

№08  
(681)

ТВ-программа с 24 февраля по 2 марта 2025 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**«ВИЖН» –  
ваш здоровый  
сон!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**МНОГОЛЕТНИКИ  
ДЛЯ ЛЕНИВЫХ  
САДОВОДОВ**

стр. 18

**АРТЕМИЙ  
И МАРИНА  
КАТАШИНСКИЕ**  
**ТРУДНОСТИ ДЕЛАЮТ  
НАС СИЛЬНЕЕ**

стр. 6

**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ  
С ГАЗЕТОЙ «ТЕЛЕК»!**

**МАСЛЕНИЦА:  
ВЕСЁЛЫЕ ТРАДИЦИИ,  
ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

стр. 27-30

**ТРЕНАЖЁР  
ДЛЯ СПИНЫ:  
ДОМА КАК  
В СПОРТЗАЛЕ**

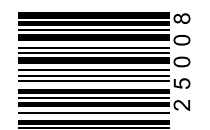
стр. 13

**ВОЗВРАЩАЕМСЯ  
ИЗ ТРЕВОЖНОСТИ  
В СПОКОЙСТВИЕ**

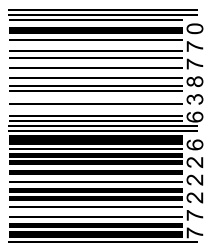
стр. 4

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ISSN 2226-6380



9 177 2226 638770 25008

Фото из личного архива Артемия  
и Марины Каташинских.  
Фотограф: Сергей Ласкин.

Никто не знает, было ли сердце у мифического Купидона, того, который отвечал за любовь.

**Н**о доподлинно известно, что у героя нового проекта канала Домашний Макс сердце есть! А иначе откуда такое название – «Сердце Купидона»? Итак, знакомимся: Макс, владелец брачного агентства «Сердце Купидона». Мужчина молодой, холостой... А какой еще? Спросим у актера, исполнителя роли Максима, Владимира Жеребцова.

### Устроитель судеб

– Владимир, ваш Макс – он какой?

– Самоуверенный человек, в меру амбициозный, хитрый, умный, предприимчивый, веселый (улыбается).

– То есть он практически идеальный мужчина, в которого сходу влюбляются женщины. Но! Почему-то он боится быть отвергнутым. Знаете причину?

– Таков, наверно, был изначальный замысел, но история чуть иначе повернулась. Не могу сказать, что герой идеальный, он со своими недостатками и тараканами. И не боится. Он скорее сапожник без сапог, строитель без дома. Он строит отношения между мужчинами и женщинами, и из-за этого, наверно, у него на себя нет времени.

### Не Пигмалион

– Макс помогает Алисе (актриса Лолита Торобко) стать лучше и покориť сердце Артёма (актёр Александр Чураев). А потом он и сам влюбляется. Не напомнило ли это историю Пигмалиона?

– Я бы не сравнивал. Для себя он не лепит. Человек заключает пари, чтобы девочку выдать замуж за мальчика. Этот мальчик пе-

## Владимир ЖЕРЕБЦОВ:

# У нас в семье равноправие»



Сериал «Сердце Купидона» – 21 февраля на Домашнем.

век, а она его поклонница. Сами по себе они не смогут встретиться никогда, и он подстраивает ситуации для их неожиданного знакомства и новой встречи, чтобы ускорить их сближение. Из Алисы Макс ничего не лепит. Да, там есть моменты, когда он пытается ее изменить, потому что она выглядит как пацанка. Но у нас легкая ироничная мелодрама и никакой драмы Пигмалиона нет и в помине (улыбается).

– «Сердце Купидона» не первый ваш проект на Домашнем. Был ещё «Суррогатная мать»...

– Проект старый, спасибо, что вы его помните. Тема непростая, герои металлись и страдали, но мне было приятно сниматься и вспоминать сейчас приятно, потому что моей пар-



тнершей была Анастасия Панина – моя любимая партнерша и в кино, и в театре (Анастасия и Владимир играют в Московском драматическом театре им. А.С. Пушкина, – Прим. авт.).

– Не секрет, что в жизни Анастасия – ваша вторая половинка. Каково сниматься с женой, выходить на одну сцену?

– Прекрасно! Мы чувствуем друг друга, и нам комфортно.

### В окружении легенд

– Первый день в кино помните?

– Не помню конкретный день, но было очень интересно. Снимали детский фильм «Дунечка». Съёмки проходили в Минске, и я первый раз за свои 19 лет уехал один в другой город. А поехали в Ялту, и я впервые увидел море...

– Кино и театр – это прежде всего люди.

– В «Дунечке» бабушку главной героини играла Зинаида Максимовна Шарко. Но тогда я не понимал, с кем стоял, юн был. Потом с годами начинаешь осознавать, что рядом с историей сидел. В театре мне посчастливилось играть с Верой Валентиновной Алентовой. Мы играли с ней «Пули над Бродвеем», «Федру». Она глыба, звезда! А в сериале «Склифосовский» каждый партнер – звезда: Елена Яковлева, Андрей Ильин, Максим Викторович Аверин, Константин Юшкевич, Александр Синрин. Они прекрасны!

### «Мы все чистюли»

– В вашей с Анастасией семье есть ещё один член команды – дочь Александра. Её постигла участь детей театральных актёров – стать закулисным ребёнком?

– Она редко бывала за кулисами. Нам очень помогает Настина мама – Валентина Леонидовна, так что не было необходимости брать ее с собой. Она ходит на спектакли, видела очень много работ наших, и на съёмочную площадку приезжала, но в свободное от своей детской жизни время.

– Чем же она увлекается?

– Ей нравится музыка, нравится играть на фортепьяно, Саша закончила класс по гитаре в музыкальной школе, ходит на хор и занимается пением с педагогом. Еще занимается балетом в балетной студии. Разносторонний человек.

– В театре и кино роли распределяет режиссёр. А как вы распределяете роли дома?

– У нас равноправие. Кому что хочется, тот то и делает. Анастасия потрясающе готовит, когда хочется или есть свободное время, я готовлю. И с уборкой так же: мы все чистюли и аккуратисты, так что, кто свободен, тот и наводит порядок.

– А если все свободны и отпуск, что делаете?

– У нас стандартные поездки на море с ребенком. Предпочитаем лежать, ничего не делать, читать, спать... Нам движения и в жизни хватает, так что иногда лучше просто отдохнуть!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Суставы любят Геладринк!

**Геладринк ФАСТ**  
Порошок, капсулы  
30 суточных доз

**Геладринк ФОРТЕ ЛЮКС**  
Саше-пакеты  
14 суточных доз

Когда ни согнуться, ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном способствует легкости движения и продлению активного долголетия.

Компоненты состава препятствуют разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питают. Помогают суставам при активных движениях. Удобные саше на каждый день в трех вкусах.

8 (800) 30-20-561  
[www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)  
Продается в аптеках:  
[eapteka.ru](http://eapteka.ru) [apteka.ru](http://apteka.ru)  
[здравсити](http://zdравсити.ru)

БАД. СОФР: RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18; RU.77.99.11.003.E.000003.01.15. ООО «ООО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул. д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Ак. Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095366. РЕКЛАМА. +18

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## «Котострофа-2»: как кошка с собакой

24 февраля в 19.30 на СТС выходит продолжение комедийного сериала «Котострофа». В новых сериях к своим персонажам вернулись: Михаил Трухин, Светлана Листова, Полина Гухман, Светлана Камынина, Надежда Сысоева, Дмитрий Лысенков и другие актеры. Напомним, в первом сезоне семья Мягковых перебирается в квартиру, которой уже заправляет харизматичный рыжий кот, от чего все не в восторге. Неожиданно глава семейства обретает способность разговаривать с ним. Во втором сезоне дети подбирают собаку на улице, поэтому дома начинается борьба между питомцами – кто кого выживет. Плюс Мягковым предстоит сражаться за свою жилплощадь с нечистым на руку риелтором Игорем.

– Наконец-то встретился со старым рыжим другом, которого не видел целый год. Он повзрослел, возмужал, – улыбается Михаил Трухин на съемках. – Наша история снова больше не про Мягковых, а про это божественное создание. С котами надо разговаривать, они нас понимают, как люди, только не отвечают. Хотя иногда и говорят, как в нашем случае.

Фото телеканала СТС



## У Ивана Янковского – снова главная роль

В Санкт-Петербурге начались съемки масштабного исторического фильма «Битва моторов» производства кинокомпании «Централ Партнершип» (входит в состав «Газпром-медиа») и компании «Кинослово» при поддержке Фонда кино.

Картина основана на реальной истории. В центре сюжета – судьба Андрея Нагеля (Иван Янковский), первопроходца отечественного автомобилестроения. В начале XX века, несмотря на скептицизм окружающих, он берется за амбициозный проект – разработку и выпуск первых автомобилей «Руссо-Балт». Его союзником становится инженер Дмитрий Бондарев (Юра Борисов), а главным испытанием – ралли Монте-Карло и выживание в мире, где господствуют европейские автомобильные гиганты.

Фото пресс-службы фильма



## Александр Яценко нашёл Владыку леса

Завершились съемки приключенческого фильма «Легенды наших предков» режиссёра Ивана Соснина. В центре сюжета – репортер из Екатеринбурга (Александр Яценко). По заданию редакции он оказался в затерянном среди тайги селении, где услышал старинное предание о Владыке леса. Вернувшись домой, он внезапно начинает видеть и слышать этого древнего духа... В фильме Антон Кузнецов воплотил образ Владыки леса, Хранительницей рек и озер предстанет Наталья Павленкова. Юрий Колокольников сыграл Хозяина Уральских гор.

– Последние годы снимается большое количество фильмов на основе известных сказок, но мы решили пойти другим путем и рассказать о менее популярных мифических существах, – рассказывает о фильме режиссер Иван Соснин. – Россия – многокультурная страна, где проживает множество народностей со своими сказами и обычаями.

## Жека отметит юбилей на сцене

19 марта в Концертном зале «Москва» популярный исполнитель Евгений Григорьев, широко известный российской публике под псевдонимом Жека, представит юбилейную программу «25 лет на сцене». Она будет состоять как из любимых всеми хитов, так и из песен, редко исполняемых на концертах. Напомним, Жека – постоянный участник фестивалей «Ээхх, Разгуляй!», неоднократный лауреат премий «Шансон года» и «Звезды Дорожного Радио», автор хитов «Кукушка», «Я как осенний лист», «Когда не нужно лишних слов», а также легендарной композиции «Рюмка водки на столе», исполненной Григорием Лепсом.

Юбилейная программа «25 лет на сцене» станет ярким и незабываемым событием в жизни читателя творчества Евгения Григорьева.

Юбилейная программа «25 лет на сцене» станет ярким и незабываемым событием в жизни читателя творчества Евгения Григорьева.

Фото предоставлено пресс-службой Евгения Григорьева



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОИЦА» и собств. инф.



# ОТДЫХАЙТЕ В РЕЧНЫХ И МОРСКИХ КРУИЗАХ

**КРУИЗЕР** КРУИЗНОЕ АГЕНТСТВО АНДРЕЯ ПЕРЕВЕРЗЕВА +7 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU «Семёновская» (3 мин. пешком)

<p><b>21.05.2025 – 29.05.2025 (9 дн.)</b> теплоход «Мстислав Ростропович» (люкс-класс) <b>от 156 085 руб.</b> Москва – Углич – Горьцы – Кижы – Петрозаводск – Мандроги – Валаам – Хийденсельга («Рускеала») – Санкт-Петербург</p> <p><b>24.05.2025 – 30.05.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Николай Чернышевский» (комфорт-класс) <b>от 95 034 руб.</b> Санкт-Петербург – Лодейное Поле – Свирьстрой – Вытегра – Череповец – Ярославль – Углич – Москва. Данный круиз можно приобрести и в другие даты с июня по сентябрь.</p> <p><b>25.05.2025 – 29.05.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) <b>от 46 754 руб.</b> Москва – Тверь – Завидово – Углич – Мышкин – Тутаев – Москва</p> <p><b>01.06.2025 – 07.06.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Россия» (люкс-класс) <b>от 188 190 руб.</b> Иркутск – Листвянка (начало круиза) – мыс Половинный (КБЖД) – остров Огой – остров Ольхон – Малые Ушканы острова – пос. Давша – бухта Аяя – Хакусы – остров Ольхон – бухта Академическая (бухта Песчаная, бухта Бабушка) – Листвянка (окончание круиза) – Иркутск (Экспедиционный серийный круиз по Байкалу! Данный круиз можно приобрести и в другие даты: с 08.06.2025 по 14.06.2025, с 15.06.2025 по 21.06.2025, с 01.07.2025 по 07.07.2025, с 26.07.2025 по 01.08.2025, с 25.08.2025 по 31.08.2025, с 01.09.2025 по 07.09.2025)</p> <p><b>05.06.2025 – 14.06.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Россия» (люкс-класс) <b>от 164 390 руб.</b> Москва – Углич – Кузино – Бесов нос – Петрозаводск – Кижы – Горьцы – Череповец (Вологда или Белоозерск) – Дубна – Москва</p> <p><b>07.06.2025 – 12.06.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Александр Суворов» (стандарт-класс) <b>от 68 400 руб.</b> Москва – Углич – Кострома – Нижний Новгород (2 дня) – Макарьево – Казань</p> <p><b>08.06.2025 – 17.06.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Бородино» (эконом-класс) <b>от 96 100 руб.</b> Москва – Калезин – Тутаев – Кинешма – Нижний Новгород – Муром – Касимов – Рязань – Коломна – Москва («Московская кругосветка» по Оке и Волге)</p> <p><b>09.06.2025 – 13.06.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Георгий Чичерин» (стандарт-класс) <b>от 59 780 руб.</b> Санкт-Петербург – Валаам – Коневец – Хийденсельга («Рускеала») – Старая Ладога – Санкт-Петербург</p> <p><b>21.06.2025 – 28.06.2025 (8 дн.)</b> лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) <b>от 130 200 руб.</b> Сочи (Россия) – День в море – Стамбул (2 дня, Турция) – Амасра (Турция) – Самсун (Турция) – Трабзон (Турция) – Сочи (Россия) (Экспресс за доп. плату. Требуется заграничный паспорт!). Данный круиз можно приобрести и в другие даты с апреля по декабрь.</p> <p><b>06.07.2025 – 19.07.2025 (14 дн.)</b> теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) <b>от 189 728 руб.</b> Москва – Углич – Кузино – Мандроги – Хийденсельга («Рускеала») – Валаам – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Горьцы – Мышкин – Москва. Данный круиз можно приобрести и в другие даты: с 03.08.2025 по 16.08.2025.</p> <p><b>14.07.2025 – 20.07.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Президент» (стандарт-класс) <b>от 82 700 руб.</b> Москва – Углич – Ярославль – Горodeц – Плес – Кострома – Мышкин – Хвойный Бор – Москва. Данный круиз можно приобрести и в другие даты: с 11.08.2025 по 17.08.2025.</p> <p><b>18.07.2025 – 24.07.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Санкт-Петербург» (комфорт-класс) <b>от 116 842 руб.</b> Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Хийденсельга («Рускеала») – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Горьцы – Углич – Москва</p>	<p><b>27.07.2025 – 05.08.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) <b>от 146 200 руб.</b> Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога (Тихвин) – Мандроги – Петрозаводск – Кижы – Мышкин – Москва (Уникальный круиз с заходом на реку Волхов! Экскурсия за доп. плату)</p> <p><b>16.08.2025 – 02.09.2025 (18 дн.)</b> теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) <b>от 169 388 руб.</b> Москва – Тверь – Мышкин – Ярославль – Кинешма – Юрьеvec – Горodeц – Нижний Новгород – Чебоксары – Нижнекамск – Пермь – Чайковский – Елабуга – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Горodeц – Плес – Кострома – Углич – Москва</p> <p><b>01.09.2025 – 05.09.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) <b>от 51 690 руб.</b> Москва – Углич – Мышкин – Дубна (Кимры) – Тверь – Москва</p> <p><b>01.09.2025 – 07.09.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Русь» (стандарт-класс) <b>от 68 996 руб.</b> Москва – Углич – Коприно – Кинешма – Ярославль (2 дня) – Тутаев – Мышкин – Калезин – Москва</p> <p><b>02.09.2025 – 06.09.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) <b>от 45 390 руб.</b> Москва – Углич – Ярославль – Тутаев – Коприно – Мышкин – Москва</p> <p><b>02.09.2025 – 06.09.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Генерал Лавриненков» (люкс-класс) <b>от 63 240 руб.</b> Москва – Мышкин – Рыбинск – Коприно – Углич – Калезин – Москва</p> <p><b>02.09.2025 – 12.09.2025 (11 дн.)</b> теплоход «Century Paragon» (люкс-класс) <b>от 293 406 руб.</b> Шанхай (3 дня, экскурсионный тур) – Круиз по реке Янцзы (5 дней): Ичан – Ушань – Фанцзе – Фэнду – Чунцин – Пекин (3 дня, экскурсионный тур) (Круизный тур по Китаю! Требуется заграничный паспорт и виза). Данный круиз можно приобрести и в другие даты с мая по октябрь.</p> <p><b>03.09.2025 – 09.09.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) <b>от 62 228 руб.</b> Москва – Мышкин – Ярославль – Горodeц – Плес – Кострома – Углич – Москва</p> <p><b>04.09.2025 – 09.09.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс) <b>от 65 271 руб.</b> Москва – Калезин – Кострома – Юрьеvec – Кинешма – Ярославль – Москва</p> <p><b>05.09.2025 – 07.09.2025 (3 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) <b>от 31 806 руб.</b> Москва – Тверь – Москва (круиз выходного дня!)</p> <p><b>05.09.2025 – 11.09.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Николай Чернышевский» (комфорт-класс) <b>от 102 084 руб.</b> Москва – Углич – Горьцы – Кижы – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург</p> <p><b>06.09.2025 – 13.09.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Россия» (люкс-класс) <b>от 108 533 руб.</b> Санкт-Петербург – Валаам – Старая Ладога – Мандроги – Кижы – Горьцы – Углич – Москва</p> <p><b>07.09.2025 – 13.09.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) <b>от 76 330 руб.</b> Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Плес – Кинешма – Кострома – Дубна – Москва</p> <p><b>07.09.2025 – 21.09.2025 (15 дн.)</b> теплоход «Русь Великая» (стандарт-класс) <b>от 135 300 руб.</b> Москва – Углич (Кремль) – Горьцы (Горичий монастырь – гора Маура) – Кижы – Повенец – Соловецкие острова (3 дня) – Архангельск (Малые Корелы, Северодвинск) – Беломорск (Беломорские петроглифы) – Сосновец – Повенец (водопад Кивач/Медвежьегорск) – Повенец – Ярославль – Мышкин – Калезин – Москва (Экспресс за доп. плату)</p> <p><b>08.09.2025 – 14.09.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Волга Стар» (комфорт-класс) <b>от 78 806 руб.</b> Москва – Углич – Кузино – Петрозаводск – Свирьстрой – Валаам – Санкт-Петербург</p>	<p><b>10.09.2025 – 04.10.2025 (25 дн.)</b> теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс) <b>от 276 390 руб.</b> Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Тольятти – Балаково (Хвалынский) – Саратов – Волгоград – Романовская – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильевка – Астрахань – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Горodeц – Кострома – Дубна – Москва</p> <p><b>11.09.2025 – 19.09.2025 (9 дн.)</b> теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) <b>от 91 558 руб.</b> Москва – Тверь – Углич – Мышкин – Ярославль – Чкаловск – Горodeц – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Дубна – Москва</p> <p><b>12.09.2025 – 15.09.2025 (4 дн.)</b> теплоход «Юрий Андропов» (стандарт-класс) <b>от 32 100 руб.</b> Санкт-Петербург – Хийденсельга («Рускеала») – Валаам – Санкт-Петербург (круиз выходного дня!)</p> <p><b>12.09.2025 – 21.09.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Century Paragon» (люкс-класс) <b>от 230 300 руб.</b> Шанхай (2 ночи в отеле 5* + Сучжоу, Китай) – Шанхай (старт круиза, Китай) – Кобе (Япония) – Киото (Осака, Япония) – Токио (Иокогама, Япония) – Шанхай (Китай) (Безвизовый азиатский круиз с русской группой! Требуется заграничный паспорт).</p> <p><b>13.09.2025 – 18.09.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) <b>от 69 239 руб.</b> Москва – Углич – Ярославль – Плес – Кострома – Мышкин – Москва</p> <p><b>13.09.2025 – 20.09.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) <b>от 94 759 руб.</b> Санкт-Петербург – Валаам – Старая Ладога – Свирьстрой – Мандроги – Кижы – Горьцы – Углич – Москва</p> <p><b>15.09.2025 – 26.09.2025 (12 дн.)</b> теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) <b>от 67 400 руб.</b> Москва – Мышкин – Ярославль – Кинешма – Юрьеvec – Нижний Новгород – Чебоксары – Елабуга – Казань – Чкаловск – Тутаев – Калезин – Москва</p> <p><b>15.09.2025 – 28.09.2025 (14 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) <b>от 166 733 руб.</b> Москва – Углич – Горьцы – Петрозаводск – Кижы – Старая Ладога – Санкт-Петербург (2 дня) – Валаам – Свирьстрой – Мандроги – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва</p> <p><b>17.09.2025 – 22.09.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) <b>от 62 750 руб.</b> Москва – Углич – Кострома – Ярославль – Тутаев – Дубна – Москва</p>
---	--	---

**У нас также есть много других дат и маршрутов!**  
**Подробности уточняйте по телефону!**



**Руководитель и консультант круизного агентства – Переверзев Андрей Викторович,** выпускник Академии водного транспорта, доцент РГГУ, опыт работы в круизном туризме с 2009 года, автор и ведущий видеорепортажей по круизной тематике видеоканала «Круизер»



**ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ, РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ЭКСКУРСИИ\* ВКЛЮЧЕНЫ В СТОИМОСТЬ!**  
 \* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута. Цена дана за 1 чел. при 2-местном размещении. Наличие мест уточняйте по телефону. Информация носит ознакомительный характер и не является офертой. РЕКЛАМА 16+

## СЕКРЕТ УСПЕХА

Ограничения  
от работодателя:  
законные и нет

Начальник как представитель работодателя может вводить некоторые ограничения. Какие из них правомочны?



## РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ И ГРАФИК

Работодатели могут регулировать продолжительность рабочего дня, а также устанавливать графики сменной работы. Однако важно помнить о нормах трудового законодательства, согласно которым рабочая неделя не должна превышать 40 часов, а сверхурочная работа возможна лишь при согласии сотрудника и соответствующей оплате.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
КОРПОРАТИВНЫХ РЕСУРСОВ

Ограничение использования рабочих компьютеров, телефонов и других устройств исключительно для выполнения служебных обязанностей является распространенной практикой. Также компании могут ограничивать доступ к интернет-ресурсам, социальным сетям в рабочее время.

## КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Многие работодатели вводят запрет на работу у конкурентов или участие в проектах, связанных с конкурирующими компаниями. Кроме того, подписание соглашений о неразглашении информации (NDA) помогает защитить коммерческие тайны.

КОНТРОЛЬ  
ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАЧ

Работодатели вправе контролировать выполнение сотрудниками их должностных обязанностей через различные системы мониторинга: видеонаблюдение, отслеживание активности на компьютере, ведение журналов посещения и так далее. Если сотрудник считает, что его права ущемлены, а трудовое законодательство нарушено, он может обратиться в профсоюз или инспекцию труда для защиты своих интересов.

Тревожность – это та гостья, которая приходит без приглашения и остаётся надолго, хотя хозяева этому очевидно не рады.

Она накрывает нас волной сомнений перед важными событиями, шепчет страшные сценарии перед сном и заставляет сердце биться чаще, даже когда для этого, казалось бы, нет причин. Тревожность – это не враг, а часть нас, но иногда она становится слишком навязчивой, мешая жить полноценной жизнью.

Если и к вам нагрянула эта гостья, мы поделимся практическими советами и техниками, которые помогут вам вернуть себе ощущение спокойствия.

Осознание  
и принятие

Первый шаг к борьбе с тревожностью – это ее осознание. Попробуйте назвать свои эмоции: «Я чувствую тревогу», «Меня беспокоит это событие». Признание своих чувств помогает снизить их интенсивность. Не пытайтесь подавить тревожность или игнорировать ее – это только усилит ее влияние. Вместо этого скажите себе: «Да, я тревожусь, и это нормально».

**ПРАКТИКА:** заведите дневник эмоций. Каждый день записывайте, что вызвало у вас тревогу и как вы с этим справились. Это поможет вам лучше понимать свои триггеры и находить закономерности.

От тревожности  
к спокойствиюТехника  
глубокого  
дыхания

Тревожность часто сопровождается физическими симптомами: учащенным сердцебиением, напряжением в теле, поверхностным дыханием. Чтобы справиться с этим, используйте технику глубокого дыхания.

**ПРАКТИКА:** сядьте удобно, закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос на 4 секунды. Задержите дыхание на 4 секунды, затем медленно выдохните через рот на 6 секунд. Повторите 5-10 раз. Это упражнение активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление.

Осознанное  
настоящее

Осознанность – это практика, которая помогает оставаться в настоящем моменте, не погружаясь в тревожные мысли о будущем или прошлом.

**ПРАКТИКА:** попробуйте упражнение «5-4-3-2-1». Назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 вещи, которые вы слышите, 3 вещи, которые вы чувствуете на ощупь, 2 вещи, которые вы ощущаете на вкус, и 1 вещь, запах которой вы чувствуете. Это упражнение помогает вернуть фокус внимания на настоящее.

Тревога  
в пределах  
границ

Тревожные мысли часто кажутся нам правдивыми, но это не всегда так. Попробуйте задать себе вопросы: «Насколько реальна эта угроза?», «Что самое худшее может случиться?», «Как я справлялся с подобным раньше?».

**ПРАКТИКА:** запишите свои тревожные мысли на бумаге, а затем переформулируйте их в более реалистичные и позитивные утверждения. Например, вместо «Я точно провалюсь на собеседовании» напишите: «Я подготовился и сделаю все возможное».

«Якорь  
спокойствия»

Техника, которая помогает быстро вернуть себе ощущение безопасности и уверенности. Это может быть физический предмет (например, камень, который вы держите в кармане) или мысленный образ (например, представление себя в любимом месте).

**ПРАКТИКА:** выберите свой «якорь». Когда почувствуете тревогу, сосредоточьтесь на этом объекте или образе, вспоминая ощущение спокойствия и уверенности.

## На заметку

Путь  
к источнику  
силы

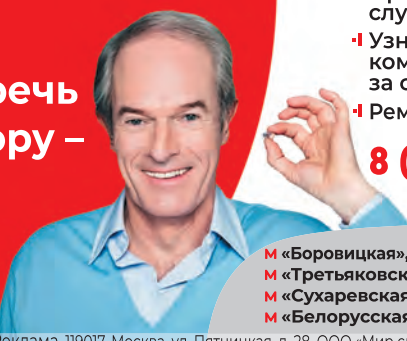
Помните: даже в самые тревожные моменты внутри вас есть источник спокойствия и силы. Ваша задача – найти путь к нему. А пути могут быть разные, например, такие.

- Запишитесь на танцы, чтобы переключить внимание и зарядиться энергией.
- Проводите время на прогулке, наслаждаясь природой и свежим воздухом.
- Займитесь рисованием или раскрашиванием, чтобы успокоить ум.
- Слушайте любимую музыку, которая поднимает настроение.
- Попробуйте медитацию, чтобы научиться расслабляться.
- Готовьте новые блюда, чтобы отвлечься и получить удовольствие.
- Читайте книги, которые вдохновляют и успокаивают.
- Общайтесь с друзьями, чтобы почувствовать поддержку.
- Смотрите любимые фильмы или сериалы, чтобы переключить фокус внимания.
- Займитесь рукоделием, например вязанием или вышиванием.
- Устройте цифровой детокс, ограничив время в соцсетях.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Слуховые аппараты  
с повышенной  
разборчивостью речи!

Разбирать речь  
по телевизору –  
это просто!



«МИР СЛУХА»

Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат!
- Ремонт слуховых аппаратов

8 (495) 411-90-16  
mirsluha.ru

М «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2  
М «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28  
М «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1  
М «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Спасская» опять  
в деле

В Сочи стартовали съемки пятого сезона многосерийного детектива «Спасская» для телеканала «Россия». В кинокартине снимаются Карина Андоленко, Александр Голубев, Роман Маякин, Алексей Матошин, Лариса Удовиченко, Михаил Жигалов, Дмитрий Ульянов, Александр Макогон, Ольга Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов и другие актеры.

По сюжету у Анны Спасской (Карина Андоленко), следователя уголовного розыска из Сочи, новое дело: в городе появляется серийный убийца... Главной героине предстоит не только распутать это сложное дело, но и параллельно разобраться со своей личной жизнью. Съемки сериала также пройдут в Москве.



Фото телеканала «Россия»

**СОН – ЛУЧШЕЕ  
ЛЕКАРСТВО.**

Многие неоднократно слышали эту фразу, но почему-то не воспринимают ее всерьез. Однако, еще всем известный академик Павлов успешно использовал «сонную теорию» для лечения множества недугов. Лечение во сне. Правда или вымысел? Российские ученые дали ответ на этот вопрос. Они нашли одну из главных причин наших болезней. Уверены, то, что Вы сейчас прочитаете, Вас просто шокирует! Никогда еще эта информация не была в свободном доступе...

**ПЕРВЫЙ ТРЕВОЖНЫЙ  
ЗВОНК**

Как Вы думаете, когда начинается деменция (в народе ее еще часто называют старческим слабоумием)? В 70, 80, а может в 90 лет? А вот и нет. Вы удивитесь, но это заболевание начинает развиваться за 10–15 лет до его явного проявления. И первым признаком деменции, самым тревожным звонком является... Что бы Вы думали? Нарушение сна! Если Вы не спите день, два – ничего страшного. У каждого такое случалось: неприятности, переутомление, одним словом – бывает. Но если не день и не два, это повод задуматься: а все ли со мной в порядке? И вот почему! Все дело в том, что при дефиците ночного сна активность Вашего мозга начнет стремительно снижаться (важно, дневной сон не может ее восполнить!). Начинаются проблемы с памятью, Вы становитесь медлительными, рассеянными, быстро устаете... Знакомо?

**СПУСКОВОЙ КРЮЧОК**

Чтобы ружье выстрелило, надо нажать спусковой крючок. У многих заболеваний он тоже есть. Например, нарушение сна может спровоцировать рост раковых клеток. Вы знали об этом? Как такое может быть? Во время сна в нашем организме вырабатывается особый «гормон сна» – мелатонин. Он отвечает за работу головного мозга и пищеварительного тракта, делает иммунную систему сильнее и замедляет процессы старения. Но главное – мелатонин блокирует развитие злокачественных опухолей! Он как полицейский, пресекает «преступную деятельность» раковых клеток. Не дает им развиваться и губить Ваш организм. А если его не хватает? Практически сразу увеличивается риск диа-

# ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕМЕНЦИЯ И ДРУГИЕ СТРАШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

## Шокирующая правда от российских ученых



«Уметь спать – не пустячное дело». Фридрих Ницше

бета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и самое печальное – рака! К сожалению, последние исследования показали, что уровень выработки мелатонина у людей после 50 лет значительно снижается.<sup>1</sup> И с каждым годом этого гормона в организме становится все меньше и меньше (достаточно ли его у Вас?). Ученые уже давно поняли, что нарушение сна – это очень серьезная проблема. Не менее серьезная, чем рак, инсульт или болезнь Альцгеймера. Поэтому после многолетних исследований российских ученых был создан новый, надежный аппарат для лечения нарушений сна – «СЭЛФДОКС ВИЖН» (SELFDOKS VIZION). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

**ВНИМАНИЕ, РОЗЫСК!  
ПРОПАЛ СОН**

«ВИЖН» – это прежде всего медицинское изделие отечественного производства, прошедшее все клинические испытания и одобренное Росздравнадзором. Которое может то, что не могут другие, вернуть Вам потерянный сон! Не зря первое, что спрашивает грамотный врач, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?» Только нормализовав сон можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем. Так сказать, одним ударом убить семерых. Перестанут ныть суставы, давление и уровень сахара придут в норму, наладится сердечный

ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Сегодня есть аппараты для лечения суставов, сердца и даже желудка. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. А мы так долго его ждали! Как работает «ВИЖН»? И какой результат будет после лечебных сеансов?

**ПРОСТОЙ, БЫСТРЫЙ  
И НЕДОРОГОЙ СПОСОБ  
ВЕРНУТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Для того, чтобы начать лечение, достаточно просто нажать кнопку на аппарате «ВИЖН». А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что наш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Мышцы максимально расслабятся, как будто с Ваших плеч сняли тяжелый груз. И вот Вы уже чувствуете ощущение легкой пустоты в голове, плавного полета, сон-

ливости. Веки сами закрываются, как будто их притягивает друг к другу магнитом. Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. Наконец-то впервые за долгое время Вы сможете выспаться. «ВИЖН» успокоит нервную систему, наладит сердечный ритм. После его использования Вы забудете, что такое головная боль. Тревожность и бессонница. Вы удивитесь, но всего через пару дней Ваше самочувствие кардинально изменится! Утром Вы почувствуете прилив бодрости, сил. Пройдут отеки и синяки под глазами. Жизнь пойдет совсем по другому!

**ЛЕЧИМСЯ ВО СНЕ  
И ЭКОНОМИМ**

«Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо? Подобную фразу можно часто услышать от знакомых. Да, чего уж греха таить, мы ведь сами тоже жалуемся. Да, не помогают. Потому что у Вас проблемы со сном! А многие даже не догадываются, что причина в этом. В итоге, врач назначает правильную терапию, выписывает нужные препараты, но, увы и ах, результата часто нет. И что? Врач ошибся? Да нет, врач был прав. Но пока Вы страдаете нарушениями сна, болезнями не уйдут! Ведь если в лодке пробоина, то сколько не вычерпывай воду, она снова наполнит лодку. Нужно ликвидировать пробоину – наладить сон! Аппарат «ВИЖН» не только поможет нормализовать сон (спишь и лечишься, это же просто мечта!), но и улучшить проницаемость лекарственных препаратов, которые Вам назначает врач.

Это дает очень важное преимущество: препараты начинают действовать эффективнее, выздоровление наступает быстрее. А значит можно будет снизить дозировку или сократить курс лечения. В итоге – лекарств Вам требуется меньше. И Вы почувствуете ощутимую экономию. Особенно если препараты дорогие, а поход в аптеку забирает половину пенсии.

**ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?**

Очень многие люди (возможно, и Вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьезную ошибку. Это снотворные! А больше, как правило, врачи ничего не выписывают. На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными. Они помогают справиться с бессонницей, нарушениями сна и неврозами. Но в действительности все они вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. «ВИЖН» не вызывает привыкания, не оказывает токсического воздействия и его можно совмещать с любыми лекарственными препаратами. Ответьте на вопрос: когда последний раз утром Вы чувствовали себя полностью отдохнувшим? Бодрым? Когда встали – и ничего не болит? Давно? Если да, то проблему надо решать, пока не стало поздно. Не мучайтесь, хватит страдать. Хватит! Подарите себе, наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь – закажите «ВИЖН». А если поторопитесь – успеете приобрести его до повышения цены. И помните, жизнь одна. Запасной у Вас не будет!

<sup>1</sup>[https://umedp.ru/articles/defitsit\\_melatonina\\_kak\\_prichina\\_gormonalnometabolicheskikh\\_narusheniy\\_u\\_muzhchin\\_.html](https://umedp.ru/articles/defitsit_melatonina_kak_prichina_gormonalnometabolicheskikh_narusheniy_u_muzhchin_.html)

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС: 8-800-505-57-42**

**WWW.PRODEX.RU**

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!**

**300 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!\***

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ООО "Поток" ОГРН121160004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Оплата при получении. Результаты могут отличаться. \*Акция действует с 19.02.2025 г. по 19.03.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. РЕКЛАМА.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Их появление в шоу «Титаны-2» на ТНТ стало настоящей сенсацией.

Самая медийная танцевальная пара – Артемий и Марина Каташинские, трехкратные чемпионы мира и восьмикратные чемпионы России по спортивным бальным танцам – бросили вызов олимпийским чемпионам. Мы поговорили с ребятами о впечатлениях от соревнований с «титанами» и о победах – собственных и их воспитанников.

## «Проживаем каждое движение»

– Артемий, Марина, мы разговаривали с вами в 2023 году, и вы сказали, что соревновательная карьера рано или поздно закончится, и ваше внимание будет сфокусировано на пропаганде любви к танцам. Какие успехи случились за два года?

– Спасибо за этот вопрос, он напоминает о том, как важно четко формулировать цели и следовать им. Да, действительно, соревновательная деятельность нашей пары пока на паузе – мы сосредоточены на успехах наших учеников в школе танцев «АртМари».

С нами занимаются несколько перспективных танцоров, которые выигрывают призовые места на конкурсах всероссийского уровня.

– А как вы поддерживаете своих подопечных на конкурсах? Можно сравнить удовольствие от собственной победы и побед ваших воспитанников?

– Когда побеждают твои ученики, это намного приятнее собственных побед. Мы уже не раз это чувствовали, ни за что теперь не променяем эти ощущения.

Как поддерживаем? Словом, стараемся приободрить, настроить правильно, вспоминаем, как было у нас. Наши воспитанники знают: если им дан шанс, нельзя его упустить. По ощущениям – когда ребята на паркете, мы проживаем каждое движение с ними вместе.

## Начало большого пути

– Насколько я понимаю, в следующем году грянет 25-летие вашей танцевальной карьеры. Как собираетесь отметить это событие?

– Мы танцуем практически всю жизнь, для нас

# Артемий и Марина КАТАШИНСКИЕ:

# «Трудности делают нас сильнее»

это важная дата. Как раз думаем над форматом, в котором можно отметить наши 25 лет в танце, – хочется, чтобы это было что-то знаковое и для нас, и для наших близких. Следите за нашими соцсетями – узнаете все первыми.

– Что самое главное

поняли о себе за четверть века в танцах?

– Вы знаете, родители не привели нас сразу в танцы – был и другой спорт. А спортивные бальные танцы мы увидели совершенно случайно и загорелись, попросили отвести нас туда и остались на всю жизнь. Это история о том, что родителям важно прислушиваться к детям и их желаниям, возможно, что это начало их большо-

го пути. Для нас, как и для любых спортсменов, он был тернист, но с поддержкой близких мы прошли его, научились понимать друг друга с полувзгляда, доверять друг другу. Трудности делают нас сильнее.

## Танцоры – серьёзные соперники

– Телезрители узнали вас благодаря проекту «Новые танцы» на ТНТ и «Dance Революция» на Первом

канале. Там вы продемонстрировали своё искусство. Но телепроект, который сейчас идёт в эфире – шоу «Титаны 2» на ТНТ, – абсолютно выбивается из этого ряда. Что вас побудило в нём участвовать?

– Да, это совершенно другой формат, танцоры не привыкли видеть в такого рода соревнованиях, но мы – такие же спортсмены. Для нас это не просто шоу, это возможность показать, что танцоры могут составить серьёзную конкуренцию, и, конечно, возможность вновь испытать соревновательные эмоции, познать себя и зарядиться энергией сильнейших людей страны.

– Когда шло представление участников, среди которых и женщина-космонавт, и чемпионы по самым разным видам спорта, и просто хорошо подготовленные любители, что почувствовали?

– Мы понимали, что на шоу такого уровня нет случайных людей, каждый достоин участвовать в «Титанах». Конечно, было волнение – ты не знаешь потенциал своих конкурентов, какие вас ждут задания, но в то же время и драйв – желание бросить вызов другим, проверить себя.

**ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:**

– Верьте в свои силы. У вас всё получится.

## ДЕТАЛИ

### Успех на чужом поле

– Уникальность шоу в том, что задания участникам даёт искусственный интеллект. Волнительно?

– Очень. Ты ничего не знаешь заранее, не можешь как-то подготовиться и даже настроиться на испытание. Приходилось аккумулировать все силы в мо-

менте, собирать волю в кулак и идти. Это колоссальный опыт – уверены, что «Титаны» пришли в нашу жизнь не просто так, а для чего-то глобального и важного.

– Какое задание оказалось самым серьёзным испытанием?

– Сайклинг, с которого начались наши испы-

тания в шоу «Титаны». Мы не занимаемся этим спортом – бережем ноги. Кроме того, этот вид – циклический, а танцы – сложно-координационный. То есть мы оказались совершенно в чуждой нам стихии, но тот факт, что мы показали хорошие результаты, говорит о многом.

## КСТАТИ

### Одно решение на двоих

– С кем советовались, когда принимали решение об участии в «Титанах»?

– Мы держали все в секрете. Наши близкие и ученики призывали, что у нас постоянно съемки, поэтому вопросов не возникало. Повезло, что в этот проект нас пригласили вдвоем – советовались друг с другом и решение приняли вместе.

– Ученики знали о ваших планах?

– Для них это стало приятным сюрпризом. Единственное, накануне премьеры шоу, когда рассекретили почти всех участников и у нас стали спрашивать, правда ли это, мы не отрицали. Уже просят у нас автографы (смеются).

### Впереди – новые увлечения

– В прошлом интервью вы рассказывали, насколько широк круг ваших интересов помимо танцев: Марина занимается конным спортом, Артемий рисует, играет на фортепиано, поёт. Вместе вы играете в теннис. Что-то новенькое в эту копилку добавилось?

– В нашу жизнь пришло и фигурное катание – работаем со спортсменами, помогаем в постановке танцев. Артемий и сам по возможности выходит на лед и тренируется – к радости нашей мамы Асмик Варданян, трехкратной чемпионки СССР по фигурному катанию. Пробуем себя в новых танцевальных стилях – это про рост, про новые ощущения. Уверены, что и новые знакомства на «Титанах» принесут в нашу жизнь новые увлечения.

– Читала, что в жизни вы оба модники. Какой стиль предпочитаете?

