

№48
(460)

ТВ-программа с 30 ноября по 6 декабря 2020 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
ПОСТ**

стр. 12

**ФАМИЛИЯ
В БРАКЕ:
ПОМЕНЯТЬ ИЛИ
ОСТАВИТЬ?**

стр. 4

**ЕКАТЕРИНА
КУЗНЕЦОВА**

**Я РАДУЮСЬ ОЧЕНЬ
ПРОСТЫМ ВЕЩАМ**

стр. 2

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
НА ДЕКАБРЬ**

стр. 14

**ОСЕНЬ УГОЩАЕТ
ОВОЩНЫМИ
ПИРОГАМИ**

стр. 8

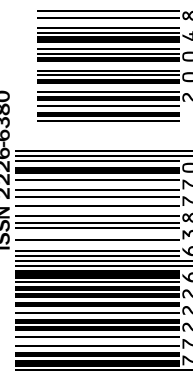
**ПОСТАВИМ
ОРГАНИЗМ
НА ЗАРЯДКУ**

стр. 33

12+

Фото предоставлено
пресс-службой СТС

ISSN 2226-6380



9 1772226 6387701 20048

Родительский комитет каждого школьного класса – это коллектив, живущий по своим весьма непростым законам.

Екатерина КУЗНЕЦОВА:

И, конечно, в большинстве случаев он состоит из мамочек. В новом сериале СТС «Родком» папе (в исполнении Виктора Хориняка) предстоит внедриться в такую группу и найти общий язык с самыми разными мамочками. Одну из них сыграла наша сегодняшняя гостья, звезда сериала «Кухня», Екатерина Кузнецова.

Хочется добавить ложечку дёгтя в романтичный образ»

О женских стереотипах

– В сериале СТС «Родком» вам досталась роль мамочки-фифы, привыкшей к тому, что у неё всё есть. Какой вам показала героиня?

– Мы живем сейчас в такое время, когда всем почему-то кажется, что, если у женщины есть классная машина и красивая сумочка, то она обязательно должна быть высокомерной, пафосной, надменной, в общем, малоприятной особой. Я выросла в обеспеченной семье спортсменов и считаю иначе. Безусловно, есть такая категория женщин, но для меня это просто закомплексованные и нездоровые люди. А наш сериал показывает разных женщин разных профессий и темпераментов. И я очень хотела сделать героиню максимально человеческой и простой. Безусловно, она имеет больше социально-бытовых привилегий, тем не

менее, старается помогать людям, умеет сострадать и борется с несправедливостью.

– Кроме того, ваша героиня ходит на курсы по стилю. Как считаете, вкус – это врождённое или приобретённое?

– Есть еще один стереотип: если у женщины есть сумочка, то она обязательно должна быть высокомерной, пафосной, надменной, в общем, малоприятной особой. Я выросла в обеспеченной семье спортсменов и считаю иначе. Безусловно, есть такая категория женщин, но для меня это просто закомплексованные и нездоровые люди. А наш сериал показывает разных женщин разных профессий и темпераментов. И я очень хотела сделать героиню максимально человеческой и простой. Безусловно, она имеет больше социально-бытовых привилегий, тем не

менее, старается помогать людям, умеет сострадать и борется с несправедливостью. Я вот не согласна категорически. У меня мама родилась в обычном селе на Украине, но у нее врожденное чувство вкуса. Она знает, что с чем сочетать, при этом ни на какие курсы не ходила, ничего не изучала. И у меня никогда не было стилиста. Кстати, мама долго занималась моим гардеробом (улыбается). Сейчас она тоже продолжает это делать, но у нас с ней немножко с годами меняются предпочтения. Мама хочет из меня сделать уже «взрослую девушку», а я понимаю, что женщиной я всегда успею стать и поносить пиджаки с юбками тоже успею.

Мне самой ближе casual. То же самое с прической и макияжем: все-таки я свое лицо лучше знаю, поэтому стараюсь обходиться без специалистов. Мне нужно, чтобы все выглядело кокетливо, по-хулигански, но при этом очень женственно. Я за городской стиль. Например, люблю кожаные вещи или брутальные ботинки под платье. Мне всегда хочется добавить ложечку дегтя в романтичный образ (улыбается).

Любимые штаны из флиса

– Без какой вещи не представляете своей жизни?

– Обожаю белые футболки, оверсайз или силуэтные, неважно. Очень люблю кроссовки, у меня их много. Не могу жить без штанов из флиса, потому что в них суперкомфортно на съемках. Я фанат спор-

тивных костюмов, особенно зимой, когда тело согревает флисовый костюм с капюшоном. Вообще, за кадром на площадке я такой «полубомж», потому что не наряжаюсь в платье, ношу удобные вещи. Только наступает обед, обязательно переодеваюсь в свою одежду, уединяюсь в вагончике и сплю – это мой ритуал, который из года в год не меняется.

– Трендам следуете?

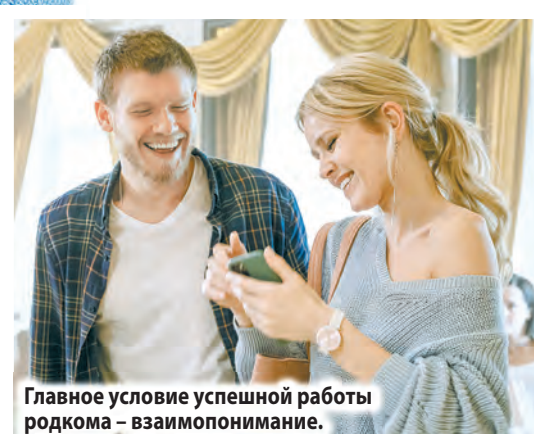
– Есть вещи, которые со мной из года в год, они не портятся, качества не теряют. Я могу обратиться в химчистку, которая свое дело сделает, и вещь будет как новая. При этом я люблю шопинг, тусоваться в торговых центрах. Меня это не утомляет, не раздражает. Причем если раньше я не могла представить, как можно ходить одной по магазинам, то сейчас поняла, что могу как с подругами, так и одна. Обычно я знаю, что мне нужно, могу зайти в один магазин посмотреть, что-то отложить, в другой пойти. Я порой бываю такой занудой, а бываю спонтанной. У меня нет системного подхода к покупкам.

Диалог с собой

– Из каких ещё мелочей состоит ваше счастье?

– Я радуюсь очень простым вещам. Кофе, снег за окном, прогулки. Например, когда про- бы вдруг отменяются, сразу звоню друзьям и зову в гости. В безумном счастье готовлю для них, жду их, встречаю. Я стараюсь себе задавать вопросы: «Катюх, а ты сейчас счастлива?» У меня все время идет с собой диалог. А когда я с кем-то в ссоре – для меня это ад. Ненавижу это состояние, потому что оно меня разрушает. И если я с кем-то ссорюсь, всегда буду пытаться помириться, неважно, кто прав, а кто виноват. Жизнь – это один миг. Не понимаю, как можно находить время на обиды. Можно «выключить» из жизни человека, если понимаешь, что вы разные, вам не по пути. А бывают такие ситуации, когда человека любишь и хочешь с ним дружить, общаться. В этом случае всегда готова первая пойти на перемирие, лишь бы не было недосказанности.

Сериал «Родком» – понедельник по четверг по четверг на СТС.



Главное условие успешной работы родкома – взаимопонимание.

ПОДРОБНОСТИ

Кого не пугает одиночество

– Был ли период в жизни, когда одиночество вам было просто необходимо?

– Раньше одиночество меня пугало, а теперь я понимаю, что мы приходим одни и умираем одни. Это, казалось бы, пафосная фраза, но она правильная. Мне нравится оставаться наедине с собой. У моего мужчины Максима

тоже бывают такие моменты, что нормально. Мне кажется, когда одиночество не пугает – это признак здорового и самодостаточного человека.

– Карантин скоротали тоже в одиночестве?

– Да, я была одна, потому что Максим уехал до этой ситуации и не смог вернуть-

ся. Конечно, я скучала, было тяжело, но при этом я иногда даже не включала телевизор, чтобы прислушаться к тому, что я хочу. Это касалось разных мелочей. Хочу гречку или пшенку, может, просто полежать, почитать. Это было очень классное время, время такой эволюции, внутренней трансфор-

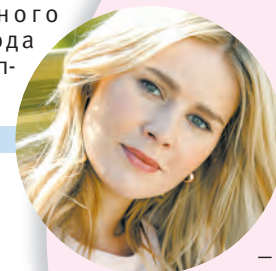
мации. Когда тебя помещают в определенные рамки – это тоже мастерство из такой ситуации достойно выйти. Не гневить Бога или Вселенную, не обижаться, а отнестись к этому с пониманием и уважением. И мне кажется, что я с этим справилась.

■ ДЕТАЛИ

Тренировка до приятной усталости

– В Инстаграме вы делитесь фотографиями силовых тренировок. Для чего вам это нужно?

– Спорт мне нужен не для похудения или рельефа тела, а для души. Мне нравится просыпаться, пить кофе, делать легкий завтрак, идти в спортзал. Мне нравится, как в спортзале пахнет, персонал, раздевалки, тренер. Мы сразу обговорили с ним, что не будем себя «убивать» в зале, чтобы не вылезать с тренировки, а получать удовольствие от процесса. И мне очень нравится это чувство: когда я выхожу из спортзала и понимаю, что я молодец. Это приятная усталость.



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Денис Шведов стал профессором

На Первом канале – премьера сериала «Доктор Преображенский». Сериал посвящен истории возникновения пластической хирургии в СССР в середине 60-х годов, где главные герои – опытные врачи-энтузиасты, одержимые своей профессией. В центре сюжета – талантливый хирург, мечтающий открыть первый в Союзе институт красоты. Главные роли исполняют Денис Шведов, Пётр Скворцов, Мария Андреева, Агния Дитковските.

На роль доктора Льва Преображенского актера искали почти три месяца. Для исполнителя этой роли Дениса Шведова его герой – очень непривычный персонаж.

– Когда прочитал сценарий, удивился: ну, какой из меня профессор?! – признался нам Денис. – На экране я обычно стреляю и убиваю, а тут надо спасать жизни людей. К тому же это возрастная роль: моему герою «под пятьдесят»... Только спустя время я начал понимать, как мне это играть...

У главного героя нет исторического прототипа, хотя по некоторым данным, легендарный специалист Александр Шмелёв в то время преображал не только советских звезд кино и эстрады, но и политических деятелей, чьи имена продолжают оставаться тайной.

Фото пресс-службы Первого канала



Первые леди получают всё!

В столице прошла дебютная церемония вручения премии «First Ladies Awards Russia – 20». Награду получают яркие и успешные женщины, активно заявляющие о себе в сфере искусства и культуры, образования и спорта, политики и бизнеса на российской и международной арене. Ведущей церемонии стала Лера Кудрявцева.

Главные награды в этот вечер получили Ирина Безрукова в номинации «Грация», Алла Довлатова – «Голос России», Вику Цыганову отметили за ее вклад в модную индустрию (артистка уже давно занимается собственной коллекцией одежды в русском стиле), а актрису Дарью Мельникову поблагодарили за продвижение осознанного родительства (вместе с супругом Артуром Смольяниновым у них двое детей – пятилетний Артур и двухлетний Марк).

Также одна из престижных наград – «Гордость нации» – досталась Анне Нетребко. Сама артистка присутствовать на мероприятии не смогла, так как в это время находилась в Вене, где сейчас введен жесткий карантин.

Фото пресс-службы премии



Диджеи «Ретро FM» сыграют в кино

Любимые ведущие радиостанции «Ретро FM» станут участниками популярной викторины «Игра в кино», которая выходит на телеканале «МИР».

Таня Годунова, Иван Соловьёв и Антон Веселов вступят в борьбу за звание настоящего киноэксперта.

В течение пяти раундов они будут состязаться в знании отечественных кинохитов – угадывать знаменитые фильмы по кадрам, вспоминать песни из культовых картин и отвечать на неожиданные вопросы ведущего.

Кто из диджеев «Ретро FM» сможет выполнить все задания шоумена Сергея Белоголовцева и стать победителем? Узнать об этом можно 26 ноября в 21:40. Смотрите «Игру в кино» на телеканале «МИР»!

Фото предоставлено «Ретро FM»

На правах рекламы

Максим Галкин снова будет «Лучше всех!»

В эфир Первого канала после перерыва возвращается Максим Галкин с новыми выпусками шоу детских талантов «Лучше всех!». Съемки проекта в связи с пандемией не велись почти полгода.

Редакторы передачи объехали десятки городов, устроили сотни кастингов, обработали тысячи заявок от родителей.

В новом сезоне маленькие участники, как и прежде, будут очаровывать и удивлять зрителей своими акробатическими номерами и танцами, стилями и песнями, игрой на музыкальных инструментах и глубокими познаниями во всех науках, которые есть, и тех, которых еще нет.

Фото Максима Ли

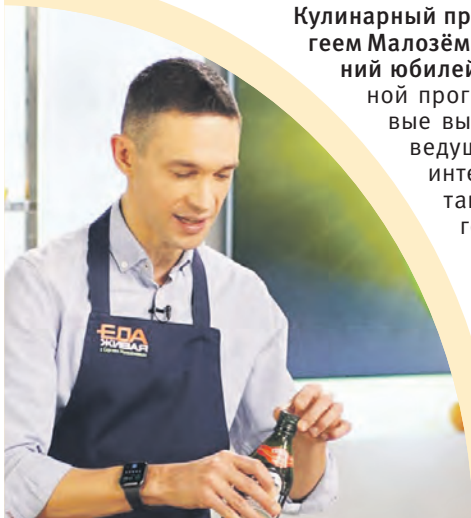


Сергей Малозёмов отмечает юбилей «Живой еды»

Кулинарный проект на канале НТВ «Живая еда с Сергеем Малозёмовым» в ноябре отмечает свой пятилетний юбилей. Она стала «дочкой» научно-популярной программы «Чудо техники», которая впервые вышла в 2012 году. Началось с того, что ведущий Сергей Малозёмов стал создавать интересные сюжеты о питании. Постепенно таких интересных сюжетов стало так много, что они перестали вмещаться в программу, и было решено сделать отдельную передачу.

