде, что твои усилия будут замечены и оценены. Можно не стремиться к карьерному росту и оставить все права на успех мужчинам. Но на определенном этапе, рано или поздно все мы сталкиваемся с однообразием внутри себя и сильным желанием что-то изменить, наполнить жизнь новым содержанием. И тогда возникают вопросы: чего я хочу? что я могу дать? где мое место? И самое удивительное – на поставленные вопросы жизнь дает столько же вариантов ответа.

Родом из детства

В детстве я очень переживала, что не родилась мальчишкой. Хотелось во всем походить на отца – кадрового военного. Наверное, потому и среди друзей были в основном ребята. С родителями исколесила всю страну, школы менялись почти ежегодно. Впоследствии оказалось, что в этом есть и свои плюсы – я научилась общаться с людьми, быстро заводить контакты.

Когда пришло время выбирать профессию, решила пойти в музыкальное училище. Во-первых, оно было в том же городе, где осела наша семья.

Счастье – категория душевная



создать компанию по производству дачных домиков.

Начали с нуля. В съемной квартире с друзьями и единомышленниками сутки напролет разрабатывали основные идеи и концепцию предприятия. Я не думала тогда бросать учительство и менять профессию. Поначалу просто помогала мужу. Но вскоре новое дело очень увлекло. Я занялась кадровыми, финансовыми и коммерческими вопросами. То, что раньше казалось недоступным и заоблачным, вдруг стало понятным и интересным.

«Счастье – не награда за добродетель, а сама добродетель». Спиназо

Приходилось выкладываться на полную катушку, зачастую вопреки собственным интересам, семье. Забывали про выходные, про отпуск. Но довольно скоро поняли, что все труды не напрасны. За несколько лет наша компания окрепла. Бизнес процветал. Но вот семейная лодка дала трещину.

А потом мне пришлось возглавить наше предприятие.

– Мне предложили очень серьезную должность в госкорпорации, – ошарашил муж. – Упускать такую возможность я не могу и не хочу. Ты знаешь

мои принципы: работа прежде всего.

Я не успела отреагировать на новость, как муж продолжил:

– Руководить нашей фирмой будешь ты. Бизнес налажен, ты знаешь предприятие лучше всех. Справишься!

Нелёгкий выбор

Сегодня с высоты прожитых лет я четко знаю, что бизнес не бывает мужским и женским. Клиенту все равно, кто в банке главный – мужчина или женщина. Покупателю неважно, кому принадлежит магазин. Не имеет никакого значения, кто сидит в кресле директора компании.

Я с головой ушла в работу. Крутилась как белка в колесе, пытаюсь успеть все и вся. У мужа тоже начала складываться карьера уже на другом уровне. Достаток у нас был. Зарабатывали очень неплохо. Но я стала понимать, что жили мы теперь с мужем отложенной жизнью. Отпуска и путешествия – на потом, походы в гости, поездки на пикник – на потом. Праздничный ужин в кафе при свечах – тоже на потом, когда время будет. Не заметили, как сын вырос, то он у одной бабушки, то у другой... Да и дома мы встречались все реже – Саша постоянно мотался

по командировкам. У меня начались проблемы со здоровьем. Я поняла, что если сейчас не остановиться, можно потерять все.

Долго я готовилась к этому разговору. Наконец решилась. Он был сложным и трудным для нас двоих. Чуть до развода не договорились. Но мы не хотели друг друга терять. И нашли компромисс. Нет, не между нами, а между работой и семьей.

Я поняла, что не надо мне стремиться быть самой успешной. Надо брать ношу по силам. Словом, возложила часть своих обязанностей на сотрудников (мне казалось, что кроме меня никто с этим не справится!), одним подняла зарплату, другим прибавила процент к премии. Супруг перешел на другую должность, не связанную с командировками, в той же корпорации.

И вот оно случилось. Мы, как и раньше, стали проводить вместе больше времени, наслаждаясь общением друг с другом.

Семья – это действительно моя крепость и настоящий тыл. Я точно знаю, что важнее всего оставаться собой. А еще мы с мужем поняли, что карьерой и деньгами семейное счастье не меряется.