– Конечно, выбираем спортивный стиль – в нем максимально комфортно. А Марина, как и все девушки, любит наряжаться и очень женственные наряды. В нашем активном ритме жизни это не всегда возможно, но такие моменты случаются.



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Карина Андоленко рассказала о «Русской жене»



На телеканале «Россия» – премьера многосерийной драмы «Русская жена». Режиссером проекта стал Сергей Пикалов. Действие сериала происходит в 2015 году в одной из стран Ближнего Востока. Русская девушка Алина (Карина Андоленко) замужем за местным жителем Камилем (Иван Босильчич). Вместе они воспитывают сына Русту-ма (Кирилл Белобородов) и дочь Таню (Мария Абрамова). В городе неспокойно: людей похищают ради выкупа. Однажды муж и сын Алины бесследно исчезают. Разыскивая их, она обращается за помощью к российскому репортеру Евгению (Юрий Чурсин). Во имя любви к своей семье Алине придется пойти на отчаянные шаги.

– На мой взгляд, наша картина – про семью, про истинную любовь, помогающую преодолеть все препятствия, про материнское сердце, которое всегда выведет к ребенку, – говорит исполнительница главной роли Карина Андоленко. – Это ода матерям. Сколько на долю героини выпадает испытаний! Работая с этим персонажем и читая каждую сцену, я не могла не сочувствовать ей, потому что каждый раз задавалась вопросами: если бы я оказалась в этих обстоятельствах, если бы мне пришлось совершать ряд таких поступков, что было бы со мной и что происходит с ее психикой? Но материнская любовь вершит чудеса.

Фото телеканала «Россия»

## Александр Ратников стал следователем

В Москве начались съёмки остросюжетного 12-серийного фильма – «Вне закона». История начинается с трагического события: 19-летняя девушка становится жертвой преступления. Выхав на место событий, майор Александр Абакулов (Александр Ратников) узнает в жертве свою дочь. Он начинает расследование, в ходе которого выясняется, что убийца – влиятельный человек, которому удастся избежать наказания. Это ставит главного героя перед выбором: следовать закону или восстановить справедливость самостоятельно. Режиссером проекта стал Дмитрий Матов. Также в сериале снимаются Максим Важов, Иван Бровин, Анастасия Балякина, Михаил Хмуров, Елена Радевич и другие. Фильм покажут на телеканале НТВ.

Фото PR НТВ



## Саша Бортич получила новую роль

В Санкт-Петербурге стартовали съёмки криминальной комедии под рабочим названием «Нам покер». Роли в 10-серийном проекте исполняют Саша Бортич, Артём Кошман, Тимофей Елецкий, Улан Адамбаев, Пётр Скворцов и Даша Верещагина. Режиссером сериала стал Рустам Ильясов. В центре сюжета – история молодых ребят из провинции, которые открывают нелегальное казино в Петербурге, и их «бизнес», хотя они этого или нет, начинает разрастаться.

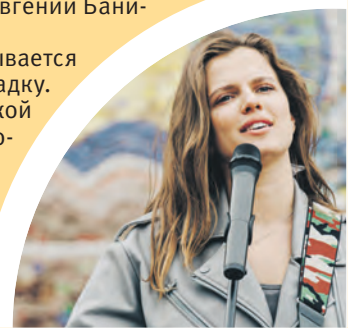
– Эта история в жанре криминальной комедии рассказывает о героях, которые проходят путь взросления, – поясняет режиссер сериала Рустам Ильясов. – Они одиночки, хотя отчаянно скрывают это. И всем им – и главным персонажам, и антагонистам – предстоит стать семьей друг для друга.

## Где снимали «Ландыши»

На СТС – телепреьера сериала «Ландыши. Такая нежная любовь» (перед этим этот проект был показан в онлайн-кинотеатре). Главные роли в фильме исполнили Ника Здорик и Сергей Городничий. Режиссером стал Александр Карпиловский. Также в сериале снимались Евгений Коряковский, Ирина Паутова, Валерия Ланская, Владимир Стержаков, Евгений Банифатов и многие другие.

По сюжету, дочь миллиардера Катя Орлова случайно оказывается в Вологде – ее частный самолет совершил вынужденную посадку. На месте девушка, не приспособленная к реалиям российской провинции, попадает в эпицентр скандала с участием местного криминального авторитета. На помощь ей приходит лейтенант танковых войск Лёха Данилин. В целях защиты Катя выходит за него замуж, но фиктивный брак дает трещину... Съёмки проекта проходили зимой в Вологде и Подмосковье.

Фото телеканала СТС



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и пресс-инф.

## ГОТОВЫ К ХОЛОДАМ



### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Необходим правильный подбор одежды, полноценное питание, ограничение посещений общественных мест. Защитить слизистую носа и губ поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции. Компоненты крема облегчают отделение слизи. «ВИРОСЕПТ» предотвращает «обветренность» кожи лица и губ под воздействием низких температур и ветра. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

от 150 руб.

для защиты рук в период эпидемии применяют «ВИРОСЕПТ для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином. Он не содержит спирта, не сушит кожу, имеет приятный запах.

### ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЁГКИМ для детей и взрослых

Проблемы с бронхами чаще появляются в осенний и зимний период. Хочется согреться, согреть близких после охлаждения. Хороший результат дает массаж с согревающими мазями, содержащими экстрактами трав, аромамаслами.



Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем для массажа «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав «МУКОФИТИНА» были известны давно и использовались при проведении массажа, обертываний. Они обеспечивают чувство тепла, обладают антисептическим действием. Действие известных компонентов усилено диметилксантином, йодистым калием. Никотиновая кислота помогает усилить приток крови к зоне массажа, улучшает свойства кожи. Это помогает быстрее восстановиться после простуды, обеспечивая согревающее действие, создавая чувство тепла, уюта у взрослых и детей от 0.

от 180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ, В СЕТИ «СТОЛИЧНЫЕ АПТЕКИ»  
СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТЕ ZDRAVCITY.RU<sup>1</sup>, ARTEKA.RU<sup>2</sup>  
Тел.: 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 555-11-15, 8 (800) 555-62-65 (звонок бесплатный)

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. <sup>1</sup>Zdravcity.ru, ООО «Здравсити», г. Москва, Черьянская ул., д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561. <sup>2</sup>АО НПК «КАТРЕН» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11, ОГРН: 1025403638875. РЕКЛАМА



## КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: то голова болит, то ноги подкашиваются... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но... становилось лучше только ненадолго. Однажды друг пришел ко мне в настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на прием, и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни!

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши проблемы – от нарушения кислотно-щелочного баланса. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища переваривается не полностью и гниет, отравляя организм. На вопрос, как это предотвратить, он дал моему другу «Бальзам Болотова». Действие его довольно простое, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении «Бальзама» организм очищается, запускаются процессы омоложения. Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот был счастлив, начал рассказывать, что его ничего не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать «Бальзам Болотова». Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь плохое самочувствие пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души!

### КАК ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БАЛЬЗАМ?

Действие Бальзама можно разложить на этапы:

- нормализация кислотно-щелочного баланса в организме;
- нормализация работы желудка – желудок работает правильно, пища хорошо переваривается, организм получает витамины и начинает очищаться;
- начинают выводиться нерастворимые соли, разжижается кровь;
- эти процессы положительно влияют на работу всего организма!



Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28  
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 75, офис 206, 1 этаж, ОГРН 317502700010807, СоГРП №.RU. 77.99.88.003.R.004745.12.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

20 февраля в 21.00 на канале СТС состоится премьера медицинского драмеди «Чудо-доктор», новые серии которого будут выходить каждый четверг.

**Соня ПРИСС:**

# «Врачебная тема магическим образом сопровождает меня»

Главные роли исполнили Соня Присс, Артём Ткаченко, Мария Порошина, Анатолий Лобозкий, Александр Гришин... По сюжету выпускница московской медицинской академии Надя Чудова (Соня Присс) решает после окончания вуза работать в провинциальной больнице родного города, где однажды ее спас талантливый хирург Андрей Крылов (Артём Ткаченко). Надя производит впечатление чудаки, но на самом деле обладает уникальным даром видеть болезнь с помощью синестезии – нейрологического феномена, который появился после пережитой в юности аварии...

## «Я разделила своих героинь»

– Соня, в этом проекте вам доверили главную роль. После прочтения сценария сразу сказали «да»?

– Конечно, потому что почувствовала, что это очень необычно. Сама я не видела подобной истории на российских каналах. Мне кажется, сериал будет интересен потому, что здесь не столько про медицину и постановку диагнозов, сколько про отношения, про героиню со способностями, которые преподносятся не с мистической стороны, а как научно объяснимый факт.

– Пригодился ли здесь опыт предыдущих ваших ролей, связанных с медициной, или пришлось учиться ещё чему-то?

– Конечно, предыдущий опыт всегда подсознательно откладывается. Но использовать опыт прежних проектов не нужно, потому что все сценарии разные, как и истории. Например, в «Чудо-докторе» моя Надя только начинает свой путь

врача, и излишняя уверенность в движениях здесь неправдоподобна. А в предыдущих проектах я играла как раз такую героиню. У меня был сериал «Спросите медсестру», который выходил на Первом канале (сейчас ожидается новый сезон), где у меня совсем другая героиня. Я их специально у себя в голове разделила, чтобы не было смешения, это совершенно два разных характера.

## Мечтала о другой профессии

– Брался ли какой-то кино-доктор в качестве референса? Например, Доктор Хаус. Это ведь его конёк – диагностика.

– Когда работала над этим проектом, тоже об этом задумалась. Я смотрела всего «Доктора Хауса», и, конечно, в определенных моментах какие-то ассоциации возникали. Тем не менее, моя Надя Чудова, которая видит с помощью

синестезии, скорее собирательный образ.

– К слову, ваш дедушка тоже был врачом...

– Мне с детства нравилась эта профессия. И пусть я выбрала другой путь, мне постоянно в кино попадают героини, которые каким-то образом связаны с наукой и медициной, как это было, например, в «Серебряных коньках» или «Княжне милосердия». Эта тема меня постоянно сопровождает каким-то магическим образом.

– А если говорить о любовной линии, она большая в этой картине?

– Не могу раньше времени раскрывать все тайны, но будет зрителям и драма, и счастье, и радость, и любовь. Я сама уже с нетерпением жду выхода сериала, чтобы его посмотреть.

## На пользу много проектов

– Какой ещё фильм с вашим участием ожидается с таким же интересом?

– Полнометражную картину «Моя собака – космонавт», про полет в космос Белки и Стрелки. Классный сценарий. Выйдет на экраны еще один полнометражный фильм и несколько сериалов, о которых говорить преждевременно.

– У вас был опыт, когда снимались в двух проектах одновременно?

– Конечно. Это очень интересно на самом деле, не выматывает, а наоборот, подстегивает к работе, ты чувствуешь себя в постоянном тренинге, как в театральном институте.

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

### Вдвойне интересная профессия

– Соня, как вы считаете, что актёру помогает сделать карьеру: удача и везение или талант и трудолюбие? Чего тут больше?

– Я думаю, это всегда лотерея. Самая большая из них – самопробы. Потому что ты не можешь дистанционно прочесть мысли режиссера, узнать, какой он видит ту или иную героиню. Поэтому самопробы люблю и не люблю одновременно. Они хороши тем, что ты можешь наснимать 10 разных вариантов, но отобрать только два и отправить смотреть. А на пробах ты играешь один, в лучшем случае два дубля. Так что профессия наша непредсказуемая и тем вдвойне интересная.

## До лета отдыхать не придётся

– Весна не за горами. Какие ожидания с ней связаны – профессиональные, личные, эмоциональные?

– Ожидания все связаны с работой. С февраля и до середины лета у меня будут идти несколько параллельных проектов.

Так что весну я застану эпизодами. Зато как будет приятно весенним теплым вечером выйти из актерского вагончика и почувствовать, как пахнет весной, услышать, как птички поют, увидеть первую зелень. Такие моменты начинаешь ценить особенно. Давно отметила, что в основном снимаюсь зимой, в то время как я человек мерзлявый. Поэтому весна для меня особенно желанна.

## Кстати

### До Софьи ещё не доросла

– Вы однажды сказали, что чем подвижнее внутри себя человек, тем интереснее ему живётся. Мне кажется, эта фраза очень хорошо определяет вас и ваш характер. Когда вы девочкой уехали жить самостоятельно в Штаты, это был смелый поступок. Чему научила жизнь вдали от дома?

– Наверное, храбрость какая-то появилась даже в обычных вещах. Когда ты всю жизнь живешь с родителями, ты домашний ребенок. А когда отрываешься от них, да еще уезжаешь за тридевять земель, это настоящий путь взросления. Хотя мне до сих пор кажется, что я еще не взрослый человек, и стараюсь как можно дольше сохранить в себе это ощущение, очень важное для работы. Я поэтому и называю себя везде Соня, так как Софью в себе пока не чувствую.

## ДЕТАЛИ

### Родители – самые большие болельщики

– Родители пристально следят за вашими успехами? Они ведь остались жить в Кургане, а вы переехали сначала в Петербург, затем в Москву...

– Мама с папой смотрят все картины с моим участием, и не по одному разу. Они самые большие мои болельщики. Ничего никогда не критикуют и не комментируют. Они смотрят кино, как обычные

зрители, но с большой гордостью за то, что там снимался их ребенок. А папа ко всему ухитряется раньше меня находить новые фильмы и смотреть их. Еще он собирает обо мне все публикации и фото. Это очень трогательно.

– Ваша родная сестра работает в музыкальном театре в Новосибирске, она певица, вы актриса. При этом родители

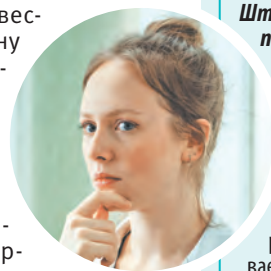
ваши не имеют отношения к искусству. Как так получилось?

– Все детство я занималась в театральном объединении для детей. У нас был достаточно большой коллектив, но поступила в московский театральный институт я одна. Это действительно была удача.

## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Всем тепла, солнца, чтобы все было хорошо и зима поскорее ушла. Всем хорошей весны!

Мария СУХАНОВА





На телеканале Домашний состоялась премьера новой турецкой драмы «Спрячь меня».

# Всё дело в переводе

Организаторы проекта приоткрыли тайны закулисья и пригласили журналистов на встречу с очень важными людьми из сферы кинопроизводства – переводчиками и актерами дубляжа.

## Почти литератор

Чтобы расположить людей друг к другу, достаточно собрать их за чашкой чая. Помните детскую считалочку про то, как «чай пили, ложки били, по-турецки говорили»? Так вот, здесь тоже чай пили и много говорили. Только не по-турецки, а по-русски, выясняя, с какими трудностями сталкиваются переводчики турецких сериалов, востоковеды, в данном случае, Валерия Корянова и Фаррух Салманов, работавшие над переводом картины «Спрячь меня».

Чтобы сюжет турецкого фильма был не просто переведен, но и интересен, переводчик должен быть своего рода литератором. Но прежде чем приступить к переводу, он первым де-



Новые серии драмы «Спрячь меня» смотрите по выходным.

## НАША СПРАВКА

### Интриги и тайны в каждой серии

Турецкая драма «Спрячь меня» – любовный треугольник, где главный герой Мете (Ураз Кайгылароглу) мечется между двумя женщинами – Инджилой и Наз (Джебре Байсел и Асуде Калелек). С одной из них он помолвлен с детства, а вторая является служанкой первой. Казалось бы, что тут нового? Но нет, в сериале кроется много тайн и интриг, которые делают сюжет невероятно захватывающим, напряженным и динамичным.

лом должен посмотреть если не весь фильм (турецкие серии очень длинные, каждая длится по 2,5 часа), то хотя бы первые пять-десять, чтобы познакомиться с персонажами.

– Усложняет перевод сериалов то обстоятельство, что турки очень быстро говорят, – рассказал пе-

реводчик Фаррух Салманов. – Кроме того, турецкие фразы очень длинные, в них много причастных и деепричастных оборотов. Нам приходится максимально их сокращать, а предложения делить.

## Чтобы голос «прилипал»

Особый интерес на встрече вызвали актеры дубляжа Лина Иванова, являющаяся официальным голосом Инджилы – главной героини драмы «Спрячь меня», и Егор Жирнов, озвучивший ее возлюбленного Мете. Они рассказали, что работа актера дубляжа мало отличается от работы актера в принципе. Поэтому в озвучке работают артисты с профессиональным образованием, передавая лишь голосом эмоции и характер персонажей, что, вероятно, намного сложнее.

– Когда мы приходим на новый сериал, режиссер дубляжа в первую очередь рассказывает про наших героев, чтобы у нас было

хоть какое-то представление, – делится Егор Жирнов. – У нас есть возможность заранее посмотреть сцену, которую предстоит озвучивать, распределиться в ней по времени, хотя озвучиваем своих героев в жестко установленные сроки. Главным требованием является соответствие тембра голоса эмоциям героя, чтобы этот голос, как говорится, «прилипал» к лицу. Также важно укладываться в длину фразы.

## Один за всех

Что любопытно, актеры дубляжа не только озвучивают свои главные роли, но и параллельно «закрывают» своим голосом других персонажей. В результате артист дубляжа в одной картине может озвучивать сразу несколько героев, лишь изменяя тембр голоса, его звуковые краски.

– Тут вопрос в другом, – улыбается Егор Жирнов, – насколько органично я буду в этом звучать. Главное, чтобы это не было карикатурно.

Наталья АНОХИНА



Российский актёр Егор Жирнов мог бы и сам сыграть красавца Мете (Ураз Кайгылароглу).

# МЕТОД НИКОЛАЯ АМОСОВА. ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И МОЗГА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

Многие наши читатели страдают от головной боли, головокружений, онемения конечностей, гипертонии, боятся инсульта и инфаркта. Они ищут средство, которое может помочь. Наконец-то оно появилось – ампулы «Амокардин». Это натуральный препарат, приготовленный по рецептуре великого академика и популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

## «Бойтесь попасть в плен к недугу...»

Николай Михайлович считал, что здоровье человека зависит не столько от врачей, сколько от самого человека. Поэтому создал собственную натуральную формулу, способствующую восстановлению сердца и мозга. Эта формула легла в основу ампул «Амокардин».

## Что представляет собой «Амокардин»?

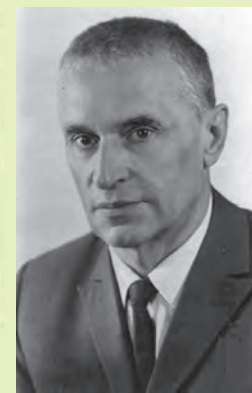
Ампулы «Амокардин» содержат экстракты виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, витамины

для сердечно-сосудистой системы и принимаются во внутрь. Они способствуют очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов и кальциевой извести, нормализации давления, разжижению крови и насыщению ее кислородом, восстановлению сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока. Они содействуют укреплению сердца и нервной системы, благодаря чему ей легче справиться со стрессом.

## Кому может быть рекомендован «Амокардин»?

Ампулы могут быть рекомендованы людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, аритмией, одышкой, голов-

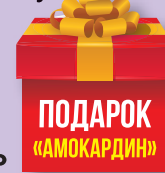
ными болями, головокружениями, онемением конечностей. «Амокардин» также может помочь нормализовать сон, повысить настроение, убрать тревожность, улучшить память и внимание. Он способствует восстановлению после инфаркта и инсульта, а также используется для профилактики этих состояний. Николай Амосов считал, что стать здоровым может каждый. И помочь в этом могут ампулы «Амокардин»!



Николай Амосов, академик

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



ПОДАРОК «АМОКАРДИН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **7524**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Амокардин»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 19 февраля по 19 апреля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 19 февраля по 19 апреля 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

В Москве идёт работа над грандиозным фильмом по мотивам знаменитого произведения Александра Пушкина «Сказка о царе Салтане» (над кинолентой трудится «Кинокомпания братьев Андреасян»).

В режиссерском кресле – Сарик Андреасян, а известных всем нам с детства персонажей сыграют Павел Прилучный, Алексей Онежен, Лиза Морьяк, Алиса Кот, Владимир Сычёв, Ольга Тумайкина, Антон Богданов, Фёдор Лавров, Валерия Богданова, Олег Комаров и Алиса Стасюк. Как видите, актерский состав впечатляющий.

Мы решили узнать подробнее о съемках и о том, чего ждать зрителям будущей картины.

## Сказ о царе

Сюжет хоть и очень близок к самой сказке, но есть и необычный заход («три девицы под окном» в сценарий не попали). Оставившемуся на постой в деревенском доме царю Салтану посчастливилось влюбиться в милую, добрую, простую девушку Аннушку. Аннушке посчастливилось выйти замуж за царя и родить ему сына Гвидона. Ее сестрам и мачехе посчастливилось словно по мановению волшебной палочки вслед за Аннушкой оказаться в царском дворце. Но сестры и мачеха не оценили своего счастья, возжелали большего и закурили интригу.

Дальше все по Пушкину: пока Салтан находится в отъезде, интриганки подменяют письмо и выставляют перед царем Аннушку и новорожденного наследника в дурном свете. Салтан в бешенстве, но велит ждать его возвращения. Однако письмо с приказом снова подменяют. В результате царицу с сыном запечатывают в бочку и бросают в океан на верную погибель...

– Наша задача – рассказать историю современно, – поясняет сценарист фильма Алексей Гравицкий. – Не перенести ее в сегодняшний день, а рассказать современным киноязыком: ярко, образно – но при этом сохранив пушкинский дух, его сказочность и юмор. При всех сложностях эта задача вполне решаема.

## Серьёзные темы понятным языком

Роль царя Салтана в сказке исполняет Павел

# Чему научит «Сказка о царе Салтане»?



Лиза Морьяк в роли Царицы-матери.



Павел Прилучный в образе царя Салтана.

Прилучный, в образе Царицы-матери предстает Лиза Морьяк. С этими актерами режиссер Сарик Андреасян работает не в первый раз, поэтому у него не было сомнений в выборе. Князя Гвидона на экране воплотит Алексей Онежен. Он студент Театрального института им. Б. Щукина и с детства снимается в кино. Царевну-Лебедь сыграет Алиса Кот.

– «Сказка о царе Салтане» – это не просто волшебное приключение, а многослойная глубокая история, – говорит режис-



Алексей Онежен исполняет роль Гвидона.

сер картины Сарик Андреасян. – Это наша «Одиссея» Гомера. Это история про взаимоотношения отцов и детей, а также о том, что какие бы чудеса ни преподнесла вам жизнь – на первом месте должна оставаться семья. Для меня как для папы важнее всего история Гвидона и его желание вновь встретиться с отцом. Я думаю, что наш фильм – о любви, разлуке и счастливом воссоединении – попадет в сердце каждого взрослого и ребенка...

## Съёмки в три этапа

Съемки фильма будут проходить в три этапа. Работа над первыми эпизодами началась в сентябре прошлого года, их снимали в Геленджике. Второй блок проходил уже в подмосковном Долгопрудном – в одном из кинопавильонов были возведены деко-

рации сказочного дворца царя Салтана. Также здесь находится интерьер комнат и причал Гвидона. Третий блок съемок запланирован на лето 2025 года. О местах съемки группа объявит позже.

Как нам удалось узнать, сложные съемки будут смонтированы с большим объемом компьютерной графики. Для проекта были возведены декорации на площади 6000 кв. м.



Царица-мать и выросший за время путешествия Гвидон прибыли на остров, где им предстоит обосноваться. В кадре – Алексей Онежен и Лиза Морьяк.

ных метров и шито более 500 уникальных костюмов. Для каждого героя есть несколько смен нарядов. Они шиты по индивидуальным меркам с использованием вышивки, бисера, пайеток и жемчуга.

## Первая сказочная роль

По признанию Павла Прилучного, он ни секунды не сомневался, когда ему предложили роль царя Салтана.

– Это моя первая картина, где я играю сказочного персонажа, – говорит актер. – Я очень рад этому событию, так как своей работой я смогу порадовать детей. Более того: я поступал в институт, читая «Сказку о царе Салтане», зная ее наизусть – и поступил! Ну и в-третьих, это довольно масштабный проект, в котором я вижу большие перспективы.

Для Лизы Морьяк, как оказалось, эта роль – тоже своего рода дебют: раньше в этом жанре она не работала.

– Александр Пушкин – наше все, – говорит Лиза Морьяк. – И для меня это уже вторая экранизация произведений Александра Сергеевича (актриса сыграла в фильме «Онегин» главную роль – Татьяны Лариной. – Прим. авт.). «Сказка о царе Салтане» – это не просто сказка, а драматическая история, которую нужно сделать тонко и красиво. Что же

касается творческого амплуа – признаться, я впервые играю в сказке как в жанре, и это очень волнительно для меня...

## Правильные идеи

Одна из ролей в фильме досталась Антону Богданову. Он играет помощника царя Салтана. Кстати, в гриме – с бородой и усами – актера трудно узнать.

– Александр Сергеевич Пушкин уже много лет назад написал за нас все возможные сценарии и сюжеты, – говорит Антон Богданов. – На мой взгляд, «Сказка о царе Салтане» – далеко не детская история, и чем старше ты становишься, тем больше ты в ней видишь. В ней раскрывается очень много важных для современного зрителя тем: верь своей семье, не слушай все, что говорят вокруг, научись чувствовать людей и понимать, кто действительно желает тебе добра, а кто хочет с твоей помощью извлечь собственную выгоду. Все возвращается на круги своя, и через яркие красивые сказки мы можем донести правильные мысли до зрителя любого возраста...

Как нам удалось узнать, съемочную группу ожидает еще много работы. Планируется, что фильм выйдет в прокат в феврале следующего года.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ



Одну из ролей в фильме играет Ольга Тумайкина.

Домашние тапочки ассоциируются у нас в первую очередь с уютом и комфортом. И конечно, это правильно, ведь дома мы привыкли отдыхать.

**В**ыбор домашней обуви сегодня огромен, и каждый может найти тапочки по душе. Кто-то предпочитает тапочки мягкие и пушистые, кто-то – кокетливые мюли на небольшом каблучке, а кто-то – и вовсе резиновые шлепанцы. Однако специалисты настаивают, что к выбору домашней обуви необходимо подходить ответственно. Ведь если тапочки подобраны неверно, есть риск нанести вред здоровью.

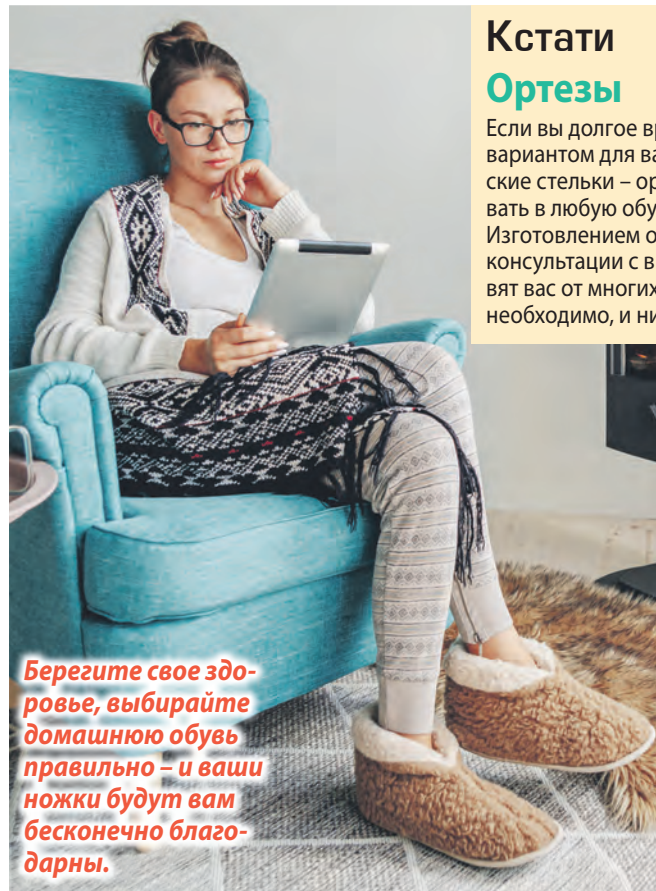
## Не болтаться, не спадать

Домашняя обувь подчиняется тем же правилам, что и любая другая. Тапочки на ноге должны хорошо сидеть, не болтаться, не спадать. Желательно, чтобы подошва была мягкой и гибкой, в идеале – с небольшим (оптимально 2 см) перепадом высот между носком и пяткой. Это может быть как танкетка (предпочтительно), так и небольшой устойчивый каблук (лучше широкий). Задник у тапочек должен хорошо держать форму и не сминаться. Как только задник начинает деформироваться, с тапочками нужно расстаться.

# Какие тапочки самые домашние



– Почему у тебя тапки по всей комнате разбросаны?  
– Они не разбросаны, они разошлись во мне-ниях!



**Берегите свое здоровье, выбирайте домашнюю обувь правильно – и ваши ножки будут вам бесконечно благодарны.**

## Кстати

### Ортезы

Если вы долгое время проводите на ногах, идеальным вариантом для вас станут индивидуальные ортопедические стельки – ортезы, которые можно и нужно вкладывать в любую обувь, в том числе и в домашние тапочки. Изготовлением ортезов занимается специалист после консультации с врачом. Ортопедические стельки избавят вас от многих проблем, поддерживая стопу там, где необходимо, и никак не ограничивая движений.

## Возможные ошибки

Мюли, например, практически не фиксируются на стопе, и чтобы удержать их на ноге, приходится постоянно чуть сгибать пальцы. Это происходит практически незаметно, однако рано или поздно приводит к перенапряжению подошвенных связок и мышц. В результате появляются боли в стопе, возможен подошвенный фасциит и другие неприятные последствия. То же самое касается всех вариантов тапочек без задника: шлепок, сланцев и т.п. Кстати, о сланцах. Плотная резиновая подошва – тоже не лучший вариант для домашней обуви. Такая подошва ограничивает движение стопы, делает невозможным необ-

ходимый анатомический пережат с носка на пятку, что также чревато неприятными последствиями, вплоть до деформации стопы. И уж конечно, не стоит дома ходить в обуви на шпильке. Высокий каблук, как бы ни любили его модные дизайнеры, не подходит для постоянной носки, это стресс для ног, позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому выбирать для дома тапочки на шпильке – это очень плохая идея.

## Ортопедические тапочки

Эти тапочки достойны отдельного упоминания. Дело в том, что настоящая ортопедическая обувь, в том числе и тапочки, делается строго по индивидуальным меркам и только в случае имеющейся патологии. Нередко под видом ортопедических продаются тапочки с эффектом массажа. Специалисты отмечают некоторый положительный эффект от носки такой обуви, однако постоянно ходить в ней не рекомендуют.

Светлана ИВАНОВА

# ВЫЖИГАТЬ ПАПИЛЛОМЫ БЕСПОЛЕЗНО! ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, НУЖНО УСТРАНИТЬ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ИЗ ОРГАНИЗМА

Случается, что человек в надежде избавиться от папиллом выжигает их. Но через некоторое время на том же месте появляется несколько других. Почему так, мы решили узнать у эксперта по здоровью кожи.

## Почему выжигание папиллом может спровоцировать появление новых?

Папиллома – это не просто нарост на коже, это следствие вируса, который находится внутри организма. Когда вирусы активизируются? Когда иммунитет ослаблен. А ослабить его может любое вмешательство, в том числе микрооперация, коей является выжигание. Избавляясь от папиллом таким образом, вы можете ослабить иммунитет и спровоцировать появление новых наростов.

## Что же тогда может помочь избавиться от папиллом?

Воздействие на них изнутри. Если избавиться от вируса, пройдут и наросты на коже. Сперва они засохнут, а потом отвалятся. Причем не только с поверхности кожи, но и с труднодоступных мест организма: со слизистой носа, рта, глотки, голосовых связок, половых органов и т.п.

## А если игнорировать папилломы и никак с ними не бороться?

Количество образований может существенно увеличиться, не



только на коже, но и внутри организма. Существует множество разновидностей вируса папилломы, и некоторые из них очень опасны. Папилломы могут появиться на слизистой гортани и спровоцировать нарушения голоса и дыхания. Они могут возникнуть в мочевом пузыре и стать причиной недержания или появления крови в моче. Но самое страшное – вирус папилломы может спровоцировать различные новообразования. Поэтому игнорировать эти наросты нельзя.

## Совет эксперта по борьбе с папилломами

Я советую использовать сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом». Это натуральный продукт, который изготовлен из зеленого



грецкого ореха. Этот плод в огромном количестве содержит такое вещество, как юглон. Эксперты по здоровью кожи называют его «убийцей папиллом» за то, что при попадании в организм он, как профессиональный киллер, разыскивает вирусы папилломы и способствует их уничтожению.

Также сироп содержит экстракты плодов можжевельника, травы чабреца, листьев шалфея, мицелия кордицепса, травы горца птичьего, травы эхинацеи, витамины и минералы. Они усиливают действие юглона, содействуют повышению иммунитета и улучшению состояния кожных покровов.

В результате с вирусом папилломы начинает бороться не только юглон, но и собственная защит-

ная система организма. В подобных условиях выжить ему будет очень трудно.

## Чего можно ожидать после курса сиропа «Интевиرون с зеленым грецким орехом»?

Еще во время прохождения курса человек может заметить, что папиллом на его теле становится меньше. Как правило, сначала засыхают и отваливаются мелкие папилломы, в том числе те, которые находятся внутри организма. Затем могут начать исчезать крупные. Курсовой прием сиропа «Интевиرون с зеленым грецким орехом» в составе назначенной комплексной терапии может помочь стать свободным от папиллом, что положительно отразится не только на внешнем виде, но и на состоянии здоровья.

Он может помочь не только убрать папилломы без следа, но и улучшить состояние кожи, слизистых и иммунной системы. Благодаря этому продукту ваша внешность может существенно улучшиться, а защитные силы организма окрепнуть в разы. Крепкая иммунная система будет защищать вас от заражения вирусом папилломы, а также от других вирусов и бактерий в будущем. Таким образом сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом» может не только оздоровить организм, но и обезопасить его от болезней в дальнейшем.

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

Для этого сделайте 3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30**

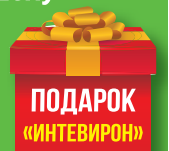
**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 7523**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Интевиرون»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 19 февраля по 19 апреля 2025 г.**

**ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО! Доставка за счет производителя!**



ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 19 февраля по 19 апреля 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

На Первом открытом российском фестивале «Кино и музыка», президентом которого является Алла Сурикова, актриса Полина Лазарева (дочь Александра Лазарева-младшего, внучка Александра Лазарева и Светланы Немолояевой) представила свою первую дебютную картину «Чайка», где выступила как режиссёр, автор сценария и певица. Результат – приз «За яркий дебют» из рук президента фестиваля.

### «Режиссура меня затянула»

– Полина, вы востребованы как актриса, много работаете в театре и кино, выступаете с музыкальными концертами. Что заставило сесть в режиссёрское кресло? Любопытство?

– Мне часто задают этот вопрос, но я, признаться, не знаю ответа. Желание снять картину зрело давно, хотя изначально не было амбиций стать режиссером. Кстати, моя «Чайка» снята не по мотивам Чехова, а «по мотивам» сложных взаимоотношений

# Полина ЛАЗАРЕВА: // Хочу снять ещё один фильм»

молодой женщины (Вера Кинчева) и немолодого писателя по фамилии Чайка (Юрий Быков).

– Тем не менее после учёбы в ГИТИСе вы окончили Высшие режиссёрские курсы им. Г.Н. Данили в мастерской Аллы Суриковой.

– Было интересно получить новые знания, попробовать себя в другом качестве. Так я написала сценарий к фильму и стала искать режиссера, который бы его снял. Сама собиралась сыграть главную героиню. Но... в результате села в режиссёрское кресло (улыбается). Теперь понимаю, что это было правильное решение. Хотя, конечно, и сейчас не могу назвать себя режиссером. То, что я сделала фильм, ни о чем не говорит. Но мне понравилось это дело, и я бы хотела его продолжить.

– Стало быть, не пожалели, что не сыграли главную героиню?

– Нет, мне было важно рассказать свою историю именно так, как ее себе представляла. Возможно, местами получилось коряво, но это я.

– А как вам удалось уговорить сняться Юрия Быкова – не просто актёра, а одного из самых известных режиссёров?

– Это большая удача. Мало того, что артист замечательный, он еще ироничный, не боится выглядеть хуже, чем есть. Уговорить Юрия сниматься было непросто, но в итоге все-таки сложилось. Не будь его, мне кажется, и фильма бы не было. Еще на пробах поняла, что лучше Быкова эту роль никто не сыграет. Он в нем – главное звено.

– В «Чайке» вы сами поете за героиню...

– Мне хотелось еще как-то поучаствовать в этой работе, хотя Вера Кинчева прекрасно поет. Но я все-таки решила это сделать сама.

### «Мне дорого высказывание каждого»

– В фильме «Чайка» играют ваши бабушка – актриса Светлана Немолояева («Служебный роман», «Гараж...») и папа – Александр Лазарев («Тобол», «Дипломат», «Союз спасения», «Земский доктор», «Екатерина...»). Под них специально писались эпизоды?

– В общем, да. Мне хотелось, чтобы со мной были папа (в картине он сыграл отца героини) и бабушка, для меня это было важно. Кстати, когда мы подавали заявку в Министерство культуры на грант, нужно было показать отрывок из фильма, и я отправила тизер с участием бабушки. Он так и вошел в эту картину.

– Кто из близких – наибольший для вас авторитет, чье мнение важно?

– Мне дорого высказывание каждого. При том, что мама не актриса, она делает более

точные замечания, чем папа или бабушка. Мы всегда подробно обсуждаем работу каждого и чаще всего хвалим друг друга (смеется). Если же есть замечания, они всегда дружелюбные.

– Несмотря на режиссёрский дебют, вы прежде всего остаетесь актрисой. Какие новые работы с вашим участием ждут зрителей?

– Мы только закончили снимать второй сезон сериала «Многодетство», где я играю многодетную мать. Еще у меня есть готовый сценарий на восемь серий, который ждет своего часа. Надеюсь, мечта моя сбудется, и я сниму еще один фильм.

– Семья поддерживает ваши режиссёрские искания?

– Конечно, помогают поверить в себя. Без их поддержки вряд ли бы что получилось.

– Какой главный совет получили от родных людей?

– Мне кажется, любое воспитание – это прежде всего личный пример. У меня всегда перед глазами был пример бабушки с дедушкой, родителей, их отношение к работе, их фантастическая работоспособность. Считаю, что это большое счастье, когда находишь работу по душе и получаешь от нее удовольствие.

Наталья АНОХИНА

### ДЕТАЛИ

## «Уличная кулинария и гриботерапия – моя тема»

– Вы умеете быстро восстанавливаться, если очень устали?

– Если устала, сразу еду в подмосковное Абрамцево, где у нас дача. Я там выросла, провела огромное количество времени, и сейчас продолжаю там бывать с большим удовольствием. Там прекрасно. Там все соседи – друзья. Например, наш ближайший сосед Иван Алимов выступил оператором-постановщиком моей картины «Чайка». У нас на даче случаются большие кулинарные «фестивали». Кашеварим на улице, на манга-

ле или костре. Уличная кулинария и гриботерапия – моя тема. В последнее время много езжу по России на машине, за рулем, и мне это нравится. Глаза и сердце радуются, когда вижу, как за последние пять лет похорошели российские города. Ну а если нет возможности куда-то уехать далеко, с не меньшим удовольствием провожу время дома. Всегда есть чем заняться.



### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Учитесь жить сейчас и сегодня и чаще говорите друг другу важные вещи, чтобы не жалеть потом, что не сделали этого раньше.

Фото из архива Полины Лазаревой (фотограф Максим Екимкин)



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.

- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>2</sup>



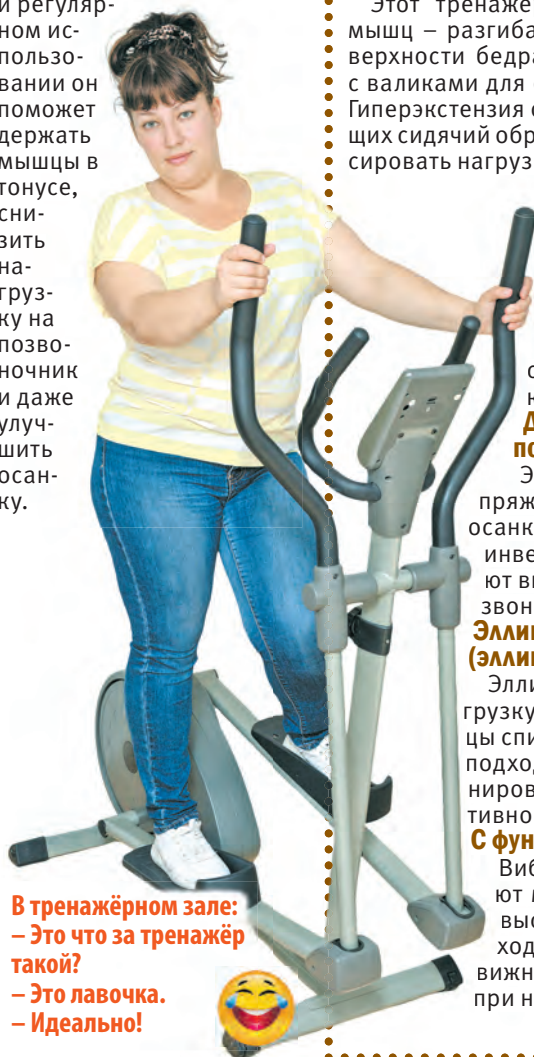
На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Издательская группа КАРДОС

<sup>1</sup> 000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Мы мало двигаемся, сутулимся, а потом удивляемся болям в пояснице или шее...

# Выбираем домашний тренажёр для спины

Про ежедневную гимнастику и говорить нечего: ей занимаются единицы. И тем, кто уже столкнулся с проблемами со спиной, и тем, кто хочет «подстелить соломки», подойдет один вариант – специальный домашний тренажер. При правильном выборе и регулярном использовании он поможет держать мышцы в тонусе, снизить нагрузку на позвоночник и даже улучшить осанку.