– Я рад, что наша передача нравится зрителям, – говорит Сергей Малозёмов. – И еще больше рад, что могу быть полезным – ведь мое медицинское образование помогает оставаться беспристрастным.

Фото PR НТВ



Теремок
ВЕРНЫ РУССКОЙ КУХНЕ

20 ЛЕТ

150 РЕСТОРАНОВ В МОСКВЕ! TEREMOK.RU

РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Упражнения против выгорания

Чрезмерная сосредоточенность на работе, постоянно растущий список дел, ненормированный рабочий день вызывают стресс, потерю мотивации, недовольство собой, и, как следствие, выгорание. Мы предлагаем несколько упражнений, выполнение которых поможет его предотвратить.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Дыхательные упражнения уменьшают стресс и тревожность всего за несколько минут. Глубоко вдыхайте животом и постепенно удлиняйте выдохи. Чем они дольше, тем быстрее успокаивается пульс, снижается давление, наступает покой. Выполняйте упражнение несколько раз в день.

«ЛОВЕЦ БЛАГ»

Ежедневно тренируйтесь в умении видеть положительные моменты в каждом событии. Например, пошел сильный дождь. В чем его плюс? Он прибивает пыль и газы – воздух будет чище. Можно никуда не ходить, а заняться насущными делами и т.п. Упражняйтесь ежедневно, и вы уменьшите количество стрессогенных факторов в разы.

«СОСУЛЬКА»

Когда мы нервничаем, мышцы каменеют, дыхание становится поверхностным. Научитесь управлять процессом напряжения/расслабления мышц, чтобы корректировать эмоциональное и физическое состояние. Представьте, что вы сосулька: напрягите все мышцы тела с головы до ног. Затем представьте, что выглянули солнышко и сосулька тает: последовательно расслабьте каждую мышцу. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение, когда напряжены.

Анекдот

Умение ладить с людьми приходит с усталостью от конфликтов.

Согласно Семейному кодексу, супруги имеют право выбрать фамилию при бракосочетании.

Поменять фамилию могут и мужчина и женщина. Можно взять фамилию любого из супругов, а можно оставить обе – через дефис. На тему менять или не менять фамилию и зачем это нужно, сломано немало копий, а супружеская жизнь до сих пор начинается с решения этого вопроса. Настала пора попытаться расставить точки над «i».

Как появилась эта традиция

Большинство современных женщин меняет фамилию при вступлении в брак потому, что такова традиция, у которой глубокие исторические корни. Когда женщина уходила из одной общины и присоединялась к другой, она получала автоматически и новое родовое обозначение – прозвище (в XIX-XX веках закрепленное в документах в качестве фамилии). Девушка как бы умирала для своего рода и возрождалась в новом качестве в новой общине. Народное сознание отразило это в обрядах: свадебные обряды похожи на похоронные (девушку омывают в бане и оплакивают, муж вносит ее через порог на руках и т.п.). Сегодня семья – это уже союз двух равноправных людей. Юридически женщина не обязана менять фамилию, так как Семейный кодекс предлагает массу вариантов. Но все равно женщины делятся на две группы – тех, кто считает, что менять фамилию нужно, и тех, кто оставляет девичью фамилию. И у каждой группы свои аргументы...

Зачем менять фамилию в браке?



– Здесь выдают зарплату? Моя фамилия Итого.
– Нет, здесь собирают налоги. Как, говорит, ваша фамилия?

Почему женщина меняет фамилию?

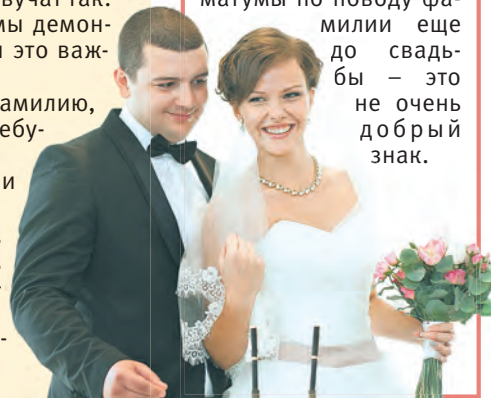
Самые распространенные аргументы звучат так:
 ● «Одна семья – одна фамилия, так мы демонстрируем миру свое единство, для меня это важно!»
 ● «У нас в семье все женщины меняют фамилию, выходя замуж. И я тоже поступила, как требует традиция!»
 ● «Детям понятно, когда у мамы, папы и у них одна фамилия».
 ● «В плане оформления документов, поездок проще иметь одну фамилию, чтобы не объяснять каждый раз, кто кому кем приходится».
 ● «Моя девичья фамилия мне не нравится, и я рада была ее поменять».

Почему женщина не меняет фамилию?

Самые распространенные аргументы таковы:
 ● «Не хочу связываться с бумажной волокитой при смене фамилии!»
 ● «Фамилию мужа берут только женщины, которые ничего из себя не представляют. Я личность, а не приложение к своему мужчине!»
 ● «У моего избранника неблагозвучная фамилия».
 ● «Я много добилась, моя фамилия известна и узнаваема в определенных кругах. Чтобы не терять деловые связи, выгоднее сохранить девичью фамилию».
 ● «Я последняя в своем роду и хочу, чтобы фамилия моего папы сохранилась, планирую ее передать детям».
 ● «Мне кажется, я не смогу привыкнуть к новой фамилии».

Что важно понимать?

● Менять фамилию не обязательно – так гласит закон.
 ● Переделывать документы и привыкать к новой фамилии не так и сложно, если это ваше осознанное решение.
 ● В отношениях главное не фамилия, а уважение и способность слушать и слышать друг друга. Если вы ставите друг другу ультиматумы по поводу фамилии еще до свадьбы – это не очень добрый знак.



ЭТО ИНТЕРЕСНО Любое решение – правильное

Фамилии появились на Руси примерно в XIII веке. Впервые они были задокументированы при перечислении жителей Великого Новгорода, которые пали в Невской битве.

В испаноговорящих странах, Италии, Корее, Китае вообще не принято, чтобы женщина меняла фамилию.

Психологи уверены, что возможность выбора фамилии хороша тем, что решение не может быть неправильным, если оно принято без принуждения, добровольно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Прадедушка шкафа и комода

Сундуки и комода были в старину универсальными предметами мебели – это и шкаф, и стол, и стул, и место для сна, и место для хранения. Вплоть до XIX века они оставались одними из главных предметов домашнего обихода.



1. В.И. Даль замечал, что макарьевские сундучники снабжали своим товаром всю Россию, Закавказье, Хиву и Бухару. Причём сундуки были с особенностью, отмеченной учёным-этнографом. На что обратил внимание автор «Толкового словаря живого великорусского языка»?

А. На то, что сундуки можно было вставлять один в другой
 Б. На секретное отделение для монет
 В. На огромные размеры сундуков
 2. В одних сундуках хранили зерно и му-

ку, другие использовали для приданого. А этот небольшой сундучок со скошенной крышкой полюбился купцам – для хранения и перевозки денег, документов и драгоценностей. Как он назывался?

А. Сундук-теремок
 Б. Сундук-подголовник
 В. Сундук-сейф



3. До появления пыльных мельниц (конец XVIII века) сундуки были принадлежностью богатых. Простые люди для хранения использовали коробья из луба. Нерасписанные, «белые» коробья в древнем Новгороде были именно для этого.

А. Хлебная мера
 Б. Льняная мера
 В. Житная мера

4. На море сундук стали называть по-другому. Так, кстати, называют сегодня места для хранения багажа под нижней полкой в пассажирских поездах.

А. Рундук
 Б. Поставец
 В. Ларь



ОТВЕТЫ

1-а. Даль писал про сундучников макарьевских, что они снабжали своим товаром всю Россию, Закавказье, Хиву и Бухару. Причём сундуки были с особенностью, отмеченной учёным-этнографом. На что обратил внимание автор «Толкового словаря живого великорусского языка»?
 2-б. В одних сундуках хранили зерно и муку, другие использовали для приданого. А этот небольшой сундучок со скошенной крышкой полюбился купцам – для хранения и перевозки денег, документов и драгоценностей. Как он назывался?
 3-в. До появления пыльных мельниц (конец XVIII века) сундуки были принадлежностью богатых. Простые люди для хранения использовали коробья из луба. Нерасписанные, «белые» коробья в древнем Новгороде были именно для этого.
 4-а. На море сундук стали называть по-другому. Так, кстати, называют сегодня места для хранения багажа под нижней полкой в пассажирских поездах.

«Москва 24» готовит идеальный новогодний концерт

Телеканал «Москва 24», мультимедийный сервис Okko и социальная сеть ВКонтакте помогут составить идеальный новогодний плей-лист для праздничного концерта. Для этого в сообществе «Москва 24» ВКонтакте можно проголосовать в специальном мини-приложении за трех любимых исполнителей.

Артисты и группы, набравшие наибольшее количество голосов, примут участие в новогоднем концерте «Новый, Go!» – альтернативе наскучившим «Голубым огонькам», – который будет транслироваться сразу на трех площадках. Как зазвучит новогодняя ночь – решать только вам!

– Для нас эта коллаборация не только смелая возможность познакомить телезрителя с новыми восходящими звездами, но и показать молодой аудитории, что с телевизором еще не все так плохо. Мы можем и умеем говорить с ними на одном языке, – рассказала директор по маркетингу объединенной редакции «Москва Медиа» Мария Михайлова. – Особенно приятно, что наши партнеры поддержали идею и совместный проект увидит гораздо больше человек, чем если бы мы делали каждый свой концерт по отдельности.

Андрей Малахов совершенствуется на работе

Ведущий ток-шоу «Прямой эфир» на телеканале «Россия 1» Андрей Малахов решил заниматься спортом прямо на рабочем месте. Ни для кого не секрет, что телеведущий большое внимание уделяет своей физической форме, но теперь в его офисе в редакции программы появился спортивный инвентарь: беговая дорожка и велотренажер. Так что Андрей Малахов и его сотрудники могут проводить планерки, совмещая приятное с полезным.

– Сейчас в нашей жизни много стресса, многие стараются его заедать, – объяснил нам Андрей Малахов. – А вот такие тренажеры – отличный способ сжечь лишние калории, подтянуть мышцы и даже немного отвлечься от проблем.



Фото Вадима Тараканова

Григорий Лепс приобщился к «Грозному»



Григорий Лепс исполнил песню к грандиозной исторической драме «Грозный», премьера которой состоялась на телеканале «Россия 1».

– Иван Грозный сыграл очень важную роль для страны, – сказал нам Лепс. – Я рад, что мне доверили исполнить песню к картине, которая рассказывает о той эпохе.

Песня «Небеса» ближе к народной музыке, чем к эстрадной. В ней довольно завуалированные слова, своеобразная гармоническая сетка и непривычное для меня исполнение. Есть произведения, которые ярко выражают то, что я делаю в своей музыке – хриплю, кричу. А здесь, чтобы донести главную идею до слушателя, мне надо в большей степени петь. Для меня это не проблема, а хороший и полезный опыт.

Автором музыки для композиции «Небеса» стал российский композитор Эдуард Артемьев, а автор текста – Ира Эйфория.

Фото Вадима Тараканова

Ивлев и Агзамов начали кулинарную битву

Телеканал «Пятница!» представил премьеру сезона – кулинарный поединок Константина Ивлева и Рената Агзамова «Битва шефов».

Этот баттл ждала вся страна! Задача короля ножей и короля тортов – провести быстрый кастинг и собрать две команды из шести участников – абсолютно не знакомых между собой людей разных профессий. Работая с командами, шефы будут передавать участникам свое мастерство и в конкурентной борьбе доказывать, чей авторитет круче. В каждом раунде после приготовления блюда Ивлев и Агзамов будут избавляться от самых слабых кулинаров в своих командах. Победит тот шеф, чей ученик останется в финале и выигрывает поединок.

Шоу «Битва шефов» в эфире телеканала «Пятница!» по вторникам.



Фото телеканала «Пятница!»

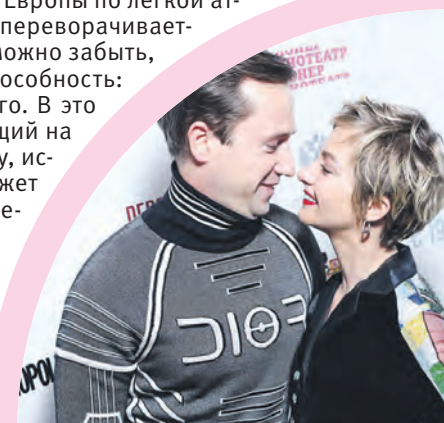
Полина Максимова представила «Бег»

В кинотеатре «Пионер» прошла премьера мистического триллера «Бег» с Полиной Максимовой и Евгением Романцовым в главных ролях.

Фильм рассказывает историю чемпиона Европы по легкой атлетике Сергея Бороздина, жизнь которого переворачивается после катастрофы. О большом спорте можно забыть, однако пережитый стресс дарует бегу способность: на скорости он видит события из прошлого. В это время в городе орудует маньяк, нападающий на женщин. Сергей решает остановить убийцу, используя свои новые способности. Поможет ему в этом деле следователь полиции по имени Анастасия.