Счастье, оно категория душевная.

ТАТЬЯНА

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



Хитрый мишка

В пословицах и поговорках медведь – косолапый, неуклюжий и очень сильный. Но эти животные еще и очень хитрые! Они научились обманывать охотников самыми разными способами. Например, замечено, что бурые медведи способны обезвреживать капканы. Они просто кидают в них камни или ветки, чтобы те захлопнулись. А если мишка чувствует погоню, он может некоторое время идти задом наперед, чтобы запутать следы.



Умница Клеопатра

Древнеегипетскую царицу Клеопатру VII считают образцом красоты и мудрости. Да-да, цариц с таким именем было много, и самая популярная находится примерно в середине этого списка. Она известна прежде всего тем, что пыталась освободить свой народ от римского владычества. Считается, что ей удалось на время добиться этого благодаря обаянию, перед которым не устояли Юлий Цезарь и Марк Антоний. Но красота – не единственная добродетель Клеопатры. Царица была образованна: писала книги по философии, изучала фармацевтику и знала семь или восемь языков.



Сальса: зажигательная латина

История сальсы насчитывает примерно 150 лет, но популярность этот латиноамериканский танец не теряет до сих пор. Он по праву считается отличным способом раскрепоститься, развить чувство ритма и координацию движений. Интересно, что теории происхождения названия так или иначе связаны с приготовлением пищи. По одной из версий, танец настолько острый и характерный, что его сравнили с соусом из перчиков чили – сальсой. По другой, танец зародился на тесных кубинских кухнях, где хозяйкам приходилось вертеться и крутиться, стараясь приготовить угощение для семьи.



Почему дно красное?

Вы замечали, что днище современных судов чаще всего выкрашено красной краской? Это прежде всего дань традиции. Когда корабли строили из бревен, их нижнюю часть покрывали специальным составом с медью, которая и давала красноватый оттенок. Он защищал дерево от налипающих ракушек и других морских паразитов. Со временем суда начали обшивать металлом, но из уважения к традициям краска по-прежнему остается красной. Плюс это удобно при погрузке: чем глубже стык красок от поверхности воды, тем больше груза на судне.

Светлана СИДОРЧУК

Выбрасывать старые джинсы – верх легкомыслия, поэтому у многих хозяек хоть одна изношенная пара, да ждёт в шкафу своего часа для переделки.

А чтобы не откладывать задуманное на потом, предлагаем сшить из старых джинсов новые тапочки. Это под силу всем, даже начинающим.

Исходные материалы

Для пошива тапочек нам понадобится: старые джинсы, синтепон, стельки для уплотнения, нескользящая ткань (для подошвенной части), хлопчатобумажная ткань, косая бейка (ее можно заменить на узкие полоски, вырезанные из джинсы), клеевой пистолет или универсальный клей, нитки, булавки, иголка и швейная машинка при наличии. Машинка поможет ускорить процесс шитья, но и без нее вполне можно обойтись.



ХОД РАБОТЫ

1 Обводим стельки нужного размера по лицевой стороне джинсы с учетом припуска в 1,5 см и вырезаем две детали.

Полученные заготовки кладем лицевой стороной вверх на изнаночную сторону нескользящей ткани и обводим их по краям. Вырезаем детали.

Еще раз обводим джинсовые заготовки, но уже на хлопчатобумажной ткани, и снова вырезаем.

2 Берем джинсовые заготовки, прикалываем их булавками в нескольких местах к синтепону и по контуру вырезаем четыре синтепоновые детали. Чтобы ноге было удобнее, дополнительно из синтепона вырезаем полукруг по размеру пяточной части, чтобы придать тапочкам более анатомическую форму.

3 Из полученных деталей складываем «сэндвич» в такой последовательности:

- ✓ нескользящая часть (лицевой стороной вниз);
 - ✓ синтепоновый слой;
 - ✓ стелька для уплотнения (по контуру она меньше на 1,5 см, чем остальные детали);
 - ✓ слой хлопчатобумажной ткани (кладем лицевой стороной вверх);
 - ✓ синтепоновый полукруг для поднятия пятки;
 - ✓ еще один слой синтепона;
 - ✓ джинсовый слой (кладем лицевой стороной вверх).
- Чтобы зафиксировать верхние слои, находящи-

Из старых джинсов – в новые тапочки

еся выше слоя стельки, прошиваем их вручную поперек, ближе к пятке, захватывая маленькую часть синтепона, швом «назад иголку» или просто приметываем.