**В тренажёрном зале:**  
– Это что за тренажёр такой?  
– Это лавочка.  
– Идеально!

## Какие для чего

### Для гиперэкстензии (римский стул)

Этот тренажер предназначен для проработки мышц – разгибателей спины, ягодич и задней поверхности бедра. Он представляет собой скамью с валиками для фиксации ног и упором для бедер. Гиперэкстензия особенно полезна для людей, ведущих сидячий образ жизни, так как помогает компенсировать нагрузку на поясничный отдел.

### Для обратной гиперэкстензии

Отличается от классической гиперэкстензии тем, что движение выполняется не корпусом, а ногами. Это снижает нагрузку на поясницу, что делает тренажер безопасным для людей с начальными стадиями проблем с позвоночником.

### Для растяжки и декомпрессии позвоночника

Эти устройства помогают снять напряжение с позвоночника, улучшить осанку и увеличить гибкость. Пример – инверсионные столы, которые позволяют висеть вниз головой, растягивая позвоночник под собственным весом.

### Эллиптические тренажеры (эллипсоиды)

Эллипсоиды обеспечивают кардионагрузку и одновременно укрепляют мышцы спины за счет плавных движений. Они подходят тем, кто хочет совместить тренировку спины с общей физической активностью.

### С функцией вибрации

Вибрационные платформы стимулируют мышцы спины и всего тела за счет высокочастотных колебаний. Они подходят для людей с ограниченной подвижностью, но требуют осторожности при наличии проблем с позвоночником.

## На что обращать внимание

### 1. ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Определите, для чего вам нужен тренажер: для реабилитации после травмы, профилактики болей в спине или общего укрепления мышц. Например, для реабилитации лучше подойдут тренажеры для растяжки, а для укрепления мышц – гиперэкстензия.

### 2. ПРОСТРАНСТВО

Оцените, сколько места вы готовы выделить под тренажер. Компактные модели (например, гиперэкстензия) подойдут для небольших помещений, а эллипсоиды или инверсионные столы требуют больше пространства.

### 3. ВЕС И РОСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Убедитесь, что тренажер рассчитан на ваш вес и рост. Например, для высоких людей важно, чтобы длина скамьи гиперэкстензии была достаточной для комфортного выполнения упражнений.

### 4. МАТЕРИАЛЫ И СБОРКА

Качественные тренажеры изготавливаются из стали или

алюминия, имеют прочные крепления и устойчивую конструкцию. Обратите внимание на обивку: она должна быть износостойкой и приятной на ощупь.

### 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

Некоторые тренажеры оснащены встроенными программами тренировок, датчиками пульса или возможностью регулировки нагрузки. Эти функции могут быть полезны, но увеличивают стоимость.

## ВАЖНО!

### Питание – значимый момент!

Цель занятий на тренажере – наращивание мышечной массы. Оно будет невозможно, если вы не обеспечите организм достаточным количеством питательных веществ и микроэлементов – в частности, белком и кальцием. Белок – это строительный материал для новых клеток в мышцах и связках. Кальций – ключевой минерал, необходимый для сокращения мышц. Поэтому параллельно с тренировками важно включать в рацион определенные продукты (консервированный лосось, бобовые, сардины, орехи). Альтернативный вариант – пищевые добавки с повышенным содержанием нужных элементов в легкоусвояемой форме.



## Практические рекомендации

- Обязательно проконсультируйтесь с врачом! Если у вас есть проблемы с позвоночником, перед покупкой тренажера стоит обсудить выбор с ортопедом или физиотерапевтом.
- В идеале перед походом в магазин нужно походить в фитнес-зал или к специалисту по лечебной физкультуре на несколько занятий, чтобы освоить технику выполнения упражнений.
- Опробуйте тренажер перед покупкой. По возможности протестируйте его в магазине, чтобы оценить удобство.

Светлана СИДОРЧУК

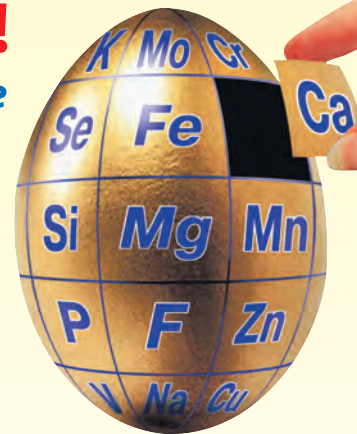
## ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ТАКТИКА

# КАЛЬЦИД – НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК!

Бережная забота о вас в любом возрасте



- ✓ **Натуральный источник кальция**
- ✓ **Защищает костную ткань от разрушений**
- ✓ **Профилактика остеопороза и осложнений остеохондроза**
- ✓ **Способствует улучшению подвижности шейного и поясничного отделов и суставов**
- ✓ **Укрепляет, питает связки и суставы**
- ✓ **Стимулирует процессы регенерации**



На основе яичной скорлупы с минералами и витаминами С и Д<sub>3</sub> по доступной цене

Приобретайте на [Arteka.ru](http://Arteka.ru)<sup>1</sup>, [Zdravcity.ru](http://Zdravcity.ru)<sup>2</sup> и в аптеках города! Наличие уточняйте по тел.: 8 (495) 775-79-57

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОПР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОПР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • АО «НПК «Катрен» г.Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875, 2000 «Здравсити», Москва, ул Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Зря** говорят «много будешь знать – скоро состаришься». Наоборот: тот, кто много знает, старится гораздо медленнее, потому что благодаря новой информации его мозг, память, внимание постоянно тренируются. Предлагаем начать очередное занятие по омоложению мозга. Приготовились, начали!

# А ВОТ Я ИНТЕРЕСУЮСЬ...

## ...откуда взялась фраза «дать добро»?

**?** С детства не понимала эту фразу – «дать добро»... Ведь «добро» – понятие абстрактное, как его можно дать? Елена Голубева, Краснодарский край

**В** дореволюционной азбуке буква «Д» называлась «добро». В своде сигналов Военно-морского флота флаг, соответствующий этой букве, имеет значение согласия, разрешения. Буквально «дать добро» означает просигнализировать «да, согласен, разрешаю». Постепенно выражение закрепилось в обиходном языке и активно используется до сих пор.

## ...почему ограничен срок полётов у космонавтов?

**?** Услышала, что космонавты не могут летать в космосе более четырёх лет суммарно. В чём причина таких ограничений? Евгения Дубровская, Рязанская область

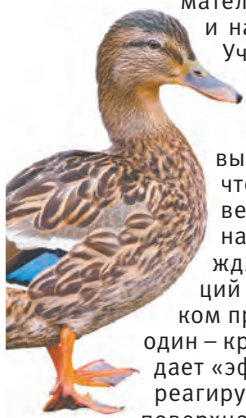
**В**ремя непрерывного пребывания людей в космосе на современной технике ограничивают опасные факторы космического пространства: отсутствие гравитации и солнечная радиация, опасные для здоровья человека. Исследования и испытания принципиально новых технологий экспансии и жизни в космосе – главная и приоритетная постоянная работа для космонавтики на перспективу. В данный момент «долгожителем» космического пространства является Олег Кононенко, который провел в космосе суммарно 1111 суток (более трех лет).



## ...для чего утки топают?

**?** Летом вывез внучат за город, в деревню. Они у меня городские, домашнюю птицу видели только на картинках. Увидели у соседки во дворе уток, которые звонко шлёпали по земле лапками. Вот внучата и пристали: зачем они это делают? А мне и сказать нечего... Михаил Патрушев, г. Лиски Воронежской области

**Д**ействительно, утки довольно часто исполняют оригинальный «танец». Находясь на одном месте, они ритмично топают ногами. Эта процедура длится несколько минут. Потом птица прекращает «танцевать», внимательно всматривается в землю и начинает что-то там клевать. Ученые выяснили, что таким способом пернатые (не только утки, но и чайки, дрозды, скворцы и другие) выманивают из земли червей, чтобы их съесть. Как всем известно, червяки выбираются на поверхность лишь после дождя или же вследствие вибраций земли, что является признаком приближения их врага номер один – крота. Топая лапами, утка создает «эффект дождя», на который и реагируют черви. Они выползают на поверхность и становятся добычей хитрой птицы.



## ...кто придумал фигурки на ретроавтомобилях?

**?** Кто и зачем придумал устанавливать фигурки с изображением бренда на капотах автомобилей? Почему сейчас редко встретишь авто с таким украшением? Кристина Михайловская, г. Тула

**М**аскоты (так правильно называются фигурки с изображением животных или марок авто, популярные в XX веке) исчезли с капотов автомобилей потому, что попросту стали не нужны! На заре своего существования автомобили часто «закипали» прямо на дороге, водителю надо было поднять капот, чтобы произвести необходимые манипуляции, но эта деталь кузова была очень горячей (особенно если двигатель кипел не одну минуту). Фигурки служили своеобразной ручкой, с помощью которой можно было открыть капот и не обжечься. С развитием автомобильной промышленности и технологий проблема закипания двигателей исчезла, и необходимость в такой ручке тоже. Так, маскоты стали выполнять чисто представительскую функцию. Но во второй половине XX века, когда начали заботиться о безопасности пешеходов, фигурки стали убирать с капотов как небезопасные. Виною тому были травмы, которые получали пешеходы именно от этих фигурок, когда случалось ДТП.

## ...что вызвало беби-бум у слонов?

**?** В одной передаче услышала, что пару лет назад в Африке случился беби-бум у слонов. Удалось выяснить, что его вызвало? Ольга Кутепова, Московская область



**Д**а, удалось. Оказалось, что это одно из последствий пандемии, случившейся в 2020 году. В результате в 2022 году в Африке появились на свет более 200 слонят! Какая связь? Просто слоны воспользовались отсутствием туристов и браконьеров в национальных парках и вовсю предались романтике. Ну а поскольку беременность у слонов длится почти два года, малыши появились на свет, когда пандемия была уже далеко позади.



## ...как получилось, что в Исландии нет комаров?

**?** Неужели в Исландии действительно не бывает комаров? Повезло же людям... Екатерина Баран, Ивановская область

**М**ожно предположить, что комарам мешает холод. Но соседние территории – Гренландия, Великобритания и Норвегия – тоже не самые теплые места на планете, но там живет множество этих неприятных кровососущих. Как выяснили ученые, главный фактор здесь – не температура воздуха, а температура воды и океанический климат. Комары откладывают яйца в водоемах. Когда из них вылупляются личинки, вода не должна быть замерзшей, иначе насекомые погибнут. В Исландии ежегодно происходит три крупных заморозка и оттепели, которые комары не в состоянии пережить.

## ...зачем закругляют столовые ножи?

**?** Откуда пошла традиция изготавливать столовые ножи с закругленными кончиками? Ведь все другие ножи обычно заостренны? Зинаида Свечникова, Нижегородская область

**Н**ожи, как и в целом столовые приборы, которые мы используем ежедневно, долгое время были уделом привилегированных классов – знати и богатых торговцев. «Официальным» годом появления столовых ножей в том виде, как мы их знаем, считается 1637-й, когда кардинал Ришелье издал указ создать максимально безопасные приборы (в первую очередь – ножи с закругленным кончиком). Кто-то считает, что он боялся покушения и хотел обезопасить себя, а кто-то, что таким образом кардинал хотел отучить гостей ковыряться в зубах во время еды. Так или иначе, но русское дворянство в Петровскую эпоху начало пользоваться столовыми приборами европейской модели, поэтому и мы до сих пор продолжаем использовать столовые ножи с закругленными кончиками.

Светлана СИДОРЧУК

Многие женщины, мечтающие привести своё тело в идеальную форму, буквально за-цикливаются на этом: при каждом удобном случае бегут на весы, прислушиваются к своим ощущениям – и зачастую без толку...

**П**росто потому, что обращают внимание не на то, что нужно. Волновать должны не цифры на весах. Давайте сфокусируемся на том, что действительно необходимо!

### Забота о себе

«Вот постройнее – и начнется совсем другая жизнь, полная удовольствий и восхищения!» – думаем мы. Но почему заботиться о себе, ухаживать за собой можно, только лишь добившись стройности? Подумайте о том, чего вам хочется. Например, сменить причёску, купить новое платье или, может, даже полностью поменять свой стиль. Не забываете ли вы ежедневно ухаживать за лицом? А за телом? Если этих привычек у вас нет, то самое время ими обзавестись, а если с этим все в порядке, то просто добавьте в этот список еще одну привычку – питаться здорово.

В приоритете должно быть оздоровление, а не похудение. Все продукты необходимо расценивать с точки зрения полезности для здоровья. Но при этом не нужно полностью отказываться от любимых лакомств. Если очень хочется, то можно себе позволить – в небольшом (!) количестве.

# Фокусируемся на себе



**Настоящая сила воли – это залезть после шести вечера в холодильник за кефиром и взять... только кефир!**

### Внутренние опоры

Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии: повышайте в себе уверенность, самооценку, стрессоустойчивость и т.д. Поймите, что вы достойны быть интересной, любимой, успешной уже сегодня, в своем нынешнем теле и весе. Фокус сместится с ожидания результата на пользу для себя. Поверьте, организм ответит вам благодарностью – и долгожданной, пусть и не быстрой, потерей веса.



### Занятия для души

Когда-то давно вы решили про себя: танцы – не мое, музыкального слуха у меня нет, рукодельничать – для тех, кто привык к этому с детства. На самом деле вы просто живете в привычных для вас установках. Но все меняется! Наверняка случилось получить удовольствие от книги или фильма, которые раньше казались скучными. То же самое может касаться и увлечений. Конечно, хорошо, если с возрастом проснулся интерес к спорту, но если это не так, не нужно себя заставлять. Попробуйте что-то не спортивное, но очень увлекательное. Даже при пении или вышивке затрачивается энергия и обязательно поднимается настроение, если дело вам по душе. И этот позитив можно использовать как топливо для достижения других целей (в том числе и похудения).

Татьяна МИХАЛЁВА

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ПОДЛИННЫЕ ЦЕЛИ ПРИНОСЯТ РАДОСТЬ



Посмотреть на похудение под другим углом нам поможет психолог Марина Даренкова.

– Марина, говорят, чтобы прийти к цели, нужно её правильно поставить. Но как понять, что цель твоя, а не навязанная?

– Задайте себе вопросы о своих желаниях и мотивациях. Почему вы хотите достичь этой цели? Это действительно то, что вам нужно, или вы стремитесь к этому из-за ожиданий окружающих? Обратите внимание на свои эмоции, когда думаете о цели. Вы чувствуете вдохновение и радость или давление и тревогу? Подлинные цели обычно вызывают положительные эмоции.

– Как понять, что будет лучше и комфортнее похудеть, например, на 10 кг, а не стремиться всеми силами к 42 размеру?

– Если вы чувствуете себя лучше и более энергично при потере 10 кг, возможно, это именно то, что вам нужно. Размер одежды не всегда отражает здоровье или самочувствие. Сосредоточьтесь на том, чтобы делать небольшие, устойчивые изменения в образе жизни, которые приведут к результатам. Похудение должно приносить чувство радости.

Фото из личного архива Марины Даренковой и www.shutterstock.com

## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

50 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

**Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум»** – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

50 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



**Выездная скупка – насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.**

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



### ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

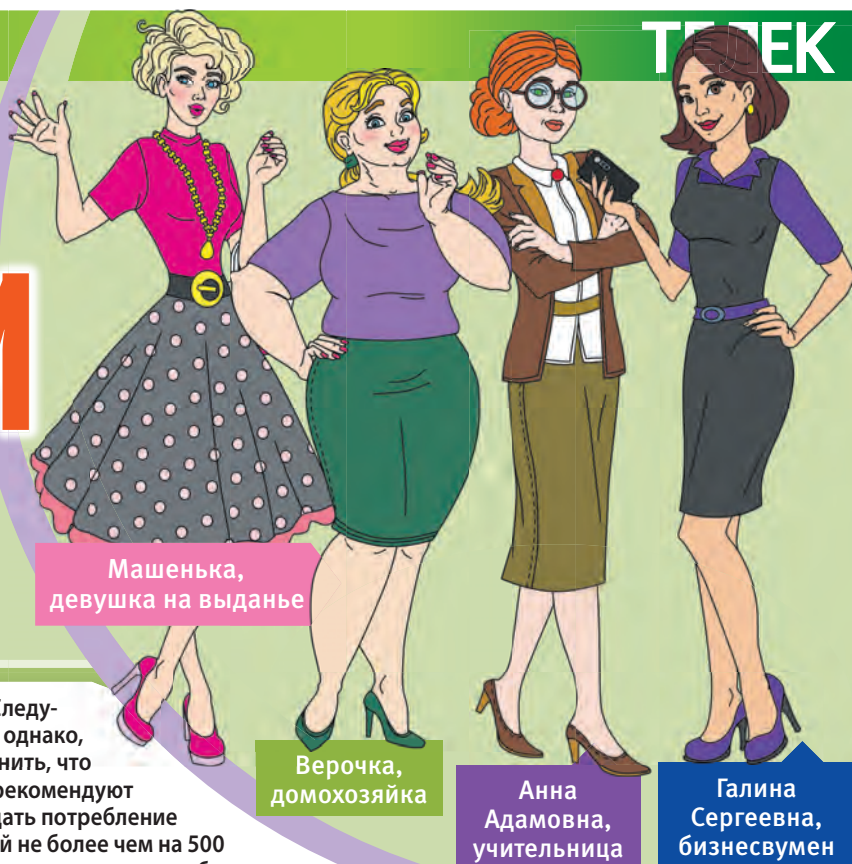
**ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4**

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!



РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2

# ВЫБИРАЕМ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

Наши хорошие знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собрались за чашечкой чая, чтобы обсудить очень важный вопрос: как правильно похудеть, как выбрать путь к стройности?

**1** – Девочки, скоро весна, а там и лето не за горами. Отпуск. Море. Пляж... Ах, как хочется встретить это прекрасное время года в хорошей форме! И в первую очередь – похудеть и постройнеть. Девочки, согласитесь, редко кто зимой не набирает пару-тройку, а то и больше лишних килограммов. У меня, например, лишних целых пять, и я очень хочу к лету с ними расстаться. Как вы считаете, с чего надо начинать?



**2** – Разумеется, с изменения рациона питания в сторону менее калорийной пищи. Если мы хотим постройнеть, мы должны получать с пищей меньше калорий, чем тратим. Но сначала необходимо рассчитать индивидуальную суточную норму калорий. Формул такого расчета много, можно даже сделать это онлайн. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), например, рекомендует для нас, женщин, использовать такой вариант (записывайте, девочки):

- до 30 лет:  $(0,062 \times \text{вес} + 2,036) \times 240$  х КФА;
- от 31 до 60 лет:  $(0,034 \times \text{вес} + 3,538) \times 240$  х КФА;
- старше 60 лет:  $(0,038 \times \text{вес} + 2,755) \times 240$  х КФА.

Вес берем в килограммах. А аббревиатура КФА – это коэффициент физической активности (1 – низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая).



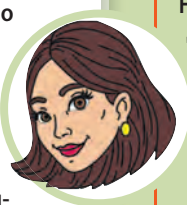
**3** – Следует, однако, помнить, что врачи рекомендуют сокращать потребление калорий не более чем на 500 единиц в месяц, чтобы похудение проходило плавно. По моей информации, оптимально, без ущерба для здоровья и рисков возможных осложнений, можно сбрасывать не более 3-4 кг в месяц. Для этого и нужна суточная калорийность – чтобы создать дефицит калорий и тратить их больше, чем потреблять. Но не настолько больше, чтобы падать от усталости и плохо соображать – наш мозг ведь тоже нуждается в хорошем питании, а значит, в тех же калориях.



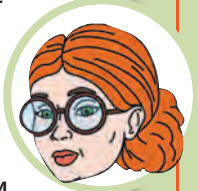
– Вот как раз чтобы не было упадка сил, нужно обязательно в каждый прием пищи включать белок. Он надолго сохраняет чувство сытости, нормализует обмен веществ и хорошо насыщает. В процессе сброса веса норму белка можно довести до 20-30 % от дневной калорийности, это станет основой качественного похудения. Уходить будет именно жир, а мышечная масса сохранится. Конечно, предпочтение в это время лучше отдавать наименее калорийным белкам – филе курицы и индейки, телятине, кролику, рыбе, морепродуктам. Помимо белка, организму необходима клетчатка – это овощи, бобовые, зелень, нешлифованные крупы. Есть нужно часто, 5-6 раз в день, небольшими порциями. И конечно, полностью исключить сладости, выпечку, консервы, соленья и копчености.



**4** – Второе, что нужно для похудения, – это движение. Необходима регулярная физическая нагрузка. В идеале желательно записаться на фитнес, в бассейн или спортзал. Но если такой возможности нет, нужно обязательно дома делать гимнастику и просто много ходить. Ходьба – отличное средство для похудения и прекрасная общая тренировка организма. Ходите на работу или с работы пешком, просто гуляйте по вечерам, но ежедневно – и лишние килограммы уйдут.

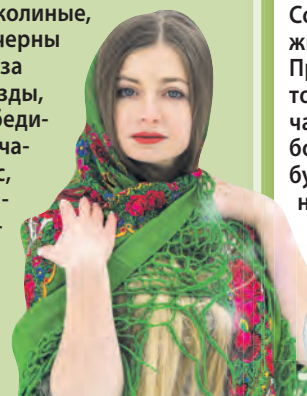


– А я читала, что при недосыпании понижается выработка двух важных для похудения гормонов: контролирующего аппетит грелина и регулирующего чувство насыщения лептина. Кроме того, не выспавшись, человек чувствует упадок сил и стремится компенсировать его едой – а это прямой путь к перееданию. Поэтому при похудении крайне важно высыпаться, причем не только в выходные, но и в будни. Ложиться нужно не позже полуночи и спать не менее 7-8 часов. Кстати, гормон сна – мелатонин – играет не последнюю роль при контроле веса.



## Кстати Каноны красоты на Руси

Не секрет, что со временем стандарты женской красоты менялись кардинально: от восхищения девами-воительницами и «белыми лебедушками» до «блеска чахоточной красоты» и «спортсменки, комсомолки и просто красавицы». Представление об идеале женской красоты на Руси даст обращение к фольклору: красавица должна иметь лицо бело, ланиты румяны, русую косу до пояса, очи соколиные, брови как черны соболя, глаза словно звезды, осанку лебединую, величавую, голос, напоминающий журчание ручья, быть стройной как березка.



**5** – Еще очень важно соблюдать питьевой режим. Вода не только способствует правильному обмену веществ, но и помогает при внезапных приступах аппетита. Если во время похудения вдруг резко захотелось есть, нужно просто выпить стакан воды. Это работает, кстати, в любом случае, даже если похудение не планировалось. Советую употреблять 30 мл жидкости на 1 кг веса в сутки. Причем в эти 30 мл входит не только вода, но и, например, чай и суп. Однако лучше, если большей частью жидкости будет чистая питьевая (не минеральная, не газированная) вода.



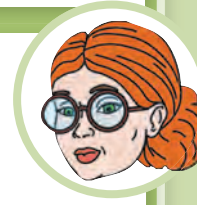
**6** – А если вместо спортзала или бассейна в баньку, в сауну начать ходить почаще, может, весь жир и расплавится?



– Этого не произойдет, не надейся. Убрать «зимние» килограммы можно только с помощью дефицита калорий. Требуется правильный режим питания в сочетании с должной физической активностью. Хотя я согласна, посещение бани и сауны может ускорить метаболизм, что не сколько упрощает расставание с лишними килограммами. Но и это только в том случае, если такие посещения регулярны.



– Ну вот, девочки, теперь мне лично все понятно, и я не сомневаюсь, что к лету буду в отличной форме. Чего и вам от всей души желаю!





Парадокс: с одной стороны, медицинская наука активно развивается, учёные всё больше узнают о причинах заболеваний и способах их лечения, а с другой стороны – заболевших меньше не становится.

**В**озьмем хотя бы гипертонию. Каждый год появляются новые лекарства – действенные, с минимумом побочных эффектов. Но статистика неумолима: число гипертоников перевалило за миллиард! Причина проста: прогресс делает нас ленивыми и безалаберными по отношению к собственному здоровью. А между тем именно в лечении гипертонии очень многое зависит от пациента.

### Образ жизни решает всё

Не так уж часто гипертония – это симптом заболевания какого-то органа. Допустим, почек. Если почки работают плохо, из организма не выводятся токсины. Мозг дает команду сердцу активнее прокачивать кровь, чтобы ускорить обмен веществ. Сосуды продолжительное время находятся под нагрузкой, и их стенки спазмируются и утолщаются. Результат – гипертония... Решить проблему можно, только пролечив почки. Когда они начнут справляться со своей функцией в полной мере, необходимость поддерживать высокое давление отпадет.

Но чаще всего большие цифры на тонометре – это следствие нездорового образа жизни. И речь не только о вредных привычках, хотя они значительно ухудшают состояние сосудов. В первую очередь речь идет о гиподинамии и продолжительном нервном напряжении. Сидячая

# Победа над гипертонией – в наших руках



## Следим за пульсом! НА ЗАМЕТКУ

**Во время физической нагрузки крайне важно следить за пульсом. Делать это можно при помощи специальных часов или фитнес-браслетов (можно подобрать на любой вкус и кошелек). Максимально допустимый пульс рассчитывается по формуле 220 минус возраст. Например, в 60 лет максимально допустимый показатель под нагрузкой – 160 сердечных сокращений в минуту.**

нервная работа – практически гарантия того, что у человека рано или поздно начнутся проблемы со здоровьем. Так что же те-

перь – не работать? Во все нет! Нужно научиться справляться со стрессами и вернуть в свою жизнь полезные привычки.

## Три привычки для хорошего самочувствия

Все три привычки, о которых пойдет речь, будут полезны всем без исключения – и тем, кто просто озабочен качеством жизни, и тем, кто находится в зоне риска, и тем, кто уже может «похвастаться» диагнозом «хроническая артериальная гипертония».

### 1 ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ В РАЦИОНЕ.

Поваренная соль содержит значительное количество натрия. Избыток этого элемента приводит к нарушению электролитного обмена, а следовательно – к дополнительной нагрузке на нервную систему и мышцы, к гормональному дисбалансу и многим другим проблемам. Организм вынужден задерживать воду и увеличивать объем прокачиваемой крови. Нагрузка на сосуды становится критической – и развивается гипертоническая болезнь. Отказ от соленой пищи поможет восстановить водно-натриевый баланс. А еще лучше – вообще свести досаливание к минимуму. Организм получит достаточное количество натрия из продуктов.

### 2 РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.

Главное в этом пункте – регулярность. Лучше это будет 15-минутная гимнастика каждый день, чем полтора часа в спортзале трижды в неделю. Если у вас уже диагностирована гипертония, подобрать упражнения лучше всего с лечащим врачом. Если же состояние здоровья позволяет, можно выполнять базовый курс гимнастики: наклоны, махи руками и ногами, повороты, приседания. Как в школе на уроке физкультуры.

### 3 КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

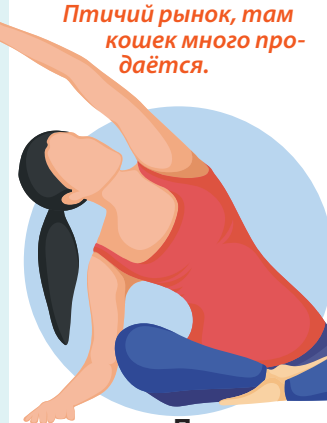
Гипертонию не зря называют «тихим убийцей». Человек может долгое время не подозревать, что у него повышено давление, а сердце и сосуды находятся под нагрузкой. Поэтому регулярное обследование у терапевта и кардиолога должно стать жизненным кредо каждого человека. До 40 лет можно обращаться к врачу раз в год, а после 40 лет – в идеале дважды в год.

## Минус стресс

Пожалуй, самое сложное в профилактике гипертонии – необходимость избегать стрессов. Полностью сделать это не получится (да и не надо, стресс в правильной концентрации полезен для организма). А вот научиться не тратить нервы там, где это не нужно, вполне под силу каждому. Для этого можно:

- ✓ освоить принципы тайм-менеджмента и решать задачи без спешки и нервозности;
- ✓ использовать дыхательные практики и медитации для переключения внимания;
- ✓ хорошо высыпаться и давать себе достаточно времени на отдых;
- ✓ отказаться от занятий, которые поднимают уровень стресса, – просмотра новостей и соцсетей, общения с неприятными людьми и так далее.

– Порвалась манжета у тонометра, подозреваю кошку. Где купить новую?  
– Сходи в выходные на Птичий рынок, там кошек много продаётся.



Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

## 95% гипертоников можно вылечить!

**ШИШОНИН А.Ю., к.м.н., руководитель и главный врач клинического комплекса «Клиника Доктора Шишонина»**

Гипертония – это одно из самых распространенных заболеваний в мире, которое является причиной преждевременных смертей и инвалидности. В 95% случаев людей можно было спасти. В «Клинике доктора Шишонина» без уколов и таблеток вы можете избавиться от гипертонии, головных болей, диабета II типа и жить полноценной жизнью. Эффективные методы диагностирования и лечения. Это не гипотеза, а доказанная практика, о чем свидетельствует 20 лет работы клиники и более 90 тысяч пациентов, прошедших лечение и вернувших качество жизни.

Реклама

**Подарите себе здоровье – пройдите лечение в «Клинике доктора Шишонина»!**

**КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА**

**+7 (800) 350-36-86  
+7 (499) 938-53-86**

г. Москва, м. Ясенево, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн-пт: 09.00 – 21.00; сб: 09.00 – 18.00; вс: выходной.

**www.shishonin.ru**

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Если вы «дачник выходного дня», или просто не готовы уделять уходу за садом и цветником много времени, обратите внимание на красивые и беспроблемные многолетники.

**П**осадив такие растения однажды, вы будете наслаждаться красотой много лет. Мы подобрали для вас многолетники, которые не ведут себя агрессивно и не требуют особого ухода.

## Герань садовая

Не путайте с пеларгонией – это другое растение! Герань садовая – любимейшее растение английских ландшафтных дизайнеров. В Великобритании герань садовая украшает как королевские сады, так и небольшие коттеджные палисадники. Дизайнеры ценят герань за скромное обаяние, пышную листву, долгое цветение и неприхотливость. Герань может стать идеальным фоновым растением для миксбордера, сделать аккуратным край забора или дорожки, озеленить труднодоступные или малопривлекательные места.

- **ГЕРАНЬ КАНТАБРИЙСКАЯ.** Ценится за многочисленные розовые или белые красивые соцветия, хорошо разрастается.
- **ГЕРАНЬ КРОВАВО-КРАСНАЯ.** Цветет с весны до осени, нетребовательна к поливу и почве.
- **ГИМАЛАЙСКАЯ ГЕРАНЬ.** Редкой фиолетовой окраски, которая постепенно переходит в насыщенный синий. Листья меняют окраску на багряную к концу сезона.



## Тысячелистник

Тот самый, который растет на каждом лугу или вдоль дороги! Селекционеры вывели современные сорта этого неприхотливого растения, которые позволяют вам создать яркие и воздушные композиции. Сортные тысячелистники могут быть бордовыми, терракотовыми, желтыми и голубыми. Растения достаточно высокие – до 80 см, нетребовательные к поливу, но предпочитают хорошо освещенные места. Посаженные группой, создадут воздушное облако, притягивающее взгляды.



## Кореопсис

Все виды кореопсиса пышно и обильно цветут: шар из золотистых цветков с желтой или коричневой серединкой выглядит очень декоративно. Цветки по форме напоминают ромашку. Тонкие цветки образуют пышную куртинку. Ценится за

нетребовательность в уходе и большое количество видов и сортов.

- **КОРЕОПСИС РОЗОВЫЙ.** Для тех, кто не любит желтый цвет, но ценит обильное цветение.

- **КОРЕОПСИС МУТОВАТЫЙ.** Интересен своими ажурными листьями. Один из самых высокорослых среди собратьев: кустики 90 см в высоту и 60 см в ширину.

- **КОРЕОПСИС ЛАНЦЕТОВИДНЫЙ.** Отличается самым долгим цветением.

- **КОРЕОПСИС КРУПНОЦВЕТКОВЫЙ.** Соцветия этого вида кореопсиса напоминают рудбекию, но в отличие от рудбекии поражают огромным количеством цветков.

## Горянка

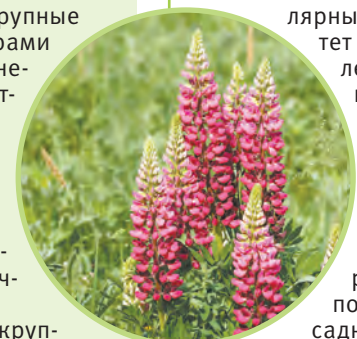
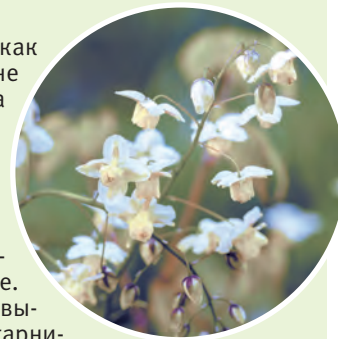
Горянки могут быть как вечнозелеными, так и не сохраняющими листву на зиму. Они рано зацветают и цветут до сентября. Ценятся за стойкость, декоративный вид и неприхотливость. Горянки – лесные растения, поэтому плохо растут на солнце. Выбирайте места в тени высоких деревьев или кустарников, с влажной почвой.

- **ГОРЯНКА КОРЕЙСКАЯ.** Вырастает до 15-20 см в высоту. Крупные светло-зеленые листья и крупные оригинальные цветки с маленькими шпорами распускаются в мае. Предпочитает тень, неприхотливая, морозостойкая, разрастается медленно.

- **ГОРЯНКА КРУПНОЦВЕТКОВАЯ.** Кустики высотой 20-30 см с сиреневыми цветками, очень нежными. Этот вид особенно требователен к влажности почвы.

- **ГОРЯНКА КОЛХИДСКАЯ.** Листья сохраняются на зиму, а цветки собраны в эстетичный фонтанчик.

- **ГОРЯНКА КРАСНАЯ.** Природный гибрид крупноцветковой и альпийской горянки. Образует рыхлые куртины высотой до 35-40 см. Цветет в мае.



## Люпин

Высокие и пышные свечи люпина разных тонов и оттенков на фоне изумрудных листьев смотрятся очень эффектно как в одиночных, так и в групповых композициях. Растение удобряет сад, переводя азот, растворенный в почве, в доступную для растений форму.

- **МНОГОЛИСТНЫЙ ЛЮПИН.** Самый популярный, растет до 10 лет на одном месте, холодоустойчивый, цветет на второй год после посадки, побеги вырастают больше 1 м, выбрасывая разноцветные, чаще ярко-фиолетовые соцветия высотой до 35 см. Выведенные разновидности отличаются окрасом кистей.

- **УЗКОЛИСТНЫЙ ЛЮПИН.** Высокий, фиолетово-синий, еще выше, чем многолистный тип. Этот вид хорошо адаптирован для северных широт.

– Купил дачу: домик и одна сотка земли.  
– Так там сажать и пахать негде будет!  
– Поэтому и купил.



## Котовник

Особенно популярен в регионах, где не получается выращивать лаванду. Это неприхотливый многолетник, который особенно обильно и ярко цветет на солнечных участках. Если обрезать котовник после первого цветения, зацветает повторно. В России встречается до 80 видов котовника. Высокорослые виды требуют подвязки куста, так как он рассыпается и теряет декоративность, а вот низкорослые виды декоративны в течение всего сезона.



## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Разбираться в видах муки необходимо не только кулинерам и любителям выпечки. Дачникам, огородникам и садоводам такие знания тоже пригодятся, только муку они используют не из злаков.

## Мука для грядок: какая для чего?

**КОСТНАЯ МУКА** – одно из лучших органических удобрений для огорода, у нее, в отличие от других видов муки, нет неприятного запаха. Азота почти не содержит, а вот фосфора, калия и кальция в костной муке больше, чем в золе. Универсальное удобрение для всех видов растений. Вносить лучше под перекопку.

**РЫБНАЯ МУКА.** Те же плюсы, что и у костной муки. Меньше

фосфора и калия, чем в костной, но больше азота. Из плюсов – пролонгированный характер удобрения, если вносить под перекопку. Из минусов – неприятный запах.

**МЯСНАЯ МУКА (ОНА ЖЕ КРОВЯНАЯ МУКА)** содержит азот и фосфор, а также от 65 до 85 % протеина. Используется как кормовая добавка для птиц. Специалисты не рекомендуют

использовать ее для огорода, так как на грядках появляется запах разложения, привлекающая насекомых или грызунов. Лучший вариант использования – внесение в компост, чтобы обеспечить быстрое разложение растительных остатков. Работать с мясной или кровяной мукой можно только в перчатках и респираторе!



Значительная часть представителей семейства бромелиевых в дикой природе приспособлена жить на деревьях.

**П**оэтому не будет преувеличением сказать, что они буквально с пальмы слезли. И нашли достойное место на наших подоконниках.

## Виды бромелиевых

**Резервуарные.** К ним относятся: гузмания, фрезия, неорегелия, криптантус, синяя тилландсия, эхмея. У этих растений узкие, длинные листья, которые настолько плотно прилегают друг к другу, что образуют воронку, в которой собирается вода. Многие растения данного вида отличаются яркостью листьев.

**Атмосферные.** К ним относятся в том числе серые тилландсии. Селятся такие растения на деревьях и даже на колючках больших кактусов. У них очень слабая или даже совсем неразвитая корневая система. Они не отличаются яркостью листьев, зато форма растений разнообразна. Воду они получают из капель росы или тумана, а питание – из частиц пыли. Разведение в домашних условиях достаточно сложное.

**Наземные.** К ним относятся: ананас, криптантус. Имеют хорошо развитый корень, и этим не сильно отличаются от обычных растений. Тем не менее грунт для них должен быть рыхлым, содержать сосновую кору, крупный речной песок, листовую землю, перегной. В зависимости от условий произрастания, растения отличаются в уходе. Например, ананасам требуется больше света, а криптантусам – притенение.



**Беседуют две подруги.**  
– Ах, ты бы знала, какие слова он говорит, какие цветы дарит, какие подарки преподносит и как за мной ухаживает... Хоть замуж за него никогда не выходи!

## Уход

Бромелиевые особенно ценятся за цветение. И чтобы растение зацвело, важно поддерживать температуру воздуха не менее 25 градусов. Для более длительного и пышного цветения температура даже в ночное время не должна опускаться ниже 17 градусов. Центральная воронка растения должна обязательно содержать воду. Саму же почву следует поливать по мере высыхания. Чтобы растение себя хорошо чувствовало в вашей квартире, важно поддерживать влажность хотя бы на уровне 60 процентов. Для этого можно использовать бытовые увлажнители воздуха или увлажненный керамзит, гальку, мох и т.п., размещенные на поддоне вокруг растения.

## Размножение

Родительское растение обязательно пускает побеги, называемые кики. Погибшее растение лучше всего срезать. Как только малыши нарастят по 4-6 листочков, их можно отделять от материнского растения. Может показаться, что корней маловато, не переживайте, этого вполне достаточно, чтобы растение прижилось. Молодые растения рассаживают в горшочки на небольшую глубину. Субстрат должен быть легким, состоять из торфа и песка. Для взрослых растений вполне подойдет субстрат для орхидей с добавленным в него торфом. Некоторые разновидности бромелиевых размножаются верхушечными побегами.

## Цветёт лишь раз

При всей высокой декоративности цветущих бромелиевых следует помнить, что цветение у них происходит лишь единожды, после чего растение постепенно отмирает (в течение нескольких месяцев). Поэтому приобретая цветущее растение в магазине, многие после цветения его выбрасывают. Тем не менее при желании можно его размножить и получить новые цветы. Кстати, то, что принимается обычно за цветы, на самом деле яркие соцветия. А сами цветы довольно невзрачные.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## КСТАТИ

### Цветущее озерцо

Некоторые виды бромелиевых могут накапливать в розетках до 40 литров воды. Возле этих «водоемов» в природе просто кишит жизнь.



**ПОДПИСКА**  
на 2025 год

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
С 1 февраля 2025 года открыта досрочная подписная кампания на 2-е полугодие 2025 года.



Подписной индекс  
**П2939**

Газета выходит  
1 раз в неделю

**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

**В период проведения досрочной подписной кампании (с 1 февраля по 31 марта 2025 года) на подписку действует сниженная цена.**

Срок подписки	Цена с 1 февраля по 31 марта 2025 г.	Цена в основной период с 1 апреля 2025 г.
на 1 мес.	<b>303,96 Р*</b>	321,10 Р*
на 2 мес.	<b>607,92 Р*</b>	642,20 Р*
на 3 мес.	<b>911,88 Р*</b>	963,30 Р*
на 4 мес.	<b>1215,84 Р*</b>	1284,40 Р*
на 5 мес.	<b>1519,80 Р*</b>	1605,50 Р*
на 6 мес.	<b>1823,76 Р*</b>	1926,60 Р*

\* 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](http://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.