Поддержать исполнительницу главной роли Полину Максимову на премьере пришел ее возлюбленный – актер Егор Корешков.

Фото Геннадия Авраменко



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

НАЙДЕНА «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» СУСТАВОВ

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



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

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

БИАРТЕКС (BIARTEX) – полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

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

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные! В составе капсул – биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает нативное масло амаранта, концентраты падуба, дапачо и пр. биопротекторы. Суммарно **БИАРТЕКС (BIARTEX)** содержит свыше 40(!) компонентов с синергетическим – усиливающим друг друга – действием. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!

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

Телеканал ТНТ объявил дату премьеры комедийного сериала «Идеальная семья».

Борис ДЕРГАЧЁВ:

«В актёрство я не наигрался»

Историю о том, как обычное семейство Соколовых будет соревноваться за звание идеального в реалити-шоу, начнут показывать в эфире 30 ноября. Наш корреспондент спросил исполнителя одной из главных ролей Бориса Дергачёва о том, как он понимает идеальную семью, нужно ли показывать обратную сторону семейного счастья, почему ударился в режиссуру и в каком реалити-шоу хотел бы участвовать.

Заглянуть за кулисы

– Борис, финал года дарит вам очередную премьеру – сериал ТНТ «Идеальная семья», где вы снялись в роли режиссёра. Может приоткрыть завесу над сюжетом?

– Сюжет любопытный, с интригой. Как говорил Лев Николаевич Толстой, все счастливые семьи похожи друг на друга: благополучие, взаимопонимание между супругами и так далее. Но семья Соколовых, о которых пойдет речь, не такая. Она – настоящая, проблемная, по уши в заботах. Леша (Павел Деревянко) влип в проблемы на работе и никак не может погасить долги, Катя (Ольга Медынич) рано стала мамой и не успела пожить для себя, дети докучают своими проблемами... Несмотря на это, Соколовы решают принять участие в реалити-шоу «Идеальная семья», в котором самое гармоничное семейство должно получить большой денежный приз,

БЛИЦ

– Что почувствовали, когда впервые увидели себя на билборде?

– Мне было приятно.

– Лучшая похвала вашей актерской игре – это...

– Это была ненормативная лексика в превосходной степени.

– На какой возраст себя ощущаете?

– На 34.

– Ваш самый романтический поступок в жизни?

– Его еще не было. Видимо, не дорос.

– Что выберете: приготовить ужин или заказать доставку из ресторана?

– Зависит от настроения. Потому что готовить – это классно, мне нравится это делать. Так что приготовить еду и заказать – для меня равнозначно приятно.

позарез необходимый Лёше. Для него это шанс погасить ипотеку, и единственная возможность скрыться от головорезов, которые его преследуют... Вот только Катя ничего не знает о проблемах мужа. Она думает, что Алексей наконец-то устроил семье отпуск, сняв дорогой дом. Она мысли не допускает, что вся вилла наспигована скрытыми камерами...

– Сюжет звучит заманчиво. Но ведь он не только про семью, но и про изнанку телешоу. Не теряет ли проект часть очарования, если зрители видят обратную сторону?

– Увидеть изнанку телевизионной кухни – это всегда любопытно. Это сродни просмотру спектакля: занятие интересное, но больше привлекает то, что происходит за кулисами. «Идеальная семья» как раз показывает ту самую интересную закулисную сторону большого телевизионного шоу.

История превратилась в фильм

– А вы можете себя представить в качестве участника реалити-шоу? Если да, то какого?

– Наверное, я бы участвовал в проекте «Остров», где надо выживать. К Малахову бы вряд ли пошел, как и в «Дом-2».

– В сериале «Идеальная семья» вы и граете режиссёра реалити-шоу. А в жизни режиссура вас привлекает? Современный ритм жизни требует освоения нескольких кинопрофессий...

– Я, действительно, в этом направлении развиваюсь. Был уже опыт продюсирования. Также вышло несколько короткометражек, в одной из них – «Однушке» – я выступил как режиссер и исполнитель одной из главных ролей. Режиссерское кресло, правда, разделил с Антоном Филиппенко, сценарий с ним тоже писали вместе. Это случилось в то время, когда у нас не было работы.

Мы собрались, пригласили своих друзей, и сложилась история, превратившаяся в фильм. Рассматриваю ли я режиссуру всерьез? Пока нет. Для этого нужно наиграться в актерство, а я не наигрался настолько, чтобы менять профессию.

Ничего нет «Краше»

– Судя по вашему замечанию, даже изоляция не стала для вас преградой в работе. Во время пандемии вы в первом онлайн-сериале снялись, и обычными съёмками не были обделены. Можно ли сказать, что один из ваших талантов – умение приспосабливаться к жизненным обстоятельствам? Или просто вам по жизни везёт?

– Считаю, что мне повезло, когда предложили сняться в «Идеальной семье». Пробы я не проходил, а для артиста это особенно приятно. Раз не проходил, значит, в тебе уверенны. Что касается приспособляемости, смотря что под этим понимать. Если возможность находить работу, когда ее нет, – то да. Например, в период изоляции мы с коллегами сняли сериал для Инстаграма. Собрались 4 человека – Антон Филиппенко, Илья Малахов, Саша Цой и продюсер Макс Лагашкин, и придумали историю, что мы бой-бэнд, который сам себя запустил. Сняли несколько серий, после чего создали настоящую группу «Краше». Уже записали два трека.

КСТАТИ

Хочется перевернуть страницу

– Этот непростой год принёс больше огорчений или радости?

– Ему есть за что сказать спасибо. Тем не менее, ушло из жизни так много хороших людей, что хочется перевернуть страницу и идти дальше.

– Не думали ещё, как будете встречать Новый год? Наверняка хотелось бы куда-нибудь уехать?

– При хорошем раскладе – да. Хорошо отпраздновать Новый год в Москве или другом городе России, а потом улететь зимой в лето! Но в этом году все хотелось бы приторможить.

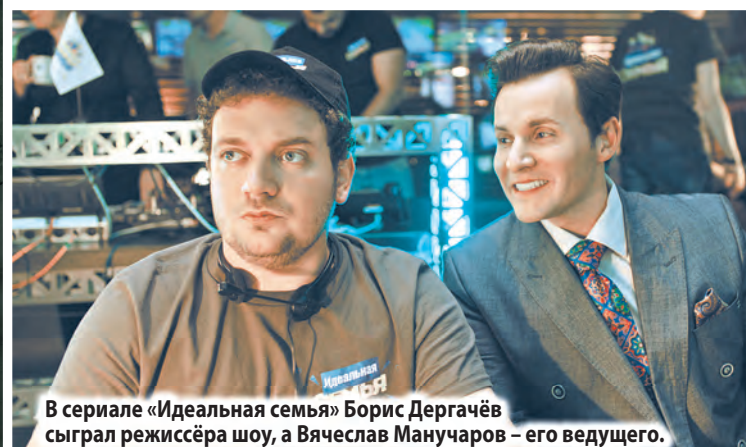
– Следующий год у вас юбилейный. Для вас даты вообще что-то значат?

– Да, мне будет 30 лет! Не знаю, как буду эту дату праздновать. За 30 лет появилось так много разных кругов общения, что я не представляю, как можно соединить всех в одном месте. Так что этот вопрос еще открыт. И вообще – буду ли праздновать эти 30 лет? Что будет 13 апреля 2021 года, не знает никто.

– Тогда поставим вопрос иначе: чего ждёте от будущего года в плане работы, личной жизни, развития?

– Я бы все оставил, как есть. Только бы убрал побочные факторы, которые влияют на работу, личную жизнь и развитие.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:
Как бы ни было сложно, как бы все ни «грузилось» заработком, надо уметь вовремя остановиться, выдохнуть, подумать, что для вас на самом деле важнее, и принять правильное решение.



В сериале «Идеальная семья» Борис Дергачёв сыграл режиссёра шоу, а Вячеслав Манучаров – его ведущего.

Подготовила
Наталья АНОХИНА

На канале CTC Love в очередной раз идёт сериал «Молодёжка», и в очередной раз зритель с волнением наблюдает за судьбой хоккейного тренера Сергея Макеева, которого играет ни на кого не похожий артист Денис Никифоров.

Имея бойцовский характер и твердую гражданскую позицию, Денис не боится сказать правду в глаза. Не удивительно, что ему часто предлагают роли, где у него много общего с героями. Новый 20-серийный фильм «Бим», который скоро выйдет на канале НТВ, тому зримое подтверждение.

Хвостатый друг и партнёр

– Денис, кого играете в этой картине?

– Сотрудника уголовного розыска, капитана Макара Климова. Вышестоящее начальство «сослало» его в портовый город якобы за роман с супругой высокого руководителя. Но насладиться морем и солнцем моему герою не пришлось, так как в портовом городе махровым цветом расцвёл криминал...

– Разобраться с криминалом вам помогает ещё один главный герой...

– Да, собака, которая оказалась одной из лучших партнерш на съемочной площадке. Иметь такого умного пса в парниках – счастье. Фунтик (так в жизни зовут собаку) невероятный. Как только звучала команда: «Начали!», он тут же вставал и шел в рабочий кабинет, как только говорил: «Стоп!» – возвращался. Он лаял там, где нужно, бе-

Денис НИКИФОРОВ:

УЧУ ДЕТЕЙ БЫТЬ ПОРЯДОЧНЫМИ

Детали

Зрители мотивируют артистов

– После выхода на экраны сериала «Молодёжка» мальчишки потянулись на стадионы, встали на коньки. После просмотра блокбастера «Бой с тенью» стали заниматься боксом. Ваша харизма, сильная энергетика и талант влияют на зрителей.

– Это большая ответственность. После выхода на экраны картины «Бой с тенью» на адрес театра Табакова, где я служил, приходило много благодарственных писем, некоторые были очень трогательные. Ребята писали, что после просмотра фильма они пошли в залы, стали профессионально заниматься боксом. Таким образом, посредством профессии удавалось неожиданно для себя позитивно влиять на судьбы людей. И такие примеры служат мотивацией для дальнейшего служения своему делу.



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

Здоровья всем и мыслей позитивных. Позитивный настрой даёт силы и вырабатывает добрый взгляд на жизнь.

новым, хотелось поработать с ним больше. Порадовался, когда узнал, что эта короткометражка может иметь продолжение...

Впечатления – в небе

– Вы родились 2 августа, в день ВДВ. Десантником не стали, но овладели таким количе-

ством разных навыков, что могли бы спокойно пополнить их ряды. В вашем активе более 200 прыжков с парашютом, ещё научились управлять танкером, паровозом, теплоходом, БМД, гоняете на мотоцикле и играете в хоккей...

– К сожалению, парашютный спорт оставил полтора года назад. Когда увлекаешься подобными вещами, тратишь на

них огромное количество времени. Пока был холостым, мог себе это позволить, но когда появилась семья, стало сложнее, хотя жена никогда не препятствовала, даже ездила со мной на аэродром в Коломну. Мы там не только занимались, но и отлично отдыхали. Собирались люди разных профессий, как в клубе по интересам, и общались. Парашютный спорт дарит необыкновенные ощущения, за которыми, собственно, и идешь.

– Например...

– Например, до сих пор в памяти яркие впечатления от поездки на Гавайские острова. Инструктор Виктор Кравцов организовал ребят-единомышленников, которые собирают в небе разные формации (фигуры), и повез на Гавайи. Это было перед православной Пасхой. А у парашютистов традиция – в Пасху выкладывать в небе крест. Нас было 12 человек, и мы это сделали! На Пасху «проткнули» небо самого удаленного 52 штата Америки.

Воспитательный момент

– У вас подрастает двое ребят – сын и дочь, которые в этом году пошли в школу. Чему учили их в первую очередь?

– Быть порядочными.

– Вы выложили в Инстаграме видео, как вме-

сте с ними ходите на субботники...

– Это воспитательный момент. Люди, которые убираются, сами мусорить не будут. В нашей стране не хватает общей культуры, которая складывается из мелочей. Последний раз убирался с детьми в парке недалеко от нашего дома: везде разбросаны медицинские маски, бутылки, пакеты. Такое впечатление, что живем в диком обществе.

– Знаю, что воспитываете ребят в уважении к труду. Они помогают вам и на даче...

– Да, строим скворечники, с сыном можем вместе что-то покрасить, прибить. Вероника больше занята в садово-огородных работах. Вместе сажаем лук и морковку, поливаем, полем, потом дети видят результаты своего труда.

– Дачу сами строили? Судя по всему, физической работы не боитесь...

– Да, многое могу сделать сам, и счастлив, что есть этот дом. В какой-то момент надо уходить от жизни в больших городах. Поэтому делаю все, чтобы в загородном доме было комфортно. Даже больше. Мечтаю обустроить на участке что-то вроде мужского клуба, куда женщины будут приглашаться от случая к случаю. Для прекрасной половины будет свое пространство.

Наталья АНОХИНА

Московская Коллегия Адвокатов

БЕСПЛАТНАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ

Предъявителю
20%
скидка

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?
ЗВОНИТЕ!

Звонок бесплатный:

8 (499) 399-39-45

Осень щедро дарит – фруктами и овощами. И когда наступают настоящие холода, так приятно посидеть с чашечкой горячего чая и вкусным пирогом, который ещё вчера был тыквой или морковкой.

Предлагаем вам приготовить несколько десертов из даров осени – яблок, тыквы, моркови. И наверняка что-нибудь из предложенного нами вам особенно понравится.

Осенний крамбл с виноградом



Английская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 яблоко, 2 груши, 100 г винограда без косточек, 1 лимон, 1/2 ст. овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда.