4 С помощью клеевого пистолета или клея начинаем склеивать подошву послойно, начиная снизу: к нескользящей ткани (расположенной лицевой частью вниз) приклеиваем синтепон, сверху приклеиваем стельку, а к стельке верхнюю прошитую часть «сэндвича». Подошва почти готова. По контуру скальваем булавками все слои и вручную прошиваем петельным стежком, чтобы потом было удобнее пришивать косую бейку.

5 Верхнюю часть каждого тапочка выкраиваем, приложив джинсу к ноге сверху. Обводим носочную часть с припусками по бокам по 1,5 см и нужной «глубиной». Вырезаем. Далее вырезаем еще по одной такой же детали для каждого тапочка (вторую часть обводим, положив ткань изнаночной стороной вверх). Получаются две симметричные детали для каждого тапочка. Для уплотнения верхней части используем синтепон. Его вырезаем по контуру джинсовой заготовки, закрепив булавками.

6 Теперь шьем «сэндвич» для верхней части тапочек: джинсовая деталь изнанкой вверх, синтепоновая часть, джинсовая деталь изнанкой вниз. Все сметываем по контуру.

7 По контуру шьем верхнюю и нижнюю часть тапочка, а затем прошиваем сверху еще раз, используя косую бейку (которую можно заменить все той же джинсой, вырезав длинные полоски и заутюжив их). Повторяем то же самое со второй заготовкой.

Украшения – по вкусу

Украстить тапочки можно с помощью остатков джинсы, а также пуговицами, бусинами, кружевами, термоапликациями, лентами или чем-то другим, на ваш вкус. Если вы делаете тапочки в подарок, на них можно вышить петельчатым швом монограмму получателя. Получится особенно эксклюзивно и приятно!

Надеемся, что новые тапочки будут радовать и согревать своего хозяина долгое время. Желаем вам творческих успехов!

Светлана СИДОРЧУК

КСТАТИ

Идеи из обрезков

Проще сказать, что нельзя сделать из джинсовой ткани, чем перечислить то, что сделать можно. Судите сами.

ДЖИНСОВЫЙ МИШКА

Мишки-тедди не выходят из моды уже больше 100 лет. И если раньше их шили из плюша или другой мягкой или мохнатой ткани, то сейчас мишки из джинсы вполне могут поконкурировать с классическими экземплярами. Выкройку легко найти в интернете, а порадовать таким подарком можно и ребенка, и взрослого коллекционера игрушек тедди, и любителя эксклюзивных деталей в интерьере.



ЛЕЖАНКА ДЛЯ ПИТОМЦА

Джинсовая ткань для этой цели – практически идеальный вариант! Она легко стирается, быстро сохнет, не теряет внешний вид, выглядит стильно даже с потертойстью. А главное – она прочная, и пушистый питомец не сможет ее порвать даже острыми коготками.



ПОДСТАВКА ДЛЯ РУЧЕК

Немного джинсы, немного кружева, немного тесьмы или пайеток, клей – и из обычного стеклянного стакана или жестяной банки получается оригинальная подставка для ручек и карандашей для детской комнаты. Впрочем, и многие взрослые не откажутся от такой у себя на рабочем столе.



НА ДОСУГЕ



Найди 9 отличий Последние подарки зимы

Хотя солнце начинает пригревать всё сильнее, зима не сдаётся – снегу подсыпает. И дети радуются последним снежным денькам.

Ответы: 1. у мальчика ветка у дерева
2. у мальчика ветка у дерева
3. у мальчика ветка у дерева
4. у мальчика ветка у дерева
5. у мальчика ветка у дерева
6. у мальчика ветка у дерева
7. у мальчика ветка у дерева
8. у мальчика ветка у дерева
9. у мальчика ветка у дерева