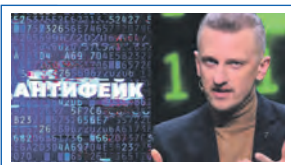
Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



**П2939**  
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**1 ПЕРВЫЙ**



13.30 «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 13.30 «АнтиФейк». (16+)
- 14.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженемся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информ. канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 Информ. канал. (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 **«НАТАЛИ И АЛЕКСАНДР».** (16+)  
У Пушкиных рождается дочь Мария. Александр начинает избегать жену и ребенка. В гости к молодой семье приезжает дедушка Натали, который помогает Пушкину договориться с известным издателем о публикации сборника сказок.
- 23.55 «Большая игра». (16+)
- 00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.30 **«КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2».** (16+)
- 06.50 **«МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА».** (12+)  
СССР, 1955 г. Комедия.
- 08.40 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 **«ИЗГОЙ».** (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 22.20 **«СВОИ-6».** (16+)
- 23.05 **«СВОИ-3».** (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 **«СВОИ-6».** (16+)
- 01.15 **«СВОИ-3».** (16+)
- 02.05 **«СЛЕД».** (16+)
- 04.45 **«КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2».** (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)  
Школьная учительница Нина Егорова обнаружена без сознания в собственной квартире. Её ударили по голове тяжёлым предметом – статуэткой «Учитель года». В результате полученной травмы учительница впадала в кому.
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **«РУССКАЯ ЖЕНА».** (16+)  
Алина попадает на территорию боевиков, но в качестве пленницы. Её паспорт сжигают, а ее саму собираются продать иностранному бизнесмену. Но ей удаётся узнать, что её муж Камилль под чужим именем работает на Джамала. Однако о сыне ей по-прежнему ничего не известно.
- 23.30 «Так называемая Украина». (16+)
- 01.05 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)

**ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 06.00 **«ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 **00.00 «ЗОЛОТАЯ МИНА».** (12+)
- 12.20 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.25 **15.05 17.15 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ».** (16+)
- 18.00 «Битва за Днепр». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 Окопная правда. (16+)
- 01.10 **«713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ».** (12+)

**ТВУ ТВЦ**



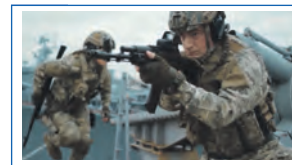
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПТУНА». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.50 **«МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА».** (12+)
- 10.45 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 События
- 11.55 **«СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)  
На открытии фотовыставки своей жены Валерии Азаровой погибает бизнесмен Сергей Норский.
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«ОРЛИНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПТУНА».** (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.10 **«ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!»** (12+)
- 22.00 События
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.10 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «90-е. Американский шансон». (16+)
- 01.30 «Георгий Юматов. Роковая Муза». (16+)
- 02.10 Прощание. (12+)
- 02.50 **«ОРЛИНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПТУНА».** (16+)
- 04.20 «Короли эпизода». (12+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.30 Тайна песни. (16+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 **«БУБЕН, БАРАБАН».** (16+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 **00.35 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА».** (16+)
- 15.15 «Коллеги». (12+)
- 16.00 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 16.15 «За дело!» (12+)
- 17.00 «Адмирал Ушаков. Восхождение». (16+)
- 17.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 20.45 **03.35 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА».** (16+)
- 22.30 **«СЛЕЗЫ КАПАЛИ».** (12+)
- 00.00 **«ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ».** (16+)
- 00.25 **«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ»**

**НТВ**



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 04.50 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
Во время учений по ликвидации последствий аварии на химическом комбинате бойцы «Смерча» замечают подозрительный вертолет с камерой, ведущий съемку. Объект удаётся сбить.
- 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 **«ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО».** (16+)  
В питерский главк прибывает новый начальник, генерал Морозов, бывший однокурсник Расторгуева по академии. Но Расторгуев не рад этому обстоятельству.
- 22.10 **«ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС».** (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 **«ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС».** (16+)
- 00.40 **«СВИДЕТЕЛЬ».** (16+)
- 02.45 **«ОТСТАВНИК: БЛИЖНИЙ БОЙ».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

- 06.00 07.00 Утреннее вещание
- 06.50 11.50 13.50 14.50 16.50 01.50 Доктор 24. (12+)
- 11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 Новости. (16+)
- 11.35 14.35 17.35 Деньги 24. (12+)
- 11.40 14.40 20.50 02.25 Это Москва. Инфраструктура. (12+)
- 12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
- 12.35 15.35 Техно. (12+)
- 12.45 15.45 18.20 Время новых 13.35 16.35 Сити. (12+)
- 13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Общество. (12+)
- 18.30 22.30 Интервью. (12+)
- 21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)
- 00.10 00.10 Мослекторий. (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



18.15 «Рассказы из русской истории»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Черные дыры. Белые пятна
- 07.50 **«ЭТО БЫЛО В ДОНБАССЕ»**
- 09.30 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 00.40 XX век «Нить времени». Фильм-концерт
- 12.45 **Новости. Подробно. АРТ**
- 13.00 **Линия жизни**  
Юрий Антонов родился в семье военного. Закончил музыкальное училище по классу народных инструментов. А работать начал уже в 14 лет. Его жизнь сильно изменилась после приглашения в популярный ленинградский ВИА «Поющие гитары».
- 14.00 **«ЦЫГАН»**
- 15.55 «Агора»
- 17.15 Симфонические сюиты
- 18.15 «Рассказы из русской истории»
- 19.05 «Выбор»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Семинар»
- 20.45 «Пробуждение»
- 21.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.30 **«БЕСЫ»**
- 23.50 «Боги Египта»
- 01.50 «Дитмар Розенталь. Человек-грамматика»
- 02.35 «Забывтое ремесло»
- 03.00 Перерыв в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

- 05.00 07.00 «Новости МО»
- 06.00 «Внимание, еда!» (12+)
- 06.30 «Семейный маршрут»
- 08.05 09.05 «Великие битвы». (16+)
- 09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
- 11.00 11.30 «Проверка боем». (16+)
- 12.15 «Интервью 360». (12+)
- 13.05 23.10 «Игра в классики». (12+)
- 14.10 «Не факт». (16+)
- 15.10 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
- 17.00 «Викторина 360». (0+)
- 17.40 «Город с историей». (12+)
- 18.15 «Разбор полетов». (16+)
- 18.30 «Неравнодушные». (16+)
- 20.00 «Сделано в России». (12+)
- 00.00 «За МКАДром». (12+)
- 00.30 «Шестое чувство». (12+)

**СТС СТС**



03.30 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 **«ПАПИНЫ ДОЧКИ».** (16+)
- 08.05 **«ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ».** (12+)
- 10.05 **«ЗАКОНЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ».** (16+)  
Германия - Великобритания - Ирландия, 2004 г. Лирическая комедия. В ролях: Пирс Броснан, Джулиана Мур, Майкл Шин, Паркер Поузи. Два успешных адвоката по бракоразводным делам, Дэниел Рафферти и Одри Вудс, представляя своих клиентов, нередко оказываются по разные стороны баррикад.
- 12.00 **«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 14.40 Уральские пельмени. (16+)
- 15.00 **«КОТОСТРОФА».** (16+)
- 20.45 **«НЯНЬКИ».** (16+)  
США, 1994 г. Криминальная комедия. В ролях: Питер Пол, Дэвид Пол. Близнецы Питер и Дэвид Фалькон обожают готовить и мечтают открыть собственный ресторан. Банк отказывает им в кредите на открытие бизнеса...
- 22.40 **«ЗАЧИНЩИКИ».** (16+)
- 00.35 **«ВПЕРВЫЕ НА СТС. НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА».** (16+)
- 02.20 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
- 03.30 «6 кадров». (16+)
- 03.40 Мультфильмы. (16+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.00 07.15 10.30 16.05 22.45 «Мой район». (12+)
- 06.50 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 08.05 **00.20 «СПРОСИ МАРТУ».** (16+)
- 09.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 10.40 **20.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ».** (12+)
- 11.50 **«Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ».** (16+)
- 13.20 **«ДЕЛО №306».** (12+)
- 14.45 **«Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ».** (12+)
- 16.15 Звёзды советского экрана. (12+)
- 16.40 **«ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО».** (12+)
- 18.25 **«ПЕРЕХВАТ».** (12+)
- 21.05 **«ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ».** (12+)
- 22.55 **«ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ».** (12+)

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

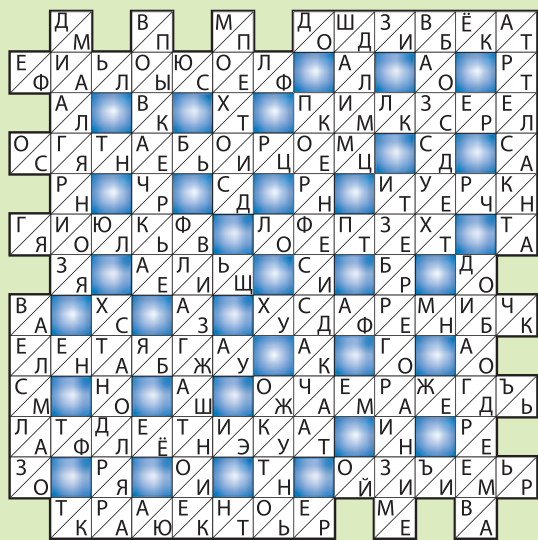
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппараты предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	TNT	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (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». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)</p> <p>22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>23.30 «СТРИПТИЗЁРШИ». (18+)</p>	<p>13.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>Шоу стало продолжением известного реалити-проекта. В этом сезоне создатели шоу также столкнут между собой самых ярких и запоминающихся участников прошлых лет. Им в очередной раз предстоит делиться на команды, выполнять задания и зарабатывать призовые 10 миллионов рублей.</p> <p>11.30 «Титаны». (16+)</p> <p>13.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «АФРОДЕРЕВНЯ». (16+)</p> <p>22.00 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)</p> <p>23.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)</p> <p>01.55 «Комеди Клаб». (16+)</p> <p>05.35 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «КОРДОН». (16+)</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>22.45 «РЕИНКАРНАЦИЯ: НОВАЯ ГЛАВА». (16+)</p> <p>Австралия, США, 2023 г. Ужасы. В ролях: Сара Снук, Лили Латорре, Дэймон Херриман. Сара со своей семилетней дочкой приезжает в родительский дом...</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «РЕИНКАРНАЦИЯ: НОВАЯ ГЛАВА». (16+)</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>01.45 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>02.30 Экстра такси. (16+)</p> <p>03.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>00.45 Опасные связи. (18+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 Охотники. (16+)</p> <p>13.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>16.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Притворщики. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.45 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков.</p> <p>02.20 Антимагия. (16+)</p> <p>03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.20 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>13.00 Есть тема!</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 «Новости»</p> <p>07.05, 21.40, 00.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25, 20.35 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>11.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>12.35 «Время чемпионов». (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 Фрирайд. Мировой тур. (6+)</p> <p>15.30 Громко. Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. «Металлург» - «Северсталь». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25 «Лионель Месси». (12+)</p> <p>22.35 Футбол. «Рома» - «Монца». Пр.тр.</p> <p>01.35 «Коби Брайант. Чёрная Мамба». (12+)</p> <p>03.05 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>04.05 Футбол. (6+)</p>	<p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.35 00.25 «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 Гармоничная женщина. (16+)</p> <p>14.45 «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)</p> <p>19.00 «ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.40 Тест на отцовство. (16+)</p>

### ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Ошибка. Философ. Пиксел. Огнеборец. Терн. Гольф. Лепет. Ель. Ударник. Летяга. Очередь. Атлетика. Озимь. Трактор.  
**По вертикали:** Диагноз. Поверье. Поход. Шлиц. Бассет. Атлант. Передача. Терризм. Флагшток. Диадема. Алмаз. Столяр. Окно.



## ПЕНСИОНЕРАМ! 26 февраля

**ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ**  
на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии»



- Лекция о договоре ренты
- Встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ** «Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты\*  
Записывайтесь заранее! **8 (495) 626 45 55**

\*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

Реклама

# ЦИНКА ХЕЛАТ

Хелатная форма цинка. Легкое усвоение

Zn



Красота кожи, ногтей, волос

1 таблетка – оптимальная доза цинка



Улучшает память, умственную работоспособность



Способствует повышению иммунитета



Антиоксидантная защита



ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ:



РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

PARAPHARM.RU

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

**8 (495) 625-51-15** с 10:00 до 18:00

\*АО «Научно-производственная компания "Катрен"». Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11. ОГРН 1025403638875. \*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. 6. ОГРН 1027739244741. \*ООО «ПАРАФАРМ». ИНН 7702850562, ОГРН 5147746459900, 105062, г. Москва, ул. Машкова, д. 17, пом. 1, комн. 2, эт. 2.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.45 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (0+)
07.20 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
08.50 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (16+)
18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
19.45 «ПОВОРОТ». (16+)
21.30 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...». (16+)
23.20 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (16+)
00.10 «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА». (16+)
02.45 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
05.00 «МАРИЯ, МИРАБЕЛА». (0+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.25 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
02.00 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)
03.55 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
05.15 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
06.45 «ОЧАРОВАВАЯ МУЖСКИЕ СЕРДЦА». (16+)
08.20 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
09.45 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
11.35 «К-19». (16+)
13.40 «АЛЕКСАНДР». (16+)
16.05 «ПРИГЛАШЕНИЕ К УБИЙСТВУ». (16+)
17.30 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)
19.00 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
20.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)
22.15 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.25 «СНОВА ОДИН НА ВСЕХ». (16+)
10.45 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
14.10 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+)
15.50 «БУДУЩЕЕ СОВЕРШЕННОЕ». (12+)
17.35 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
07.35 «СКАНДАЛ». (18+)
09.20 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (18+)
11.05 «БАНДА ЧИКАГО». (18+)
12.45 «РЕВОЛВЕР». (18+)
14.40 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (18+)
16.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
18.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (16+)
20.20 «ПЛАСТИК». (18+)
22.00 «ЗОЛОТО». (18+)
00.00 «СМЕРТЬ В ПРЕРИИ». (18+)
01.50 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
03.45 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
05.25 «КИКБОКСЕР». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 07.25, 17.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
07.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
17.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
01.20, 01.40, 02.10, 02.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.50, 03.40 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.25 «Корги по имени Мок». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
05.50, 06.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
09.15, 10.20 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05 Дела судебные. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
21.40 Миллион за 5 минут. (16+)
22.25 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.00 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
03.30 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Освобождение Европы. (12+)
00.40 Секреты истории. (16+)
02.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
03.25 Генерал. (16+)
04.20 Истриада. (12+)
05.15 Малоизвестные морские бои. (12+)
06.00, 09.55 Трудные вопросы истории России. (12+)
06.35 Россия глазами иностранцев. (12+)
07.25, 11.20, 23.05 Без срока давности. (16+)
08.15, 12.15, 16.00 Русская история. (12+)
09.00 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
10.30 Всемирное наследие. Россия. (12+)
12.45, 13.50, 14.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
17.30 Музейный феникс. (12+)
18.00 Семь дней истории. (12+)
18.10 Маршал Победы Говоров. (12+)
19.10 Обыкновенная История. (6+)
19.20 Монологи императоров. (16+)
20.00 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)
20.30 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославля. (12+)
21.00 Народный фронт Победы. (12+)
21.30 Легенды науки. (12+)
22.05 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой... (12+)
22.35 Книжные аллеи. (12+)

ДОКТОР
06.00 О самом главном. Причины ночного пробуждения. (12+)
06.50 Основный элемент. Гормон риска. (12+)
07.20, 21.15, 03.45 Доктор, мне только спросить. Пётр Эскис. (12+)
07.50 Доктор на работе. (12+)
10.45 Еда здорового человека. Грибы. Как не отравиться. (12+)
11.15 Еда здорового человека. Сыр и его копии. (12+)
11.40 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+)
12.40 Доктор, мне только спросить. Владимир Животов. (12+)
13.10 Перегруженный мозг. (12+)
14.05 О самом главном. Спросите доктора. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир. (12+)
17.55 Тайны мозга. Бесконечность. (12+)
18.50, 02.55 О самом главном. Витамин U. (12+)
19.50, 05.30 От первого лица. Дмитрий Мельников. Пластическая хирургия. (12+)
20.15, 01.35 Психология. Как избавиться от депрессии. (12+)
20.45, 04.10 Большой скачок. Зависимость. (16+)
21.45 О самом главном. Зимние болезни. (12+)
22.45 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
02.00 Наши пять чувств. Загадки вкуса. (12+)
04.40, 05.05 Клинический случай. (12+)

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

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Смешанные единоборства. АСА Young Eagles. Трансляция из Грозного. (16+)
  - 07.35, 17.10 «Лица страны. Валерия Демидова». (12+)
  - 07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
  - 07.55 Волейбол. Чемпионат России. Рали Суперлига. Мужчины. (6+)
  - 09.45 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 10.05, 00.50 Саннный спорт. Чемпионат России. Трансляция из Сочи. (6+)
  - 11.45 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 12.05 «Век нашего спорта». (12+)
  - 12.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
  - 13.05, 03.05 Художественная гимнастика. Чемпионат России. Многоборье. Трансляция из Москвы. (6+)
  - 15.15, 21.00 «Небесная грация». (6+)
  - 15.30, 05.30 «Магия большого спорта». (12+)
  - 16.00 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 16.20, 23.55 Неделя КХЛ. (12+)
  - 17.25 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) - ЦСКА. Прямая трансляция.
  - 19.05 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 19.20 Лыжные гонки. Гонка Легкова. Трансляция из Рязани. (6+)
  - 21.15 Громко. (12+)
  - 22.20 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 22.40 Есть тема! (16+)
  - 02.30 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 02.45 «Рождение звезды». Специальный репортаж. (12+)
  - 05.15 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
  - 06.00 Музэнерго. (16+)
  - 08.25 PRO-новости. Лучшее. (16+)
  - 09.00 Звезды о звездах. (16+)
  - 10.00 Плейлист | Зима. (16+)
  - 11.00 10 самых! (16+)
  - 11.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
  - 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
  - 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
  - 15.30 Лига свежих клипов. (16+)
  - 16.00 Хиты по-русски. (16+)
  - 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
  - 18.00 PRO-новости. (16+)
  - 18.20 10 самых! (16+)
  - 18.55 Приехали! Токио. (16+)
  - 19.20 Приехали! Киото. (16+)
  - 20.00 Кто следующий? (16+)
  - 20.35 Смерть или инсценировка? Как исчезают звезды. (16+)
  - 21.40 PRO-новости. (16+)
  - 22.00 ВК Контакты. (16+)
  - 23.05 ВК Меломан. (16+)
  - 00.05 Муз'итив. (16+)
  - 00.40 Наше. (16+)
  - 01.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
  - 03.30 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00 «Время малышей». (0+)
  - 07.00 «Хранители Кью». (0+)
  - 07.30, 11.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 08.30 «Чик-Чиркино». (0+)
  - 09.10 «Сказочный патруль». (0+)
  - 09.45 «Маша и Медведь». (0+)
  - 10.35 «Героички». (0+)
  - 11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
  - 13.00 «Спинфайтеры». (6+)
  - 13.15, 21.00 «Барбошкины». (0+)
  - 14.30, 23.30 «Буба». (6+)
  - 15.30 «Тобот». (6+)
  - 15.55 «Время малышей». (0+, 6+)
  - 17.00 «Приключения Мегащенков». (0+)
  - 17.30 «Фиксики». (0+)
  - 18.25 «Лунтики». (0+)
  - 19.00 «Мини-Мишки». (0+)
  - 19.25 «Семь королевств». (0+)
  - 20.00 Сказка на ночь. «Маша и Медведь». «Машинные сказки». (0+)
  - 20.35 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
  - 21.25 «Фееринки». (0+)
  - 22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
  - 22.30 «Смешарики». (0+)
  - 23.00 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Веселый алфавит». (0+)
  - 05.05 «Тикабо». (0+)
  - 06.00 «Тима и Тома». (0+)
  - 07.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
  - 07.05 «Три кота». (0+)
  - 09.30 «Играем вместе». (0+)
  - 09.35 «Лео и дикая природа». (0+)
  - 10.30 «Бодо Боро. БКварь». (0+)
  - 11.00 «Смешарики». (0+)
  - 12.20 «Отель у овец». (0+)
  - 13.10 «Макс и Кряк». (0+)
  - 13.15 «Три кота». (0+)
  - 15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
  - 16.25 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
  - 16.30 «Оранжевая корова». (0+)
  - 17.55, 04.05 «Ум и Хрум». (0+)
  - 18.30 «Турбозавры». (0+)
  - 19.00 «Мир за минуту». (0+)
  - 19.05 «Три кота». (0+)
  - 22.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
  - 23.40 «Ничего себе имья!» (0+)
  - 00.10 «Турбозавры». (0+)
  - 02.00 «Оранжевая корова». (0+)
  - 04.00 «Жужжалка». (0+)
  - 05.00 Ранние птицы. «Панда и Антилопа», «Ну, погоди! Каникулы», «Барбошкины». (6+)
  - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 07.35 «Лунтик». (0+)
  - 08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
  - 09.10 «Супер Крылья. Удивительные питомцы». (0+)
  - 09.25 «Беби Борн». (0+)
  - 09.30 «Смешарики». (0+)
  - 11.00 «Хранители Кью». (0+)
  - 11.20 «Диностер». (6+)
  - 11.35 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
  - 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
  - Герои мультсериала Джи-Джи Бонд и доктор Миху увлечены идеей участия в гонках, поэтому отправляются на планету Турбодрайва. Там они знакомятся со Старом Нави - сыном легендарного гонщика Галы. Джи-Джи Бонд, Стар и их единомышленники решают создать свою команду для участия в турнире. Объединившись перед лицом общего врага, Джи-Джи Бонд и Стар становятся друзьями и помогают друг другу стать лучше. Смогут ли юные гонщики достичь новых высот и пройти в следующий этап турнира? Ведь его финал уже не за горами!
  - 13.15 «Спинфайтеры». (6+)
  - 13.35 «Тобот». (6+)
  - 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
  - 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
  - 14.40 «Отель у овец». (0+)
  - 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
  - 17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
  - 17.05 «Команда Флоры». (0+)
  - 19.00 «Макс и Кряк». (0+)
  - 19.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
  - 21.20 «Три кота». (0+)
  - Увлечательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
  - 22.30 «Карбот. Кун». (6+)
  - 23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
  - 23.25 «Ералаш». (6+)
  - 00.55 «Буба». (6+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 12.00, 18.00 «Петроникс». (6+)
- 06.40, 12.40, 18.40 «Котенок Шмяк». (0+)
- 07.25, 13.25, 19.25 «Тоботы». (6+)
- 07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.55, 13.55, 19.55 «Цветняшки». (0+)
- 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
- 08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
- 09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)
- 09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
- 10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
- 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
- 10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
- 11.15, 14.45, 23.15 «Легенды Спарка». (6+)
- 13.50 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!». (0+)
- 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

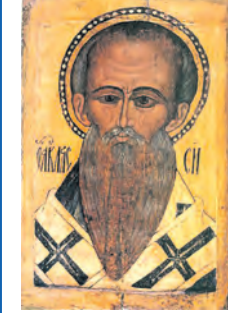
- 06.00 «ДиноСити». (0+)
- 08.00 «Бодо Боро. БКварь». (0+)
- Главный персонаж сериала Бодо Боро - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей. У него есть младшие друзья Морфы, которые обитают у Бодо в бороде, умеют менять облик и не слушаются хозяйина. Каждый урок с ним - это веселая работа над его ошибками и настоящее приключение.
- 10.00 «Простоквашино». (0+)
- 11.30 «Царевны». (0+)
- 13.00 «Три кота». (0+)
- 16.30 «Простоквашино». (0+)
- 18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 19.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 21.00 «Простоквашино». (0+)
- 22.30 «Царевны». (0+)
- 01.00 «Крутиксы» (с сурдопереводом). (0+)
- 02.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
  - 05.10 «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВДУЧКОЙ». 1 серия. (12+)
  - 06.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
  - 11.00 Лето Господне. Масленица. (6+)
  - 12.35 День Патриарха. (0+)
  - 12.45, 13.10, 13.40, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
  - 14.35, 15.55 «ВОЗМЕЗДИЕ». 1-2 серии. (6+)
  - СССР, 1969 г.
  - 17.05 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (0+)
  - СССР, 1979 г.
  - 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
  - 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
  - 20.20 Святые воины: Феодор Ушаков. (6+)
  - 20.50 24/02. (12+)
  - 22.00 Поле битвы. (16+)
  - 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
  - 23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
  - 00.00 День Патриарха. (0+)
  - 00.10 Прямая линия жизни. (16+)
  - 01.05 Операция Украина. Преступления без наказания. (16+)
  - 02.00 24/02. (12+)
  - 03.05 Святые воины: Феодор Ушаков. (6+)
  - 03.35 Поле битвы. (16+)

Православный календарь

**24 февраля**  
Седмица сырная (Масленица), сплошная.  
Глас 2. Сщмч. Власия, еп. Севастийского, и с ним двух отроков и семи жен.



Блгв. кн. Всеволода, во Святом Крещении Гавриила, Псковского. Прп. Димитрия Прилуцкого, Вологодского. Прп. Кассиана Босого, Волоколамского. Прав. Феодоры, царицы Греческой, восстановившей почитание святых икон.

Поста нет. Из трапезы исключается мясо.  
« Не предавайся чтению до того, чтобы оставлять тебе упреждение в добродетели. Трудись и читай немного, с рассуждением, наиболее же упражняйся в добрых делах».

Прп. Ефрем Сирий

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Кит как пассажир

Кит-косатка по имени Кейко родом из Исландии. Но ради того, чтобы сыграть роль в фильме «Освободите Вилли» (США, 1993 г.), ему пришлось дважды полетать на самолете – сначала к месту съемок, а затем обратно домой. Для транспортировки такого необычного пассажира использовался специальный контейнер. После возвращения на родину животное было обследовано и отпущено на волю.



Пуаро до кончиков усов

У британского актёра Дэвида Суше было множество ролей в кино, но всемирную любовь ему принёс сериал «Пуаро Агаты Кристи», где он сыграл гениального бельгийского сыщика. Суше подошел к работе со всем тщанием: изучил первоисточники и составил для себя список особенностей своего героя, начиная с походки и заканчивая его привычками. Перед началом съемок очередного сезона он дома облачался в костюм сыщика и вел себя с домочадцами точь-вточь как Эркюль Пуаро.

Ах, какие духи!

Жительницы острова Ява на вопрос «Где вы взяли такие приятные духи?» могут ответно ответить: «Съела!» Дело в том, что на Яве растет дерево кепель, плоды которого местные жители с удовольствием употребляют в пищу. Но помимо приятного вкуса у плодов есть и удивительный побочный эффект: пот съевших их людей начинает пахнуть фиалками.



Светлана СИДОРЧУК

«РОССИЙСКИЙ ЦЕНТР РЕНТЫ»

ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ - В МИЛЛИОНЕРЫ!  
ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С **ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ВЫПЛОЙ ДО 6 000 000 Р. И ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ ДО 60 000 Р.**  
Желающим предоставляем проживание в пансионате  
**С НАМИ ВЫ ВСЕГДА НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕНЫ И ОКРУЖЕНЫ ЗАБОТОЙ**  
• Предоставляется уход и помощь по хозяйству  
• Пожизненное проживание в своей квартире  
• Оплачиваются коммунальные платежи, электричество и телефон  
Плательщиком ренты по договорам является ООО «РЦ РЕНТА», ОГРН 1164027052705  
**8 (495) 920-50-01**

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий  
Ценим талант и умелые руки

В умелых руках любая ткань превратится в чудесное платье.

Отвечать: размер купюры на манекене слева, украшения на юбке там же, лента на корб-ке внизу слева, складка на зеленой ткани в центре, енкане манекена там же, цветы на шее справа, логотип мастера, подол юбки там же, ламинат краешек манекена там же, манекен там же, рукава, свеча, резинка там же, подол юбки там же, инта на корб-ке внизу слева, размер купюры на манекене слева.

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженемся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
19.50 «Пусть говорят». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 **«НАТАЛИ И АЛЕКСАНДР».** (16+)  
Натали мечется между страстными чувствами к императору и тихим семейным бытом с Пушкиным. Сам же Александр втайне от жены крутит роман с ее подругой - Идалией.  
23.50 «Большая игра». (16+)  
00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)  
05.25 **«КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2».** (16+)  
08.05 Страна советов. (16+)  
08.40 Знание - сила. (0+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 **«ИЗГОЙ. НЕЧИСТЬ».** (16+)  
Россия, 2023 г. Детектив. В ролях: Андрей Фролов, Глафира Козулина, Оксана Базилиевич, Алексей Нилов, Олег Гаянов.  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 **«СЛЕД».** (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 **«СЛЕД».** (16+)  
22.20 **«СВОИ-6».** (16+)  
23.05 **«СВОИ-3».** (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 **«СВОИ-6».** (16+)  
01.15 **«СВОИ-3».** (16+)  
02.00 **«СЛЕД».** (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)  
На кладбище во время похорон известного учёного, профессора Шелеста, убивают некую Полину Брович. Женщину задушили её собственным траурным палантин. Очень скоро следствию становится известно, что убитая долгое время была любовницей Шелеста и у них есть общий сын-подросток.  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 **«РУССКАЯ ЖЕНА».** (16+)  
Алине удаётся узнать, где находятся её муж Камилль и сын Рустум. Но для этого ей самой пришлось стать пленницей боевиков. В ловушку попадает и дочка Алины - Таня. Обманом её вынуждают решиться на отчаянный шаг.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)  
03.00 Вести  
03.30 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 13.25 17.15 **«ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ».** (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 **«ЗОЛОТАЯ МИНА».** (12+)  
12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
12.45 19.55 «По горячим следам». (16+)  
18.00 «Битва за Днепр». (16+)  
20.10 «Улика из прошлого». (16+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 Окопная правда. (16+)  
01.10 **«ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ».** (12+)  
02.30 «Шедевры военных музеев». (12+)

ТВЦ



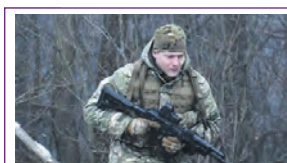
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 **«МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ЛИБЕРЕЯ».** (12+)  
10.40 «Актёрские драмы. Теряя рассудок». (16+)  
11.30 События  
11.50 **«СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 **«ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ».** (16+)  
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Олеся Железняк, Михаил Полицеймако. Новое дерзкое преступление совершено в Лиманске.  
17.00 Прощание. (16+)  
17.50 События  
18.15 **«ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА».** (12+)  
22.00 События  
22.35 «Закон и порядок». (16+)  
23.10 «Рекордсмены хейта». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Тайная комната. Золото Третьего рейха». (16+)  
01.25 «90-е. Ночная жизнь». (16+)  
02.05 Хроники московского быта. (12+)  
04.15 «Актёрские драмы. Теряя рассудок». (16+)  
04.55 «Мой герой». (12+)  
05.30 Тайна песни. (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Очень личное». (12+)  
07.30 20.15 «Календарь». (6+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости  
08.05 08.35 Пёстрый мир  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
11.00 **«АНАТОМИЯ СЕРДЦА».** (16+)  
15.15 **«СЛЕЗЫ КАПАЛИ».** (12+)  
16.45 «Тайны в искусстве». (16+)  
17.00 «Моя история». (16+)  
17.40 Специальный репортаж. (12+)  
20.45 **«ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА».** (16+)  
22.30 **«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ».** (12+)  
00.25 **«А ПОТОМ ОН МЕНЯ ПОЦЕЛОВАЛ».** (16+)  
01.30 «Свет и тени». (16+)  
02.50 «За дело!» (12+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 04.55 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
По заданию КТЦ бойцы «Смерча» направляются в поселок, где скрываются двое дезертиров, взявшие заложников и похитившие два комплекта ПЗРК...  
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 **«ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО».** (16+)  
На Лапинской трассе опера находят трупы автолюбителей. Кольцова считает, что дела надо объединять, но начальник УМВД Бугаев не хочет портить статистику. У Елены скоро суд, и, по мнению адвоката, приговор будет обвинительным.  
22.10 **«ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАН».** (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.40 **«ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание  
06.50 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)  
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 19.00 19.25 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 Новости. (16+)  
11.35 14.35 17.35 Деньги 24  
11.40 14.45 20.50 02.25 Это Москва. Инфраструктура. (12+)  
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
12.35 15.35 Техно. (12+)  
12.45 15.45 18.20 04.40 Это Москва. Туризм. (12+)  
13.35 16.35 Сити. (12+)  
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Общество. (12+)  
18.30 22.30 Интервью. (12+)  
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)  
00.10 00.10 Мослекторий. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



15.45 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 «Музеи без границ»  
07.05 Легенды мирового кино  
Михаил Кузнецов  
07.35 18.10 23.50 «Боги Египта»  
08.25 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
08.55 **22.30 «БЕСЫ».**  
10.00 12.30 17.00 19.30 23.35 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15 00.40 ХХ век  
«Искусство преобразования. Беседы с Ираклием Андрониковым»  
12.45 Новости. Подробно. Книги  
13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
13.40 **«ЦЫГАН».**  
15.15 «Запечатленное время»  
15.45 «Сати. Нескучная классика...»  
16.30 «Эрмитаж»  
17.15 Симфонические сюиты  
17.55 «Забывшее ремесло» «Мороженщик». Сейчас уже не определить, когда человечество впервые стало лакомиться холодными десертами.  
19.45 Главная роль  
20.05 «Семинар»  
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 Искусственный отбор  
21.45 «Белая студия»  
01.55 «Алексей Смирнов. Маленькие роли Большого артиста»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»  
06.00 11.00 «Внимание, еда!» (12+)  
06.30 «Семейный маршрут». (12+)  
08.05 09.05 «Великие битвы». (16+)  
09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
11.30 12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)  
12.30 23.10 «За МКАДром». (12+)  
13.05 22.30 «Игра в классики». (12+)  
14.10 23.40 «Не факт». (16+)  
15.10 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
17.40 «Город с историей». (12+)  
18.15 «Я взломан». (16+)  
18.45 «Полиция в городе». (16+)  
20.00 «Сделано в России». (12+)  
00.35 «Шестое чувство». (12+)

СТС



03.30 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.25 **«ПАПИНЫ ДОЧКИ».** (16+)  
08.05 **«ПРЕМЬЕРА. «ПОДАРОК».** (16+)  
09.45 **«ПОДРОСТКИ. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ».** (16+)  
12.00 **«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)  
13.35 Уральские пельмени. (16+)  
14.00 **«ПЕНЕЛОПА».** (16+)  
Великобритания - США, 2006 г. Фэнтези. В ролях: Кристина Риччи, Джеймс МакЭвой, Риз Уизерспун. Восемнадцатилетняя Пенелопа Уилхерн - представительница древнего аристократического рода.  
16.05 **«ПАТРИК».** (12+)  
18.00 **«КОТОСТРОФА».** (16+)  
21.00 **«МЕСТЬ ПУШИСТЫХ».** (16+)  
США - ОАЭ, 2010 г. Комедия. В ролях: Брендан Фрейзер, Рики Гарсия, Юджин Кордеро. Бизнесмен Дэн Сандерс приступает к осуществлению грандиозного проекта: он хочет построить город прямо посреди Орегонской пустыни.  
22.45 **«СПАСТИ ПАНДУ».** (12+)  
01.05 **«ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ».** (16+)  
02.45 **«ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)  
03.30 «6 кадров». (16+)  
03.40 Мультфильмы. (16+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.00 07.20 10.30 16.10 22.30 02.20 04.20 «Мой район». (12+)  
06.35 01.35 «Тайны кино». (12+)  
08.05 **«СПРОСИ МАРТУ».** (16+)  
09.40 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
10.40 **«ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ».** (12+)  
11.50 **«СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ».** (16+)  
16.20 Звезды советского экрана. (12+)  
16.45 **«ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ».** (12+)  
18.20 **«ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА».** (12+)  
21.10 **«ХОЗЯИН ТАЙГИ».** (12+)  
22.40 **«БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!»** (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ



REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 17.00 «Тайны Чапман». (16+)	 11.00 «ПАТРИОТ». (16+)	 09.45 Гадалка. (16+)	 06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)	 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)	 12.35 «Знахарка». (16+)
05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 22.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Документальный спецпроект». (16+) 17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ». (16+) 23.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (18+)	06.00 «Утро TNT». (16+) 08.00 «Однажды в России». (16+) 09.00 «Титаны». (16+) 111 атлетов из разных уголков России принимают вызов искусственного интеллекта. Среди участников – олимпийские чемпионы, космонавты, бойцы UFC и другие выдающиеся спортсмены. Им предстоит пройти уникальные испытания, разработанные нейросетью, проверяющие их силу, выносливость, ловкость и смекалку. Кто из них станет новым «Титаном» и получит приз в 10 миллионов рублей? 11.00 «ПАТРИОТ». (16+) 19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+) 21.00 «АФРОДЕРЕВНЯ». (16+) 22.00 «ПАПАША В БЕГАХ». (12+) 00.00 «ДУБЛЕРША». (18+) 01.55 «КРИК-4». (18+) 03.35 «Комеди Клуб». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.30 «Титаны». (16+) 08.40 «КОРДОН». (16+) 09.45 Гадалка. (16+) 15.00 «Новости». (16+) 15.10 Гадалка. (16+) 15.15 «Слепая». (16+) 17.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+) 18.00 «Новости». (16+) 18.10 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+) 22.30 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+) 23.00 «Новости». (16+) 23.10 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+) 00.45 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ». (18+) Китай, Гонконг, 2013 г. Криминал. В ролях: Джеки Чан, Лю Е, Цзин Тянь. Отдыхающие посетители ночного клуба неожиданно оказываются в заложниках. 02.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+) Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине. 07.30 Улётное видео. (16+) 09.30 Дорожные войны. (16+) 11.00 Охотники. (16+) 13.00 Найди по ID. (16+) 16.00 Охотники. (16+) 19.00 Решала. (16+) 21.00 Притворщики. (16+) 22.00 Заступницы. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.20 Антиматрия. (16+) 03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 05.20 «СОЛДАТЫ-13». (16+)	06.00, 14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+) 06.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+) 07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 «Новости на Матч! Пр.тр.» 07.05, 15.30, 21.30, 01.30 «Все на Матч! Пр.тр.» 10.05 «Время чемпионов». (12+) 10.25 «Лучшие из лучших». (12+) 11.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+) 12.35 Спецрепортаж. (12+) 13.00 Есть тема! Пр.тр. 14.25 География спорта. (12+) 16.25 «Величайший». (16+) 17.45 Смешанные единоборства. OLYMPBET Наше дело. (16+) 18.45 Хоккей. «Торпедо» - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 23.00 Футбол. «Барселона» - «Атлетико». Пр.тр. 02.05 «Сёстры Уильямс». (16+) 03.05 «Что за спорт?» (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.15 Давай разведёмся! (16+) 08.15 Тест на отцовство. (16+) 10.25 «Понять. Простить». (16+) 11.30 00.25 «Порча». (16+) 12.35 «Знахарка». (16+) 13.10 «Верну любимого». (16+) 13.45 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.20 Гармоничная женщина. (16+) 14.35 «МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЕНЬЮ». (16+) 19.00 «СОМНЕНИЯ И ПРОЩЕНИЕ». (16+) 23.15 «Понять. Простить». (16+) 01.20 «Знахарка». (16+) 01.45 «Верну любимого». (16+) 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.40 Тест на отцовство. (16+)



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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



Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

## ЗАХОРОНЕНИЕ

150 000 ₽

**30** ЛЕТ МЫ  
ПОМОГАЕМ  
ЛЮДЯМ

8 495 103 18 95

**RITUAL.RU**

ООО «Ритуал.ру» ОГРН 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнёрах Вы можете получить на сайте Ritual.ru

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### О кошках и специальном указе императрицы

Кошки очень любят внимание, а людям очень сложно остаться равнодушными к этим пушистикам. Расскажем о некоторых городах, где установлены скульптурные изображения котиков и кошек. В одном из этих городов есть даже специальный музей, посвящённый мурлыкам. А где-то настолько любят кошек, что сделали их символами своих населённых пунктов.

**1** В городе Зеленоградске Калининградской области рисованные и скульптурные изображения кошек можно встретить повсюду: на стенах домов, на улицах, в парках и скверах, даже на крышках люков. Согласно легенде, однажды кошки спасли город от нашествия полчищ диких крыс, предотвратив мор и голод. И жители города до сих пор благодарны за это усатым. А ещё в Зеленоградске работает специальный музей «Мурариум». В его экспозиции более 4500 экспонатов на «кошачью тему». Кстати, у зеленоградских кошек есть собственный сквер. Как он называется?

- а) «Котопарк». б) Парк «Мурлыка». в) «Котофейня».

**2** Несколько веков назад именно из Казани отборные кошки прибыли в Эрмитаж и ко двору императрицы Екатерины II по её специальному «кошачьему» указу. Сегодня изображения различных котиков, кошек и котов часто можно встретить в Казани на местных сувенирах. А скульптура, посвящённая Коту казанскому (находится на улице Баумана), стала одной из многих достопримечательностей города. Перед ложем ката в круге написано: «...Кот казанский...». Какое официальное имя этого бронзового казанского ката?

- а) Василий. б) Алабрыс. в) Казимир.

**3** Василий Егорович Кузьякин – главный герой фильма «Любовь и голуби» (режиссёр Владимир Меньшов, 1984 г.) часто упоминает некоего «ёшкиного кота». А в одном из российских городов установили памятник Йошкиному коту. Это скульптурное изображение довольного жизнью хвостатого-усатого вскоре стало одной из достопримечательностей города. Назовите этот город.

- а) Йошкар-Ола (Республика Марий Эл). б) Елец (Липецкая область). в) Ершов (Саратовская область).

ОТВЕТЫ

1-в. «Котофейня». 2-б. Алабрыс. 3-а. Йошкар-Ола.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.05 «ЗАЩИТНИК СЕДОВ». (16+)
06.50 «КАМЫШОВЫЙ РАЙ». (18+)
08.25 «ВОЙНА». (18+)
10.40 «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

06.25 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (16+)
08.35 «МОЙ МАЛЬЧИК». (16+)
10.30 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
06.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

04.15 Веселое утро на канале «Дом Кино». (6+)
08.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
10.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.05 «ЭФФЕКТ МАНДЕЛЬ». (18+)
01.15 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
02.50 «АЛЕКСАНДР». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
08.15 «БРИЛЛИАНТОВОЕ СЕРДЦЕ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
02.45 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)

РОДНОЕ КИНО

00.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 2». (12+)
01.45 «БОРСИНЫ УГОЛ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.15 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
10.45 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
14.00 «СИЛА ВЕРЫ». (16+)

CINEMA

07.00 «ЦЕНТУРИОН». (16+)
08.45 «ОТСТУПНИКИ». (18+)

red .RED

06.00 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (16+)
07.55 Идеальная недвижимость. (16+)

Ретро РЕТРО

06.25 «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН». (12+)
07.45 Мультфильмы. (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 12.45, 16.40 «Маша и Медведь. Маша и Медведь. Машины Песенки». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
11.05 «КУХНЯ». (12+)

ТВ 21

07.00 «ФАРАОН». (12+)
09.45 «ТРОЕ СТАРЫХ ДРУЗЕЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 00.15 Наше кино. История большой любви. (16+)

ПОБЕДА

04.35 «Путь к Победе». (16+)
05.35 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Готовит Миша Марвин. (16+)
05.50 Пробный переезд. Ярославль. (16+)

Ю

05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.15 Супермама. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 История. (12+)
00.55 Малоизвестные морские бои. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (12+)
06.55 Замок Самобор, Хорватия. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.40 Гений разведки. Артур Артузов. (12+)

ДОКТОР

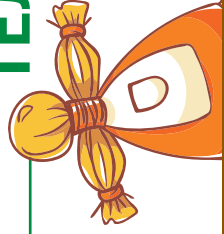
06.00 О самом главном. Питание для профилактики диабета. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

09.00 На поиски огромных судаков горько Юрьево. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)



# ВОСКРЕСЕНЬЕ

## ПРОЩЁНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

### КАК ОТМЕЧАТЬ:

Самый важный день Сырной седмицы. В этот день все просят друг у друга прощения. В ответ надо сказать: «Бог простит, и я прощаю». Всем хочется с чистым сердцем встретить день Воскресения Христова – Пасху. На стол в этот день подавали поистине праздничные блюда и самые вкусные блины.