Калорийность (на 100 г): 187 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Яблоко и груши очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в форму для запекания, сбрызнуть лимонным соком, сверху выложить виноград.
- 2 Овсяные хлопья измельчить вместе с маслом в блендере, посыпать фрукты полученной крошкой.
- 3 Полить крамбл медом (или любым сладким сиропом), запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.



Осенняя галета

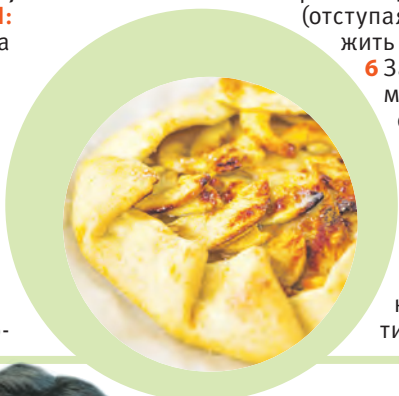


Французская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. муки, 3 яблока, 100 г сливочного масла, 165 г сахара, 2 ст. л. миндальных хлопьев, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 178 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Муку насыпать горкой на стол (1 ст. л. оставить для присыпки), добавить 90 г очень холодного сливочного масла, мелко нарубить (должна получиться крошка).
- 2 Полученную крошку переложить в миску, влить 100 мл ледяной воды, быстро замесить тесто, скатать в шар, обер-



нуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на час.

3 Яблоки очистить, нарезать дольками.

4 Тесто выложить на бумагу для выпечки, раскатать в круг.

5 Оставшуюся муку смешать с половиной сахара и миндалем, посыпать центр теста (отступая 3-4 см от края), сверху разложить яблоки (внахлест).

6 Завернуть края теста и местами защипнуть, яблоки посыпать оставшимся сахаром.

7 Растопить оставшееся масло, смазать края галеты.

8 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут, затем снизить температуру до 180 градусов и запекать еще 35 минут (до золотисто-коричневого цвета).

ПОСЛОВИЦЫ

Весна красна цветами, а осень – пирогами.
Свой сухарь лучше чужого пирога.
Старое добро, что пирог с луком, – напоминает.
Тот не прав, кто пирогу не рад.
На чужой каравай рта не разевай, а пораньше вставай да свой припасай.
Красно гумно стогами, а стол – пирогами.

Воздушное морковное суфле



Хорватская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 250 г сливочного масла (размягченного), 4 яйца, 1 ст. сахара, 240 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, растительное масло для смазывания формы, щепотка соды, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 189 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Морковь почистить, нарезать небольшими кусочками, сварить в небольшом количестве воды до готовности, размять в пюре.
- 2 Яйца взбить с сахаром до пышной пены.
- 3 В морковное пюре добавить муку, взбитые яйца, разрыхлитель, соль, хорошо взбить.
- 4 Форму для запекания смазать маслом, выложить морковную массу.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 1 час.



ОСЕНЬ угощает десертами



Пироги под запретом

Знаете ли вы, что однажды сладкие пироги были законодательно запрещены? Случилось это в Великобритании в 1644 году. Этот закон ввёл Оливер Кромвель, который считал любовь к лакомствам проявлением язычества.

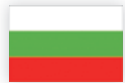
Кстати, вместе с выпечкой под запрет попали и другие блюда и даже напитки, которые до этого подавались на Рождество. Долгих 16 лет пирогами в английских домах даже и не пахло, но в 1660 году этот закон был отменён.



лом, сверху положить еще один лист, смазать маслом.
5 На тесто выложить тыкву, посыпать сахаром, орехами и корицей, свернуть тесто рулетом, закрепить концы, выложить в фор-

му для запекания, смазанную маслом.
6 Повторить пп. 4 и 5 несколько раз, каждый раз укладывая рулет из теста, как продолжение предыдущего – получится как бы одна большая спираль.
7 Отделить желток, взбить, смазать тыквенник, посыпать сахаром и корицей.
8 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут.

Тыквенник



Болгарская кухня.
На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мякоти тыквы, 500 г теста фило, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 100 г грецких орехов, 1 ч. л. молотой корицы.

Калорийность (на 100 г): 279 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Орехи подсушить на сковороде, порубить.
- 2 Тыкву натереть на терке.
- 3 Масло растопить.
- 4 Один лист теста расстелить на столе, смазать мас-

Кстати

Оранжевое настроение

В самых разных странах очень популярны десерты из тыквы и моркови. И не только потому, что это очень вкусно и полезно, но и потому, что эти десерты радуют глаз. Оранжевый цвет, который лишь чуть-чуть приглушается в процессе приготовления, оказывает самое положительное действие на наше психологическое состояние, бодрит и настраивает на оптимистический лад. Психологи даже советуют в период хандры разложить по дому апельсины или мандарины. Поэтому неслучайно пик тыквенной и морковной выпечки приходится именно на вторую половину осени – пору хмурую и серую.

На занятиях по кулинарии:
– Запомните: у хорошего повара ничего не пропадает. Если, к примеру, после банкетки осталась недоеденная тушёная морковь, то, кое-что добавив, из неё можно испечь неплохой пудинг. Вопросы есть?

– А что делать, если останется недоеденный пудинг из недоеденной моркови?

– Милый, смотри, я тебе пирог испекла!
– О, это кулебяка?
– Почему сразу яка?! Ты попробуй сначала!

Тыквенный пирог



Американская кухня.

На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. муки, 800 г мякоти тыквы, 3 яйца, 200 мл жирных сливок (30%), 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, корица по вкусу, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 284 ккал

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Просеять муку в глубокую миску, добавить соль, размягченное масло, растереть в крошку.
- 2 Яйцо взбить до однородности, добавить в мучную крошку, замесить тесто, скатать в шар, обернуть пищевой пленкой,



убрать в холодильник на час. Тыкву нарезать небольшими кубиками, переложить в сотейник, добавить немного воды, тушить до мягкости (жидкость должна полностью испариться), протереть через сито.

3 Тесто раскатать, выложить в форму для выпечки, сформировав бортики, выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 15 минут.

4 Взбить оставшиеся яйца, добавить к тыквенному пюре вместе с сахаром (включая ванильный), сливками и корицей, перемешать до однородности, вылить в форму с тестом.

5 Запекать при той же температуре 50-55 минут.

Светлана ИВАНОВА

Певица, актриса, музыкант, композитор, режиссёр и автор песен, а теперь ещё и участница шоу «Суперстар! Возвращение» на НТВ – Ирина Шведова стала суперпопулярной после выхода шлягеров «Белый вальс» и «Америка-разлучница».

Она поделилась с нами своими кулинарными наработками, раскрыла секрет стройности и рассказала, как быстро практически «из ничего» накрыть стол для гостей.

Секрет в небольших порциях

– Ирина, что для вас важнее: стройная фигура или возможность есть всё, что захочется? И можно ли это совмещать?

– Всю жизнь пытаюсь совмещать, так как никогда не отличалась худобой. Мягко говоря – наследственность такая. Когда мама привела меня в балетный кружок, педагог всплеснула руками: «Что же мы будем делать с этой булочкой?!» В юности мне помогали держать форму танцы, потом – учеба в институте, потом – работа в театре, на эстраде. Пока я на сцене – никакие диеты не нужны. А вот если есть перерыв в работе, в движении – тогда начинаешь думать: перед сном есть не надо, мучное-сладкое исключить...

– Расскажите, пожалуйста, о своих наработках в питании: к чему пришли, от чего отказались?

Ирина ШВЕДОВА:

Кусочек сала всегда лежит в морозилке!

Рецепт от звезды

Трёхминутный салатик

– Есть очень любимое моими гостями блюдо, которое готовится три минуты и уходит первым. Берется банка кукурузы, банка фасоли, чесночные ржаные сухарики и майонез. А почему три минуты, если на это надо 15 секунд? Да просто оно должно чуть-чуть постоять, чтобы сухарики пропитались. Подружки мои, когда я их угощаю, сначала фотографируют мое блюдо на память, а только потом начинают есть. Мне кажется, очень важно, чтобы еда выглядела красиво!



– Сейчас, конечно, требуется самодисциплина. Взяла абонемент в спортзал, организовала режим питания.

– Какой?

– Самое важное – чтобы еды была небольшая порция! Делаю себе смузи, коктейли по рецептам ЗОЖ.

– А если вдруг захочется чего-то вкусного, но вредного?

– Потребность в сладком утоляет кусочек горькой шоколадки с утра, и в течение дня –

немного фруктов и сухофруктов. Всегда жалею, если позволяю себе по разным причинам съесть кусок печенья, плюшки или торта. Жалею потому, что кайф у тебя на языке ровно три секунды, а потом – такое ужасное «послевкусие»... И ты сидишь и считаешь, сколько тебе часов надо будет в спортзале за эти три секунды попотеть!

Перестала пить кофе

– Какую еду можете назвать своей любимой?

– С удовольствием иногда могу съесть какой-то супчик-борщик, потому что обычно этого нет в моем рационе. Шашлык на даче – это святое! Но при этом должно быть много зелени и овощей. Из мучного люблю только гречку, киноа, кускус, овсянку. Перестала пить кофе, который провоцирует аппетит – теперь в мой рацион входит какао и изредка некрепкий чай. Вместо привычного коровьего молока употребляю

растительное – кокосовое, миндальное, овсяное... Очень люблю специи: куркуму, пажитник, шафран, перец чили. Ем рыбу, морепродукты, бедро индейки. Обязательно ежедневно – салатная зелень, яйцо, йогурт, ягоды, свежий имбирь, сладкий перец, сельдерей, семена подсолнечника, тыквы, льна... Иногда небольшой горсткой семечек можно вполне утолить голод на несколько часов! Ну а перед сном, если хочется есть, меня спасает столовая ложка кокосового масла. Пью негазированную воду, от всех напитков, содержащих сахар, отказалась. Начинаю же свой день со стакана теплой воды с лимоном-уксусом и горстки ягод годжи или клюквы.

Борщ с изюминкой

– Сейчас, в период эпидемии, многие находят отдушину в кулинарии. А вы стали чаще готовить? И в принципе – любите это делать?

– В принципе люблю. Наверное, потому что делаю это редко. Но мне очень нравится расстараться для своих гостей, чтобы им понравилась моя готовка! Борщ, в который непременно добавляется зеленый болгарский перец. Никто не замечает, что он постный, ведь все овощи предварительно обжариваются на растительном масле. И еще он имеет правильный насыщенный цвет, потому что там много свеклы! И зачем класть туда сахар, если и свекла, и морковь сладкие? Еще в свой борщ я добавляю фасоль и грибы. Люблю импровизировать, делая всевозможные салаты и рагу. Еще все очень любят фирменную мамину закусочку – творог с растительным маслом, чесноком и орехами. Соль-перец добавляются по вкусу.

Елена СОКОЛОВА

Все круизы на WWW.FLOTUSICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

ТЕПЛОДОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	
17.05.2021 – 22.05.2021 «ЛЬЕТСЯ МУЗЫКА, МУЗЫКА, МУЗЫКА»	от 13 800 р
Москва – Калинин – Углич – Ярославль – Плес – Кострома – Москва	
22.05.2021 – 05.06.2021 «БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ»	от 54 000 р
Москва – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Казань – р. Белая, Агидель (Тур: Уфа – Магнитогорск – Аркаим) – Бирск – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Москва	
28.05.2021 – 09.06.2021 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ»	от 73 000 р
Санкт-Петербург – Яр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва	
06.06.2021 – 20.06.2021 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ»	от 46 500 р
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь – Березинки – Казань – Козьмодемьянск – Макарьев – Ярославль – Москва	
16.06.2021 – 25.06.2021 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС»	от 62 700 р
Санкт-Петербург – Яр. Орешек – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Сосновец – Беломорск – Соловки – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Мандраги – Санкт-Петербург	
25.06.2021 – 07.07.2021 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»	от 85 800 р
Санкт-Петербург – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск (г. Воттоваара) – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Свирьстрой – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
26.06.2021 – 13.07.2021 «СТРЕМИТСЯ К КАСПИЮ РЕКА»	от 55 800 р
Москва – Калинин – Углич – Плес – Городец – Н. Новгород – Чебоксары – Тольятти – Самара – Саратов – Волгоград – Астрахань – Ахтубинск – Волгоград – Казань – Макарьев – Ярославль – Москва	
14.07.2021 – 18.07.2021 «ПО ВОЛЖСКИМ БЕРЕГАМ»	от 15 500 р
Москва – Тверь – Ярославль – Мышкин – Углич – Москва	
18.07.2021 – 30.07.2021 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ»	от 85 800 р
Санкт-Петербург – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Соловецкий арх. (2 дня: о. Анзер, о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	

СПРАШИВАЙТЕ СКИДКИ НА 2021 Г. Тел.: 8 (495) 241-23-64 (действительно при наличии мест) Реклама

САМОЕ ВАЖНОЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО ГОВОРЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ!
СЛЫШАТЬ, ЧТО ГОВОРЯТ ПО **ТЕЛЕВИЗОРУ** ТЕПЕРЬ ЛЕГКО!

ПРЕДЛАГАЕМ **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ** со скидкой до **50%** С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

8 (495) 411-90-16

• **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ!**
• **ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

19017, г. Москва, ул.ца Пятницкая, дом 28, помещение № 5, ООО «МИР СЛУХА Пятницкая», ОГРН 1157446542953, лицензия № 15.06.2015

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Эффективное решение споров между соседями
- Пресечение нарушений Ваших прав
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста по всем вопросам

8 (495) 128-77-56

Предлагаем вам претворить в жизнь проект «овощная грядка на подоконнике к Новому году».