**КСТАТИ.** Днем принято было сходиться в баню, а вечером торжественно сжечь чучело Масленицы.

### Картофельные блинчики с сырной начинкой

На 6 персон.

Калорийность

(на 100 г): 156 ккал.

Время: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан ряженки, 3 средние картофелины, 1 яйцо, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 250 г сливочного сыра, 3 веточки укропа для украшения, соль и черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить картофель, промыть и высушить. Нарезать средними кубиками.
- 2 Лук очистить и измельчить. Соединить картофель и лук в чашке блендера. Добавить очищенные и измельченные зубчики чеснока и ряженку.
- 3 Тщательно измельчить до исчезновения кусочков. Добавить в смесь яйцо, воду и растительное масло. Поперчить и посолить по вкусу.
- 4 Все еще раз перемешать, добавить муку и взбить тесто до однородного состояния.
- 5 Обжарить блины на разогретой сковороде, промазанной растительным маслом с двух сторон, 1-2 минуты до золотистого румянца.
- 6 На середину каждого блина выложить по 1 ст. л. сливочного сыра.
- 7 Размазать ложкой сыр по поверхности блинов, чуть не доходя до края.
- 8 Свернуть блины в трубочку, посыпать измельченным укропом и подать горячими.



### Блинные мешочки с жульеном

#### из красной рыбы

На 10 персон. Калорийность

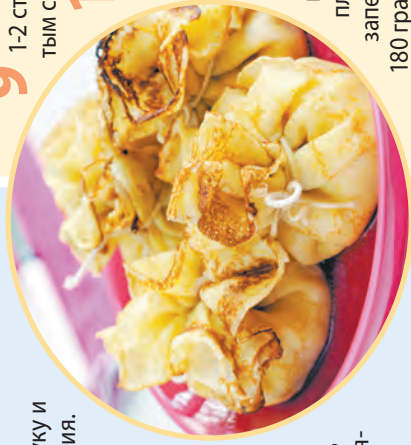
(на 100 г): 189 ккал. Время: 1 час 50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов: 1/2 л молока, 2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли  
Для жульена: 300 г филе семги, 150 г российского сыра, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана молока, 1/2 пучка укропа, перья лука-порея или зеленого лука, свежемолотый перец, соль, растительное масло, сливочное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить тесто для блинов и испечь их на широкой сковороде.
- 2 Для жульена филе семги или форели вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук очистить и нарезать четвертькольцами.
- 4 Обжарить лук на сковороде на смеси растительного и сливочного масла, помешивая.
- 5 Выложить рыбу и жарить 4-5 минут, также при помешивании.
- 6 Посыпать обжарку мукой, перемешать и жарить еще 1 минуту.
- 7 Влить сметану, перемешать и довести до кипения на небольшом огне.
- 8 Добавить молоко до нужной густоты при помешивании. Поперчить, всыпать измельченный укроп.
- 9 На середину блинчика положить 1-2 ст. л. жульена и посыпать тертым сыром.
- 10 Поднять края блинчика вверх, чтобы получился мешочек. Завязать его послойной лука-порея или перьями зеленого лука.
- 11 Мешочки поместить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, помазать сверху растительным сливочным маслом и запекать в нагретой духовке при 180 градусах 10-15 минут.



# Блины и поцелуи счёта не любят

Готовимся к встрече Масленицы, которая в 2025 году пройдет с 24 февраля по 2 марта.

Традиционно Масленицу отмечали перед Великим постом, в воскресенье. А праздничной считалась вся неделя. Называли ее Сырной седмицей.

Условно праздник Масленицы делился на два периода: Узкая (с понедельника по среду) и Широкая (с четверга по воскресенье). На Узкую Масленицу гуляния только разворачиваются. В эти дни еще допускается работа по хозяйству, не связанная с приготовлением пищи. На Широкую Масленицу работать было уже не принято.

Каждый день седмицы имеет свое название и традиции и, конечно, не может обойтись без главного блюда – блинов. «ТЕЛЕК» собрал для вас рецепты вкусных и оригинальных блинов и блинчиков, которые можно приготовить из доступных продуктов, и предлагает такое праздничное меню Масленицы недели.

Напеки, кума, блинов,  
Да чтоб были пышные.  
Нынче Масляна неделя –  
Можно съесть и лишнего.

# Масленица



ИЛИНА СИДА

# ПОНЕДЕЛЬНИК ВСТРЕЧА

**КАК ОТМЕЧАТЬ:**

По традиции, первый испеченный блин отдавали немущим, странникам, чтобы те помянули усопших родственников. День посвящался объединению семей, чьи дети не так давно стали мужем и женой. Сегодня на такую встречу, кроме блинов, можно захватить с собой фотоальбом со старыми фотографиями, чтобы посмотреть всем вместе.

**КСТАТИ.** В этот день сооружали чучело Масленицы из тряпок и соломы, а потом катали на санках по всей деревне и устланной льдом на самой высокой снежной горке, с которой начинались катания.



## Блины «Боярские»

На 8-10 персон. Калорийность (на 100 г): 230 ккал.  
Время: 1 час 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

600 г муки, 1 л молока, 3 яйца, 30 г дрожжей, 200 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, соль

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Раскрошить дрожжи, развести их в двух стаканах сахара и поставить для подъема.
- 2 Взбить в отдельной миске яйца, добавить соль и сахар, хорошо размешать.
- 3 Добавить в миску оставшееся подогретое молоко, еще раз все смешать. Вылить в смесь опару, замесить тесто без комочков.
- 4 Половину размягченного сливочного масла добавить в тесто, вторую половину оставить для смазывания сковороды.
- 5 Вымесить тесто, накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место для расстойки.
- 6 В процессе брожения тесто дважды перемешать, чтобы насытить кислородом. Это уберет кислый привкус. Расстаивать 30-40 минут.
- 7 Разогреть сковороду, смазать растопленным сливочным маслом. Выпекать блины до румяности.



## Заварные блины

### на молоке

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 194 ккал. Время: 30 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

1 стакан молока, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, соль

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Взбить молоко с яйцами. Добавить муку с содой, тщательно перемешать, чтобы не было комочков.
- 2 Влить в тесто 1 стакан крутого кипятка, быстро перемешать и дать постоять 15 минут.
- 3 Добавить масло, перемешать и жарить блины.



**С ЧЕМ ПОДАВАТЬ:**

Дополняет и расширяет вкус блинов, конечно же, вкусный соус.

## Малиновый соус

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 196 ккал.  
Время: 45 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

300 г замороженной малины, 1 яблоко, 100 г сахара, 200 мл виноградного сока, 50 г сливочного масла, 20 г крахмала

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Яблоко почистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Разогреть в сотейнике сливочное масло с сахаром, обжарить яблоко до карамелизации.
- 3 Влить виноградный сок, варить 5 минут на сильном огне. Добавить 100 г малины, томить под крышкой на малом огне 15 минут.
- 4 Переложить содержимое сотейника в блендер, разбить в пюре, вернуть в сотейник. Добавить оставшуюся малину и крахмал, хорошо перемешать, довести до кипения и сразу снять с огня.

# СУБВОТТА ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ

**КАК ОТМЕЧАТЬ:**

Молодые женщины приглашали в гости сестер мужа – золовок и родственниц мужа. Интересно, что если сестры мужа были замужем, то и подруг приглашать надо было замужних. Одна из добрых примет посиделок – невестка должна была одарить каждую золовку небольшим приятным подарком.

## Блинчики шоколадные

На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 210 ккал. Время: 25 минут

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

1 стакан муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 50 г шоколада, соль

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Шоколад натереть на мелкой терке. Приготовить тесто из муки, молока, яиц, сахара, соли и шоколадной стружки.
- 2 Жарить блины обычным способом.

**КАК ПОДАВАТЬ:**

**Барышня.** 4-5 тонких блинчиков сложить два раза. Полученную четверть немного примять, поставить на огонь.

Один блин скатать, приплюснуть, наложить сверху. Еще один блин свернуть пополам и укутать «барышню», скрепив края «платка» зубочисткой.



**Сеточки.** Испечь блинчики в кле-точку, сверху на каждый выложить лист салата, начинку и свернуть рулетиком.



## Разноцветные блинчики

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 176 ккал.  
Время: 50 минут

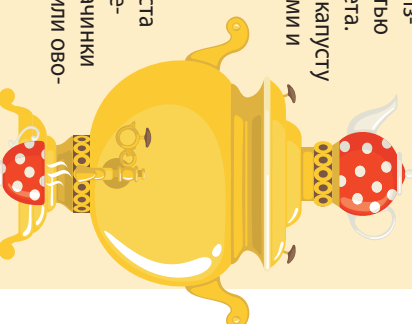
**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Для блинов: 3 стакана пшеничной муки, 1 л молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1/3 стакана растительного масла

**Для красителей:** 1 сырая свекла, сок лимона, 1 ч. л. куркумы, пучок шпината или петрушки, 200 г свежей краснокочанной капусты, соль

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 В миску влить молоко, вбить яйца, посолить и хорошо перемешать. Разделить готовое тесто для блинов на 4 миски.
- 2 Свеклу очистить, промыть и натереть на терке. Выложить на сковороду, полить лимонным соком, добавить немного воды. При частом помешивании прогреть свеклу до выделения сока.
- 3 Отжать массу через ситечко в пиалу, выложить в первую миску с тестом и перемешать для выпекания красных блинов.
- 4 Во вторую миску всыпать куркуму и перемешать для получения желтого цвета.
- 5 Очищенный и промытый шпинат нарезать, выложить в чашку блендера, влить немного теста из третьей миски. Измельчить и влить в третью миску для зеленого цвета.
- 6 Краснокочанную капусту нарезать кусочками и также измельчить в блендере. Выложить в четвертую миску с тестом и размешать.
- 7 Из полученного теста разного цвета выпекать блины. В качестве начинки можно использовать мясо или овощи.



# ДЯТНИЦА ТЁЩИНЫ ВЕЧЁРКИ



## КАК ОТМЕЧАТЬ:

Зятья приглашали в гости своих тещ на блины. В некоторых губерниях званная на вечерку теща должна была накануне прислать все необходимое для приготовления блинов: от сковороды до теста и масла. Пекла блины ее дочь. Теща могла прийти не одна, а с подружками, чтобы похвалиться перед ними хорошим мужем дочери.



## Тонкие блины с вишней

**На 5 персон. Калорийность (на 100 г): 165 ккал.**  
**Время: 30 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Для блинов:** 5 ст. л. пшеничной муки, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 1,5 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. ванильной эссенции, соль  
**Для начинки:** 2 стакана вишни, ступенное молоко по вкусу, сахарная пудра по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вишню разморозить, сохранив сок. В небольшую кастрюльку влить сок и немного воды, добавить сахар, размешать. Варить на среднем огне 10 минут. Добавить вишню и варить еще 3-5 минут.
- 2 Дать остыть и смешать со ступенным молоком по вкусу.
- 3 Вбить яйца в емкость, добавить сахар и посолить. Взбить венчиком до полного растворения сахара и соли.
- 4 Добавить к яичной смеси половину молока и просеянную муку. Вымесить тесто венчиком до однородного состояния без комков.
- 5 Влить оставшееся молоко и снова перемешать. Добавить ванильную эссенцию и растительное масло. Еще раз хорошо перемешать. Для первого блина смазать сковороду растительным маслом. Разогреть и жарить не очень тонкие блины.
- 6 Выложить вишневый сироп на середину блинов и завернуть треугольником. Сверху посыпать сахарной пудрой и полить сиропом.

# ВТОРНІК ЗАІГРЫШІ



## КАК ОТМЕЧАТЬ:

Начинаются веселые игры, катание молододежи с гор. На блины приглашали знакомых и, конечно, родных. Чтобы не только собраться всем вместе, но и оставить на память впечатления и красивые общие фотографии. Это и повод блеснуть умением сделать вкусные и необычные блины из обычных продуктов.

**ДЕТАЛИ. Это время было особенным – молододежь собиралась вместе, чтобы присмотреться и пообщаться друг с другом. Впереди Великий пост, во время которого свадьбы не играли.**



## Блинчики с маком

**На 4 персоны.**  
**Калорийность (на 100 г): 168 ккал.**

**Время:**  
**1 час 30 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана муки, 500 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 1/4 ч. л. соды, 0,5 стакана пищевого мака, растительное масло, соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Залить мак 1 стаканом крутого кипятка, оставить на 1 час.
- 2 Яйца взбить с сахаром и солью, добавить молоко, перемешать.
- 3 Муку смешать с содой, добавить в яичную смесь, перемешать до однородности.
- 4 Слить лишнюю жидкость из мака и добавить его в тесто, перемешать.
- 5 Добавить 2 ст. л. растительного масла, еще раз перемешать. Жарить блины обычным способом.



## Банановые мини-блинчики

**На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 217 ккал.**  
**Время: 30 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 очень спелых банана, 2 стакана молока, 1,5 стакана муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банан крупно порезать, поместить в блендер, залить молоком, хорошо взбить.
- 2 Добавить муку, сахар (в том числе ванильный) и растопленное масло, взбить еще раз.
- 3 Жарить мини-блинчики, выкладывая на сковороду по 1 ст. л. теста.

● При порционной подаче можно сложить блины пополам два раза. Внутрь можно положить начинку.

● Розочки. Из очень тонких блинчиков можно сделать нарядные розочки, свернув блин в трубочку и вывернув один его край на другую.

## С ЧЕМ И КАК ПОДАВАТЬ:

### Мандариновый соус

**На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 285 ккал.**  
**Время: 15 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 мандаринов, 200 г сахара, 100 г сливочного масла

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из мандаринов выжать сок. Вылить сок в ковшик, добавить сахар, поставить ковшик на огонь.
- 2 Довести сок до кипения и полного растворения сахара, варить до состояния густого сиропа, снять с огня.



3 Добавить масло, растворить его в сиропе.



# СРЕДА ЛАКОМКИ



## КАК ОТМЕЧАТЬ:

Не зря сложилась поговорка: «что есть в печи – все на стол мечи!». В этот день зять приходил к теще на блины. Она старалась накрыть для него особо богатый стол, на котором были сладкие и несладкие блины. Считалось, что зять, которому понравятся сладкие блины, обладает мягким характером, а если придутся по вкусу несладкие – то тяжело теще будет.

**ПОДРОБНОСТИ.** День начинали с утра хоровамидами и гуляниями, чтобы к вечеру нагулять соответствующий аппетит – от души наесть, а потом от луза наесться.



## Сырные дрожжевые блины

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 177 ккал. Время: 2 часа

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки, 2 стакана молока, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1,5 ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. сливочного масла, соль, растительное масло

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подогреть молоко, влить половину в глубокую миску и развести сухие дрожжи и сахарный песок.
- 2 Добавить в теплом месте на 1 час. Когда опара поднимется, добавить взбитые желтки с солью, разогретое сливочное масло и оставшееся молоко.
- 3 Все хорошо перемешать и оставить еще на час. Личные бенки взбить в пену и добавить в тесто вместе с нагретым на мелкой терке сыром. Дать еще под-  
няться.
- 4 Выпекать блины на разогретой сковородке на растительном масле.



Готовые блины смазывать сливочным маслом и складывать стопкой.



# ЧЕТВЕРТ ШИРОКИЙ РАЗГУТ

## КАК ОТМЕЧАТЬ:

С этого дня начиналась Широкая Масленица. Отсидеться дома в это время не получалось – в народе верили, что тот, кто не примет участие в веселье, так и будет все время в горестях и грусти.

**КСТАТИ.** В этот день устраивали различные потехи: катание с ледяных гор и на лошадей, куланные бои, качели, балгагань. Главное действо – взятие или оборона снежного городка.

## Бабушкины блины на опаре

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 277 ккал. Время: 3 часа 30 минут

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для опары: 250 г муки, 2 ч. л. сухих или 60 г прессованных дрожжей, 1 стакан воды

Для теста: 250 г муки, 500 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного или растопленного сливочного масла, 1 ч. л. соли

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Развести дрожжи в 1 стакане теплой воды. Добавить муку, тщательно размешать, накрыть емкость с опарой полотенцем и поставить в теплое место на 50-60 минут.
- 2 В подошедшую опару добавить сахар, масло, яйцо, соль, размешать.
- 3 Добавить теплое молоко и остальную муку, вымесить тесто, накрыть емкость полотенцем и поставить подниматься еще на час в теплое место.
- 4 Поднявшееся тесто размешать (осадить) и дать ему подняться еще раз.
- 5 Жарить блины нужно, как только тесто поднялось второй раз, не перемешивая его.



## Блины с грибным припёком

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 210 ккал. Время: 1 час

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки, 2 яйца, 400 мл молока, 200 г шампиньонов, 0,5 луковицы, 0,5 ч. л. разрыхлителя теста, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, растительное масло, соль по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с сахаром, солью и молоком. Просеять муку с разрыхлителем, добавить в яичную смесь и размешать так, чтобы не осталось комочков, дать настояться 20-30 минут.
- 2 Приготовить припёк: лук нарезать тонкими пластинками. Обжарить лук на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета, добавить грибы и обжаривать все вместе еще 5-7 минут.
- 3 На хорошо разогретую и смазанную растительным маслом сковороду выложить 1 столовую ложку припека, быстро и равномерно распределить его по сковороде, залить блинным тестом. Жарить блины по 1-2 минуты с каждой стороны.



## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ:

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень нарезать произвольно. Выжать сок из четверти лимона.
- 2 В чашу блендера сложить все ингредиенты, взбить на большой скорости до однородности.

## Сметанный соус

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 228 ккал. Время: 15 минут

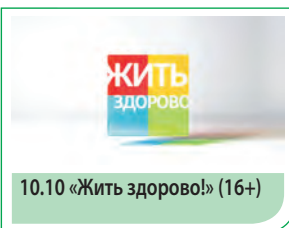
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г сметаны, 1 ст. л. дижонской горчицы, 50 г зеленого лука, 20 г петрушки или укропа, 1/4 лимона, 30 мл растительного масла (без запаха)





**ПЕРВЫЙ**



10.10 «Жить здорово!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 «Модный приговор». (0+)  
 10.10 «Жить здорово!» (16+)  
 11.00 Информационный канал. (16+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Информационный канал. (16+)  
 13.30 «АнтиФейк». (16+)  
 14.00 Информационный канал. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
 17.00 Информ. канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.30 Информ. канал. (16+)  
 19.50 «Пусть говорят». (16+)  
 21.00 «Время»  
 22.00 «НАТАЛИ И АЛЕКСАНДР». (16+)  
 Император не прекращает попыток добиться Натали и, чтобы быть как можно ближе к ней, назначает Пушкина камер-юнкером, тем самым унизив писателя в глазах общественности.  
 23.00 «Большая игра». (16+)  
 00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)  
 01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5-й КАНАЛ**

05.00 Известия. (16+)  
 05.50 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)  
 Беларусь, 2008 г. Боевик.  
 Для главного героя отряд специального назначения становится началом серьезного этапа в жизни.  
 09.00 Известия. (16+)  
 09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)  
 13.00 Известия. (16+)  
 13.30 «СЛЕД». (16+)  
 17.00 Известия. (16+)  
 17.30 «СЛЕД». (16+)  
 22.20 «СВОИ-6». (16+)  
 23.05 «СВОИ-3». (16+)  
 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
 00.30 «СВОИ-6». (16+)  
 01.20 «СВОИ-3». (16+)  
 02.05 «СЛЕД». (16+)  
 04.35 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)

**РОССИЯ 1**



09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России  
 09.00 Вести  
 09.30 Местное время  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 Вести. Местное время  
 12.00 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
 В собственной квартире обнаружен повесившимся известный коллекционер. В его сжатом кулаке эксперты обнаруживают дорогой старинный крест с частицей святых мощей. Вскоре становится понятно, это не самоубийство.  
 16.30 Вести  
 17.00 «Малахов». (16+)  
 18.00 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 «РУССКАЯ ЖЕНА». (16+)  
 Алина, Камиль и Рустум оказываются в одной камере. Сюда же бросают избитого журналиста Евгения. Неожиданно Ясмин приходит к Алине и сообщает, что только по её просьбе Джамал сохранил им жизнь. Алина шокирована тем, как изменилась её подруга. Тем временем Таня пытается найти укрытие в доме подруги Алины – Гали.  
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.05 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
 03.00 Вести  
 03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

**ЗВЕЗДА**

06.00 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
 11.00 00.00 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)  
 13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)  
 13.45 15.05 17.15 03.45 «ДОРОГАЯ». (16+)  
 18.00 «Битва за Днепр». (16+)  
 18.50 «Спецрепортаж». (16+)  
 20.10 «Секретные материалы». (16+)  
 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
 23.15 Окопная правда. (16+)  
 01.35 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (12+)

**ТВЦ**



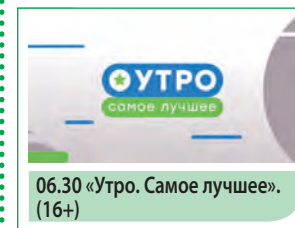
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: КОЗНИ АМУРА». (16+)

06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
 08.45 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: БЕДНАЯ ЛИЗА». (16+)  
 10.35 «Актёрские драмы. Опасные связи». (16+)  
 11.30 События  
 11.50 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)  
 Фишер вновь привлекает Валерию к расследованию дела. У пожилой дамы Регины Рыковой внезапно отказал кардиостимулятор. Накануне гадалка предсказала ей скорое наказание за совершенные грехи.  
 13.45 «Мой герой». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.05 02.50 «ОРЛИНСКАЯ: КОЗНИ АМУРА». (16+)  
 17.00 Прощание. (16+)  
 17.50 События  
 18.10 «ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! ЛОВУШКА ДЛЯ ПРОСТАКА». (16+)  
 22.00 События  
 22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
 23.10 Хроники московского быта. (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.30 «Петровка, 38». (16+)  
 00.45 «Русские тайны. Мировая закуска». (16+)  
 01.25 «Знак качества». (16+)  
 02.05 «Русские тайны. Пропавшие сокровища». (16+)  
 04.15 «Актёрские драмы. Опасные связи». (16+)  
 04.55 «Мой герой». (12+)  
 05.30 «Большое кино». (16+)

**ОТР**

06.00 02.00 «Большая страна». (12+)  
 06.50 «За дело!» (12+)  
 07.30 20.15 «Календарь». (6+)  
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости  
 08.05 08.35 Пёстрый мир  
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
 11.00 00.35 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
 15.15 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)  
 17.00 «Коллеги». (12+)  
 17.40 «Отчий дом». (12+)  
 20.45 03.35 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)  
 22.30 «ПОЗНАВАЯ БЕЛЫЙ СВЕТ». (12+)  
 23.45 «ДВОЕ НА СКАМЕЙКЕ». (16+)  
 01.30 «Свет и тени». (16+)  
 02.50 «Моя история». (16+)  
 05.15 «Преодоление». (12+)

**НТВ**



06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
 Во время очередной операции «Смерч» задерживает крупного контрабандиста. В Центр обращается спецслужба сопредельного государства с просьбой обменять его на рецидивиста-авторитета из банды террориста Валитова.  
 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 «ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО». (16+)  
 Тихомиров участвует в боях без правил и побеждает бойца Кочевника. Следователь Каримов допрашивает Расторгуева о гибели Решетникова, но тот уверяет, что оказался на месте случайно. Каримов ему не верит.  
 22.10 00.00 «ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС». (16+)  
 23.35 «Сегодня»  
 00.40 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

**МОСКВА 24**

06.00 07.00 Утреннее вещание  
 06.50 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)  
 11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 19.00 19.25 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 Новости. (16+)  
 11.35 14.35 17.35 Деньги 24. (12+)  
 11.40 14.40 20.50 02.25 Это Москва. Инфраструктура. (12+)  
 12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
 12.35 15.35 Техно. (12+)  
 12.45 15.45 18.20 Время новых  
 13.35 16.35 Сити. (12+)  
 13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Общество. (12+)  
 18.30 22.30 Интервью. (12+)  
 21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)  
 00.10 00.10 Мослекторий. (12+)

**РОССИЯ К**



21.00 Абсолютный слух

06.30 «Музеи без границ»  
 07.05 Легенды мирового кино  
 Омар Шариф  
 07.35 18.10 23.50 «Боги Египта»  
 08.25 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро»  
 08.55 22.30 «БЕСЫ»  
 10.00 12.30 17.00 19.30 23.35 Новости культуры  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.40 XX век  
 «Бенефис Евгения Гинзбурга ... просто режиссер»  
 12.45 Новости. Подробно. Кино  
 13.00 «Татьяна Вечеслова. Я - балерина»  
 13.40 «ЦЫГАН»  
 15.15 02.25 «Запечатленное время»  
 15.45 «Белая студия»  
 16.30 «Библейский сюжет»  
 17.15 Симфонические сюиты  
 17.50 «Забывтое ремесло»  
 «Машинистка». Фильм о профессии, которая просуществовала недолго, - о машинистке. Кто и когда придумал пишущие машинки? Легко ли было на них работать? В чем специфика этого труда?  
 19.45 Главная роль  
 20.05 «Семинар»  
 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»  
 21.00 Абсолютный слух  
 21.45 Власть факта  
 01.45 «Гиперболоид инженера Шухова»  
 03.00 Перерыв в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

05.00 07.00 «Новости МО»  
 06.00 11.00 «Внимание, еда!»  
 06.30 «Семейный маршрут»  
 08.05 «Разбор полетов». (16+)  
 08.30 «На пути к катастрофе»  
 09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
 09.05 14.10 23.55 «Не факт». (16+)  
 09.30 20.00 «Сделано в России». (12+)  
 11.30 12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)  
 12.30 23.25 «За МКАДром». (12+)  
 13.05 22.30 «Игра в классики». (12+)  
 15.10 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
 17.00 «Викторина 360». (0+)  
 17.40 «Город с историей». (12+)  
 18.15 «Я взломан». (16+)  
 18.45 «Полиция в городе». (16+)  
 00.50 «Шестое чувство». (12+)

**СТС**



13.35 Уральские пельмени. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 06.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
 08.20 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ФОРМУЛА ПОПУЛЯРНОСТИ». (12+)  
 10.10 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «НА ВСЕХ ПАРАХ!» (12+)  
 12.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
 13.35 Уральские пельмени. (16+)  
 13.45 «СПАСТИ ПАНДУ». (12+)  
 16.10 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)  
 США - ОАЭ, 2010 г. Комедия. В ролях: Брендан Фрейзер, Рики Гарсия, Юджин Кордеро.  
 18.00 «КОТОСТРОФА». (16+)  
 21.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)  
 США, 2011 г. Фэнтези. В ролях: Джейсон Момоа, Стивен Лэнг, Рэйчел Николс.  
 Природа наделила его силой. Гибель отца сделала его свирепым. Великий киммерийский воин Конан отправляется в дальнее странствие, чтобы отомстить за кровь своего рода.  
 23.05 «ВОЙНА БОГОВ. БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)  
 01.20 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ПУТЬ ВОЙНЫ». (16+)  
 02.50 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
 03.40 Мультфильмы. (16+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

06.25 07.20 10.30 16.00 22.45 «Мой район». (12+)  
 06.35 11.55 01.55 «Тайны кино». (12+)  
 08.05 00.25 «СПРОСИ МАРТУ». (16+)  
 09.40 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
 10.40 20.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (12+)  
 12.45 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)  
 14.20 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)  
 16.10 Звезды советского экрана. (12+)  
 16.40 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)  
 18.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)  
 21.10 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (12+)  
 22.55 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)



REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.20 04.25 «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 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (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». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)</p> <p>22.05 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «БАГРОВЫЙ РАССВЕТ». (18+)</p>	<p>19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «МЕНДЕЛЬСОН». (16+)</p> <p>22.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)</p> <p>00.15 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (18+)</p> <p>01.55 «НАХИМОВЦЫ». (12+)</p> <p>03.20 «Комеди Клуб». (16+)</p>	<p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Патриот». (16+)</p> <p>08.40 «КОРДОН». (16+)</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>22.45 «ТЕПЛОВЫЙ УДАР». (16+)</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «ТЕПЛОВЫЙ УДАР». (16+)</p> <p>01.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.</p> <p>09.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>11.00 Охотники. (16+)</p> <p>13.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>16.00 Охотники. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Притворщики. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.20 Антиматгия. (16+)</p> <p>03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.20 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 «Новости на Матч! Пр.тр.»</p> <p>07.05, 15.30, 21.30, 01.30 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30 Бокс. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.25 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>16.55 Хоккей. «Автомобилист» - «Ак Барс». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Динамо-ЛО». ЧР. Ргг Суперлига. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>23.00 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Реал» (Мадрид). Пр.тр.</p> <p>02.05 «Тайсон Фьюри. Искупление». (16+)</p>	<p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.30 «Порча». (16+)</p> <p>12.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.20 Гармоничная женщина. (16+)</p> <p>14.35 «ПО ТУ СТОРОНУ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>19.00 «НЕВИНОВАЯ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.25 «Порча». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.40 Тест на отцовство. (16+)</p>

## ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!



**ЛАПШОВ ДЕНИС, 13 лет**

Ивановская область, г. Приволжск

**ДИАГНОЗ: Мышечная дистрофия**

**НОМЕР КАРТЫ:  
5469 9801 6347 5722**

по номеру телефона:  
**8 (920) 674-65-48**

Любимова Татьяна Николаевна

Нашему подопечному Денису Лапшову сейчас крайне необходим реабилитационный курс. За 12 дней мальчик пройдет курс кинезиотерапии (восстановление двигательных функций тела), физиотерапии, эрготерапии (восстановление мелкой моторики рук), массажа.

Реабилитационный курс + диагностика + проживание в центре **стоят 231 300 рублей.**

Самостоятельно ни маме, ни даже нам не справиться, поэтому мы просим вашей помощи!

**Даже 100 рублей будут иметь значение!**

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА



## Пенсионерам! Социальная рента

является плательщиком ренты

### ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- до 10 млн. руб. – сразу!
- до 80 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.  
Пожизненное проживание в своей квартире.

**8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54**

ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
**patronazn.ru**

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

## Московская меховая фабрика Мех-экспо

Производство и продажа с территории фабрики по цене производителя огромного ассортимента меховой продукции  
ЖЕНСКИЕ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, КАРАКУЛЯ, КРОЛИКА  
ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

**ШУБЫ ИЗ МУТОНА ОТ 9900 Р**

**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ**

сДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЕНКУ и получите выгоду при покупке новой шубы!

**РЕМОНТ, РЕСТАВРАЦИЯ, ПЕРЕКРОЙ И УТЕПЛЕНИЕ ШУБ**

**ПЕНСИОНЕРАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА**

Время работы: пoned. – субб. с 11:00 до 17.00, вых. – воскр.

Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра,

авт. 680, 171 до остановки «2-й Электрозаводский переулоч»,

ул. Электрозаводская, 21, проходная № 4.

При себе иметь документ, удостоверяющий личность.

**8 (495) 971-55-55,**

**8 (926) 843-95-55**

Внутренний телефон 43-53

**ШУБЫ И ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ  
ИЗ МУТОНА – СКИДКА 50%**

Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядках, сроках и месте их получения узнавайте по телефону. Акция действительна с 01.02.25 по 28.02.25 г. Реклама

**Предъявителю купона  
скидка на шубы  
3000  
рублей**

КИНО И СЕРИАЛЫ

- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.15 «Зелёный кузнечик». Мультфильм. (0+)
06.25 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (16+)
08.05 «В КВАДРАТЕ 45». (16+)
09.20 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
10.35 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (16+)
12.10 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
13.50 «ШТРАФБАТ». (18+)
18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
19.45 «СРОЧНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
21.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
00.00 «ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ СКОРЫЙ». (16+)
01.30 «ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ». (12+)
03.05 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (16+)
04.25 «МЕСТА ТУТ ТИХИЕ». (16+)
05.45 Мультфильм. (0+)

- ИЛЛЮЗИОН+
01.15 «САБРИНА». (16+)
03.15 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
04.40 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)
06.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
08.25 «К-19». (16+)
10.35 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)
12.35 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
13.50 «ОЧАРОВАВАЯ МУЖСКИЕ СЕРДЦА». (16+)
15.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
16.55 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)
18.40 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
20.30 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)
22.00 «НАСЛЕДНИК». (16+)
23.15 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

- РУССКИЙ РОМАН
07.00 «РАДИ ТЕБЯ». (16+)
10.25 «СРЕДСТВО ОТ РАЗЛУКИ». (12+)
13.55 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (12+)
15.45 «ЛЮБИМЫЙ ПО НАЙМУ». (16+)
2007 г. В ролях: Татьяна Абрамова, Игорь Петров, Сергей Апрельский
17.30 «ПЕРВАЯ ПОПЫТКА». (16+)
2009 г. В ролях: Эльвира Болгова, Алексей Макаров, Ольга Красько, Владимир Жеребцов, Мария Куликова
21.00 «КТО Я». (12+)
2015 г. В ролях: Олеся Фаттахова, Владимир Фекленко, Ольга Сизова, Святослав Астромович
00.20 «ОДИН НА ВСЕХ». (16+)
03.25 «СНОВА ОДИН НА ВСЕХ». (16+)

- суббота! СУББОТА!
05.00, 07.00, 13.45 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». «Маша и Медведь: видеоролики (Выпуски о здоровье)», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
06.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
13.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)
21.00, 22.20 Чикили. (16+)
23.30, 00.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». Суббота News. (16+)
01.50, 02.10, 02.30, 02.50 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.10, 04.00 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.45 Мультсериал. (0+)

- TV1000 VIJU TV1000
06.30 «ВОСКРЕШАЯ ЧЕМПИОНА». (16+)
08.45 «ТАКСИ». (16+)
10.35 «ТАКСИ 2». (16+)
12.15 «КЛОУН». (16+)
13.15 «КЛОУН». (18+)
14.10 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
16.45 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕНГЕНДЫ». (16+)
19.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+) Комедия, Франция, 2018 г.
21.10 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+) Комедийный боевик, США, Китай, Гонконг, 2016 г.
23.25 «УБИЙСТВА В...» (18+)
01.20 «ПРИШЕЛЦЫ». (16+)
03.05 «ПРИШЕЛЦЫ 2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)
04.55 «ВАСАБИ». (16+)

- КИНОКОМЕДИЯ
00.50 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)
02.50 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
04.40 «АДАМ И ЕВА». (12+)
06.20 «НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО». (16+)
08.25 «СЕМЬ ПСИХОПАТОВ». (18+)
10.25 «БАТЯ». (16+)
11.55 «БУМЕРАНГ». (18+)
13.55 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)
15.40 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
17.15 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
19.30 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ В ДЕРЕВНЕ». (18+)
Комедия, Россия, 2023 г.
21.15 «НЯНЯИ». (12+)
Комедия, семейный, США, 1994 г.
23.00 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (16+)

- .red
06.00 «БЫТЬ АСТРИД ЛИНДГРЕН». (16+)
08.00 Идеальная недвижимость. (16+)
08.30, 08.55 Гастромакет. (16+)
09.20, 10.15, 11.05, 12.00 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
12.50, 13.45 «ПЛОХИЕ БАНКИ». (16+)
14.40, 15.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
16.20 «АЙРИС». (16+)
18.00, 19.00 Проверка на прочность. (16+)
20.00, 20.55 «ПЛОХИЕ БАНКИ». (16+)
22.00, 22.45, 03.10 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
23.35 «ГОЛГОФА». (18+)
01.20, 02.10 «ПЛОХИЕ БАНКИ». (16+)
03.50 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+)

- CTC LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
11.05 «КУХНЯ». (12+)
Костя просит Макса и Вику поспать с сыном, но Вику срочно вызывают в «Моне».
17.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
Антон подозревает, что причина опозданий Лешаихалтура на стороне...
22.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
Леля сама не своя, из-за того, что накануне Михаил её жёстко отшил. А её психологическое состояние может пагубно отразиться на предстоящей игре...
01.05 «РАНЕТКИ». (16+)
«Ранетки» оказывают журналистке не слишком радужный прием.
04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 00.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.40, 10.10 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ». (16+)
13.15 Мирное соглашение. (16+)
14.10, 15.05 Дела судебные. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
20.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
21.40 Миллион за 5 минут. (16+)
22.25 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.50 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (16+)
04.40 «ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00, 04.35, 08.20 Русская история. (12+)
00.45 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
01.40 Трудные вопросы истории России. (12+)
02.15 Всемирное наследие. Россия. (12+)
03.05 Петергоф - жемчужина России. (6+)
03.35 Обыкновенная История. (6+)
03.45, 15.05, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
05.10, 06.15, 07.15 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
09.50 Маршал Победы Говоров. (12+)
10.55 Музейный феникс. (12+)
11.25 Монологи императоров. (16+)
12.00 Алексей Щусев. Спасти и сохранить. (12+)
12.30 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославля. (12+)
13.00 Народный фронт Победы. (12+)
13.30 Легенды науки. (12+)
14.05 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой.... (12+)
14.35, 18.30 Книжные аллеи. (12+)
16.00 Римские инженеры. (12+)
16.50 Историкограф. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.45 Два дела Феликса Дзержинского. (12+)
20.00 Освобождение Европы. (12+)
20.45 Секреты истории. (16+)
22.50 Пешком по Москве. (6+)

- ДОКТОР
06.00 О самом главном. Спросите доктора. (12+)
06.50 Основной элемент. Цветы зла. (12+)
07.20, 21.20, 03.45 Под контролем. Изжога. (12+)
07.50, 22.45 Доктор на работе. (12+)
10.45 Скажите, доктор! Ревматология пожилого возраста. (12+)
11.10 О самом главном. Зимние болезни. (12+)
12.10 Психология. Измены в семье. (12+)
12.40 Под контролем. Отёки. (12+)
13.10 Тайны мозга. Стадия строительства. (12+)
14.05 О самом главном. Лимфатическая система. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
17.55 Наши пять чувств. Дар слуха. (12+)
18.55, 02.55 О самом главном. Причины ночного пробуждения. (12+)
19.50, 05.30 Без химии. Стоматология. (12+)
20.20, 01.35 Психология. Бессознательное. Психоанализ. (12+)
20.50, 04.10 Большая скачка. Мужская депрессия. (12+)
21.45 О самом главном. Свойства барсучьего жира. (12+)
02.00 Наши пять чувств. Сила осязания. (12+)
04.40 Еда здорового человека. Грибы. Как не отравиться. (12+)
05.05 Еда здорового человека. Сыр и его копии. (12+)



ПЕРВЫЙ



11.00 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информ. канал. (16+)  
19.50 «Пусть говорят». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «НАТАЛИ И АЛЕКСАНДР». (16+)  
Выкрад у Пушкина печать руками обиженной Идалии, императорская свита под руководством Бенкендорфа совершает подлог - публикует несуществующую переписку между Пушкиным и Чаадаевым.  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)  
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)  
07.55 Ваше здоровье! (12+)  
08.30 День ангела. (0+)  
Наши ангелы - воспитанники детских домов. Именно их заветные желания исполняет Пятый канал.  
08.55 Знание - сила. (0+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «СВОИ-6». (16+)  
23.05 «СВОИ-3». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-6». (16+)  
01.20 «СВОИ-3». (16+)  
02.05 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
Недалеко от спортивного бара обнаружен труп одного из посетителей, который смотрел трансляцию футбольного матча. Казалось бы, обычное ограбление, но эксперты обнаруживают на бедре след от укола. Перед смертью жертве вкололи огромную дозу инсулина.  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «РУССКАЯ ЖЕНА». (16+)  
Евгений, Алина и Камилль вынуждены вернуться в город без Рустума. Тане снова удаётся сбежать от преследователей. Чтобы спасти сына, Камилль решает сдать спецслужбам. Джамал узнаёт, что запланированный им теракт под угрозой, и меняет план.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «ДОРОГАЯ». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00  
11.00 00.00 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)  
12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)  
13.45 15.05 17.15 «РОЗЫСКИН». (16+)  
18.00 «Битва за Днепр». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
21.00 «Открытый эфир». (16+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 Окопная правда. (16+)  
01.25 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (12+)  
03.45 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (12+)

ТВЦ



15.05 «ОРЛИНСКАЯ: КОЗНИ АМУРА». (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНО». (12+)  
10.40 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)  
11.30 События  
11.50 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: КОЗНИ АМУРА». (16+)  
Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Олеся Железняк, Олег Андреев.  
16.55 Прощание. (16+)  
17.50 События  
18.10 «ТАЙНА ПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЫ». (12+)  
22.00 События  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Актёрские драмы. Поздняя любовь». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Следствие ведёт КГБ. Операция «Набат». (16+)  
01.25 «Удар властью. Михаил Евдокимов». (16+)  
02.05 «Назад в СССР». (16+)  
04.15 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)  
04.55 «Мой герой». (12+)  
05.30 «Большое кино». (12+)