Это и хобби, и польза, и экономия, и интересный опыт для младших членов семьи. Приступим?

Новогодняя грядка

Условия и инструменты

МЕСТО. В основном для выращивания овощей используются подоконник или отапливаемый балкон. Если они выходят на солнечную сторону – это просто отлично, если же нет – нужно будет подключить лампы для дополнительного освещения.

ГРУНТ. Если вы заранее планировали выращивать мини-садик дома, то, скорее всего, уже заготовили почву для выращивания овощей. Если же этого в планах не было, то сейчас это не проблема. В магазинах можно приобрести специально адаптированную для этих целей почву.

ЕМКОСТИ. Для организации домашнего огорода вполне подойдут пластиковые или глиняные горшки, деревянные ящики и другие емкости. Только обратите внимание на то, чтобы на дне были отверстия для слива воды. Лучше, если емкости будут установлены на поддоны.

СЕМЕНА. Прежде чем покупать семена, лучше дополнительно ознако-

миться с сортами овощей или зелени, которые планируете выращивать, так как одни сорта хорошо вырастают дома, а другие могут даже не взойти.



Могут понадобиться и **дополнительные инструменты**, например удобрения, подкормки, термометр, сосуд для отстаивания воды, т.к. поливать растения рекомендуется именно отстоянной водой.

Брак – это событие, после которого мужчина перестает покупать цветы, а начинает покупать овощи. 😊



Редис

А для выращивания редиса потребуется около 40 дней. Можно выбрать сорта «Кармен», «Белый клык», «Селеста F1» и другие. Оптимальный температурный режим +18-20 градусов.

Редис предпочтительнее сажать в глиняные или деревянные емкости, но можно и в обычные пластиковые стаканчики, если нет альтернативы. Грунт лучше выбирать рыхлый, хорошо дренируемый. Семена проверяются на всхожесть как огуречные, после чего их сажают на глубину 1-3 см.

После посадки грунт следует хорошо полить и накрыть пленкой. С появлением всходов пленку нужно убрать. Редис обычно не пикируют, но иногда помещают на 2-3 дня в более низкий температурный режим (около 15 градусов) для закаливания.

Через пять дней после появления всходов требуется внести органическую подкормку, а через две недели – минеральную. Поливать редис следует обильно, по мере подсыхания. Также следите за тем, чтобы воздух в помещении, где растет редис, был увлажненным.

Шпинат

Для выращивания шпината также понадобится около 40 дней. Шпинат очень полезен и относится к овощной зелени. При выборе сорта лучше отдать предпочтение сортам «Исполинский», «Годри», «Виррофле». Температуру для выращивания лучше выбирать около +15 градусов.

В качестве емкостей для выращивания отлично подойдут контейнеры высотой 15-20 см. Важно, чтобы в состав почвы для выращивания шпината входил торф.

Перед посадкой семена нужно замочить в воде на сутки. Сеять шпинат следует на глубину 1-2 см. Можно накрыть емкость пленкой для создания парникового эффекта с целью ускорения прорастания. Всходит шпинат примерно через неделю после посадки, после чего его можно пикировать.

В зимние короткие световые дни и при наличии отопления, для создания оптимальных условий выращивания, лучше подсвечивать растение лампами и опрыскивать из пульверизатора в дополнение к поливу.

Урожай будет готов для сбора, когда растение достигнет в высоту 7-10 см.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Огурчики

При выборе сорта огурцов для комнатного выращивания стоит обратить внимание на самоопыляемые гибриды, лучше раннеспелые. А если они еще кустовые и теневыносливые, то это самый оптимальный вариант. Очень хорошо себя зарекомендовали гибриды Онежский F1, Клавдия F1, Леген-

да F1, Конни F1, Серёжа F1, Татьяна F1, Чудо на окошке, Муравей и др. Лучше, если температура воздуха будет на уровне +21-24 градуса. Урожай при этом появится через 35-45 дней.

Чтобы подготовить семена для посадки, их следует выдержать в слабом соляном растворе. Те, которые всплыли, не годятся для посадки. Остальные 20 минут нужно выма-

чивать в слабом растворе марганцовки, а потом промыть на влажной марле. После этого их сажают в грунт под пленку. Когда рассада взойдет и подрастет, ее можно пикировать в емкости объемом не меньше 6 литров. Грунт должен быть рыхлым с компостом или торфом. Поливать огурцы нужно теплой водой ежедневно, но с осторожностью. Ли-

стья можно опрыскивать пульверизатором. Подкармливать огурцы лучше калиевой селитрой.

После формирования и разрастания плетей огурцов им нужно будет сделать подпорки для возможности плетения.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ДЕКАБРЬ

1 декабря	проветриваем и дезинфицируем хранилища, перебираем урожай.
2 декабря	сооружаем укрытие от морозов для многолетних цветов.
3 декабря	проводим работы по снегозадержанию.
4 декабря	ставим на выгонку луковичные в теплице и в доме.
5 декабря	покупаем и ремонтируем садовое оборудование.
6 декабря	если нет морозов, можно нарезать черенки на саженцы.
7 декабря	стряхиваем снег с веток деревьев, удаляем сломанные.
8 декабря	проводим уборку на участке и в доме.
9 декабря	сеем зелень на подоконнике.
10 декабря	проветриваем хранилище овощей и фруктов.
11 декабря	проводим работы по снегозадержанию.

12 декабря	ставим луковичные на выгонку, сеем зелень на подоконнике.
13 декабря	осматриваем дачный домик на предмет повреждений.
14 декабря	обдумываем план посадок на ближайший сезон.
15 декабря	готовим дом к морозам, боремся с грызунами.
16 декабря	составляем почвенные смеси, поливаем растения в теплице и в доме.
17 декабря	ничего не сажаем и не пересаживаем.
18 декабря	проветриваем хранилища овощей и фруктов.
19 декабря	покупаем садовый инвентарь и инструменты.
20 декабря	проводим работы по снегозадержанию.
21 декабря	ставим луковичные на выгонку.
22 декабря	стряхиваем снег с деревьев, окучиваем снегом кустарники.
23 декабря	сажаем на подоконнике томаты и перцы.

24 декабря	планируем посадки, покупаем семена.
25 декабря	замачиваем и проращиваем семена для посадок в теплице и в доме.
26 декабря	сеем на рассаду томаты и огурцы для выращивания на подоконнике.
27 декабря	проветриваем хранилище, выбраковываем испорченные плоды.
28 декабря	осматриваем и выбраковываем цветочные клубни и луковицы.
29 декабря	закупаем семена, составляем почвенные смеси.
30 декабря	с растениями не работаем.
31 декабря	если есть возможность и желание, встречаем Новый год на даче!

Фазы Луны: 1-13 декабря – убывающая Луна, 14 декабря – новолуние, 15-29 декабря – растущая Луна, 30 декабря – полнолуние, 31 декабря – убывающая Луна.

Парогенератор или пароочиститель – устройство для чистки и обработки поверхностей с помощью пара.

Это быстрый и эффективный способ привести в порядок пол, кафель, мебель, бытовую технику, одежду. Имея парогенератор, можно не использовать химию для уборки, а значит, провести дезинфекцию поверхностей, сэкономить время на уборке и глажке. Что нужно знать, чтобы выбрать качественный парогенератор?

Модель парогенератора

Разновидности парообразующих устройств:

● **РУЧНЫЕ ПАРОГЕНЕРАТОРЫ** внешне похожи на электрочайник. Они имеют небольшой резервуар для воды, весят до 1,5 кг и имеют мощность до 1 200 Вт. Ручные парогенераторы вырабатывают пар под небольшим давлением, достаточным для поддержания чистоты, но его может не хватить для преодоления запущенных загрязнений.

● **ГЛАДИЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** состоят из парового утюга, парогенератора, связанного шлангом с резервуаром для воды, специальной гладильной доски. Паровой утюг позволит в несколько раз быстрее, чем при помощи обычного утюга, отгладить одежду и постельное белье, даже сложенное в четыре раза.

● **НАПОЛЬНЫЕ ПАРОГЕНЕРАТОРЫ** внешне похожи на пылесос. Их резервуар для воды объемом более 1 литра, а мощность прибора 1 800 Вт и выше. Давление пара в этих приборах позволяет проводить ежедневную и генеральную уборку.

Как выбрать парогенератор для дома?

Вот бы сделать дома уборку и нажать кнопку «Сохранить!»



КСТАТИ
Хорошо, если прибор будет иметь дополнительные функции: автоматическую очистку от накипи, функцию автоотключения, регулировку подачи пара.

Мощность прибора

От мощности парогенератора зависит скорость нагрева воды и давление, с которым нагревается пар при работе. Чем выше мощность, тем эффективнее обработка паром.

✓ Для **ручных парогенераторов** приемлемый уровень мощности – 1 000 Вт и выше.

✓ Для **напольных приборов и гладильных систем** желательный уровень мощности – 1 800 Вт и более.

Температура пара

От того, насколько высока температура пара, зависит, насколько парогенератор справляется со сложными загрязнениями и эффективно гладит одежду.

● Если заявленная температура пара у прибора ниже 100°C, то он не сможет очистить застарелые пятна жира и не сможет уничтожить патогенные бактерии на обрабатываемых поверхностях.

● Чтобы уборка была качественной, а дезинфекция и глажка эффективными, выбирайте парогенераторы с температурой пара 120-140°C.

Насадки

Чем больше насадок в комплекте, тем больше возможностей для уборки. Самые нужные насадки – швабра для пола, узкая насадка для уборки в труднодоступных местах, насадка для очистки окон, щетка для кафеля.

Давление пара

Это один из самых важных показателей парогенератора: чем выше давление пара, тем лучше прибор справляется с загрязнениями, что особенно важно при уборке на кухне и в санузле.

✓ Для ручных моделей показатель давления должен быть не ниже 3 бар.

✓ Для напольных моделей и гладильных систем – не ниже 5-6 бар.

Объем резервуара

Объем резервуара для воды колеблется в диапазоне от 0,5 до 2,5 л. Предпочтительнее более емкий резервуар, чтобы не нужно было постоянно подливать воду.

Подготовила
Светлана СИДОРЧУК

Спецвыпуск к журналу «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»

КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА и ОГОРОДНИКА

ЛУННЫЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ 2021

ДАЧНЫЙ СПЕЦ
СПЕЦВЫПУСК № 6/С



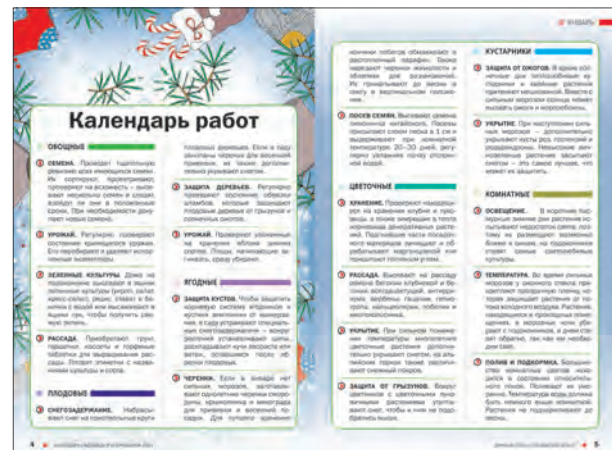
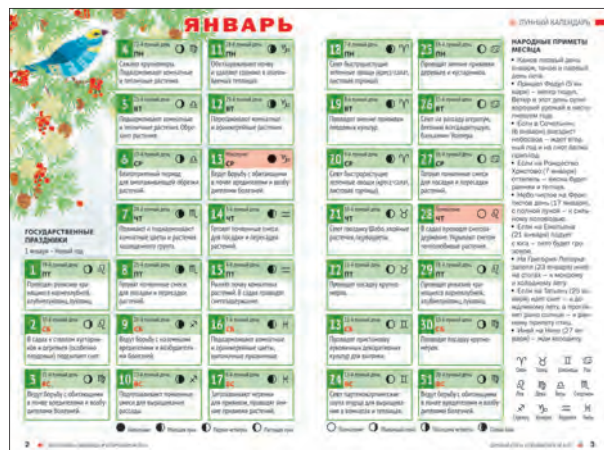
Календарь садовода и огородника 2021

В удобном журнальном формате!

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

● **ЛУННЫЙ** – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.

● **АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ** – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Рождеству Христову предшествует 40-дневный пост, который длится с 28 ноября по 6 января (по новому стилю) и заканчивается Сочельником.

Как православному человеку провести эти дни с пользой для души?

Зачем поститься перед праздником?

На протяжении веков в Церкви формировалась важная практика: самые значимые дни православного календаря так или иначе предваряются постом. Без телесного поста нет духовного возрождения. Телесный пост – это первая ступенька для тех, кто желает измениться, очистить себя от греха. Это время дается для покаяния, исправления и очищения, повышенного внимания к своему внутреннему миру. Во время поста человек призван измениться качественно, преодолеть себя и встретить праздник обновленным.

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

Пост перед Рождеством

Радость Рождества и поста, который ведёт к нему, – это радость встречи с Христом.



«Ты постишься? удержи язык свой от зла и уста свои от лести и коварства. Ты постишься? Избегай клеветы, злословия, лжи, вражды, хуления и всякого излишества. Ты постишься? Беги корыстолюбия, грабительства, ссоры и душепагубной зависти. Если ты постишься для Бога – убегай всякого дела, которое ненавидит Бог, и Он примет твоё покаяние, как Милостивый и Человеколюбивый».

Святитель Иоанн Златоуст

тельностью, делами милосердия. Ограничивая себя в чем-то, освободившееся время мы направляем не на удовлетворение своих запросов, а отдаем Богу и посвящаем благо других людей.