ОТР

- 06.00 02.00 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Моя история». (16+)  
07.30 20.15 «Календарь». (6+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00  
08.05 08.35 Пёстрый мир  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20  
11.00 00.35 «АНАТОМИЯ СЕРДЦА». (16+)  
15.15 «НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (12+)  
17.00 Родительское собрание  
20.45 03.35 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)  
22.30 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (16+)  
00.10 «БЕБИ, БАБУА, АНЗОРИК, Я И МАМА». (16+)  
01.30 «Свет и тени». (16+)  
02.50 «Коллеги». (12+)  
05.15 «Преодоление». (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
На окраине села засели боевики, захватившие в заложники следователя Верещагину, которая ведёт дело о пожаре.  
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 «ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО». (16+)  
Морозов вспоминает, как Водолаз несколько лет назад спас его дочь Машу, которая, будучи пьяной, сбита насмерть человека. Теперь Морозов ни в чем не может Водолазу отказать и поэтому запрещает Растиргуеву ставить прослушку на телефон Водолаза.  
22.10 00.00 «ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.40 «Поздняков». (16+)  
00.55 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)  
01.45 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание  
06.50 11.50 13.50 14.50 16.50  
01.50 Доктор 24. (12+)  
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00  
11.35 14.35 17.35 Деньги 24. (12+)  
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Инфраструктура. (12+)  
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
12.35 15.35 Техно. (12+)  
12.45 15.45 18.20 04.40 Это Москва. Туризм. (12+)  
13.35 16.35 Сити. (12+)  
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Общество. (12+)  
18.30 22.30 Интервью. (12+)  
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)  
00.10 00.10 Мослекторий. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



15.35 «2 Верник 2»

- 06.30 «Музеи без границ»  
07.05 Легенды мирового кино  
Элизабет Тейлор  
07.35 18.10 «Боги Египта»  
08.25 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
08.55 22.35 «БЕСЫ»  
10.00 12.30 17.00 19.30 23.50  
Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.55 XX век  
«Бенефис Савелия Крамарова»  
12.00 01.45 «Роман в камне»  
12.45 Новости. Подробно. Театр  
13.00 Абсолютный слух  
13.40 «ЦЫГАН»  
Цыган Будулай потерял во время войны жену. Много лет странствовал, ища её могилу, а найдя, встретил русскую женщину, вырастившую его сына как своего.  
15.10 «Запечатленное время»  
15.35 «2 Верник 2»  
16.30 Моя любовь - Россия!  
17.15 Симфонические сюиты  
19.45 Главная роль  
20.00 «Семинар»  
20.40 Открытая книга  
21.10 «Я шагаю по Москве». Летний дождь и его последствия  
21.50 «Энигма»  
00.05 «Елизавета I: Королева-убийца?»  
02.10 «Татьяна Вечеслова. Я - балерина»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»  
06.00 11.00 «Внимание, еда!»  
06.30 «Семейный маршрут»  
08.05 «Разбор полетов». (16+)  
08.30 «На пути к катастрофе»  
09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00  
«Новости 360». (16+)  
09.05 14.10 23.55 «Не факт». (16+)  
09.30 20.00 «Сделано в России». (12+)  
11.30 12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)  
12.30 23.25 «За МКАДром». (12+)  
13.05 22.30 «Игра в классику». (12+)  
15.10 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
17.40 «Город с историей». (12+)  
18.15 «Я взломан». (16+)  
18.45 «Полиция в городе». (16+)  
00.50 «Шестое чувство». (12+)

СТС



06.00 Ералаш. (6+)

- 06.00 Ералаш. (6+)  
06.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
08.00 «ПЕНЕЛОПА». (16+)  
10.00 «ПАТРИК». (12+)  
12.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
13.35 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)  
15.45 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)  
США, 2011 г. Фэнтези. В ролях: Джейсон Момоа, Стивен Лэнг.  
Природа наделила его силой. Гибель отца сделала его свирепым. Великий киммерийский воин Конан отправляется в дальнее странствие, чтобы отомстить за кровь своего рода.  
18.00 «КОТОСТРОФА». (16+)  
21.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)  
23.00 «ЛЁД». (12+)  
Россия, 2017 г. Спортивная драма. В ролях: Аглая Тарасова, Диана Енакаева, Мария Аронова.  
С детства Надя мечтала стать успешной фигуристкой. Благодаря своей силе воли и упорным тренировкам, она достигает больших результатов, но неожиданная травма перечёркивает карьеру Нади.  
01.25 «БЫВШИЕ. HAPPY END». (18+)  
03.15 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
04.05 Мультфильмы. (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.15 10.30 16.05 22.40  
«Мой район». (12+)  
06.30 11.50 02.00 «Тайны кино». (12+)  
08.00 00.25 «СПРОСИ МАРТУ». (16+)  
09.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
10.40 20.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (12+)  
12.40 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)  
14.30 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (12+)  
16.15 Звёзды советского экрана. (12+)  
16.45 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)  
18.20 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)  
21.05 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)  
22.50 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА»

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТЯЖЕЛЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)</p> <p>22.00 «Наука и техника». (16+)</p> <p>23.30 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (18+)</p>	<p>10.30 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>10.30 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>21.00 «МЕНДЕЛЬСОН». (16+)</p> <p>22.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)</p> <p>США, Франция, 2016 г. Боевик. В ролях: Джесси Айзенберг, Марк Руффало, Вуди Харрельсон, Дэйв Франко, Дэниэл Рэдклифф, Лиззи Каплан, Джей Чоу. «Четыре всадника», команда лучших иллюзионистов мира, снова в сборе! Их «магия» стала еще совершеннее, а враги – опаснее. На сей раз им предстоит спасти свою репутацию и вывести на чистую воду жестокого техномагната...</p> <p>00.35 «ПРОКЛЯТИЕ АРТУРА». (18+)</p> <p>02.20 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>03.45 «Комеди Клуб». (16+)</p>	<p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «КОРДОН». (16+)</p> <p>09.45 15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)</p> <p>22.45 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>США, 2010 г. Ужасы. В ролях: Эмма Белл, Шон Эшмор, Кевин Зегерс. Трое молодых друзей решают провести выходные на горнолыжном курорте. Девушка Паркер учится кататься на сноуборде, в чём ей помогают парень Дэн и друг Джо. Чтобы не платить за подъемник, ребята подкупают служащего и тот пускает их.</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>01.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.00 Охотники. (16+)</p> <p>13.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>Настоящие интернет-расследования. Можно ли доверять дальнему родственнику, который возобновил с вами связь после многолетнего перерыва? Что делать, если влюбились в онлайн-знакомую, а она никак не хочет увидеться?.. На эти и другие вопросы у ведущего Николая Лейбова один ответ - вычислить тайного недоброжелателя и узнать, что на самом деле задумал собеседник по ту сторону экрана.</p> <p>16.00 Охотники. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Притворщики. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.20 Антиматия. (16+)</p> <p>03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.45 Решала. (16+)</p>	<p>21.30 Все на Матч!</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 «Новости»</p> <p>07.05, 15.30, 18.45, 21.30, 00.25 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30 «Смешанные единоборства. АСА». (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема! Пр.тр.»</p> <p>14.25 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.25, 01.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+)</p> <p>16.55 Футзал. «Синара» - «Тюмень». Пр.тр.</p> <p>19.25 Волейбол. «Зенит» - «Динамо». Чемпионат России. Pari Суперлига. Пр.тр.</p> <p>22.30 Евротур. (12+)</p> <p>23.20 Футбол. Еврокубки. Обзор. (6+)</p> <p>01.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p>	<p>10.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.30 00.25 «Порча». (16+)</p> <p>12.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.20 «Гармоничная женщина». (16+)</p> <p>14.35 «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>19.00 «СВЯЗАННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.40 Тест на отцовство. (16+)</p>

Адрес сайта:  
**RENТА.МОСКВА**  
РАБОТАЕМ С 1998 ГОДА!

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ**

**Узнайте суммы выплат по договору ренты!**

**8-495-364-99-22**


ПЛАТЕЛЬЩИК РЕНТЫ: ЖУКОВ С.В. ИНН: 502913751484. РЕКЛАМА

\*\*\*

Потрясающий номер в цирке: крокодил играет на пианино, а бегемот поёт романсы. Бешеный успех. Директор цирка после представления доверительно говорит автору номера:

– Ну скажите честно, ведь не может быть такого, чтоб крокодил играл на пианино, а бегемот пел. Скажите мне, это останется между нами, в чём секрет номера?

– Вы правы, – отвечает тот. – Конечно, такого не может быть. На самом деле бегемот только открывает рот, а крокодил и поёт, и играет.



**Юрист по оспариванию сделок с недвижимостью**

ЦСЗП  
Центр Социальной Защиты Пенсионеров

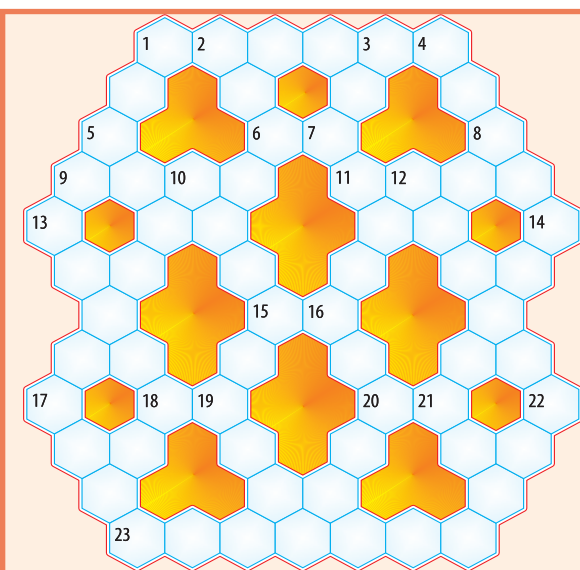
**Расторжение договоров пожизненной ренты**  
Отстою ваше имущество в суде, применив 25-летний опыт работы по жилищным и наследственным делам.

- Забрали квартиру мошенники?  
- Столкнулись с обманом аферистов на рынке недвижимости?

**Центр Социальной Защиты Пенсионеров**  
ОСПОРИТ И ВЕРНЕТ КВАРТИРУ СОБСТВЕННИКУ!

**8 (495) 227-25-25**

ИНН: 9702068905. ОГРН: 1247700502906 Адрес: ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, дом 5/7с1, этаж 3, офис 11. Сайт: renta7.ru. Реклама.



**ТРИ ДОРОГИ**

**По горизонтали:** 1. Ветер - аж крышу сносит. 9. «Подмостки» строительные на фасаде. 11. Сарай для сушки снопов в старину. 23. Ударный инструмент симфонического оркестра.

**Слева-вниз-направо:** 2. Линия мест в зрительном зале. 4. Так звали актрису Мордюкову. 5. На албанской монете номиналом 1 ... изображен пеликан. 7. Доверительный ... разговора. 10. Дрыхнущий лентяй. 12. Добыча пчелы

за вылет. 13. Женское пальто с пелериной (устар.). 16. Комедия Фрэнсиса Форда Coppола «Пегги ... вышла замуж». 17. Артур Конан ... 19. Квартет с Мамма Мiа. 21. Самолеты, разработанные в 1922-1942 гг. под руководством Туполева.

**Справа-вниз-налево:** 1. Английский писатель-фантаст Герберт ... 3. Итоговый документ ревизии.

6. «Путь» в учении Конфуция. 8. Антоним верха. 10. Скандинав, баллады слагавший нараспев. 12. Вход знаменосца - ... флага. 14. Звездный цветок на клумбе. 15. «Подружка» Коцея Бессмертного. 18. Доля участника кооператива. 20. Морской тинейджер. 22. Домашние любимцы и старинная женская обувь.

22. Коты.

**Вниз-налево:** 1. Уэллс. 3. Акт. 6. Дюа. 8. Низ. 10. Скальд. 12. Внок. 14. Акра. 15. Яра. 18. Пай. 20. Юнга. 4. Нонна. 5. Лек. 7. Тон. 10. Соля. 12. Вятток. 13. Сапон. 16. Сью. 17. Дюи. 19. Абба. 21. Ант. 22. Юнга.

**Отвety. По горизонтали:** 1. Ураган. 9. Леса. 11. Овин. 23. Литавры. **Слева-вниз-направо:** 2. Ряд.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.05 «Разрешите погулять с вашей собакой». Мультфильм. (16+)

TV1000 VIJU TV1000

06.35 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (18+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Щелкунчик». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

04.05 Веселое утро на канале «Дом Кино». (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.40 «МАТЧ ПОИНТ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.00 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.55 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 2». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

06.20 «ЛЮБИМЫЙ ПО НАЙМУ». (16+)

CINEMA

06.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (16+)

red .RED

06.00 «СКРЮЧЕННЫЙ ДОМИШКО». (16+)

Ретро РЕТРО

07.50 Мультфильмы. (0+, 16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 10.05, 17.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)

CTC LOVE CTS LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21 ТВ 21

07.00 «НЕУКРОТИМЫЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 06.15, 10.10, 04.40 «ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА». (16+)

ПОБЕДА

05.45 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Готовит Наталья Бочкарева. (16+)

Ю

05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 04.35 Русская история. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 16.55, 03.20 Спасённые шедевры России. (12+)

ДОКТОР

06.00 О самом главном. Зимние болезни. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

07.45, 20.25 Там, где в Волгу впадает Кама: охота на берша и судака. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)



**1** ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженемся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
19.45 «Поле чудес». (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)  
**23.30 «ПЕРВЫЙ НОМЕР».** (18+)  
Иноземцев берет аванс у издательства за чужую книгу, но его мучает совесть. Олег Проскуряков узнает, что Арина провела вечер с Александром ради его назначения на место главреда.  
01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)  
**05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2».** (16+)  
**06.10 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3».** (16+)  
08.30 Ваше здоровье! (12+)  
09.00 Известия. (16+)  
**09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ».** (16+)  
12.55 Знание - сила. (0+)  
13.00 Известия. (16+)  
**13.30 «СЛЕД».** (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
23.10 Светская хроника. (16+)  
Информационно-развлекательная программа для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса.  
00.10 Они потрясли мир. (12+)  
**01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2».** (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



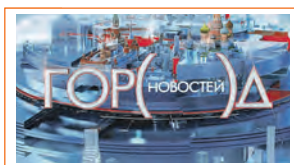
17.00 Прямой эфир. (16+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
**14.30 «КУЛАГИНЫ».** (16+)  
На лесной дороге обнаружен джип с водителем Олегом Щурковым, убитым выстрелом в висок. Детское кресло и игрушка позволяют предположить, что в машине был ребёнок. Однако Поливановы, состоятельные родители девочки, утверждают, что водитель принадлежащего им джипа сначала отвёз няню и ребёнка в их загородный дом, а убит был на обратном пути.  
16.30 Вести  
17.00 Прямой эфир. (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «Один в один». (12+)  
00.30 «Истории Большой Страны». (12+)  
**01.30 «Я БУДУ ЖДАТЬ ТЕБЯ ВСЕГДА».** (12+)  
Россия, 2014 г. Мелодрама. В ролях: Лилия Хасанова, Артём Григорьев. Алёна поступила в сельскохозяйственную академию, но решила перейти на заочное обучение, чтобы вернуться к любимой бабушке.

**★** ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

**05.10 «РОЗЫСКНИК».** (16+)  
09.00 13.00 17.00 19.00  
Новости дня. (16+)  
09.20 «Ищу своих». (12+)  
10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)  
10.20 «По горячим следам». (16+)  
**10.40 13.25 «ЮНОСТЬ ПЕТРА».** (12+)  
**14.00 15.05 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ».** (12+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
**17.15 «22 МИНУТЫ».** (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
20.30 «Война миров». (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.30 «Музыка+». (12+)  
**00.50 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА».** (12+)  
**02.20 «ПЕЧКИ-ЛАВОЧКИ».** (12+)

ТВЦ



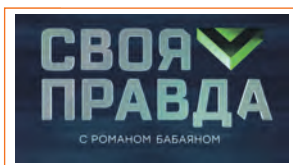
14.50 Город новостей.

06.00 «Настроение»  
**08.25 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА».** (12+)  
11.30 События  
**11.50 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА».** (12+)  
**12.35 «ГОРОД РОМАШЕК».** (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
**15.05 «ГОРОД РОМАШЕК».** (12+)  
17.00 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)  
17.50 События  
**18.05 «ЕСЛИ ОН МЕНЯ УЗНАЕТ».** (16+)  
Россия, 2024 г. Детективная мелодрама. В ролях: Софья Зайка, Сергей Иванюк. Ирина - тихая скромная женщина, учительница младших классов. Она никому не рассказывает о другой своей жизни, которая чуть не оборвалась несколько лет назад. Тогда она была фотомоделлю и женой богача.  
**19.55 «МЫШЕЛОВКА».** (16+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
23.05 «Приют комедиантов». (12+)  
**00.30 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК».** (12+)  
01.55 «Петровка, 38». (16+)  
**02.10 «СЕЛФИ С СУДЬБОЙ».** (12+)  
05.05 Тайна песни. (16+)  
05.45 «Римма и Леонид Марковы. На весах судьбы». (16+)

**OTR** OTR

06.00 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Коллеги». (12+)  
07.30 20.15 «Календарь». (6+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости  
08.05 08.35 Пёстрый мир  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
11.00 «Человек и судьба». (12+)  
11.25 «Почитаем!» (12+)  
11.40 Специальный репортаж. (12+)  
**15.15 «ГОЛОВА. ДВА УХА».** (16+)  
16.30 «Профессор Гиберт». (12+)  
17.00 «На приёме у главного врача». (12+)  
**20.45 «КОСМОС КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ».** (16+)  
**22.15 «ТРИ ЦВЕТА: СИНИЙ».** (16+)  
**23.50 «ВЕЧЕРИНКА».** (18+)

НТВ



00.15 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)

**05.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
10.00 «Сегодня»  
**10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
Небольшой сухогруз перевозит токсичное ракетное топливо. Неопытный командир корабля сопровождения поддаётся на провокацию морских пиратов.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
17.55 «Жди меня». (12+)  
19.00 «Сегодня»  
**20.00 «ШЕФ: ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО».** (16+)  
В Лапинске начинается серия убийств женщин ножом. Следствие в тупике, глава администрации требует от Муханова и Кольцовой срочно найти преступника.  
**22.10 «ВО ТЬМЕ».** (12+)  
00.15 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)  
02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
02.30 «Инфоцит». (16+)  
03.10 «Квартирный вопрос». (0+)  
04.00 «Таинственная Россия». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 07.00 Утреннее вещание  
06.50 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)  
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 19.00 19.25 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 Новости. (16+)  
11.35 14.35 17.35 Деньги 24. (12+)  
11.40 14.45 20.50 02.25 Это Москва. Инфраструктура. (12+)  
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
12.35 15.35 Техно. (12+)  
12.45 15.45 18.20 Время новых  
13.35 16.35 Сити. (12+)  
13.45 16.40 19.45 05.50 Это Москва. Люди. (12+)  
18.30 22.30 0 Интервью. (12+)  
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)  
00.10 00.10 Мослестрой. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.00 «Роман в камне»

06.30 «Музеи без границ»  
07.00 Легенды мирового кино  
Всеволод Пудовкин  
07.30 «Елизавета I: Королева-убийца?»  
08.20 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
**08.45 «БЕСЫ»**  
10.00 12.30 17.00 19.30 23.40  
Новости культуры  
10.15 Шедевры старого кино  
12.00 «Роман в камне»  
12.45 Открытая книга  
13.15 «Алексей Смирнов. Маленькие роли Большого артиста»  
**13.55 «КОГДА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ»**  
15.15 «Запечатленное время»  
15.45 «Энигма»  
16.30 Письма из провинции  
17.15 Хачатурян-гала. Концерт Государственного академического симфонического оркестра России им. Е.Ф. Светланова. Дирижёр Эдуард Топчян  
18.20 «Царская ложа»  
19.45 «Цвет Арктики»  
20.15 Линия жизни  
**21.15 «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК»**  
22.45 «2 Верник 2»  
**23.55 «КОЛЯ - ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ»**  
01.35 «Искатели»  
02.25 «Лабиринт. Подвиги Тесея». «Загадка Финкса»  
03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 «Новости МО»  
06.00 11.00 «Внимание, еда!»  
06.30 «Семейный маршрут». (12+)  
08.00 «ЧП 360». (16+)  
08.05 «Разбор полетов». (16+)  
08.30 «На пути к катастрофе». (16+)  
09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
09.05 14.10 23.35 «Не факт». (16+)  
09.30 20.00 21.05 «Сделано в России». (12+)  
11.30 12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)  
12.30 17.00 23.05 «За МКАДром». (12+)  
13.05 21.35 «Игра в классики». (12+)  
15.10 16.15 00.30 «СССР. Знак качества». (12+)  
18.15 «Я взломан». (16+)  
18.45 «Полиция в городе». (16+)

СТС СТС



14.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)  
**06.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».** (16+)  
07.50 «Смешарики. Начало». (16+)  
**09.35 «ЛЁД».** (12+)  
**12.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)  
14.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
19.30 Премьера. Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
**02.00 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ».** (16+)  
США - Аруба, 2004 г. Драматический триллер. В ролях: Уэсли Снайпс, Жаклин Обдорс. Бывший спецназовец Дин Кейдж испытывает посттравматический стресс после неудачной военной операции в Боснии. Агенты спецслужб ошибочно приняли Дина за владеющего секретной информацией агента и вкололи ему смертельный наркотик с эффектом сыворотки правды.  
**03.30 «ИВАН СЕМЁНОВ И ШКОЛЬНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ».** (6+)  
04.55 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
05.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
05.45 Ералаш. (0+)  
06.05 07.20 10.30 16.05 23.05  
«Мой район». (12+)  
06.35 16.15 02.00 «Тайны кино». (12+)  
**08.10 «ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ».** (12+)  
09.40 11.35 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
**10.40 20.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ».** (12+)  
**12.25 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ».** (12+)  
**14.05 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ».** (12+)  
**17.05 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА».** (12+)  
**18.30 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ».** (12+)  
**20.55 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН».** (16+)  
**23.15 «ДЕТИ ДОН КИХОТА».** (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ



REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p>	 <p>11.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p>	 <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p>	 <p>06.00 Решала. (16+)</p>	 <p>15.25 Новости</p>	 <p>11.45 «Порча». (16+)</p>
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>19.55 «ПАРНИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)</p> <p>21.25 «ВРЕМЯ РАСПЛАТЫ». (16+)</p> <p>23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Сергей Кузьмин - Эбенецер Тетте. Прямая трансляция. (16+)</p> <p>00.30 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (18+)</p>	<p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>Это собрание скетчей об общероссийских социально-бытовых реалиях, близких любому жителю нашей необъятной страны. Актеры шоу умело и талантливо перевоплощаются в халатных врачей, ленивых полицейских, хитрых политиков, девушек самой древней профессии, рабочих, строителей, бизнесменов, мам, пап и подростков. Они смело говорят на всю Россию о проблемах, обсуждаемых на кухнях российских квартир...</p> <p>11.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>15.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+)</p> <p>19.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Стендап рулетка». (18+)</p> <p>00.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.20 «Комеди Клуб». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «КОРДОН». (16+)</p> <p>09.45 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)</p> <p>21.30 «23.10 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)</p> <p>США, 2015 г. Боевик. В ролях: Сэм Рокуэлл, Анна Кендрик. Жила-была девушка Марта, которой катастрофически не везло с парнями. Но вот в один прекрасный день судьба решила сжалиться...</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.45 «МАК И РИТА». (16+)</p> <p>01.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>06.00 Решала. (16+)</p> <p>09.00 Антиматрица. (16+)</p> <p>12.00 Заступницы. (16+)</p> <p>Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими, помощи в разоблачении случаев обмана и выведении на чистую воду недобросовестных людей.</p> <p>15.00 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. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать!</p> <p>18.00 Найди по ID. (16+)</p> <p>22.00 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.20 Утилизатор. (16+)</p>	<p>06.00 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 «Новости»</p> <p>07.05, 23.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 Небесная грация. (6+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30 Футбол. Еврокубки. Обзор. (6+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.35 Евротур. (12+)</p> <p>15.30 Смешанные единоборства. Опе FC. Пр.тр.</p> <p>19.30 Смешанные единоборства. OLIMPBET Наше дело. Пр.тр.</p> <p>22.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>01.30 Центральный круг. (12+)</p> <p>02.05 «Леброн Джеймс. Король площадки». (12+)</p> <p>04.05 «Вы это видели». (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведемся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>19.00 «СНЕЖНЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 24 ФЕВРАЛЯ ПО 2 МАРТА

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овнам нужно постараться держать в руках свою эмоциональность. Воспитывайте в себе дисциплину, старайтесь быть скромнее и уважайте тех, кто находится рядом. Чем больше будете отзываться на призывы о помощи, тем больше вам воздастся. Избегайте ссор.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львов могут поглотить дела, которые внесут коррективы в плотный график. Вторая половина недели будет более успешной и плодотворной. Главное – не пытайтесь всем угодить и не давайте пустых обещаний. Этот же совет пригодится и в отношениях с близкими.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам стоит опасаться происков недоброжелателей, которые могут нарушить все ваши планы. Сделайте паузу, не следует проявлять чрезмерную активность в делах. Как бы ни была желанна поставленная вами цель, не стоит идти к ней в ущерб интересам других людей.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям не стоит перекидывать ответственность на чужие плечи. Решения придется принимать самостоятельно. Вы можете добиться больших успехов, действуя в одиночку. Ни в коем случае не устраивайте разборки в рабочем коллективе, стрессы вам сейчас ни к чему.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Звезды предупреждают Тельцов о возможных трудностях на этой неделе. Есть вероятность столкнуться с вопросами, от решения которых будут зависеть ваши дальнейшие дела. Тщательно анализируйте свои поступки, чтобы потом не пожалеть о неправильных решениях.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
У Дев время хороших перемен. Они могут коснуться любой сферы вашей жизни. Вы даже можете получить предложение о новой работе. А может, до вашего дома пустят новый маршрут. Будьте собранными и проявляйте свои лучшие качества. Не спешите с принятием решений.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецы будут окружены искушениями. Проявите благоразумие, чтобы не поддаваться на обольщение и обман. Избирательно относитесь к людям – не стоит сильно доверяться малознакомым. Помните, важнее сохранить свой душевный покой, чем понравиться всем.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам стоит проводить больше времени в общении и установлении связей, это принесет огромную пользу вашему делу. Во второй половине недели, возможно, вы получите долгожданную новость. Постарайтесь завершить до выходных все отложенные дела.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Эта неделя подходит Ракам для решения сложных вопросов. Вы получите неожиданную поддержку от людей, которые изначально с сомнением относились к вашим начинаниям. Выходные могут порадовать приятным сюрпризом, который надолго зарядит вас позитивом.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Звезды рекомендуют Скорпионам держать себя в руках. Верьте в свои силы и будьте предельно внимательны. Помните, что фортуна благоволит смелым, но не безумным. Старайтесь заранее предотвращать опасные ситуации. Будьте осторожны в высказываниях.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогов ожидают новые знакомства, результатом которых, возможно, будет плодотворное сотрудничество. Проявите при общении все свои лучшие качества, будьте уверены в себе. А вот в личных отношениях постарайтесь обходить острые углы.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбам нужно постараться привести в равновесие свои мысли и чувства и поучиться самоконтролю. С окружающими ведите себя поскромнее, не показывайте свои эмоции, это может негативно отразиться на отношении к вам. А вот позитивный настрой поможет добиться желаемого.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 24 ФЕВРАЛЯ ПО 2 МАРТА

## ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



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.**

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

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



**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). (6+)
- 07.50** Новости
- 07.55** «Время чемпионов». Документальный фильм. (12+)
- 08.10** «Магия большого спорта». (12+)
- 08.35** «География спорта. Череповец». (12+)
- 09.00** «Большой хоккей». (12+)
- 09.30** Новости
- 09.35** Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Прямая трансляция из Москвы
- 18.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» - «ПАРМА» (Пермский край). Прямая трансляция
- 20.55** «Небесная грация». (6+)
- 21.10** Страна смотрит спорт. (12+)
- 21.35** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 22.00** «Время чемпионов». Документальный фильм. (12+)
- 22.20** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 22.40** Есть тема! (16+)
- 00.05** Футзал. Бетсити Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - «Тюмень». (6+)
- 01.45** Страна смотрит спорт. (12+)
- 02.15** «География спорта. Череповец». (12+)
- 02.40** «Магия большого спорта». (12+)
- 03.05** Лыжные гонки. Гонка Легкова. Трансляция из Яланы. (6+)
- 04.45** «Лица страны. Валерия Демидова». (12+)
- 05.00** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- Цикл программ о малоизвестных фактах и значимых моментах в развитии отечественного спорта.
- 05.30** «Большой хоккей». (12+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Муз'итив. (16+)
- 06.00** Музэнерго. (16+)
- 08.10** Тееп чарт. (16+)
- 08.40** PRO-новости. (16+)
- 09.00** МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00** Плейлист | Зима. (16+)
- 11.00** Лига свежих клипов. (16+)
- Только новинки недели всех стилей и направлений в одном плейлисте!
- 11.30** 10 самых! (16+)
- 12.00** Top15 Like FM. (16+)
- 13.00** Хиты по-русски. (16+)
- 14.00** Плейлист | Зима. (16+)
- 15.00** PRO-новости. (16+)
- 15.20** В десятку! (16+)
- 16.00** Самый лучший день. (16+)
- 17.00** Новое Радио чарт. (16+)
- 18.00** PRO-новости. (16+)
- 18.20** Авторадио. 30 лет. (16+)
- 21.00** Народное диско. (16+)
- Музыкальный non-stop самых задорных хитов.
- 22.00** Танцпол. (16+)
- 23.00** Dance chart. (16+)
- 00.00** Танцпол. (16+)
- 02.00** Лайкер. (16+)
- 03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00** «Время малышей». (0+)
- 07.00** «Хранители Кью». (0+)
- 07.30, 11.00, 19.00** «Мини-Мишки». (0+)
- 08.30** «Чик-Чирикно». (0+)
- 09.10** «Сказочный патруль». (0+)
- 09.45** «Маша и Медведь». (0+)
- 10.35** «Геройчики». (0+)
- 11.30** «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 13.00** «Спинфайтеры». (6+)
- 13.15, 21.00** «Барбоскины». (0+)
- 14.30, 23.30** «Буба». (6+)
- 15.30** «Тобот». (6+)
- 15.55** «Время малышей». «Простоквашино» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 17.00** «Приключения Мегашенков». (0+)
- 17.30, 22.00** «Фиксики». (0+)
- 18.25** «Лунтик». (0+)
- 19.25** «Семь королевств». (0+)
- 20.00** Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 20.35** «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- 21.25** «Фейринки». (0+)
- 22.30** «Смешарики». (0+)
- 23.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 05.00** «Весёлый алфавит». (0+)
- 05.05** «Тикабо». (0+)
- 06.00** «Тима и Тома». (0+)
- 07.00** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
- 07.05** «Три кота». (0+)
- 09.30** «Играем вместе». (0+)
- 09.35** «Лео и дикая природа». (0+)
- 10.30** «Бодо Борода. БКварь». (0+)
- 11.00** «Смешарики». (0+)
- 12.20** «Отель у овечек». (0+)
- 13.10** «Макс и Крякс». (0+)
- 13.15** «Три кота». (0+)
- 15.30** «Приключения Ам Няма». (0+)
- 16.25** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
- 16.30** «Оранжевая корова». (0+)
- 17.55, 04.05** «Ум и Хрум». (0+)
- 18.30** «Турбозавры». (0+)
- 19.00** «Мир за минутку». (0+)
- 19.05** «Три кота». (0+)
- 22.00** «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 22.40** «Ничего себе имя!» (0+)
- 00.10** «Турбозавры». (0+)
- 02.00** «Оранжевая корова». (0+)
- 04.00** «Жужжалка». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

- 06.00, 12.00, 18.00** «Петроникс». (6+)
- 06.40, 12.40, 18.40** «Котёнок Шмяк». (0+)
- 07.25, 13.25, 19.25** «Тоботы». (6+)
- 07.50, 19.50** «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.55, 13.55, 19.55** «Цветяшники». (0+)
- 08.25, 14.25, 20.25** «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
- 08.45, 15.25, 20.45** «Тобот Атлон». (6+)
- 09.20, 16.05, 21.20** «Египтус». (6+)
- 09.55, 16.40** «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
- 10.10, 16.55** «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
- 10.20, 17.05, 22.20** «Команда Флоры». (6+)
- 10.45, 17.30, 22.45** «Карбот». (6+)
- 11.15, 14.45, 23.15** «Легенды Спарка». (6+)
- 13.50** «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 21.55** «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.05** «Granny's Fairytales». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

- 06.00** «ДиноСити». (0+)
- 08.00** «Умка». (0+)
- 09.00** «Монсики». (0+)
- 10.00** «Простоквашино». (0+)
- 11.30** «Царевны». (0+)
- 13.00** «Три кота». (0+)
- 16.30** «Простоквашино». (0+)
- 18.00** «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 19.30** «Приключения Пети и Волка». (6+)
- 21.00** «Простоквашино». (0+)
- 22.00** «Крутиски». (6+)
- 23.00** «Репетиция оркестра». (0+)
- 23.10** «Семь кошек». (0+)
- У бабушки Светы есть семь кошек. Каждая из них по-своему талантливая.
- 23.10** «Под облаками». (0+)
- 23.15** «Царевны». (0+)
- 01.00** «Крутиски» (с сурдопереводам). (6+)
- 02.45** «Три кота». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00** Ранние птицы. «Панда и Антилопа», «Ну, погоди! Каникулы», «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (6+)
- 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35** «Котёнок Шмяк». (0+)
- Экранизация мирового бестселлера про приключения котёнка Шмяка и его лучшего друга - мышонка Сырника.
- 10.45** «Студия Каляки-Маяки». (0+)
- 11.10** «Фиксики». (0+)
- 13.20** «Отважные дракончики». (6+)
- 13.35** «Тобот». (6+)
- 14.05** «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30** «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Лауреат I степени Международного фестиваля-конкурса «Шёлковый путь!» Обладатель звания лауреата I степени Московского открытого конкурса «Браво, Вивальди!». Музыкант и художник! В гостях у Саши и Ани - Мирон Скрипиченко!
- 14.40** «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- Отважные спасатели белочка Муся, ёж Чук и волк Станислав спешат на помощь!
- 16.00** Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00** «Оранжевая корова». (0+)
- 20.50** «Макс и Крякс». (0+)
- Макс и Крякс - забавные друзья, сделанные из бумажных стаканчиков, скрепок и простых карандашей. Вместе с ними маленькие зрители смастерят множество интересных поделок при помощи цветной бумаги, ножниц и клея. Присоединяйтесь и творите вместе с Максом и Кряксом!
- 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20** «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 22.30** «Метазелль». (6+)
- 22.35** «Дикие скричеры!» (6+)
- Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
- 23.05** «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.20** «Ералаш». (6+)
- 00.55** «44 котёнка». (0+)
- 02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 03.45** «Кругляши». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+)
- 05.10** «ТАК И БУДЕТ». 2 серия. (16+)
- 06.30** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00** Бог на войне. (12+)
- 11.55** День Патриарха. (0+)
- 12.10** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 13.05, 13.35, 14.00, 14.30** Монастырская кухня. (0+)
- 15.00** «САМЫЙ МЕДЛЕННЫЙ ПОЕЗД». (6+)
- 16.40** «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)
- 18.30** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводам). (0+)
- 19.30** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 20.25** Матушка Зосима. (0+)
- 14 декабря 2003 года в небольшом селе под Уфой были обретены мощи преподобной старицы Зосимы Эннатской. С каждым годом поклониться этой святой приезжает все больше верующих со всей России.
- 21.30** Белгород Прифронтовой. (16+)
- 22.00** Следы империи. (12+)
- 23.35, 04.10** Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 00.30, 01.00, 01.30, 02.00** Поле битвы. (16+)
- 02.30** День Патриарха. (0+)
- 02.40** Следы империи. (12+)

**Православный календарь**

28 февраля  
Седмица сырная (Масленица), сплошная.  
Глас 2. Ап. от 70 Онисима.



Прп. Пафнутия и дщери его Евфросинии. Прп. Евсевия, пустычника Сирийского. Прп. Пафнутия, затворника Печерского. Прп. Анфима Хиосского. Сщмчч. Михаила и Иоанна пресвитеров. Сщмчч. Николая, Алексия, Алексия пресвитеров, Симеона диакона, прмч. Павла и прмч. Софии. Виленской и Далматской икон Божией Матери.

Поста нет. Из трапезы исключается мясо.

« Должно избирать из книг никак не возвышеннейшие, но наиболее близкие к нашему состоянию, излагающие делание, нам свойственное».

Свт. Игнатий Брянчанинов

**НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА**

История создания романа Н.В. Гоголя «Мёртвые души», жанр которого сам автор определял как поэму, началась 190 лет назад. Николай Васильевич 7 октября 1835 года так написал о своей работе над произведением: «Начал писать «Мёртвых душ». Сюжет растянулся на предлинный роман и, кажется, будет сильно смешон». Наша викторина – о «Мёртвых душах» и их героях.

# Чичиков, Собакевич, Коробочка и другие

**1** Полностью роман вышел в мае 1842 года. Первоначально своё произведение Николай Васильевич назвал так: «Похождения Чичикова, или Мёртвые души». Считается, что сюжет был подсказан Гоголю одним из его знакомых, которого сам Николай Васильевич называл своим приятелем. Кто подсказал Гоголю идею с мёртвыми душами для написания поэмы?

а) Александр Сергеевич Пушкин. б) Николай Михайлович Карамзин. в) Фёдор Михайлович Достоевский.

**2** Известно, что первый том «Мёртвых душ» был написан Н.В. Гоголем во время его проживания за границей. Алексей Константинович Толстой (написал исторический роман «Князь Серебряный») высказался по этому поводу так: «Страшно сказать, что не только любишь больше свою страну издали, но и видишь её лучше, и лучше понимаешь. Помните, что наш великий гений Гоголь написал свои «Мёртвые души» именно в...». В каком городе был написан первый том «Мёртвых душ»?

а) Рим. б) Неаполь. в) Афины.

**3** «Неглуп, хитер, расчётлив и подл» – так автор характеризует своего главного героя – П.И. Чичикова. Чиновник в отставке, чтобы незаконно разбогатеть, скупает у помещиков «мёртвые души» – умерших крестьян, чтобы затем «их продать как живых». Как звали по имени-отчеству главного героя произведения – чиновника Чичикова?

а) Прокофий Иванович. б) Пётр Иванович. в) Павел Иванович.

**4** Согласно сюжету романа, П.И. Чичиков для реализации своей аферы встречался с пятью помещиками, которым и предлагал продать мёртвые души. Чиновник торговался с каждым из них. Вспомним роман: у Плюшкина Чичиков приобрёл 78 душ по 30 копеек, у Коробочки – 18 душ за 15 ассигнаций. А кто из помещиков на предложение Чичикова ответил ему: «Зачем они тебе? Верно, что-нибудь затеял? Пока не скажешь, не сделаю». Кто не поверил объяснениям Чичикова?

а) Собакевич. б) Ноздрёв. в) Манилов.

**5** Помещик Собакевич, по описанию автора, отличался крепким телосложением. Согласно сюжету, у помещика и его жены хороший аппетит, они за раз могут съесть большого осетра. Собакевич при встрече угощал Чичикова щами, няней, бараньим боком с кашей, ватрушками больше тарелки, индюком (ростом с телёнка), вареньем. И ещё деталь: помещик в сторону взгляда поворачивается всем туловищем. Помните, как звали Собакевича по имени и отчеству?

а) Иван Семёнович. б) Михаил Семёнович. в) Михаил Андреевич.

**6** Единственная женщина-помещица в поэме – Коробочка. У неё хорошая память: она не ведёт никаких записей, но точно помнит умерших крестьян по именам и фамилиям. Коробочка сдержанно и с подозрением встретила Чичикова. Именно она впоследствии и раскрыла тайну Чичикова, поехав в губернский город, где начала интересоваться, не продешевила ли она? Как звали эту почтенную вдову, которая боялась «как-нибудь не понести убытку»?

а) Анна Григорьевна. б) Настасья Петровна. в) Софья Михайловна.

ОТВЕТЫ  
1-а. Александр Сергеевич Пушкин. 2-а. Рим. 3-в. Павел Иванович. 4-б. Ноздрёв. 5-б. Михаил Семёнович. 6-б. Настасья Петровна.