Ошибки тех, кто соблюдает пост

От распространенной ошибки во время поста предостерегали уже много веков назад святые отцы,

и их проповеди актуальны до сих пор. К примеру, святитель Василий Великий наставлял: «Берегись измерять пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобаю-

ще, уподобляются дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить». В лучшем случае, если отказаться мяса и молочных продуктов и при этом не бороться со своими страстями, то пост превратится в заурядную диету.

Из истории вопроса Филипповки или Четырех-десятница

Рождественский пост очень древний. Его установление восходит к первым векам христианства – о нем было известно уже в начале IV столетия. Раньше его называли Филипповым постом или Филипповками, потому что начинался он в день памяти апостола Филиппа (28 ноября по новому стилю).

Основы, о которых нельзя забывать

1 Пост – это наш путь к спасению. Если человек хочет поститься, то надо соблюдать правила, заложенные Спасителем. Основная составляющая поста – духовная сторона. Однако и без телесного поста нет духовного. Надо следить за своим душевным состоянием, а если впали в грех, то необходимо покаяться: «Господи, прости», прийти на исповедь и продолжить пост.

2 Удерживайте себя от гнева, злобы, осуждения, не превозносите из-за того, что вы соблюдаете пост.

3 Все дела начинайте с молитвой.

4 Постарайтесь побороть вредные привычки – курение, зависимость от кофе и сладкого и т.п.

5 Ограничьте развлечения – телевизор, компьютер, гаджеты, телефон.

И поскольку пост длится 40 дней, он так же, как и Великий, называется Четырех-десятницей.

Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.

Подготовила Светлана ИВАНОВА

ДЕКАДА ПОДПИСКИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 3 по 13 декабря «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 1-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК pressa.ru»**

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА

30%

* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.

ВНИМАНИЕ! До 20 декабря вы можете подписаться на газету «ТЕЛЕК pressa.ru» на весь 2021 год (12 месяцев).**

ЦЕНА ПОДПИСКИ на 12 месяцев (52 номера) 2 127,53 руб. Подписной индекс ПП105 в каталоге «Почта России»

Не знаете, что подарить на Новый год? Порадуйте своих родных и близких, оформив им в подарок подписку на любимое издание



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК pressa.ru»** на 1-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 3 по 13 декабря
1 месяц	214,47 руб.	149,61 руб.
6 месяцев (26 номеров)	1286,82 руб.	897,66 руб.

Подписной индекс **П2939** в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в неделю

** 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.

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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету** (по индексам – П2939, ПП105 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Косметические уходовые средства, которые летом активно помогали нашей коже, с наступлением холодов требуют ревизии и частичной замены.

Дожди, ветра, заморозки негативно влияют на здоровье кожи лица. И теперь ей нужен даже более тщательный уход.

Разобраться в том, как лучше ухаживать за кожей лица в начале зимы, нам поможет врач-косметолог Татьяна Ковалевская.



Увлажнить и защитить

– *Татьяна Евгеньевна, какая помощь требуется коже с наступлением холодов? Есть какие-то первичные признаки, по которым можно судить о начале проблем с кожей рук, лица?*

– Каждый человек индивидуален. Кто-то уже после первого холодного ветра ощущает, как кожа становится стянутой, сохнет. У других, наоборот, с наступлением холодов кожа вдруг покрывается жирным блеском. У третьих кожа страдает, но сигналов не подает. В это время года для кожи неблагоприятные условия и на улице, и в помещениях. Ведь с включением сезонного отопления воздух в помещениях пересушен. На мой взгляд, главное, что требуется от уходовых средств для кожи сейчас, – это способность увлажнять кожу и защищать ее.

Напомню, что зимой кожа может стать особенно чувствительной и остро реагировать на малейшее раздражение любого типа, как, например, тот же холодный ветер или многочасовое

Как защитить кожу лица от холода и ветра



вое пребывание в помещении с очень сухим воздухом.

Что меняем в косметичке

– *Что стоит поменять в косметичке?*

– Тоники и лосьоны для очищения кожи на спиртовой основе, с помощью которых еще совсем недавно, теплой осенью, мы устраняли жирный блеск, сегодня придется убрать. Эти средства не подходят для ухода зимой. Причина? Спирт будет сушить кожу, а значит, дополнительно травмировать ее. Даже если кожа жирная, выбирайте мягкие очищающие гели, пенки или молочко для умывания – средства с нежной кремовой текстурой. Также хорошо справляется с очищением кожи мицеллярная вода.

– *Что ещё посоветуете?*

– Для предотвращения высыпаний и отшелушивания ороговевших частиц кожи необходимо регулярно делать пилинг: два раза в неделю, если кожа жирная, один раз в неделю во всех остальных случаях. Средства для пилинга необходимо выбирать также более мягкие.

– *Правда ли, что после чистки кожи лицо надо мыть водой?*

– После очищения кожи любым из выбранных средств, в том числе мицеллярной водой, лицо

СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА

Если на улице морозная, ветреная погода, минут за пятнадцать до выхода из дома нужно нанести на лицо защитный крем.

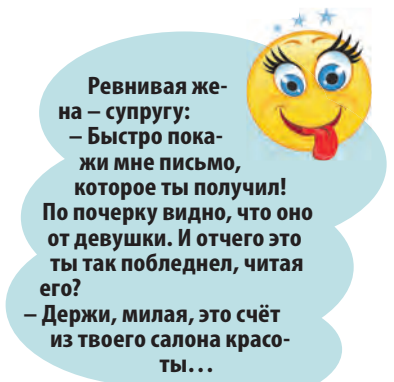
необходимо умыть чистой водой комнатной температуры.

Подбираем крем

– *Вы отмечали, что в холода кожа особенно уязвима. Что лучше всего подойдет для дам элегантного возраста?*

– Чтобы избежать проблем, постоянно увлажняйте кожу с помощью специальных уходовых средств. Легкий увлажняющий крем, который мы использовали летом, лучше сменить на крем с более плотной, а в отдельных случаях и с более жирной структурой. (Крем можно подобрать самостоятельно в зависимости от типа кожи, но лучше обратиться за помощью к косметологу). И еще совет: лучше, если в составе выбранного вами крема будут натуральные ингредиенты – например, экстракты растений, а также гиалуроновая кислота, которая помогает влаге проникнуть внутрь.

Для поддержания здоровья и красоты кожи рекомендовано систематически (один-два раза в неделю, в зависимости от типа кожи) делать маски для лица.



Ревнивая жена – супругу:
– Быстро покажи мне письмо, которое ты получил!
По почерку видно, что оно от девушки. И отчего это ты так побледнел, читая его?
– Держи, милая, это счёт из твоего салона красоты...

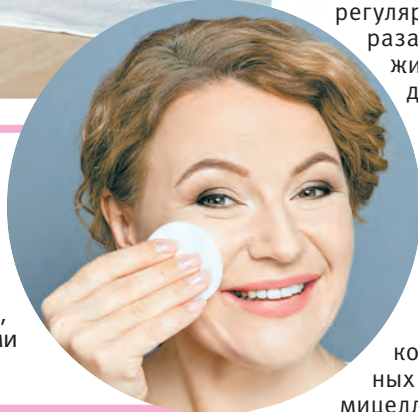
В составе такой маски – домашней или профессиональной – также предпочтительны увлажняющие элементы. Дополнительными питательными элементами для домашних масок могут стать натуральные масла – например, миндальное. Миндальное масло содержит ненасыщенную олеиновую кислоту, которая усиливает защитные свойства кожи.

– *А существуют ли какие-то диеты для улучшения кожи лица? Чем бы вы посоветовали дополнить свой ежедневный рацион?*

– Помимо внешних уходовых средств, мы можем помочь нашей коже изнутри. Недостаток полезных веществ в пище, в частности, витаминов, сказывается на коже самым неблагоприятным образом. Поэтому в ежедневный рацион необходимо ввести продукты, богатые витаминами А, Е, В и С. Это различные овощи, фрукты, злаки, крупы, рыба. Здоровое сбалансированное питание – самый верный путь к красивой коже.

ВАЖНО

В процессе увлажнения и питания кожи лица, особенно дополнительного, важно помнить: частое и неправильное использование жирных кремов может привести к закупорке пор. Чтобы поры дышали, можно протирать лицо отварами из трав.



ПОДРОБНОСТИ

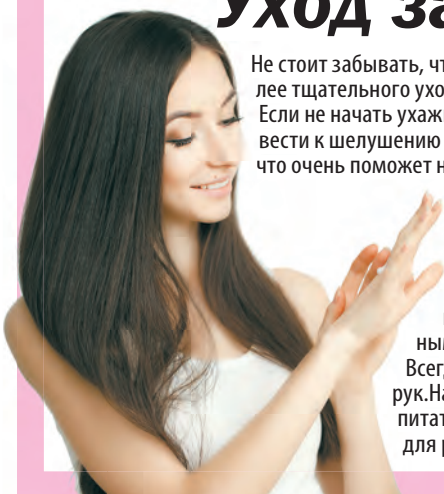
Уход за кожей рук

Не стоит забывать, что в начале зимы кожа рук требует особенного, более тщательного ухода.

Если не начать ухаживать за руками как можно раньше, это может привести к шелушению и даже к появлению болезненных трещин. Первое, что очень поможет нашим рукам, это перчатки. При температуре воздуха до +5 градусов необходимо перед каждым выходом на улицу надевать перчатки.

Если руки все-таки замерзли, не нужно согревать их под струей горячей воды. Мыть руки желательнее водой комнатной температуры, вытирать их насухо и после каждого мытья смазывать питательным кремом.

Всегда носите в сумочке небольшой тюбик крема для рук. На ночь необходимо ежедневно наносить на руки питательный крем. И стараться 1-2 раза в неделю делать для рук увлажняющие ванночки и питательные маски.



ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Приглашаем в «Заботу» на новогодние праздники!

МЫ ЗАБОТИМСЯ:

- ♥ О ПОЖИЛЫХ С ДЕМЕНЦИЕЙ ♥ БОЛЕЗНЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА ♥ БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА
- ♥ О ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ ♥ МАЛОМОБИЛЬНЫХ
- ♥ О ПОЖИЛЫХ НА ВРЕМЯ ОТДЫХА



забота

+7 (495) 401-78-20

ООО «ЗАБОТА-ЦЕНТР» ИНН 7702842314 ОГРН 1147746861338

МЕД. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-50-01-011050 РЕКЛАМА

www.pansion-zabota.ru

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОНЕДЕЛЬНИК



7 декабря

Убывающая Луна в Деве
Неплохой эффект в эти лунные сутки обещает лазерный пилинг. Процедура активизирует выработку коллагена и улучшит кровоснабжение клеток кожи. Теперь важно грамотно подобрать уходовую косметику на каждый день.

14 декабря

Луна в Стрельце, новолуние (неблагоприятный день)
День, когда следует выспаться, ввести в рацион больше клетчатки и каши из цельного зерна. Неспешная прогулка приведет в гармонию внутреннее и внешнее. А вечерняя ванна с морской солью поможет расслабиться.

21 декабря

Растущая Луна в Рыбах
Делая маникюр и педикюр сегодня, наращивая ногти, вы поднимете самооценку. Не бойтесь носить яркие вещи, в хмурые зимние дни они здорово повышают настроение. Хорош день для ламинирования ресничек и коррекции бровей.

28 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Попробуйте простукивание шейки и подбородка горячим влажным полотенцем. Эта процедура тонизирует и подтягивает кожу. Неплохо взять за привычку ходить босиком по массажному коврику. А вредным привычкам – от ворот поворот.

ВТОРНИК

1 декабря

Убывающая Луна в Близнецах
Первый месяц зимы стоит встретить во всеоружии – винного цвета помада, сапожки, изысканный маникюр. Декабрь – не время кукситься! А вот для апельсинового фреша и утренней йоги день подходит прелестно!

8 декабря

Луна в Деве, последняя четверть (неблагоприятный день)
Иногда телу важно дать отдых даже от уходовых процедур. Прогуляйтесь по парку, выпейте чашечку горячего шоколада, почитайте хорошую книгу.

15 декабря

Растущая Луна в Козероге
Курс антицеллюлитного массажа хорошо начинать именно сегодня. К слову, это еще и Международный день чая, и совсем не лишним будет сделать чайные примочки от отека век. День подходит для борьбы с кожными несовершенствами.

22 декабря

Луна в Овне, первая четверть (неблагоприятный день)
Устройте сегодня семейный просмотр старых комедий. Это объединяет и дарит море позитива. Хороший день для дыхательных практик, медитации и массажа.

29 декабря

Растущая Луна в Раке
Хороший день для окрашивания в стиле балаяж. На личико можно нанести маску из авокадо и овсяной муки – подпитать кожу. Волосы скажут «спасибо» за увлажняющее кокосовое масло. И пойте!

СРЕДА

2 декабря

Убывающая Луна в Раке
Стрижка? Не сегодня. А вот на домашнюю маску с каланхоэ и витаминами группы В шевелюра отреагирует блестящим и покладистостью. Прекрасное время для выбора нового аромата к новому торжеству.

9 декабря

Убывающая луна в Весах
Хотите повысить тонус кожи, улучшить ее структуру и сузить поры? Присмотритесь к плазмотерапии. День хорош и для занятий спортом, например растяжки и упражнений для суставов. И самое время побаловать себя новой сумочкой.

16 декабря

Растущая Луна в Козероге
Отличное время для обертывания ножек и лечения ступней. Подружитесь с беговой дорожкой, она обещает к Новому году привести вас в форму. И очень неплохо в деле лечения шевелюры дарсонвализация кожи головы.

23 декабря

Растущая Луна в Овне
Хорошо сегодня попрактиковать йогу, посетить сауну или русскую баньку. Не забывайте пользоваться увлажняющими кремами и стиком для губ. Можно отважиться на биоревитализацию и мезотерапию.

30 декабря

Луна в Раке, полнолуние (неблагоприятный день)
Отдохните. Предновогодняя суета прекрасна, если она в радость. Чувствуете, что устали? Примите ванну, помассируйте ножки. На денек неплохо отказаться от кофеина, введя в рацион морсы, компоты и травяные чаи.

ЧЕТВЕРГ

3 декабря

Убывающая Луна в Раке
Луна советует в эти сутки не увлекаться тональной основой, а вот увлажнять кожу можно и нужно. Превосходно удадутся любые стрижки и окрашивание. И пора присмотреть себе новое платье – женственное, по фигурке.

10 декабря

Убывающая Луна в Весах (благоприятный день)
Смелые особы на эти лунные сутки могут запланировать процедуры инъекционной косметологии. Для прелестниц более осторожных подойдут маски и пилинги. И еще день подходит для посещения бани или хамама.

17 декабря

Растущая Луна в Водолее
В салонах красоты сегодня ждут блондинок для коррекции цвета. А маникюр и педикюр обещают превзойти все мыслимые ожидания. Хорошее время для фейсфитнеса и легкого самомассажа. И не забывайте следить за осанкой.

24 декабря

Растущая Луна в Тельце (благоприятный день)
Полезным приобретением может стать мезороллер для лица, тела и волос. Он поможет доставлять питательные вещества из кремов и сывороток в более глубокие слои кожи.

31 декабря

Убывающая Луна во Льве
С утра отбеливающая маска, контрастный душ и кардиотренировка. Не бойтесь броского макияжа: когда, как не сегодня?! Наденьте женственное платье, капните капельку духов на шею. Вы неотразимы и притягательны!

ПЯТНИЦА

4 декабря

Убывающая Луна во Льве
Побаловать кожу коктейлем из кислорода, антиоксидантов и витаминов можно в салоне. Но даже самомассаж и домашняя маска будут очень не зря. Хорошее время для занятий зумбой, встреч с друзьями и пряного чая.

11 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Хорошее время для выбора декоративной косметики. Присмотритесь к яркой палетке теней. Новогодний образ дополнят и необычные аксессуары. Для их покупки тоже зеленый свет. И не забывайте про фейсфитнес.

18 декабря

Растущая Луна в Водолее
День, когда хорошо плести косы, наращивать волосы, корректировать бровки. Луна советует поплавать в бассейне, чтобы чувствовать себя в тонусе. Неплохое время для встреч с подругами в кафе за чашечкой чая.

25 декабря

Растущая Луна в Тельце
День хорош для фототерапии, которая активизирует обменные процессы. Луна советует больше ходить пешком, не забывать пить воду и вспомнить о витаминотерапии. День подходит и для избавления от всего лишнего.

СУББОТА

5 декабря

Убывающая Луна во Льве (благоприятный день)
Прелестное время для начала омолаживающих процедур и упражнений для упругости бедер и ягодиц. Обувь дня – удобная и эргономичная. Придется много ходить, а это тоже на пользу здоровью и настроению.

12 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе
Лунные сутки подходят для окрашивания волос, массажа ручек и маникюра. Не забывайте надевать перчатки. Йогуртовые маски сегодня обещают потрясающий эффект. А прогулка – новое, интересное знакомство.

19 декабря

Растущая Луна в Рыбах (благоприятный день)
Можно делать биоэпиляцию, менять цвет волос, примерить современный пересказ викторианской моды. Небесное светило советует не переедать сегодня, а вот спортивные нагрузки можно и увеличить.

26 декабря

Растущая Луна в Тельце
Если энзимные пилинги кажутся вам недостаточными эффективными, можно попробовать аппаратную чистку лица. Не хватает в жизни драйва? Попробуйте заниматься танцами – сальса, фламенко, танго.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

6 декабря

Убывающая Луна в Деве
Хороший день для коротких стрижек. Если откажитесь на модные пикси, тщательно подбирайте головной убор, чтобы стрижка не мялась. Неплохое время для депиляции, ухода за стопами. И не забывайте пить воду.

13 декабря

Убывающая Луна в Стрельце
Пришло время для модной стрижки, мягкой завивки и питательных масок для волос. Хорошо покажут себя антивозрастные процедуры для лица, шеи и зоны декольте. И здорово будет научиться красиво ходить – это очень сексуально.

20 декабря

Растущая Луна в Рыбах
В преддверии новогодних торжеств можно попробовать мекенди, отважиться на шоколадные обертывания и записаться на чистку кожи. И почему бы не купить шелковое белье? Романтический пеньюар точно не будет лишним.

27 декабря

Растущая Луна в Близнецах
Пришло время посетить стоматолога, сделать профессиональную чистку зубов. А после процедуры попробовать новые тона помады. Сочные, яркие. На пользу пойдут домашние питательные маски для кожи лица и тела.

Календарь красоты на декабрь



МОСКВА 24

ТЕЛЕКАНАЛ

*The City**

**ТЕБЕ НЕ СЛИШКОМ
ЯРКО?!**

**ВСЁ, ЧЕМ МОЖЕТ РАЗВЛЕЧЬ ГОРОД.
ЕЖЕДНЕВНО НА М24**

18+

Свидетельство о регистрации СМИ телеканал «Москва 24» Эл № ФС77-73070, выданное 09.06.2018 Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Реклама.

*Город

ПЕРВЫЙ



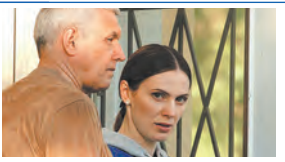
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
Зорин делает Зосе предложение выйти за него замуж и поехать за границу. Зося сделает себе операцию и вернется к Гене, а Зорин останется строить карьеру.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
23.35 Вечерний Ургант. (16+)
00.15 Познер. (16+)
01.15 Время покажет. (16+)
02.50 Наедине со всеми. (16+)
03.00 Новости
03.05 Наедине со всеми. (16+)
03.40 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
07.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
Россия, 2012 г. Драма. В ролях: Павел Деревянко, Светлана Смирнова-Марцинк, Иван Шибанов.
09.00 «Известия»
09.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «МОРОЗОВА». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести.
Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
В небольшом баре за столиком обнаружен труп мужчины. Он был убит одним единственным ударом заточки, нанесённым точно в сердце. Морозовой и Авдееву предстоит найти преступника.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
Кораблёва и Курочкина повышают в звании. Для усиления отдела в помощь Курочкину из Москвы переводят майора Олега Платонова. Но отношения с новым коллегой поначалу не складываются.
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.25 «Не факт!» (6+)
09.00 10.05 «ТАНКИСТ». (12+)
10.00 14.00 Военные новости
13.15 14.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (12+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (12+)
20.25 «Загадки века». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)

ТВУ ТВЦ



10.10 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
10.10 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 События
11.50 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Доказательства смерти». (16+)
17.50 События
18.15 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
Евгения Волкова - женщина с непростой профессией и непростой судьбой. Она - патологоанатом, и у неё есть тайна, которая заставляет её бежать из родного города и устроиться простой сиделкой в богатый подмосковный дом.
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 Хроники московского быта. (12+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «90-е. Люди гибнут за металл». (16+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «КОЛОМБО». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Великие шедевры строительства». (12+)
07.05 «Хит-микс RU.TV». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории»
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 00.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00
Новости
10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00
«ОТражение»
17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
19.20 03.00 «Прав!Да?» (12+)
23.35 «Крылатая память Побед». (12+)

НТВ НТВ



14.00 Место встречи

- 05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.35 «ПЁС». (16+)
В городе средь бела дня двумя ударами кухонного ножа заколот коллекционер холодного оружия, адвокат Журбин.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
Майор Шatrov переводится на новое место работы из родного Владимира. Перевод был вынужденным, а всё из-за характера Шatrova, вступившего в конфликт с прокурором. Шatrovu, всю жизнь работавшему опером, предлагают место в отделе ППС.
23.35 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.20 Место встречи. (16+)
03.25 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
15.15 «Торги Москвы». (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 Познавательный фильм. (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



21.30 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.40
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Другие Романовы»
07.35 18.35 «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк»
08.35 Легенды мирового кино
09.00 16.25 «ПАРИ». «УДАЧА». «БАБОЧКА»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 ХХ век
12.15 Линия жизни
13.15 «Провинциальные музеи России»
13.45 «Сибирская сага Виктора Трегубовича»
14.30 02.30 «Запечатленное время»
1 августа 1939 года в Москве открылась Всесоюзная сельскохозяйственная выставка, так тогда именовалась ВДНХ.
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Агора»
17.25 Декабрьские вечера
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.10 «Коллекция историй»
22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
00.00 Большой балет
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «БАНДЫ». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЛОНДОНГРАД». (16+)
15.20 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.20 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Карина Андоленко, Нонна Гришаева. Судьба главной героини Кати плотно переплетена с историей нашей страны с 50-х годов прошлого века до конца 90-х.
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «БАНДЫ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ИСХОД. ЦАРИ И БОГИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 Детки-предки. (12+)
09.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.40 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+)
11.30 «Человек-паук. Через вселенные». (6+)
13.45 «КУХНЯ». (16+)
16.55 «РОДКОМ». (12+)
20.00 «ИСХОД. ЦАРИ И БОГИ». (12+)
Великобритания - Испания - США, 2014 г. Библиейский сюжет. В ролях: Кристиан Бэйл, Джоэл Эдгертон. Моисей появился на свет в те времена, когда фараон приказал убивать всех новорождённых мальчиков еврейского происхождения.
23.00 «ДАМБО». (6+)
01.10 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.10 «С ГЛАЗ - ДОЛОЙ, ИЗ ЧАРТА - ВОН!» (16+)
03.45 Шоу выходного дня. (16+)
04.35 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
05.20 «6 кадров». (16+)
05.35 «Впервые на арене». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)
07.30 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
10.05 00.55 04.05
«Тайны кино». (12+)
08.20 16.15 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (16+)
09.35 «Это было смешно». (12+)
10.55 23.20 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)
12.40 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
14.25 21.35 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+)
17.35 03.40 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.05 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
03.15 «Песни нашего кино»

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК». (16+)</p> <p>05.00 04.50 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК». (16+)</p> <p>22.00 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «КОНСТАНТИН». (16+)</p>	<p>11.15 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 THT. Gold. (16+)</p> <p>08.00 Новое Утро. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>11.15 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)</p> <p>20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)</p> <p>Премьера! Алексей попал в неприятности, которые грозят обернуться большими проблемами не только для него, но и для его семьи.</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛИСКОЙ УДАЧУ». (16+)</p> <p>03.00 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.20 THT. Best. (16+)</p>	<p>23.00 «ЗНАЧИТ, ВОЙНА». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Миллион на мечту. (16+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 Не ври мне. (12+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>16.55 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «ФАНТОМ». (16+)</p> <p>В квартире у тети Катя находит документы, подтверждающие, что ее мама жива. Квартиру Веры обыскивают...</p> <p>20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)</p> <p>К Лайтману обращается ирландский террорист, стремящийся выяснить, кто убил его жену и дочь семь лет назад.</p> <p>23.00 «ЗНАЧИТ, ВОЙНА». (16+)</p> <p>01.15 Апокалипсис. (16+)</p> <p>04.15 Тайные знаки Московского Кремля. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>13.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков. Сериал повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой.</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>02.45 «СОЛДАТЫ». (12+)</p> <p>05.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.45 «ТРЕНЕР». (12+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.30, 16.50, 18.55, 21.55 Новости</p> <p>06.05, 12.05, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>09.45 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.10 Биатлон. Кубок мира. Обзор. (0+)</p> <p>11.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>11.40 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>12.45, 13.50 «ТРЕНЕР». (12+)</p> <p>15.35 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+)</p> <p>16.55 Баскетбол. Россия - Италия. Пр.тр.</p> <p>19.00 Все на хоккей!</p> <p>19.25 Хоккей. КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.05 Тотальный футбол</p> <p>22.40 Футбол. «Пр.тр.</p> <p>01.45 «ЧЕЛОВЕК В СИ-НЕМ». (16+)</p> <p>03.45 Скалолазание. Чемпионат Европы (0+)</p> <p>05.00 «Заклятые соперники». (12+)</p>	<p>12.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.30 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.35 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.45 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.00 «Порча». (16+)</p> <p>14.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>15.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+)</p> <p>23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)</p> <p>Лане предлагают работу в престижном журнале, но догадавшись об участии Карины, она отказывается от должности.</p> <p>02.00 «Порча». (16+)</p> <p>02.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.45 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.40 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>	



Акция! «ПРОЦЕНТЫ ВПЕРЁД»*

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

СТАВКА ГОДОВЫХ 8,5%

★ Сумма от 50 тыс. до 5 млн. руб.
★ Срок от 4 до 24 мес.

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ*

- ✓ Акция до 15 декабря 2020 г. «Ставка 8,5% по всем программам».
- ✓ Особые условия для пенсионеров*.
- ✓ Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.
- ✓ Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО.
- ✓ Возможно дистанционное заключение договора

Адрес: Москва, Хорошевское шоссе, дом 1, м. «Беговая» (1 мин).
Режим работы: будни – с 10.00 до 20.00; сб. – с 11.00 до 17.00; вс. – выходной.