**1** ПЕРВЫЙ



09.00 «Умницы и умники». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
 09.00 «Умницы и умники». (12+)  
 09.45 «Слово пастыря». (0+)  
 10.00 Новости (с субтитрами)  
 10.15 Премьера. «Влад Листьев. Улыбка на память». (12+)  
 11.10 «Играем свадьбу!». (12+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Премьера. «Час пик Влада Листьева». (16+)  
 14.30 Премьера. «Они выбрали - Родину». (16+)  
 В документальном проекте «Они выбрали - Родину» участвуют люди, которые вернулись или переехали в Россию из своих стран. Каждая серия - история человека и его выбора на фоне тектонических исторических перемен.  
 15.05 Спецпроект. «30 лет вместе». «Последний герой». (16+)  
 16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 «Народный ледниковый». (0+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
 23.10 Премьера. «Голос поэта». (16+)  
 01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
 09.00 Страна советов. (16+)  
 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
 10.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
 15.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)  
 19.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
 К участковым приходит женщина, у которой пропал сын Андрей. Гордеева рассматривает его фотографии. На свещении она видит фото убитого мужчины и узнает Андрея.  
 20.20 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)  
 00.00 Известия. Главное. (16+)  
 01.05 Светская хроника. (16+)  
 02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.50 «Привет, Андрей!» (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота  
 08.00 Местное время. Суббота  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды». (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
 13.00 Большие перемены  
 Ольга Гуляева и две её дочери Анна и Ксения ждут главу семьи с СВО. С 2022 года Андрей Гуляев находится на передовой. Ольга работает медсестрой в больнице и заботится об уюте в доме. Она давно мечтает обновить кухню - сердце квартиры, где собирается вся семья.  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
 20.00 Вести  
 20.50 Вести. Местное время  
 21.00 «ПРИНЦ НА КРАСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ». (16+)  
 Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Глафира Тарханова, Иван Бровин.  
 00.40 «МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ МАМА». (12+)

**★** ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)  
 07.05 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (12+)  
 09.00 13.00 19.00 Новости  
 09.15 «Второе мнение». (12+)  
 09.45 «Легенды музыки». (12+)  
 10.15 «Легенды кино». (12+)  
 11.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
 11.55 «Не факт!» (12+)  
 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)  
 13.20 01.40 «Великие битвы России». (16+)  
 16.20 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)  
 18.20 19.25 «ОГАРЕВА, 6». (12+)  
 20.40 «22 МИНУТЫ». (16+)  
 22.25 «ЧАСОВЩИК». (16+)  
 00.25 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ». (16+)

ТВУ ТВЦ



06.30 «Православная энциклопедия». (6+)

- 06.30 «Православная энциклопедия». (6+)  
 06.55 «МЫШЕЛОВКА». (16+)  
 09.00 «Здоровый смысл». (16+)  
 09.35 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
 10.05 Мифы о еде. (16+)  
 10.55 «Просто & вкусно». (6+)  
 11.30 События  
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)  
 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)  
 13.05 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)  
 Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Е. Симаходская, А. Константинов.  
 14.30 События  
 14.45 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА». (12+)  
 17.10 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (12+)  
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным  
 22.15 «Право знать!» (16+)  
 23.35 События  
 23.45 «Русские тайны. Лаборатории смерти». (16+)  
 00.30 «90-е. Авантюристки». (16+)  
 01.15 Специальный репортаж. (16+)  
 01.40 «Хватит слухов!» (16+)  
 02.05 Прощание. (16+)  
 04.50 «Андрей Панин. Бой с тенью». (16+)  
 05.30 «Петровка, 38». (16+)  
 05.45 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)

**OTR** OTR

- 06.00 «Академики». (12+)  
 06.25 «ПОД КРЫШАМИ ПАРИЖА». (12+)  
 08.00 Пёстрый мир. (12+)  
 09.00 16.00 «Календарь». (6+)  
 09.30 Всё по-взрослому  
 10.30 «СОВСЕМ ПРОПАЩИЙ». (12+)  
 12.10 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)  
 13.25 «Золотая коллекция негрового кино». (16+)  
 13.40 «Тот, кто с песней...» (12+)  
 14.05 «Большая страна». (12+)  
 15.05 «Преодоление». (12+)  
 15.45 «Отчий дом». (12+)  
 16.30 «Город с историей». (12+)  
 17.10 «САМАЯ КРАСИВАЯ ЖЕНА». (16+)  
 19.15 «Очень личное». (12+)  
 19.55 «Вспомнить всё». (16+)  
 20.20 «КАК МЕНЯ ЗОВУТ». (16+)  
 21.45 «МОЙ ДРУГ ЗИГМУНД ФРЕЙД». (16+)  
 23.35 «ВОСПОМИНАНИЯ ОБ УБИЙСТВЕ». (18+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.45 «СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ». (16+)  
 06.20 «Жди меня». (12+)  
 07.20 «Смотр». (0+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)  
 09.20 «Едим дома». (0+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 Может ли звуковой сигнал быть средством коммуникации между водителями? Когда даже короткое «би-би» помогает, а когда, наоборот, провоцирует конфликты на дороге?  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
 13.00 Основано на реальных событиях. (16+)  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.00 ЧП. Расследование. (16+)  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
 20.10 «Суперстар!» (16+)  
 23.30 «Ты не поверишь!» (16+)  
 00.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)  
 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
 02.25 «Дачный ответ». (0+)  
 03.15 «ПОСЛЕДНИЙ ВАГОН: ВЕСНА». (18+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 06.40 07.00 07.40 08.00 08.40 09.00 09.40 10.00 10.20 11.00 11.40 12.00 12.20 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 18.20 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 Новости. (16+)  
 10.25 18.25 Москва сегодня. (16+)  
 12.35 17.35 20.35 01.35 05.35 «20 минут». (12+)  
 13.35 Куки-внуки. (12+)  
 14.20 23.20 Деньги 24. Итоги. (12+)  
 14.45 23.45 Техно. (12+)  
 15.25 00.30 04.30 Сделано в Москве. (12+)  
 16.30 22.35 02.35 Сити. Едим. (12+)  
 16.50 Тачки. (12+)  
 19.15 На завод! (12+)  
 19.35 Доктор 24. Темы недели. (12+)  
 21.25 Откройте, Давид. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



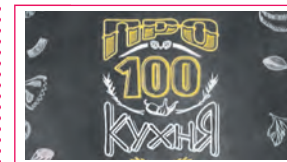
10.15 «Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 «Девочка + дракон». «Малиновое варенье». «Забытый день рождения». «Крококот». «Снегопад из холодильника». «Урок музыки». «Вреднюга». «Слоненок»  
 08.25 «ОШИБКА ИНЖЕНЕРА КОЧИНА»  
 10.15 «Мы - грамотеи!»  
 10.55 «Передвижники»  
 11.25 «МЕТЕЛЬ»  
 12.45 «Эрмитаж»  
 13.15 Черные дыры. Белые пятна  
 13.55 00.50 «Заповедное. Путь зубра»  
 14.40 «Рассказы из русской истории»  
 15.30 «Мой личный план преображения планеты»  
 16.30 «КАИН XVIII»  
 18.05 «Предки наших предков»  
 18.45 «Вокзал для двоих». Отвали! Он для меня играет!»  
 Режиссер Эльдар Рязанов и драматург Эмиль Брагинский своим героям дали имена со смыслом.  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ»  
 22.00 «Агора»  
 23.05 «МАСКАРАД»  
 01.30 «Искатели»  
 02.20 «Банкет». «Пиф-паф, ой-ой-ой!». «Гром не грянет»  
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Город с историей». (12+)  
 06.30 «Музей на диване». (12+)  
 07.00 «Атмосферная история»  
 07.30 «Вкусно, как в кино»  
 08.00 «Будни». (16+)  
 09.00 12.30 16.20 «Погода». (6+)  
 09.10 «Вкусно 360». (12+)  
 10.00 «Внимание, еда!» (12+)  
 10.35 «Сделано в России». (12+)  
 12.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
 12.40 «Гостеприимство». (12+)  
 13.40 «За МКАДром». (12+)  
 14.40 «Игра в классики». (12+)  
 16.30 «Степная сага». (16+)  
 17.25 «Мода с чеченским характером». (16+)  
 19.00 «Разбор полетов». (16+)  
 19.20 «Жеребцова и точка». (16+)  
 20.30 «Ростгвардия». (16+)  
 20.40 «Не факт». (16+)  
 23.00 «СССР. Знак качества»  
 00.30 «Транссибирская Одиссея». (16+)

СТС СТС



07.00 Просто кухня. (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 Просто кухня. (12+)  
 09.00 Премьера. Просто кухня. (12+)  
 10.05 «Рыбка Поньо на утесе». (16+)  
 12.15 Впервые на СТС. «Мой сосед Тоторо». (6+)  
 14.00 «НЯНЬКИ». (16+)  
 США, 1994 г. Криминальная комедия. В ролях: Питер Пол, Дэвид Пол.  
 15.55 «ТАКСИ». (16+)  
 17.40 «ТАКСИ-2». (16+)  
 19.25 «ТАКСИ-3». (16+)  
 21.05 «ТАКСИ-4». (16+)  
 Франция, 2007 г. Комедийный боевик. В ролях: Эми Насери, Фредерик Дифенталь, Бернар Фарси.  
 Преступника №1 транспортируют из Бельгии в Конго... через Марсель. Всего несколько часов самый опасный человек в мире, надежно упакованный в скафандр и железную клетку, должен пробыть в полицейском участке комиссара Жибера. Но стеречь преступника доверили Эмильену.  
 23.00 «ТАКСИ-5». (18+)  
 01.05 «ЗАЧИНИЩИКИ». (18+)  
 02.40 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
 03.30 Впервые на СТС. «Простоквашино». (0+)  
 04.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
 05.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
 05.50 Ералаш. (0+)  
 06.20 08.10 12.50 16.15 22.55 «Мой район». (12+)  
 07.25 Тайны кино. (12+)  
 08.20 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА»  
 09.30 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)  
 10.55 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)  
 12.20 Звезды советского экрана. (12+)  
 13.00 «КАПКАН ДЛЯ ЗВЕЗДЫ». (16+)  
 16.25 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)  
 17.45 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)  
 19.15 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)  
 20.30 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». (16+)  
 23.05 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>12.30 «Новости». (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.30 «Новости». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровзвире». (16+)</p> <p>19.30 «Новости». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)</p> <p>22.10 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>01.10 «ТИТАН». (16+)</p> <p>02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>15.50 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>06.15 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>В этом сезоне сойдутся самые талантливые участники прошлых сезонов, чтобы окончательно выяснить, кто обладает настоящими сверхъестественными способностями. Загадочные преступления, мистические тайны, испытания на грани возможного - экстрасенсам придётся использовать всё своё мастерство, чтобы пройти новые испытания.</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>Возвращение программы, где известные музыканты дают второе дыхание известным интернет-хитам.</p> <p>23.30 «Stand up». (18+)</p> <p>02.10 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.40 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>10.30 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ТРОПА». (16+)</p> <p>12.30 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>14.15 «ТЕПЛОЙ УДАР». (16+)</p> <p>США, ЮАР, Германия, 2013 г. Боевик.</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «ТЕПЛОЙ УДАР». (16+)</p> <p>16.30 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+)</p> <p>18.30 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (16+)</p> <p>20.45 «КТО Я». (16+)</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>23.10 «НЕ ВХОДИ». (18+)</p> <p>01.15 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>11.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.50 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев. 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...</p> <p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>00.20 «КОРОЛЬ НЕБА». (16+)</p> <p>Китай, 2023 г. Военная драма. В ролях: Ван Ибо, Цзюнь Ху, Джоу Дунъюй. Группе специальных операций, возглавляемой элитными пилотами, приказано протестировать новые истребители.</p> <p>02.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>03.20 Утилизатор. (16+)</p>	<p>19.15 Футбол.</p> <p>06.00 Бокс. Пр.тр.</p> <p>08.00, 13.20, 15.25 Новости</p> <p>08.05, 21.30, 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.30, 11.50 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Скиатлон. Пр.тр.</p> <p>11.10 Лыжная страна</p> <p>13.25 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС. Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>15.30 Футбол. «Зенит» - ЦСКА. МИР Российской Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>19.15 Футбол. «Краснодар» - «Крылья Советов». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>22.50 Футбол. «Атлетико» - «Атлетик». Пр.тр.</p> <p>01.55 Смешанные единоборства. OLIMPBET Наше дело. (16+)</p> <p>03.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр.</p>	<p>19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)</p> <p>06.30 «В ТИХОМ ОМУТЕ...» (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Шейнова, Максим Радугин. Идеальная семейная жизнь Маши и Дмитрия рушится: Маша застаёт своего мужа с любовницей.</p> <p>10.25 «ЧУЖАЯ ОШИБКА». (16+)</p> <p>14.40 «У ТЕБЯ ЕСТЬ Я». (16+)</p> <p>Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Надежда Бахтина, Владлена Паплинская. Цель Оли - вырваться из маленького городка и не повторить судьбу своей матери-одиночки Веры.</p> <p>19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)</p> <p>22.45 «МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЕНЬЮ». (16+)</p> <p>02.25 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>05.25 «Брачные аферисты». (16+)</p> <p>06.15 «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)</p>

### КВАРТИРА КАК КАПИТАЛ

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ ПОМОЩЬ ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ:**

- Единовременную крупную выплату
- Ежемесячные платежи (вторая пенсия)
- Оплату коммунальных услуг
- Помощь по хозяйству

**ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ**

Ваш возраст – ваше преимущество

8 (495) 641-66-41

000 «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

\*\*\*

– Дорогая, что у нас сегодня на ужин?

– Ничего!

– Как и вчера?

– Да, я сразу на два дня наготовила!

\*\*\*

– Бабушка, нам сегодня прививку делали.

– Надеюсь, ты не плакала?

– Нет, они меня не догнали!

\*\*\*

– Дорогой, если ты поцелуешь меня ещё раз, я буду твоей до конца жизни!

– Дорогая, спасибо за предупреждение!

## Нам 20 лет

# СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне

### ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Компьютерная томография зубов 3D .....**бесплатно<sup>2</sup>**
- Установка импланта OSSTEM под «ключ».... **16 000 р.**
- Панорамный рентген ..... **470 р.**
- Циркониевая коронка (КНР)..... **9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash) ..... **45000 29 900 р.**

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА<sup>1</sup>**

- 20%** на лечение
- 12%** на протезирование
- 10%** на хирургию и имплантацию
- 5%** на детскую стоматологию (дети до 14 лет)

При высоком качестве – низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!**  
Скидки действуют при оплате наличными!

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

000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № Л041-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

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

1. «Украшение» для ушей от вруна - простенькое, но со вкусом. 2. Чадо, у которого на уме одни проказы. 3. Потакание любым желаниям. 4. Основная часть автомобиля для обработки антикором. 5. Столовый инструмент во времена кускового сахара. 6. Пятиструнная сестра домры. 7. Заяц, у которого нет «сменной одежды». 8. Сильный, рослый, грузный мужчина. А еще раньше так называли портовых грузчиков. 9. Главный организатор всех убийств в любом детективе. 10. Шарообразное растение-паразит на ветвях лиственных и хвойных деревьев.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ответы на кроссворд: 1. Серпантин. 2. Чад. 3. Потакание. 4. Антикор. 5. Сахарница. 6. Домра. 7. Заяц. 8. Мускулистый. 9. Детектив. 10. Орешник.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.35 Мультфильмы. (0+) 07.10 «ГОЛУБОЙ ПОРТРЕТ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+. 00.20 «ПАЗЫТЫ». (18+) 02.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН. 06.20 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА». (16+)

СУББОТА! СУББОТА! 05.00, 11.40, 15.00 «Маша и Медведь». (0+)

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. 05.00, 06.10, 08.55, 03.30 Мультфильмы. (6+) 05.45 Все, как у людей. (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ. 365 ДНЕЙ ТВ. 00.00 Алексей Щусев. Спаси и сохрани. (12+)

ДОКТОР. 06.00, 00.50, 01.45 Наши пять чувств. (12+)

КИНОКОМЕДИЯ. 00.50 «СЕМЬ ПСИХОПАТОВ». (18+)

red .RED. 06.00 «КРОЛИК ПИТЕР». (12+)

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

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

**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» - «ПАРМА» (Пермский край). (6+)
- 07.50** Новости
- 07.55** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 08.10** Страна смотрит спорт. (12+)
- Ведущие и эксперты в прямом эфире обсуждают самые значимые события недели в мире отечественного спорта.
- 08.35** «Небесная грация». (6+)
- 08.55** Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Прямая трансляция из Москвы
- 18.55** Гандбол. Чемпионат России. Олимпбет Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция
- 20.35** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 20.55** «Сюрплас». (12+)
- 21.20** Лыжные гонки. Фос-Агро Чемпионат России. Скиатлон. Женщины. Трансляция из Казани. (6+)
- 23.00** Лыжная страна. (12+)
- 23.35** Лыжные гонки. Фос-Агро Чемпионат России. Скиатлон. Мужчины. Трансляция из Казани. (6+)
- 01.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - УНИКС (Казань). (6+)
- 02.50** «Небесная грация». (6+)
- 03.05** Гандбол. Чемпионат России. Олимпбет Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Лада» (Тольятти). (6+)
- 04.30** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- Цикл программ о малоизвестных фактах и значимых моментах в развитии отечественного спорта.
- 04.45** «Лица страны. Алексей Борькин». (12+)
- 05.00** «Что за спорт?» (12+)
- 05.30** Страна смотрит спорт. (12+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30** PRO-новости. (16+)
- 06.50** Плейлист. Весна. (16+)
- 07.40** Звёзды на звёздах. (16+)
- 08.40** PRO-новости. (16+)
- 09.00** У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00** Плейлист. Весна. (16+)
- 11.00** TOP чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 12.30** Top-30. Народный хит. (16+)
- 15.00** 10 самых! (16+)
- 15.30** Хит-Сториз. Татьяна Овсиенко - «Дальнейший». (16+)
- 16.00** Унесённые временем. Главные звёзды нулевых. (16+)
- 17.00** Битва поколений. (16+)
- 18.30** Праздник для всех влюбленных. МУЗ-ТВ в Кремле-2025. (16+)
- 21.30** Народное диско. (16+)
- 22.30** Dance chart. (16+)
- 23.25** Танцпол. (16+)
- 01.00** Наше. (16+)
- 02.00** Карaoke хит. (16+)
- 03.00** Золотая лихорадка. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00** «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 11.00** «Монсики». (0+)
- 12.00** «Буба». (6+)
- Мультсериал про любознательного и не самого удачливого персонажа.
- 15.00** «Тара Дункан». (6+)
- 19.00** «Чик-Чиркино». (0+)
- Чик-Чиркино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобиле и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чиркиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети. Ведь в каждом из Чиркиных можно найти немного себя.
- 00.00, 04.00** «Маша и Медведь». (0+)
- Как Маша каждый день развлекает своими выдумками всех жителей леса.
- ДЕТСКИЙ МИР**
- 06.00, 14.00, 22.00** «Роботы-поезда. Тепловая энергия». (0+)
- Мастер Икс и его изобретение - тепловая энергия - угрожают будущему Мира Поездов. Его соратник Дюк приходит на помощь Дозору Поездов и переходит на его сторону. Может ли команда Дозора доверять ему? С тех пор, как Мастер Икс ослабил их способности, выбора нет. Вскоре Дзинни вместе с Дюком создают силу, способную противостоять теневой энергии. Битва против обновленного Мастера Икса приближается. Макси и Кей не могут расставить теневую энергию в одиночку. С помощью Дюка Мастер Икс может быть побежден - но какой ценой?
- 11.50, 19.50, 03.50** «ВФ. Пушистые друзня». (6+)
- 13.20, 21.20, 05.20** «Котёнок Шмяк». (0+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00** «Бодо Боро. Путешествия». (0+, 6+)
- 09.00** «ДиноСити». (0+)
- 09.35** «Соня из Тоствилля». (0+)
- Однажды семилетняя девочка Соня обнаруживает чудесные свойства хлебницы на своей кухне: если прикрепить к ней магнит-тост и повернуть его, то из мира людей телепортируется в волшебный город Тоствилль.
- 10.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 11.00** «Простоквашино». (0+)
- 14.00** «Три кота». (0+)
- 18.00** «Приключения Пети и Волка». (6+)
- 19.30** «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 22.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 23.30** «Царевны». (0+)
- 01.00** «Крутисы» (с сурдопереводом). (6+)
- 02.10** «Приключения Пети и Волка» (с сурдопереводом). (6+)
- 02.45** «Три кота». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние птички. «Чуч-Мауч», «Лунтик». (0+)
- 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35** «Чик-зарядка». (0+)
- 07.45** «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.00** «Съедобное или несъедобное: Мирослава Покровская и печенье из рассола». (0+)
- На кухне - повар и певица Мирослава! Сколько лет первым найденным на-скальным рисункам, что можно увидеть в Нижнем Новгороде, и какой раскол подходит для печенья? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 10.25** «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 12.00** «Семья на ура!» (0+)
- 12.25** «Царевна и дракон. Магическая книга». (0+)
- Продолжение приключений царевны Варвары в волшебном мире!
- 14.00** «Это супер!» (0+)
- 14.25** «Золотая антилопа». (0+)
- 14.55** «Рикки-Тикки-Тави». (0+)
- 15.15** «Простоквашино». (0+)
- 17.40** «Три кота». (0+)
- 19.50** «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)
- Продолжение волшебных приключений Сказочного патруля раследует новое загадочное дело - пропажу музыкального инструмента гномов-рокеров, уникальной лютни. Подозрение падает на заклятых врагов гномов - лесных эльфов. Но так ли всё просто в этом деле, как кажется на первый взгляд? Волшебное расследование Сказочного патруля даст ответы на все вопросы!
- 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20** «Семь королевств». (0+)
- 22.30** «Метазелл». (6+)
- 23.35** «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.05** «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.20** «Ералаш». (6+)
- 00.55** «44 котёнка». (0+)
- 02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 03.45** «Кругляши». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+)
- 05.10** В поисках святителя. (0+)
- 06.05** Матушка Зосима. (0+)
- 07.10** Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.50** Простые чудеса. (12+)
- 09.50** Дорога. (0+)
- Документальный проект телеканала «СПАС» о возрождении разрушенных православных святынь.
- 10.55** Святыни России. (6+)
- 12.00** Глобус православия. (12+)
- 12.55, 13.25, 13.50, 14.15** Монастырская кухня. (0+)
- 14.45** В поисках Бога. (12+)
- 15.15** Профессор Осипов. (0+)
- 15.50, 17.35** «ПЛАМЯ». 1-2 серии. (12+) СССР, 1974 г. В ролях: Юрий Каюров, Леонид Неведомский, Михаил Глузский
- 19.10** «ПОСЛЕДНИЙ ХЛЕБ». (0+)
- СССР, 1963 г.
- 21.00** Простые чудеса. (12+)
- 22.00** Русский мир. (12+)
- 23.05** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15** Спас-стрим. (16+)
- 01.40** День Ангела: Патриархи Московские Иов и Гермоген. (0+)
- 02.10** В поисках Бога. (12+)
- 02.40** Профессор Осипов. (0+)
- 03.10** Русский мир. (12+)
- 04.10** Простые чудеса. (12+)

**Православный календарь**

**1 марта**  
Седмица сырная (Масленица), сплошная.  
Глас 2. Мчч. Памфила пресвитера, Валента диакона, Павла, Порфирия, Селевкия, Феодула, Иулиана, Самуила, Илии, Даниила, Иеремии, Исаии.



Всех преподобных отцов, в подвиге просиявших. Свт. Макария, митр. Московского и Коломенского. Собор святых Новосибирской митрополии.

Мчч. Персидских в Мартирополе. Прп. Маруфа, еп. Месопотамского. Сщмч. Петра пресвитера.

Поста нет. Из трапезы исключается мясо.

«Ко чтению себя принуждайте, которое мрак души прогонит». Прп. Антоний Оптинский (Путилов)

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 24 ФЕВРАЛЯ ПО 2 МАРТА**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

- 24 ФЕВРАЛЯ**  
В 1466 году в Бельгии состоялась первая из известных лотерей.  
В 1902 году был запатентован дисковый тормоз.  
В 1938 году выпущена первая в мире зубная щетка с искусственным синтетическим волокном.
- 25 ФЕВРАЛЯ**  
В 1721 году Пётр I учредил Синод.  
В 1836 году Сэмюэл Кольт получил первый патент на револьвер.  
В 1837 году Томас Дэвенпорт получил патент на электродвигатель постоянного тока.
- 26 ФЕВРАЛЯ**  
В 1712 году был основан Тульский оружейный завод.  
В 1935 году Роберт Уотсон-Уатт провел первые испытания радара.
- 27 ФЕВРАЛЯ**  
В 1932 году Джеймс Чедвик открыл элементарную частицу - нейтрон.
- 28 ФЕВРАЛЯ**  
В 1732 году в Петербурге открылся первый Кадетский корпус.  
В 1913 году Нильс Бор предложил планетарную модель строения атома.
- 1 МАРТА**  
В 1555 году Нострадамус опубликовал свою книгу предсказаний.  
В 1869 году Д.И. Менделеев составил периодическую систему химических элементов.  
В 1996 году был основан космодром «Свободный».
- 2 МАРТА**  
В 1911 году в Москве состоялось первое выступление русского народного хора им. М.Е. Пятницкого.

**ИМЕНИННИКИ**

- НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**
- 24 ФЕВРАЛЯ.** Всеволод, Димитрий.  
**25 ФЕВРАЛЯ.** Алексей, Антоний, Евгений, Мария.  
**26 ФЕВРАЛЯ.** Василий, Вера, Владимир, Зоя, Ирина.  
**27 ФЕВРАЛЯ.** Борис, Григорий, Кирилл, Павел.  
**28 ФЕВРАЛЯ.** Иоанн, Николай, Павел, София.  
**1 МАРТА.** Анна, Илия, Макарий, Пётр, Филипп.  
**2 МАРТА.** Лев, Михаил, Феодор.

**ПРАЗДНИКИ**

- НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**
- 24 ФЕВРАЛЯ** ■ Начало Масленичной недели  
**25 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день кохлеарного импланта  
**26 ФЕВРАЛЯ** ■ День стекломойщиков  
**27 ФЕВРАЛЯ** ■ Всемирный день неторопливости  
**27 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день оптимиста  
**27 ФЕВРАЛЯ** ■ День сил специальных операций в России  
**28 ФЕВРАЛЯ** ■ Всемирный день портного  
**1 МАРТА** ■ Всемирный день комплимента  
**1 МАРТА** ■ День экспертно-криминалистической службы системы МВД России  
**2 МАРТА** ■ Международный день детского телевидения и радиовещания  
**2 МАРТА** ■ День создания добровольных народных дружин  
**2 МАРТА** ■ Международный день спички

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**«Маслица на дороге – зиме пора убирать ноги»**

**24 февраля** считалось Власьевым днем. В этот день поговаривали: «Пролет Власий маслица на дороге – зиме пора убирать ноги». Если наступала оттепель, то морозов больше не ждали.

Туман и снегопад **25 февраля**, в день Алексея Рыбного, в день этого солнечного – быть улову.

**26 февраля**, в Мартиныанов день, было принято наблюдать за солнцем. Если небо безоблачное, солнце яркое, то и ближайшие деньки будут ясными, но морозными.

Если в день Кирилла Весноуказчика, **27 февраля**, синицы громко щебечут, то наступит оттепель.

В день Онисима Овчарника, **28 февраля**, вни-

мание уделяли вечернему небу: алый закат предвещал заморозки и метель.

**1 марта**, на Ярилин день, наблюдали за облаками: высокие и быстро плывущие облака означали приближение теплых дней.

**2 марта** отмечали день Фёдора Тироны и Мариамны, а еще судили о летней погоде. Если в этот день туман – лето будет дождливым, если день выдался солнечный – то и лето будет жарким. А если подмораживает, то и лето будет прохладным.

– Дорогой, сейчас я тебе расскажу одну историю, ты только не волнуйся. – Когда ты говоришь, «ты только не волнуйся», то волноваться на самом деле уже поздно...



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



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

**Главный редактор** БАКЛАНОВ О.С.  
Тел. 8-495-580-95-77  
**Зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.  
**Региональный редактор** ЖУЧКОВА С.С.  
**Бильд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.  
**Заместитель генерального директора по дистрибуции** ЗАВЬЯЛОВА О.А.  
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
**Отдел подписки:**  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

08 (681). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 18.02.2025 г., фактическое: 01.00 час. 18.02.2025 г. Дата производства: 18.02.2025 г. Дата выхода в свет 19.02.2025 г. Тираж 713 100.  
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 413.  
Выходит во всех областях ЦФО.  
Общий тираж 829 760. Сайт газеты [telek.kardos.media](http://telek.kardos.media)  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Розничная цена свободная.  
**Подписной индекс П2939** в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>  
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

**1 ПЕРВЫЙ**



19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)

- 06.00 Новости  
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)  
06.55 «Часовой». (12+)  
07.25 «Здоровье». (16+)  
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)  
09.10 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь других». (12+)  
11.10 «Играем свадьбу!» (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
**12.15 «УЧАСТОК».** (12+) Володя Стасов, «Хали-Гали» и Коля Клюев отправляются за покупками в райцентр, где их ждут не только городские приключения, но и неприятности с законом. Неожиданно происходит возгорание ремонтной мастерской. Главный подозреваемый в поджоге - инженер Ступин.  
16.40 Спецпроект. «30 лет вместе». «Русский проект». (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)  
21.00 «Время»  
**23.00 «ТЕРРИТОРИЯ».** (18+)  
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)  
**05.05 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ».** (6+)  
**07.20 «КОНТУЖЕННЫЙ-2».** (16+) Россия 2024 г. Детектив. В ролях: Антон Батырев, Кирилл Полухин. Майор Чистяков выходит из больницы после операции. Дар Чистякова - видеть чужие воспоминания - исчез.  
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)  
**09.30 «КОНТУЖЕННЫЙ-2».** (16+)  
**15.00 «ИЗГОЙ. ОТЦЫ».** (16+)  
**18.35 «ДОЛЖНИК».** (16+)  
**22.15 «БЕЗ ПРИКРЫТИЯ».** (16+)  
**01.45 «ЗАКОН ТАЙГИ».** (16+)  
04.30 «Кошкин дом». (0+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



10.10 Сто к одному

- 05.30 «ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ».** (12+)  
07.20 «В кругу друзей»  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.55 «Наши. Военкоры». (12+) В их репортажах - фронтовая жизнь, судьбы и события, которые непременно войдут в историю. Каждый выпуск программы - это новый документальный фильм от первого лица, это точные интонации, авторский взгляд, честные кадры.  
12.25 «Так называемая Украина». (16+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
15.00 «Аншлаг и Компания». (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+) В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои.  
20.00 Вести недели  
22.30 Москва. Кремль. Путин  
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**01.35 «ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ».** (12+)

**ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 07.05 «ОГАРЕВА, 6».** (12+)  
09.00 «Новости недели». (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.40 «Легенды армии». (12+)  
11.30 «Тайны военной разведки». (16+)  
12.20 «Война миров». (16+)  
13.10 «Код доступа». (12+)  
14.00 «Улика из прошлого». (16+)  
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)  
15.40 «Секретные материалы». (16+)  
16.30 «Загадки века». (12+)  
17.20 «Спецрепортаж». (16+)  
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
**23.55 «ЮНОСТЬ ПЕТРА».** (12+)

**ТВЦ ТВЦ**



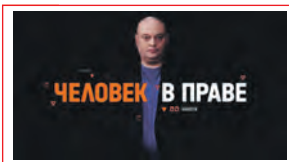
11.30 События.

- 06.25 «Смех среди белого дня». Юмористический концерт. (12+)  
**07.35 «ЕСЛИ ОН МЕНЯ УЗНАЕТ».** (16+)  
**09.25 «ПЕТРОВИЧ».** (16+)  
11.30 События  
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)  
**12.35 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК».** (12+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «Дорогие товарищи. Смертельный матч». (16+)  
15.50 «Настоящий детектив. Плач из могилы». (16+)  
16.40 «90-е. Тур для дур». (16+)  
**17.30 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ».** (16+) Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Яна Чигир, Прохор Дубравин. Следователь СК Яна Нестеренко на хорошем счету у начальства и счастлива в браке. Единственное, что омрачает ее жизнь - это отсутствие детей.  
**21.45 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ».** (16+)  
00.25 События  
01.25 «Петровка, 38». (16+)  
**01.35 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА».** (12+)  
04.30 «Большое кино». (16+)  
04.55 «Михаил Ульянов. Горькая исповедь». (16+)  
05.30 Московская неделя. (12+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ».** (12+)  
07.45 «От прав к возможностям». (12+)  
08.00 Пёстрый мир. (12+)  
09.00 16.00 «Календарь». (6+)  
09.30 Все по-взрослому  
10.30 «На приеме у главного врача». (12+)  
**11.25 «ДЕВУШКИ ИЗ РОШФОРА».** (12+)  
13.30 Спецрепортаж. (12+)  
13.45 «Конструкторы будущего». (12+)  
14.05 «Большая страна». (12+)  
15.05 «Моя история». (16+)  
16.30 «Свет и тени». (16+)  
17.10 «Песни Аркадия Островского». (12+)  
18.45 «Почитаем!» (12+)  
19.15 «Клуб главных редакторов». (12+)  
**20.15 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ».** (12+)  
**22.30 «ЧЕТЫРЕСТА УДАРОВ».**

**НТВ НТВ**



16.20 Человек в праве. (16+)

- 05.00 «БОБРЫ».** (16+)  
06.50 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+) Гаджеты для геймеров! Почему молодежь фанатеет от чёрно-белых приставок, какие современные консоли и аксессуары для геймеров помогут с головой окунуться в виртуальный мир и какую пользу несут компьютерные игры для детей и пожилых - расскажут в новом выпуске «Чуда техники».  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.00 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели»  
20.20 «Маска». (12+)  
00.00 «Звезды сошлись». (16+)  
01.30 «Основано на реальных событиях». (16+)  
**04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

- 06.00 06.40 07.00 07.40 08.00 08.40 09.00 09.40 10.00 11.00 11.40 12.00 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 03.00 04.00 05.00  
Новости. (16+)  
10.35 «20 минут». (12+)  
12.30 16.20 19.35 03.35 Деньги 24. Итоги. (12+)  
13.35 00.35 05.35 Сити. Едим. (12+)  
14.25 23.25 Доктор 24. Темы недели. (12+)  
14.50 23.50 Тачки. (12+)  
15.10 21.20 Москва сегодня. (16+)  
15.40 На завод! (12+)  
16.45 Техно. (12+)  
17.25 22.30 02.25 Сделано в Москве. (12+)  
18.25 01.30 Откройте, Давид. (12+)  
20.35 Время новых. Шоу. (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



08.50 Диалоги о животных

- 06.30 «Три толстяка»  
**07.15 «КОГДА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ»**  
08.20 Тайны старого чердака  
08.50 01.15 Диалоги о животных  
09.30 «Вокзал для двоих». Отвали! Он для меня играет!»  
**10.10 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ»**  
12.25 Дом ученых  
12.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
**13.20 «МАРС»**  
14.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
**15.00 «ЯЗЫЧЕСКАЯ МАДОННА»**  
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»  
17.10 «Рассекреченная история»  
17.40 «Романтика романа»  
18.35 Линия жизни  
К 100-летию со дня рождения Риммы Марковой. Играть на театральной сцене Римма Маркова и её брат, знаменитый актер Театра им. Моссветова Леонид Марков, начали еще в детстве.  
19.30 Новости культуры  
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
**20.25 «БАБЬЕ ЦАРСТВО»**  
22.00 Спектакль «Таня»  
**23.30 «КОМИССАР ПЕПЕ»**  
01.55 «Искатели»  
02.40 «Праздник»  
03.00 Перерыв в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

- 06.30 «Музей на диване». (12+)  
07.00 «Атмосферная история»  
07.30 «Вкусно, как в кино»  
08.00 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)  
08.25 «Погода на любой вкус»  
09.00 12.30 16.20 «Погода». (6+)  
09.10 «Вкусно 360». (12+)  
10.00 «Внимание, еда!» (12+)  
10.35 «Сделано в России». (12+)  
12.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
12.40 «Гостеприимство». (12+)  
13.40 «За МКАДром». (12+)  
14.40 «Игра в классики». (12+)  
16.30 «Как стать шаманом». (16+)  
17.20 «Курс на лёд». (16+)  
19.00 «Разбор полетов». (16+)  
19.20 «Жеребцова и точка». (16+)  
20.30 «ЧП 360». (16+)  
20.40 «Не факт». (16+)  
23.00 «СССР. Знак качества»  
00.30 «Будни». (16+)

**СТС СТС**



06.00 Ералаш. (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.15 «Рыбка Поньо на утёсе». (16+)  
09.10 «Принцесса Мононоке». (16+)  
**12.00 «ТАКСИ-2».** (16+) Франция, 1997 г. Комедийный боевик. В ролях: Мануэла Гурари, Фредерик Дифенталь, Сами Насери. Даниэль - не простой таксист, он гоним от Бога, виртуозный знаток парижских улиц, мастер ухода от погони.  
**13.45 «ТАКСИ-2».** (16+)  
**15.35 «ТАКСИ-3».** (16+)  
**17.10 «ТАКСИ-4».** (16+) Франция, 2007 г. Комедийный боевик. В ролях: Сэми Насери, Фредерик Дифенталь. Преступники №1 транспортируют из Бельгии в Конго... через Марсель. Всего несколько часов самый опасный человек в мире должен пробыть в полицейском участке комиссара Жибера...  
**19.00 «ПЕРЕВОЗЧИК-3».** (16+)  
**21.00 «ДЖОН УИК-4».** (16+)  
**00.25 «ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ДРАЙВ».** (18+)  
**02.15 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)  
03.30 Впервые на СТС. «Простоквашино». (0+)  
04.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
05.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.15 02.25 02.55 03.20 04.15  
Мой район. Энциклопедия. (12+)  
06.25 «Киномода». (12+)  
06.50 «Тайны кино». (12+)  
07.35 12.50 16.05 21.50 00.45  
01.40 03.40 «Мой район. Новости». (16+)  
**07.45 «СВЕРХОСВЕЩЕННЫЙ ГОМ».** (0+)  
**09.35 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА».** (12+)  
**11.05 «ПРОСТО САША».** (16+)  
12.20 Звезды советского экрана. (12+)  
**13.00 «ПРОШЛОЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ».** (16+)  
**16.15 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ».** (12+)  
**22.00 «ШАХ КОРОЛЕВ БРИЛЛИАНТОВ».** (12+)  
**23.30 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ».** (12+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппарат 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!	ДОМАШНИЙ
<p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>13.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>14.00 «Купи-продай». (16+)</p> <p>15.00 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)</p> <p>16.50 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)</p> <p>18.45 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)</p> <p>21.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>06.15 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.20 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>В этом сезоне сойдутся самые талантливые участники прошлых сезонов.</p> <p>18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>Главное вечернее шоу страны, где Павел Воля принимает в гостях звезд кино, музыки, спорта и телевидения. В каждом выпуске - неожиданные игры, откровенные разговоры и, конечно, фирменный юмор ведущего. Здесь никто не останется без шутки - даже сам Воля.</p> <p>00.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.15 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.05 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>12.30 «Королевские каникулы». (6+)</p> <p>14.15 «ТЕМНЫЙ МИР». (16+)</p> <p>16.30 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)</p> <p>18.45 «БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ». (16+)</p> <p>23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>00.00 «ОБРУШЕНИЕ». (18+)</p> <p>Неожиданная стихия переворачивает жизни людей современной корейской многоэтажки. Из-за сильнейших ливневой конструкция не выдерживает и здание проваливается в огромную воронку.</p> <p>02.00 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ». (16+)</p>	<p>11.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>11.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>Россия, 2001-2004 гг. Приключенческий сериал. В ролях: Владимир Гостюхин, Владислав Галкин, Наталья Егорова, Вадим Яцук, Виктор Яцук. Бывалый шофер большого грузного трейлера Федор Иванович никак не может поладить со своим новым напарником, легкомысленным и смешливым Сашком.</p> <p>20.10 «+100500». (16+)</p> <p>00.30 «ШАЛЬНАЯ ПУЛЯ». (16+)</p> <p>Франция, 2020 г. Криминальный боевик. В ролях: Альбан Ленуар, Николя Дювошель, Рамзи Бедиа. Пытаясь ограбить магазин, Лино пробил четыре бетонные стены на тюнингованной малолитражке.</p> <p>02.10 Большой кэш. (16+)</p> <p>03.45 «СОЛДАТЫ-13». (16+)</p>	<p>15.20 Новости</p> <p>06.00 География спорта. (12+)</p> <p>06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 15.20, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.25, 18.45, 00.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>10.30 Лыжные гонки. ФосАгро. ЧР. Смешанная эстафета. Пр.тр.</p> <p>12.10 Лыжная страна</p> <p>12.45 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России. Пр.тр.</p> <p>16.00 Футбол. «Спартак» - «Оренбург». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>19.15 Футбол. «Ростов» - «Динамо» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>21.30 «После футбола» с Черданцевым</p> <p>22.35 Футбол. Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>01.55 Волейбол. (6+)</p>	<p>10.00 Пять ужинов. (16+)</p> <p>10.15 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+)</p> <p>Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Панасюк, Иван Батарев, Василий Рукша. Самый счастливый день в жизни Ольги, когда появилась на свет её дочь, обернулся кошмаром - врачи сообщают новость о том, что ребёнок родился инвалидом...</p> <p>14.40 «МОЛОДАЯ». (16+)</p> <p>Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Серафима Низовская, Дмитрий Исаев, Алексей Рахманов. Успешный врач Евгения после двадцати пяти лет брака решается на развод.</p> <p>19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)</p> <p>22.45 «ПО ТУ СТОРОНУ СОЛНЦА». (16+)</p> <p>02.25 «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>05.35 «6 кадров». (16+)</p>

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Н очью выпал снег, и Петрович решил пройтись до работы пешком - очень он любил скрип свежего снега под ногами. Погода была приятной, легкий морозец чуть покусывал кожу, воздух ранним утром был свеж и прозрачен.

Н а половине пути майора перехватил местный участковый, его давний знакомец.

- Слушай, такое дело: мадам одна позвонила, говорит, у соседки дверь в квартиру открыта, а соседки нет. Волнуется очень мадам. Может, сходишь со мной? Тут два шага буквально.

- Ну, пойдём посмотрим на твою взволнованную мадам, - согласился Петрович.

У двери в подъезд их встретила бдительная

# Всё для лучшей подруги

гражданка. В руках она сжимала веник:

- Ну слава богу, вы приехали. Я уже извелась вся! - голос ее дрожал.

- Что у вас произошло? - спросил Петрович.

У меня ничего, а вот у соседки моей дверь открыта входная. Она такая подозрительная, всегда на два замка закрывает, а тут дверь приоткрыта, и она не отвечает.

- Вы заходили в квартиру?

- Что вы, что вы! - гражданка замахала веником.

- Я в дверной звонок позвонила раза три. Не отвела она. Я испугалась и сразу к участковому. Он у нас отзывчивый такой, всегда на помощь приходит, если что.

Участковый смущенно кашлянул, а Петрович продолжил:

- Чего вы испугались? - Ну, мало ли... - глаза женщины округлились от страха. - А вдруг она там того... неживая.

- Понятно. Давайте все-таки пройдем в квартиру, раз уж дверь открыта.

- Да-да, пойдёмте, я провожу.

Они поднялись на второй этаж. Петрович сразу увидел приоткрытую дверь одной из квартир. Дверь была добротной, железной. Видимых повреждений на ней не было.

- Ваша соседка одна живет? - спросил майор.

- Одна, одна, - закивала его собеседница.

Петрович раскрыл дверь шире и зашел в квартиру, следом за ним - участковый. Квартира была пуста - хозяйки нигде не было. Беспорядка, который случается при визите криминальных личностей, майор не заметил - в квартире было довольно чисто. Все вещи находились там, где им положено: на тумбочке в прихожей лежали ключи от машины, там же на вешалке висели короткая норковая шубка и отделанная каким-то пушистым мехом куртка. На ку-

хонном столе стояла ваза с фруктами: красным виноградом, зелеными яблоками, оранжевыми мандаринами, желтыми бананами. В комнате порядок тоже не был нарушен, не считая распахнутой створки шкафа. Петрович направился было к нему, но тут у входной двери раздался шум.

- Что вы тут делаете? - произнес на повышенных тонах визгливый женский голос.

М айор вышел в прихожую, где обнаружил еще одну гражданку - брюнетку в короткой дубленке и с небольшой сумочкой под мышкой. Выяснилось, что это была хозяйка квартиры. Услышав об открытой двери, она рванулась в комнату, откуда донесся ее вопль:

- Деньги украли! Здесь в шкафу сейф, он пуст!

- Много было денег? - поинтересовался Петрович.

- Много, - ответила брюнетка. - Это деньги моей подруги. Она уехала отдыхать, а перед отъездом поменяла все свои деньги на валюту и передала мне. Дома оставлять такие деньги она побоялась - у нее нет сейфа. А я для любимой подруги сделаю все! Но мне тоже срочно понадобилось уехать на неделю. Я даже мысли не допускала, что меня могут ограбить!

Н е ограбить, а обокрасть, - поправил ее Петрович.

- Какая разница?! - отмахнулась брюнетка.

- Большая, - ответил Петрович. - Другая статья, другие сроки. Впрочем... Так говорите, вас неделю не было дома?

- Да! Я ездила по делам! В Сызрань. По срочным делам! Вот только, при вас, приехала, а тут... Что я теперь скажу подруге?..

- Скажете, куда вы дели ее деньги, - не моргнув глазом ответил Петрович.

**Виктория АНДРЕЕВА**

Почему он не поверил брюнетке?

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 7: если бы охранника действительно выбросили из машины на пути в Подберезки, он лежал бы не на левой, а на правой обочине.





**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Гандбол. Чемпионат России. Olimbet Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) - «Черноморочка» (Новороссийск). (6+)

**07.25, 11.30, 05.05** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

**07.50, 10.00, 13.00** Новости Чемпионата России. Парг Суперлига. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Локомотив» (Новосибирск). Прямая трансляция

**19.15** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**19.45** Лыжные гонки. Фос-Агро Чемпионат России. Смешанная эстафета. Трансляция из Казани. (6+)

**21.30** Лыжная страна. (12+)

**22.20** Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Трансляция из Москвы. (6+)

**00.30** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**01.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. 1/4 финала. «Машека» (Белоруссия) - «Зенит» (Россия). Прямая трансляция

**16.55** Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) - «Черноморочка» (Новороссийск). (6+)

**07.25, 11.30, 05.05** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

**07.50, 10.00, 13.00** Новости Чемпионата России. Парг Суперлига. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Локомотив» (Новосибирск). Прямая трансляция

**19.15** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**19.45** Лыжные гонки. Фос-Агро Чемпионат России. Смешанная эстафета. Трансляция из Казани. (6+)

**21.30** Лыжная страна. (12+)

**22.20** Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Трансляция из Москвы. (6+)

**00.30** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**01.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. 1/4 финала. «Машека» (Белоруссия) - «Зенит» (Россия). (6+)

**05.30** «География спорта. Череповец». (12+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Караокинг. (16+)

**07.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)

**07.30** У-Дачный чарт. (16+)

**08.30** Тееп чарт. (16+)

**08.55** Плейлист. Весна. (16+)

**09.30** МУЗ-ТВ чарт. (16+)

**10.30** Лига свежих клипов. (16+)

**11.00** Юмор FM чарт. (16+)

**12.00** МузРаскрутка. (16+)

**12.30** Хит-Сториз. Татьяна Овсиенко - «Дальнейший». (16+)

**13.00** Плейлист. Весна. (16+)

**14.00** Короли Чартов. (16+)

**15.00** 10 самых! (16+)

**15.30** Хиты по-русски. (16+)

**16.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)

**17.00** Унесённые временем. Главные звёзды нулевых. (16+)

**18.00** Лихие хиты. (16+)

**19.00** Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

**21.00** Муз'итив. (16+)

**22.00** Наше. (16+)

**23.00** Золотая лихорадка. (16+)

**01.20** Лайкер. (16+)

**03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00** «Барбоскины». (0+)

«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы, с чем они удачно справляются.

**11.00** «Монсики». (0+)

«Монсики» - детский развивающий мультсериал, который показывает наши с вами эмоции. На самом деле всё происходит на другой планете, покрытой водой, а герои в любой момент могут оказаться в совершенно любой точке планеты. Монсики не так много, а если они не могут обуздать свои чувства, чтобы вернуться на родной остров, то можно воспользоваться мостами!

**05.00** «Пластинки». (0+)

**05.05** «Тима и Тома». (0+)

**06.00** «Поля, Тим и Лёва». (0+)

**07.00** «Детский сад для зверят». (6+)

Увлекательные истории о детенышах животных.

**07.30** «Три кота». (0+)

**09.00** «Еда как в сказке». (0+)

**09.20** «Приключения Ам Няма». (0+)

**10.20** О! Кино! «Смешарики легенда о золотом драконе». (6+)

Смешарики отправляются в опасные джунгли!

**11.40** «Клуб «Вопросики». (0+)

**11.45** «Царевны». (0+)

**14.20** «Играем вместе». (0+)

**14.25** «Ум и Хрум». (0+)

**17.00** О! Кино! «Смешарики. Дежавю». (6+)

Смешарики путешествуют по странам и эпохам.

**18.20** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

**18.25** «Три кота». (0+)

**21.30** «Турбозавры». (0+)

**01.00** «Оранжевая корова». (0+)

**03.00** «Смешарики. Пинкод». (6+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 14.00, 22.00** «Гормити». (6+)

Давным-давно волшебный остров Горм находился под угрозой страшного врага - дарканов. Гормити под предводительством своих могущественных лордов объединили силы, чтобы противостоять этой угрозе. Война разразилась, но Гормити победили! Сегодня эту битву помнят как легендарную. Единственное оставшееся доказательство - это Единая башня, древняя крепость защитников добра. Когда четверо юных героев - Трек, Риф, Айкор и Эрон - обнаруживают башню, сбывается пророчество: дарканы вернулись! Наши герои должны попытаться призвать легендарных Гормити и раскрыть свои силы, чтобы спасти мир!

**11.25, 19.25, 03.25** «ВФ. Лушустые друзья». (6+)

**13.20, 21.20, 05.20** «Котёнок Шмяк». (0+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Бодо Борода. Путешествия». (6+ 0+)

**07.10** «Бодо Борода. Букварь». (0+)

**08.30** «Цветяшки». (0+)

**09.00** «ДиноСити». (0+)

**09.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

«Ну, погоди! Каникулы» - современная версия истории о бесконечной погоне Волка за неуловимым Зайцем, перезапуск любимого мультфильма миллионов жителей нашей страны.

**11.00** «Простоквашино». (0+)

**14.00** «Три кота». (0+)

**18.00** «Приключения Пети и Волка». (6+)

**19.30** «Нэйт опять опаздывает». (6+ 12+)

**22.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**23.30** «Царевны». (0+)

**01.00** «Приключения Пети и Волка» (с дубляжом). (6+)

**02.45** «Три кота». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** Ранние птицы. «Смеш! Юные супергерои», «Лунтик». (0+)

**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)

**07.35** «Чик-зарядка». (0+)

**07.45** «Барбоскины». (0+)

**10.05** «Еда как в сказке». (0+)

**10.25** «Геройчики». (0+)

**12.00** «Студия красоты». (0+)

«Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе тещев-поводы для встреч будут самые интересные и необычные! Диана Радченко собирается на выставку Айвазовского.

**12.15** «Чик-Чирикино». (0+)

**14.00** «У меня лапки». (0+)

«У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.

**14.30** «Сказочный патруль». (0+)

Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.

**16.00** «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)

**17.05** «Маша и Медведь». (0+)

**19.05** «Оранжевая корова». (0+)

Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.

**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

**21.20** «Буба». (6+)

**22.30** «Метазелли». (6+)

**22.35** «Дикие скричеры!» (6+)

**23.05** «Метал Кард Бот». (6+)

Давным-давно существовала уникальная планета, на которой обитала раса разумных машин. Однажды эта планета внезапно взорвалась, и её жители вынуждены были переселиться на Землю. Чтобы не привлечь к себе внимания, на Земле Кард Боты всегда маскировались под обычные транспортные средства.

**23.20** «Ералаш». (6+)

**00.55** «44 котёнка». (0+)

**02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+)

**03.40** «Кругляши». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** Евангелие вслух. (0+)

**05.35** В поисках Бога. (12+)

**06.05** Профессор Осипов. (0+)

**06.35** Святыни России. (6+)

**07.40** Святые воины: Феодор Тирон. (6+)

**08.10** Константин Ушинский. Отец русской школы. (0+)

**09.00** Простые чудеса. (12+)

**10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

**12.45** Паломница. (12+)

**13.50** Святитель. (12+)

**15.00** Русский мир. (12+)

**16.05** «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (0+)

**18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**19.30** Щипков. (12+)

**19.40** «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)

**21.30** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**22.30** День Патриарха. (0+)

**22.40** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

**23.50** Спас-стрим. (16+)

**01.10** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**02.35** Щипков. (12+)

**02.45** Византия. Жизнь после смерти. Христос - человек или Бог? Век 7. серия. (0+)

**03.25** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**04.15** Глобус православия. (12+)

**Православный календарь**

**2 марта**  
**Неделя сыропустная.**  
**Воспоминание Адамова изгнания.**  
**Прощеное воскресенье. Глас 3.**  
**Вмч. Феодора Тирона.**



Сщмч. Ермогена, патриарх Московского и всея Руси, чудотворца. Прав. Мариамны, сестры ап. Филиппа. Обретение мощей мч. Мины Калликелада. Прп. Феодора молчаливого, Печерского. Сщмчч. Михаила и Павла пресвитеров. Мц. Анны.

**Заговенье на Великий пост.**

«Прежде приятия силы духовной не читай книг, чуждых правоверия, потому что они исполнены тьмы, и помрачают умы немощных».  
Прп. Иоанн Лествичник

**ВЕРА**  
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

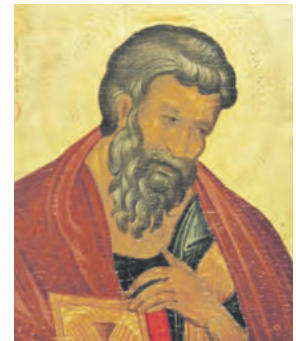
ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

**ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»**



Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших. Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровища ваши, там будет и сердце ваше. (Мф, 6:14-21)

«Нет никакого трудного дела, которое не сделалось бы легким при надежде на воздаяние от Бога.»  
Святой Иоанн Златоуст

**Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 2 марта, в воскресенье.**

**В** Прощеное воскресенье самое время поговорить о... вы подумали, о прощении? Нет, напротив: о величайшем даре свободы, который в том числе выражается в нашем праве не прощать. Почему именно об этом? Ответ прост: только поняв, что такое непростение, мы легче поймем и смысл сказанного в сегодняшнем Евангелии.

**В**озможно, это прозвучит укориженно, но о непростении мы знаем гораздо больше, чем о прощении. Больше частью мы живем в непростении, пропитаны им, с каждым вздохом и выдохом непростение циркулирует внутри нас. Мы настолько к нему привыкли, что нет ничего удивительного - совсем его не замечаем. Более того, нам даже страшно представить, во что превратилась бы наша жизнь, если вдруг, по мановению волшебной палочки, все наше непростение было бы мигом изъято из нас. Да стоит только на минуту допустить, что вокруг меня нет ни одного виноватого по отношению ко мне человека - а только я сам и являюсь единственным источником всех моих бед и злоключений, - да от такого шквала нахлынувшей вины как не потонуть в бездне отчаяния?

**Н**ет, конечно же, такое допустить ну никак невозможно. Разве не камень непростения, который мы бережно носим за пазухой, и является главным нашим якорем по жизни? Разве не он крепко удерживает нас в нашей самобытности - потому что, отличая себя от других, противопоставляя свои представления о должном и не должном, мы думаем, что только так сможем осознать свою уникальность и единственность во Вселенной?

**Г**лавная сила нашего непростения - в его сокровитности, потаенности. Да, только единицы готовы признать наличие камня за пазухой. Но бережно охраняя свой «балласт непростения», мы оказываемся его заложниками!

**Ч**его же мы так боимся? Беспомощности и уязвимости. Нам кажется, если мы разом перечеркнем все наши претензии, неосуществленные ожидания, разочарования в других - нам не об кого будет утверждать свою собственную правильность. Хотя бы для самих себя.

**В**преддверии Великого поста Церковь предлагает нам сделать очень



Комментирует протоиерей Павел Великанов

важный шаг. Довериться Богу. Распахнуться навстречу Ему. Выбросить из-за пазухи камень непростения. Поверить в то, что Господь нас любит вовсе не за нашу мнимую, самодельную праведность. Он нас любит потому, что мы - Его дети. И то, что мы у Него есть, гораздо важнее того, какие мы. Потому что от любой нашей беды, боли, грязи греха и подлости у Него есть лекарство. Только у Него - не у нас! Сами с собой мы не справимся. Проверено веками. А вот Он собрал все то худшее, что человечество принесло за свою историю, - и прибил ко Кресту. Собой прибил наши грехи - наши грехи, а не нас. И, вернувшись к нам Воскресением, показал, что Его свет сильнее любой нашей тьмы.

Фото предоставлено радио «Вера»

Все объявления на правах рекламы

**ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ**

**ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО  
 Ремонт окон, балконов, жалюзи, дерево

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

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

Завод «СтройБалконСервис»  
**ОКНА ПВХ** БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**

AL PROVEDAL  
 БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
 www.balkona.ru

8-495-543-53-97  
 8-495-782-54-48

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

**ЗАМКИ**  
 ВРЕЗКА  
 ЗАМЕНА  
 РЕМОНТ  
 УСТАНОВКА  
 УКРЕПЛЕНИЕ  
 ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51  
 круглосуточно

**РЕМОНТ КВАРТИР**  
 ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ  
 РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ  
 НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

СЕРГЕЙ  
 8-977-370-90-18

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН** от завода

8 (495) 782-63-86  
 8 (495) 782-51-63

Выезд по Москве и МО без выходных

Ключ-Сервис  
**ЗАМКИ**  
 замена, ремонт  
 8(495)997-91-37  
 Обивка дверей

■ 8 (495) 978-03-44 РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ 8 (977) 354-98-39 Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпатлёвка, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Качественно и в срок. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (977) 354-98-39, Владимир

■ 8 (965) 208-20-54 Выполним все виды работ по ремонту квартир и офисов (обои, покраска, электрика, напольные покрытия, кафель, фактура). Опыт работы большой. Славяне. Тел.: 8 (965) 208-20-54, Сергей

■ 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших, проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85

■ 8 (985) 723-87-03 Укладка ламината, паркетной доски, линолеума. Монтаж плинтусов. Замена дверных замков, пель. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, шкафчиков, полок, телевизоров, люстр, светильников. Замена выключателей, розеток, смесителей, кранов и многое другое. Возможна доставка материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03

■ 8 (966) 099-99-53 РЕМОНТ КВАРТИР ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ. Делаем все виды ремонтных работ по доступным ценам, предоплату не берём оплата по факту. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. Выезд мастера БЕСПЛАТНО! Пенсионерам скидки. Помощь в подборе и покупке материалов. Тел.: 8 (966) 099-99-53

■ 8 (916) 780-95-17 Антенщик. Тел.: 8 (916) 780-95-17

■ 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

■ 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

■ 8 (985) 355-03-39 Сантехник. Плиточник. Тел.: 8 (985) 355-03-39

**ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ**

**ГЛАВСКУПКА КУПИМ ДОРОГО**

✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.  
 ✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.  
 ✓ БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.  
 ✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архив и др. ✓ Выезд 24ч

8(903) 666-33-55

**ДОРОГО КУПИМ**

• ИКОНЫ. ФАРФОР.  
 • СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).  
 • СЕРЕБРО, ЗОЛОТО  
 • ПОРТСИГАРЫ. ПОДСТАКАННИКИ.  
 • Часы. Картины. Архивы. Знаки.  
 • ЛЮБУЮ СТАРИНУ.  
 Выезд, оплата сразу! Консультации

8 (903) 964-67-77

**МУЗЕЙ КНИГИ**  
 Общества книголюбов дорого купит

КНИГИ И ЖУРНАЛЫ ДО 1945 Г.

За редкие издания платим до 1 млн. рублей

КУПИМ автографы, архивы, открытки, фото, статуэтки, иконы, знаки, ст. награды, бронзу и др.

Детские книги и игрушки СССР

Тел.: +7 (929) 537-00-50

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
 Значки, монеты, банкноты, статуэтки, столовое серебро, архивы. Янтарь. Подстаканники, портсигары, нагрудные знаки, А ТАКЖЕ ЛЮБУЮ СТАРИНУ. Выезд.

Тел.: 8 (929) 913-81-09, Алексей

■ 8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будд, часы, сервизы, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПИМ ДЛЯ СЕБЯ: открытки, фото, плакаты, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла. А также ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кофьяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 155-34-82 Елочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Вещь Китая до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

МУЗЕЙ купит РЕДКИЕ награды, знаки, настольные медали, монеты, банкноты, подстаканники, редкие старинные предметы. Выезд БЕСПЛАТНО. ОПЛАТА НА МЕСТЕ. Тел.: 8 (926) 432-60-61, Владимир

■ 8 (963) 921-08-38 Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, бижутерию, часы, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 руб./г. фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, сервизы, хрусталь, Китай, духи, самовары. КУПЛЮ ДОРОГО. Тел.: 8 (963) 921-08-38

■ 8 (916) 993-36-64 Времени СССР: приглашенные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, преискурнты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (915) 401-64-88 Куплю: ёлочные игрушки, коллекции календариков, открыток, пластинок, хрусталь, старые духи, плюшевых медведей, винтажную бижутерию, старые книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, советские учебники, буквари, кукол. Тел.: 8 (915) 401-64-88

**ПРОДАМ**

**РЕСЕЙЛ МАРКЕТ ДИСКОНТ-МАГАЗИН**

электроники и ювелирных изделий

RESALEMARKET.RU

8 (499) 226-25-39

АО «Ресейл-АйТи», ОГРН 124770068064  
 Юр.адрес: г. Москва, Таможенный пр., д. 6, стр. 3

**ЗНАКОМСТВА**

■ 8 (985) 985-60-25 АБСОЛЮТНО НАДЁЖНО! Устали от одиночества? Профессиональная сваха. Знакомства для Москвы и Подмосковья. До 90 лет. Звоните! Тел.: 8 (985) 985-60-25

**МосГорСкупка**  
**ДОРОГО КУПИМ**  
 Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Монеты, значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Старинную мебель. Столовые приборы. Любой антиквариат и многое другое.  
 Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
 8 (925) 403-68-83

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
 Выезд

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор, сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 6 000 руб./г, СЕРЕБРО до 300 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

**КОМИССИОНТОРГ**  
**ВЫКУПИТ ДОРОГО**

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины

Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно

8 (916) 359-05-00  
 8 (968) 907-44-82

8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1945 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

■ 8 (915) 287-71-38 Куплю предметы старины, СССР: книги, открытки, фото старинные, мебель, иконы, картины, статуэтки, посуду, сервизы, фарфор, вазы, хрусталь, гжель, мельхиор, серебро, часы, подстаканники, портсигары, самовары, патефоны, бижутерию, игрушки ёлочные, бинокли, значки, магнитофоны, разный антиквариат. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (915) 287-71-38

■ 8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

■ 8 (903) 678-15-44 Ковёр. Мебель. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. РОГА. Серебро. Бронзу. Икону. Электронику. Орден. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Журналы. Духи. Бижутерию. Шкатулку. Люстру. Картину. Ёлоч. игр. Коронки. Тел.: 8 (903) 678-15-44.

■ 8 (965) 397-31-37 Куплю часы, значки, монеты, банкноты, фотоаппараты, бинокли, фарфор, янтарь, книги, самовары, иконы, Будд, серебро, игрушки, аудио- и видеотехнику, модельки автомобилей, бронзу и многое другое из СССР. Выезд. Тел.: 8 (965) 397-31-37, Анатолий

■ 8 (925) 514-36-14 Сервизы, МАДОННА, вазы, статуэтки. Хрусталь. ЧАЙ. ПАРЫ. Пив. кружки. Гжель. Мельхиор. Подстаканники. Портсигары. Серебро. Касли. ОТКРЫТКИ, фант, вкладыши. Актёры. КАРТИНЫ. ИКОНЫ. Подсвечники, керосиновые, настольн. лампы. ПРИМУСЫ. Значки. Монеты, юб. рубли. Бусы, бижутерию, БРОШИ. Янтарь. КАССЕТЫ. МАГНИТОФОНЫ, муз. центры, плееры, приёмники, пластинки, CD, ПАТЕФОНЫ. Склад. ножи. Модели машин, жел. дор. РИКО. МУЗ. ИНСТР. НОТЫ. ЧАСЫ. Моб. телефоны. Фотоаппараты, объективы. БИНОКЛИ. ТРУБЫ. ПЕЧАТ., ШВ. МАШИНЫ. Пер. ручки. Готовальни. Жест. банки. Шкатулки. Ёлоч. игрушки. Кукол. КНИГИ, др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ 8 (964) 585-40-04 Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, юдаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

■ 8 (989) 183-77-75 Познакомлюсь с мужчиной от 60 лет для серьёзных отношений. Мне 65 лет, симпатичная блондинка. Тел.: 8 (989) 183-77-75

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

**Городской Центр Правовой Защиты**

Помощь пострадавшим от телефонных мошенников:

- спишем оформленный обманным путем кредит
- възвьем денежные средства переведенные на карту мошенникам
- оспорим залог на квартиру

Наследственные и жилищные споры любой сложности

8 (499) 938-96-11

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:  
 8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

**ДВЕРИ**

**ЗАВОДСКИЕ ДВЕРИ «АМПИР»**

**ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**

Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни стандартных и нестандартных размеров

- ◆ Обивка дверей
- ◆ Замена, врезка замков
- ◆ Замер, установка

**ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО**

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 35%  
**8 (499) 408-40-71**

**ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ**  
**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

СКИДКИ до 30%

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.  
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

ВETERANAM НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров  
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ 7:00 – 23:00 ЕЖЕДНЕВНО

**8 (495) 208-03-88**

• РАССЧЕТКА: 0%  
• ДОСТАВКА: 0Р  
• ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0Р

■ 8 (925) 254-00-05 УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ И ВХОДНЫХ ДВЕРЕЙ. Без выходов. Опыт мастеров 10+ лет. Гарантия. Установим ваши двери или предложим купить наши. ДВЕРИ НЕДОРОГО от 1700 руб. Выезд мастера на дом с каталогом и образцами покрытий. Договор на дому. Доставка бесплатно до квартиры. Замер бесплатно. Тел.: 8 (925) 254-00-05

**БЫТОВАЯ ТЕХНИКА**

**РЕМОНТ**  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

8 (495) 177-45-76  
8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно  
Пенсионерам скидки

**РЕМОНТ**  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам Бесплатный  
СКИДКА до 50% ВЫЕЗД

8 (495) 106-25-69

■ 8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходов. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

■ 8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качественно, пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

**ЗДОРОВЬЕ**

**НАРКОХЕЛП**  
Как уговорить лечиться?  
**ЗАПОИ**  
ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ

Круглосуточно.  
Приезд врача от 30 мин.  
**ПОМОЩЬ**  
НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ  
АНОНИМНО *Болезнь не приговор!*

8 (495) 8 (985) **776-3003**  
[www.n-help.ru](http://www.n-help.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

**ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**

**ВЕТКЛИНИКА**  
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.  
Лечебный (срочный). СТРИЖКА.  
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.  
КРЕМАЦИЯ.

Тел.: 8 (916) 797-29-40,  
8 (495) 728-45-03

■ 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37 Безболезненное усыпление. Ветриуал. Выезд 24 часа (срочный). Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

■ 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру/комнату СНИМУ у добросовестных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

■ 8 (999) 814-02-89 Быстро продам, сдам квартиру, комнату в Москве. Риэлтор Ирина. Тел.: 8 (999) 814-02-89

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Эля.

**БЫТОВЫЕ УСЛУГИ**

■ 8 (905) 528-10-32 Навесим зеркала, картины, гардины и карнизы для штор. Навеска полок. Сверление отверстий. Работа с перфоратором. Сборка, разборка и упаковка мебели. Мелкий бытовой ремонт. Тел.: 8 (905) 528-10-32. Москвичи. Недорого.

**МЕБЕЛЬ**

■ 8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ 8 (925) 340-50-15 Ремонт и перетяжка диванов, матрасов, кресел, стульев. На дому. Тел.: 8 (925) 340-50-15

**ТВОРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**

■ 8 (929) 992-70-91 Издание вашей книги, от 1 экз., оперативно, качественно, индивидуальный подход к каждому заказчику. Обращайтесь! Тел.: 8 (929) 992-70-91

**СООБЩЕНИЯ**

■ Организатор торгов – конкурсный управляющий ООО «Интеграл» (ОГРН 1147746874483, ИНН 7722850899; 109052, г. Москва, ул. Подъёмная, д. 14, стр. 11, пом. 17, кабинет 36) Калерина Наталия Маратовна (ИНН 774300299470, СНИЛС 029-517-969-89, адрес для направления корреспонденции: 115419, г. Москва, а/я 36, телефон 8 (495) 108-04-17), член Союза арбитражных управляющих «Авангард» (ОГРН 1027705031320, ИНН 7705479434, адрес: 105062, г. Москва, ул. Макаренко, д. 5, стр. 1А, пом. I, ком. 8, 9, 10), действующая на основании решения Арбитражного суда города Москвы от 18.01.2022 по делу № А40-226761/20-175-271Б, сообщает о результатах проведения электронных открытых торгов № 153656 по продаже имущества ООО «Интеграл» в форме публичного предложения с открытой формой представления предложений о цене (объявления о проведении торгов опубликованы в газете «Коммерсантъ» № 222 от 30.11.2024, объявление № 77035985572 и на сайте ЕФРСБ, сообщение № 16297977 от 06.12.2024). Победителем торгов по Лоту № 1 признана Пугина Наталья Владимировна (ИНН 420532705534), которой предложена цена 38 000 руб. Победитель торгов не является заинтересованным лицом по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему.

**АВТО**

■ 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

■ 8 (916) 841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счёт. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

■ 8 (926) 032-69-99 АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!! В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Телефон: 8 (926) 032-69-99

■ 8 (960) 515-42-23 Срочный выкуп автомобилей, мототехники в любом техническом состоянии. Телефон: 8 (960) 515-42-23.

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Соболь», «Газель». Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Телефон: 8 (926) 888-54-66

**ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ**

■ 8 (906) 059-40-02 СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов, гаражей. Фундамент. Крыши. Беседки. Террасы. Пристройки. Отмостки. Сайдинг. Внутренняя отделка. Вывоз строительного мусора. Выезд бригадира бесплатно. Из своего материала и материала заказчика. Пенсионерам скидка 30%. Телефон: 8 (906) 059-40-02, Владимир

■ 8 (916) 804-33-48 Бригада строителей. Все виды работ из своего и вашего материала. Крыши. Сайдинг. Фундамент. Отмостки. Хозблоки. Заборы. Террасы. Внутренняя отделка. Ремонт и покраска фасадов. Дома, бани, беседки с нуля и многое другое. Выезд, оценка и замер бесплатно! Пенсионерам скидка! Телефон: 8 (916) 804-33-48, Николай

**РАБОТА**

**КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ✓ Работу в крупнейшей компании России;
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ Ежедневный аванс;
- ✓ Надбавку за стаж работы от 3 месяцев работы;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Бесплатное проживание в общежитии, заселение в день обращения.

**ЖДЕМ ВАС.** Приходите к нам с понедельника по пятницу с 10.00 до 18.00 ч  
**М. «Марьино роща», ул. Полковая, д. 3, стр. 2, подъезд 1**  
**Телефон для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48**

**ПРИГЛАШАЕМ: ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**3/п от 150 000 – 170 000 руб.**  
**График: 4 дня в неделю (Москва и МО)**

- ▶ Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- ▶ Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- ▶ Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

**8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09** Антон Юрьевич

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ**

**Мы предлагаем:**

- ✓ Работу в крупной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы два раза в месяц, **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы в компании;
- ✓ Подходящий вам график работы: 6/1 и 2/2;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ **Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

**ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!**  
**Телефоны для связи: 8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48**

■ 8 (916) 607-26-94 Требуется консьержка. Район Останкино, ул. Академика Королева, 9, корп. 5. График работы: с 8 до 20, день через два. Тел. 8 (916) 607-26-94

**ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:  
8 (495) 792-47-73**

Все объявления на правах рекламы

**КУПЛЮ**

**СКУПКА. БЫСТРО.**

**ДЕНЬГИ СРАЗУ**

**8 (499) 226-25-39**

ООО «РЕСЕЙЛ»  
ОГРН 1207700376201

**ЛОМБАРДЫ**

**ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ**

Золота, меха, техники.

135 филиалов в Москве.

000 «Ломбард Платинум»  
ОГРН 1087746946847.

**8 (499) 112-05-33**

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

■ 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки НЕДОРОГО. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Недорого. Пенсионерам СКИДКА. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мебели и мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

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

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

**УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ**

■ 8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, КЛЕЩЕЙ НА УЧАСТКЕ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09

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

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ**

**8 (495) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ**

**reklama@kardos.ru**

**ПО АДРЕСУ**

**г. Москва, м. «Марьяна Роща»**

**ЦЕНА**

Стоимость строчного объявления от **1000** рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евростель» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: 000 «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

■ 8 (999) 715-35-60 Куплю вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

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

РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11 8 (903) 013-52-78 м. «Ленинский проспект»	РА «Солидарность-Публишер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт»	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98 8 (495) 133-16-22 м. «Шоссе Энтузиастов»	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00 многоканальный м. «Семёновская»	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03 м. «Китай-город»	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97 м. «Арбатская»
ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07 8 (495) 944-22-07 м. «Планерная»	РА «Манго Адв» 8 (495) 646-03-83 м. «Преображенская площадь»	РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30 м. «ВДНХ»	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69 м. «Текстильщики»	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96 м. «Алексеевская»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20 8 (916) 408-49-91 м. «Солнцево»

**Читай, худей и молодежь!**



Мы запускаем для вас **2 новых интересных и очень полезных журнала**

ЧТО СКРЫВАЕТ БУКВА Е? РАЗБИРАЕМСЯ В ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ. СПЕЦВЫПУСК

**Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ**

№01 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА | ЛУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Техника ПРОХОПЫВАНИЯ ТЕЛА

Боремся с СУХОСТЬЮ КОЖИ

Методы борьбы с КАМНЯМИ в ПОЧКАХ

Что можно узнать из ОБЩЕГО АНАЛИЗА КРОВИ

Как снять стресс за 10 минут

Как правильно ВСТАВАТЬ УТРОМ

ISSN 2713-2463

В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ

5 рецептов низкокалорийных десертов

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦВЫПУСК ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

№02 2025

**ЛИШНИЙ ВЕС и ПОХУДЕНИЕ**

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ | ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ | СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

СКОЛЬКО ВОДЫ ПИТЬ, чтоб фигуре не вредить?

КАК «ПОСТРОИТЬ» с помощью украшений?

Почему ХРАПУНЫ ПОЛНЕЮТ ЧАЩЕ?

Какие ЖИРЫ ПОЛЕЗНЫ для ТАЛИИ

МИФЫ И ПРАВДА о подсчете калорий

ВЛЮБИТЬСЯ, чтобы похудеть

ISSN 2713-2463

В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ

Ищите в торговых сетях **АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка, Глобус, Лента, Перекресток,** а также в киосках прессы

Жизнь – штука непростая, иногда кажется, что любовь прошла или её вовсе не было.

**Н**о потом оказывается, что это и есть самый главный человек в твоей жизни, и именно с ним хочется прожить остаток дней.

## Рыбка на крючке

Мне было 16 лет. В то лето моя семья откликнулась на приглашение друзей провести несколько недель в таежном поселке. До пункта назначения добирались сначала на самолете, потом на арендованном внедорожнике. Когда наша машина, наконец, подъехала к бревенчатому дому, была уже глубокая ночь. Мы с моей сверстницей Ларой, дочкой друзей родителей, сразу отправились спать. Когда проснулись, солнце уже было в зените.

– Идите завтракать. А на закате пойдем на рыбалку, местные сказали, что тут полным-полно окуней, карасей и щук, – поделился планами отец.

Вечером вся наша дружная компания отправилась на озеро. Очень скоро нам с Ларой наскучила рыбалка, и мы с радостным визгом побежали наперегонки по песчаному берегу. Остановиться нас заставил недовольный крик из прибрежных кустарников.

– Что разорались, как сороки, всю рыбу разогнали, – погрозил нам парень лет семнадцати.

Вид у него был грозный и одновременно смешной: кепка набекрень, закатанные до колен штаны. Мы побежали дальше, а я оглянулась и показала ему язык. И тут неведомая сила потащила меня назад. От неожиданности я грох-

# «Я буду ждать тебя всегда»



нула с  
на землю.

Подбежавший рыбак, улыбаясь, стал отцеплять от моей майки крючок на леске, которую держал в руке.

– Ну что, золотая рыбка, попалась?

– Ты в своем уме? – от возмущения я набросилась на него с кулаками.

Он с легкостью увертывался, а потом вдруг неловко чмокнул меня в щеку, покраснел, тихо пробормотал «извини» и пошел обратно.

Когда мы вернулись в дом, под окнами стояло полное ведро рыбы. С того самого вечера рыба в нашем доме не переводилась.

Егор оказался сыном лесничего и классным парнем. С каждым днем я влюблялась в Егора все больше и больше. Он представлялся мне рыцарем в сверкающих доспехах, оберегающим даму

своего

сердца, то

есть меня, от

всяких драконов

и прочей нечисти.

Наш отпуск заканчивался, расставание с любимым было для меня катастрофой. В последний вечер мы гуляли почти до утра, признаваясь друг другу в любви и строя планы на будущее.

– Ариша, знай, я буду ждать тебя всегда. Обещаю!

## Карьера, дом, замужество

Вскоре по настоянию родителей я поступила в финансовый. Вуз закончила блестяще. Жизненный водоворот безостановочно закружил событиями, я сделала ставку на карьеру. В тот таежный поселок больше не приезжала. Первое время мы часто переписывались с Егором, потом я все реже стала отвечать на его послания, в

конце концов перестал писать и он.

Я много работала, получила хорошую должность, удачно, как мне казалось, вышла замуж. Андрей был совладельцем консалтинговой компании, и мои знания и опыт вывели фирму на другой уровень. Наша семья для окружающих была примером для подражания. Для полного счастья в нашем большом доме не хватало лишь детского смеха. Когда сообщила мужу о своей беременности, он был очень рад.

– Надо срочно заняться переделкой южной части дома, там мы оборудуем детскую, дополнительную кухню, ванную...

## Год в больнице

На следующий день в доме начался ремонт. Если бы я только могла предположить, во что выльется эта затея, никогда бы не ввязалась. Но у истории, как известно, нет сослагательного наклонения.

Я не заметила провод от шлифовального аппарата у края лестницы, споткнулась и кубарем слетела вниз. Тело пронзила страшная боль, и я провалилась в пропасть. Пришла в себя уже в больнице. Попробовала пошевелиться – не получилось.

– Она очнулась! Я скосила глаза на незнакомый голос:

– Что со мной? Где я?  
– Вы в клинике, об остальном вам расскажет врач.

Доктор не стал обнадёживать: ребенка я потеряла, у меня сложный перелом позвоночника, повреждения внутренних органов, не считая многочисленных ушибов. Но самое главное, никто не давал гарантии, что я смогу ходить.

Почти год я провела в больнице, еще два – в реабилитационных центрах. На ноги я так и не встала, передвигалась в инвалидной коляске. Андрей не

«Если вы искренне любите, то ничего не требуйте взамен: в этом и есть истинная любовь.»  
Фёдор Достоевский

смог смириться с тем, что случилось, и ушел. Я не виню его, жить с инвалидом очень тяжело, а для кого-то невыносимо. Расставаясь, Андрей положил на мой счет приличную сумму и обещал в дальнейшем помогать.

## От себя не убежишь

Я начала привыкать к новой жизни. Друзья помогли устроиться на дис-

танционную работу, мой опыт финансиста оказался весьма востребованным. Дневные часы пролетали быстро, а вот ночь была тяжелым испытанием. Бессонница порождала рой мыслей, от которых порой было невыносимо. Я все чаще вспоминала свою юность, далекий таежный поселок, где я была так счастлива. Мне очень хотелось туда вернуться. Зачем? Ответа на этот вопрос не было.

И все-таки я решилась. Поскольку не была ограничена в средствах, без проблем организовала перелет и спецмашину. В поселок я съезжала с заммированием сердца. Когда автомобиль остановился у того самого дома, я разревелась. Прошло 15 лет... Вдруг заметила вдалеке на дороге человека. Неужели Егор?

Он почти бежал, а потом шагнул ко мне, обнял и нежно поцеловал в губы. В голове зашумело, томная нега разлилась по всему телу. Казалось, все клетки слились в одном чувственном потоке...

– Как долго я ждал тебя, Ариша. Теперь все будет хорошо. И я всегда буду рядом с тобой, если, конечно, позволишь. Ты будешь счастливой.

– Как ты узнал, что я приехала? – сквозь слезы прошептала я.

– Сердце подсказало, – улыбнулся он, не выпуская меня из объятий. – Ну и деревянная молва. Мы справимся со всем. Мы тебя вылечим.

...Егор работал егерем, сменив на этом посту своего отца. Он так и не женился, говорит, что ждал меня. И дождался. И вылечил. И сделал счастливой. Он вселил в меня уверенность. С ним я не жалею о прошлом и не боюсь будущего.

АРИНА

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru)



Номер в продаже с 21 февраля



## Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

Реклама 12+



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

### ЖЕЛТЫЕ ПЛЕЧИКИ СИНЬОРА-ПОМИДОРА

Еще несколько лет назад мы даже не знали, что это такое – желтые плечики на помидорах, а сегодня проблема волнует всех почище фитофтороза. Смотрим на собранный урожай, а душа не радуется, потому что понимаем: минимум треть уйдет в отходы.



### КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ САДА

В идеале перед каждой обработкой сад необходимо обследовать, так как сроки появления вредителей и патогенов заметно различаются. Да и каждый участок и квартал имеют свои особенности и требуют индивидуального подхода. Но это в идеале. Мы остановимся на общих правилах весенней профилактики сада – если они необходимы.

### ОГУРЕЧНЫЙ ФИТОФТОРОЗ

Лишиться урожая огурцов в самый разгар плодоношения – страшный сон любого огородника. Чтобы он не сбылся, придется подготовиться к войне, потому что враг коварен, за неделю может уничтожить все труды. Имя его – пероноспороз. Для огурца он все равно что фитофтороз для томата.





# ОДНА ПОБЕДА, ОДНА НА ВСЕХ!

Покрытие чистым серебром 999 пробы

Цветная печать



Чеканка «пруф-лайк»

**БЕСПЛАТНО**  
при оплате  
**349 руб.**  
за доставку

## Каждому россиянину медаль «80 лет Великой Победы!»

9 мая 1945 года произошло важное событие в истории нашей страны – победа в Великой Отечественной войне! В честь юбилея Великой Победы Императорский Монетный Двор выпустил памятную медаль «80 лет Великой Победы». Победа – подвиг, который стал символом мужества, самоотверженности и патриотизма каждого советского человека. Это наше национальное достояние, общая память и гордость, которые мы обязаны сберечь для потомков. Долгожданные и незабываемые события победных дней навсегда вписаны в историю человечества и увековечены на медали «80 лет Великой Победы».

Особую ценность медали придают ее впечатляющие характеристики: покрытие чистым серебром 999 пробы; величайшая точность воспроизведения ордена благодаря использованию технологии цветной печати; высокое качество чеканки «пруф-лайк». Эта медаль по праву займет почетное место в вашей личной коллекции и станет бесмертным напоминанием о героизме наших предков, чьи подвиги навсегда останутся примером для будущих поколений.

**Сохраните гордость за Великую Победу и передайте ее своим детям, внукам и правнукам!**

**Закажите прямо сейчас!**

Звонок бесплатный:

**8 (800) 234-32-19**



<https://imdvor.ru/13068003/>

Код резервирования:

**13068003**

**Медаль «80 лет Великой Победы» бесплатно каждому россиянину: оплачивается только стоимость упаковки и доставки (349 руб.)**

0+

**Внимание:** ввиду ожидаемого высокого спроса на юбилейную медаль в честь 80-летия Великой Победы были введены строгие ограничения на резервирование – не более одного экземпляра в одни руки.

 <p><b>БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 349 РУБ. ЗА УПАКОВКУ И ДОСТАВКУ</b></p>	Код резервирования:	<b>13068003</b>
	Аверс:	изображен орден «Победа»
	Реверс:	выгравирована фраза: «Никто не забыт, и ничто не забыто» и изображен орден Отечественной войны
	Спецификация медали:	покрытие чистым <b>серебром 999 пробы</b> , величайшая точность воспроизведения благодаря <b>цветной печати</b> , высокое качество <b>чеканки «пруф-лайк»</b>
	Цена:	0 руб. (при условии оплаты за упаковку и доставку 349 руб.)
	Тираж:	бесплатная медаль для каждого россиянина
	Бесплатная линия резервирования:	<b>8 (800) 234-32-19</b> (ежедневно с 8:00 до 21:00)

Продавец: ООО «Императорский монетный двор» (ОГРН 1127746433462; 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19). Срок проведения акции: с 01.02.2025 по 31.12.2025. Подробности об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения медали по телефону 8 (800) 600-69-01. Реклама.