8 (499) 322-07-93 www.kpkgagro.ru

Кредитный потребительский кооператив «Агрорусь» ОГРН 1205000019366, член Союза Саморегулируемая организация «Губернское кредитное содружество» (регистрационный номер № 384, от 19.03.2020 г.). Сбережения застрахованы в НКО МОБС. Предложение действительно только для членов КПК. Единоразовый вступительный взнос 50 рублей. *Подобности условий договора, страхования и акции на сайте, либо по тел.: 8 (499) 322-07-93. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4-24 мес., доход 8,5%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 322-05-19

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ВНИМАНИЕ!

ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ РОССИЙСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

ВТОРАЯ ПЕНСИЯ ДО 50 000 РУБЛЕЙ

ПРОГРАММЫ:
«ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ»
«ОБРАТНАЯ ИПОТЕКА»

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА
ДО 5 000 000 РУБЛЕЙ

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР!

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ

WWW.MOSSOЦЕНТА.PФ

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636.



ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.

8 (495) 641-66-41

РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



09.50 Жить здорово! (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
22.25 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.05 Премьера. «Я и здесь молчать не стану!» К юбилею Геннадия Хазанова. (12+)
01.00 Время покажет. (16+)
02.35 Наедине со всеми. (16+)
03.00 Новости
03.05 Наедине со всеми. (16+)
03.25 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ЛИТЕЙНЫЙ». (16+)
07.50 «Ты сильнее». (12+)
08.05 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
08.20 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
10.00 14.00 Военные новости
10.05 13.15 «ТУМАН». (16+)
14.15 «ТУМАН-2». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)
02.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
05.25 «Гагарин». (12+)

ТВЦ ТВЦ



22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «УЛЬТИМАТУМ». (16+)
10.20 «Геннадий Хазанов. Почти театральные события»
11.30 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Ангелы и демоны». (16+)
17.50 События
18.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
22.00 События
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Маргарита Терехова. Всегда одна». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.50 «Прощание». (16+)
01.30 «Маргарита Терехова. Всегда одна». (16+)
02.15 «Московская паутина. Тайный план». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «КОЛОМБО». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 02.45 «Великая наука России». (12+)
06.15 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 00.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00
10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТРажение»
19.20 03.00 «ПравДа?» (12+)
23.35 «Навеки с небом». (12+)

НТВ НТВ



19.00 Сегодня

- 05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.35 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
23.35 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.20 Место встречи. (16+)
03.10 Их нравы. (0+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утренняя вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40 «Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К Культура



13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.40
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 00.00 «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк»
08.35 Легенды мирового кино
09.00 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 ХХ век
12.45 «Три тайны адвоката Плевако»
13.15 «Провинциальные музеи России»
13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.30 «Запечатленное время»
15.05 Новости. Подробно
15.20 Пять измерение
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
16.30 «Дворянские деньги»
17.00 «СУББОТНИЙ ВЕЧЕР». «ТРИ РУБЛЯ»
17.45 01.55 Декабрьские вечера
19.45 Главная роль
20.05 Торжественное открытие XXI Международного телевизионного конкурса юных музыкантов «Щелкунчик». Прямая трансляция
21.55 «Красивая планета»
22.10 «Коллекция историй»
02.40 «Первые в мире»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «БАНДЫ». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЛОНДОНГРАД». (16+)
15.20 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.20 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «БАНДЫ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «РОБИН ГУД. НАЧАЛО». (16+)





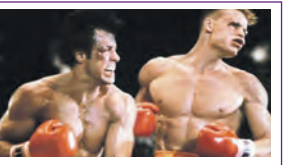

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 «ИСХОД. ЦАРИ И БОГИ». (12+)
13.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
14.40 «КУХНЯ». (16+)
19.00 «РОДКОМ». (12+)
20.00 «РОБИН ГУД. НАЧАЛО». (16+)
22.15 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)
00.30 Русские не смеются. (16+)
01.30 «ВЕЛИЧАЙШИЙ ШОУМЕН». (12+)
03.10 «ШОУ НАЧИНАЕТСЯ». (12+)
04.35 «6 кадров». (16+)
05.15 «В некотором царстве». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 08.20 16.15 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (16+)
09.30 «Это было смешно». (12+)
10.00 00.35 03.25 «Тайны кино». (12+)
10.50 «Песни нашего кино». (12+)
11.20 23.00 «ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)
13.05 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
14.35 21.20 «КРУГ». (12+)
17.30 02.55 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.05 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
04.20 «Гонка изображений». (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 фотоаконы 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	ТНТ	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (12+)	 22.00 «ПАТРИОТ». (16+)	 23.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)	 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)	 12.45 «РОККИ-4». (16+)	 13.50 «Порча». (16+)	
05.00 04.40 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Неизвестная история». (16+) 10.00 15.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (12+) 22.00 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». (18+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 08.00 «Где логика?» (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Бородина против Бузовой. (16+) 11.15 «Золото Геленджика». (16+) 12.15 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+) Премьера! С целью понизить рейтинг Соколовых, Константин отправляет их в гости к Переделькиным... 21.00 Импровизация. (16+) 22.00 «ПАТРИОТ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 Comedy Woman. (16+) 02.00 «Stand Up». (16+) 03.40 Открытый микрофон. Дайджест. (16+) 04.30 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Лучший пёс. (6+) 12.25 Гадалка. (16+) 13.35 Не ври мне. (12+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 Знаки судьбы. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «ФАНТОМ». (16+) Солнцев вызываетесь помочь Кате в поисках мамы. Катя вспоминает, что год назад тетя сдала кому-то их дачу... 20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+) Расследуя стрельбу в полицейского, Лайтман выходит на заговорщиков, которые могут причинить вред его дочери. 23.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+) 01.00 Скажи мне правду. (16+) 04.15 «Городские легенды». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Ералаш. (0+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. 12.50 Утилизатор. (12+) 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+) 20.30 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 01.00 «БРАТАНЫ». (16+) Россия, 2009 г. Криминальный боевик. В ролях: Алексей Кравченко, Сергей Селин, Дмитрий Дьяконов. История четырех друзей-десантников, которые по воле случая оказываются втянутыми в борьбу против преступной группировки, торгующей людьми. С этого момента они уже не могут отступить назад. 02.45 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.30, 16.50, 18.55 Новости 06.05, 12.05, 15.35, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.10 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+) 11.25 «Правила игры». (12+) 12.45 13.50 «РОККИ-4». (16+) 14.40 Все на регби! 15.10 Спецрепортаж. (12+) 16.55 Футбол. Турция - Россия. Пр.тр. 19.00 Все на футбол! 20.00 Футбол. «Локомотив» (Россия) - «Зальцбург» (Австрия). Пр.тр. 22.55 Футбол. «Атлетико» (Испания) - «Бавария» (Германия). Пр.тр. 02.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+) 04.00 Гандбол. Лига Европы. Мужчины. (0+) 05.30 «Место силы». (12+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.25 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.50 «Порча». (16+) 14.20 «Знахарка». (16+) 14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+) 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) Пётр попадает в аварию. Лана узнаёт о случившемся и мчится в больницу. Карина отказывается давать Петру развод... 02.00 «Порча». (16+) 02.30 «Знахарка». (16+) 02.55 «Понять. Простить». (16+) 03.45 «Реальная мистика». (16+) 04.40 «Тест на отцовство». (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете Ritual.RU), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
05.00 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.15 «ДОМОВОЙ». (6+)

ДОМ КИНО
05.35 «СУПЕРБОБОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)

SONY CHANNEL
06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)

МИР
05.00 «ГАИШНИКИ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)

Ю
05.30 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА
05.30 «ЛАДОГА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.10 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «ЕЛКИ-2». (12+)

РОДНОЕ КИНО
00.00 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)

СУПЕР СУПЕР
06.10 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 16.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)

СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)

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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.10 Родовые проклятия. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.55 Календарь дачника. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.35, 11.35, 15.25, 23.40 Территория льда. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Дома на деревьях. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Взрывное шоу. (16+)

TLC
06.00 Адская кошка. (12+)

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЛОГАН». (16+)	 07.00 THT. Gold. (16+)	 23.00 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)	 12.50 Утилизатор. (12+)	 04.00 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)	 06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокopenко. (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЛОГАН». (16+) 22.45 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ИЗ МАШИНЫ». (18+)	07.00 THT. Gold. (16+) 08.00 Импровизация. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Бородина против Бузовой. (16+) 11.15 «Битва экстрасенсов». (16+) 12.45 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+) Премьера! Катя, на фоне всегда веселого Леши, выглядит строгой мамой. Катя решает стать веселой мамой и идет с Ваней на тренировку. 21.00 «Двое на миллион». (16+) 22.00 «ПАТРИОТ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 Comedy Woman. (16+) 02.00 «Stand Up». (16+) 03.40 Открытый микрофон. (16+) 06.10 THT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 13.35 Не ври мне. (12+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 Знаки судьбы. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «ФАНТОМ». (16+) Вера у себя в квартире, на нее наставлено дуло пистолета. Стас пытается помешать Диме. Вера незаметно набирает с телефона Стаса, который она забрала при обыске, номер Егорова - он вызывает подкрепление... 20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+) От выстрелов в упор погибает участник боёв без правил, перуанец Рауль Кампас. 23.00 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+) 01.15 «СНЫ». (16+) 05.15 «Городские легенды». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 12.50 Утилизатор. (12+) «Утилизатор» отправляется в тур по городам России. Профессиональный борец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране! На запланированном маршруте Юрия Сидоренко и Поволжья: Владимир, Иваново, Ижевск, Казань, Нижний Новгород, Рязань, Самара, Тверь, Тольятти и Ярославль. 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+) 20.30 +100500. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Программа о защите честных отношений. Её ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены. 01.05 «БРАТАНЫ». (16+) 02.50 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.30, 16.55, 19.00 Новости 06.05, 12.05, 15.35, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.10 Спецрепортаж. (12+) 10.30 Футбол. Всероссийские соревнования среди студентов. (0+) 11.00 Бильярд. Пул. «Mosconi Cup». (0+) 12.45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+) 13.50 Смешанные единоборства (16+) 14.20 Футбол. Лига чемпионов. (0+) 17.00, 02.00 Футбол. Лига чемпионов. (0+) 19.05 Все на футбол! 20.00 Футбол. «Краснодар» (Россия) - «Ренн» (Франция). Пр.тр. 22.55 Футбол. «Брюгге» (Бельгия) - «Зенит» (Россия). Пр.тр. 04.00 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.25 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.50 «Порча». (16+) 14.20 «Знахарка». (16+) 14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОК-ТОР-5». (16+) 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) 01.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАИМЫ». (16+) Россия, 2012 г. 01.55 «Порча». (16+) 02.25 «Знахарка». (16+) 02.50 «Понять. Простить». (16+) 03.40 «Реальная мистика». (16+) 04.35 «Тест на отцовство». (16+) 06.15 «6 кадров». (16+)	

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.



— Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

— А как можно помочь этим пациентам?
 — Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%*. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе

и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем парадонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! АНТИСЕПТИКИ И МАСКИ В ПОДАРОК!

VERASTOM СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9
 Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15, 8 (499) 737-30-76 www.verastom.ru
 * О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга.



Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс GEMOTENOL*
 *Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.
 Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.
 То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс.
 По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.



Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы.
 После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм.
 Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

EUROSPORT II EUROSPORT 1

- 06.00, 00.35 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)
07.50, 09.55, 13.30, 15.50 Новости
07.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Обзор. (0+)
08.25, 18.25 Открытый показ. (12+)
08.55 Все на регби! (12+)
09.25 Мини-футбол в России. (0+)
09.35 Мой первый тренер. (12+)
10.00 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция из Оренбурга
13.35 Гандбол. Лига Европы. Мужчины. (0+)
15.00 Страна. Live. (12+)
15.20 Вид сверху. (12+)
15.55, 18.55 Волейбол. Кубок России. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы
17.55 Матчбол. (12+)
20.55 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
23.05 «КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА». (6+)
02.25 Волейбол. (0+)
04.15 Футбол. (0+)
01.30, 05.00, 10.30, 15.00 Снукер. UK Championship. 3-й раунд. (6+)
02.35 Ралли. ERC. Обзор. (12+)
03.05 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. (12+)
03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Зельден. Мужчины. (12+)
07.00, 08.00 Биатлон. Кубок мира. Контiolahti. Мужчины. (6+)
08.45, 09.45 Биатлон. Кубок мира. Контiolahti. Женщины. (6+)
12.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Пасют. Свободный стиль. 10 км. (6+)
13.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мухомов. Свободный стиль. 10 км. (6+)
13.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мухомов. Классика. 15 км. (6+)
14.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мухомов. Пасют. Свободный стиль. 15 км. (6+)
15.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

КАНАЛ DISNEY

КАРУСЕЛЬ

- 08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.30, 20.25 «Маши и Медведь». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)
10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Волшебная кухня». (0+)
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
13.25 «Маши и Медведь», «Машины песенки». (0+)
14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
14.50, 23.00 «Буба». (6+)
15.20, 23.25 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)
18.00 «Хейдораблз». (0+)
18.05 «Работы-поезда». (0+)
18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
19.05 «Лео и Тиг». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Монсики». (0+)
05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.35, 12.00 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
07.30, 16.30 «Город героев: Новая история». (6+)
07.55 «Уходи, Единорог!» (6+)
08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+)
08.55 «Кинди Кидс». (0+)
09.00 «Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Лило и Стич». (0+)
13.00 «Утиные истории». (6+)
14.00 «7 гномов». (6+)
14.30 «Финес и Ферб». (6+)
16.00 «Команда Дроникс». (6+)
17.35 «Семейка Грин в городе». (12+)
18.30 «Гравити Фолз». (12+)
19.30 «Корпорация монстров». (6+)
21.30 «Звездная принцесса и силы зла». (12+)
23.00 «Стражи Галактики». (12+)
23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)

УНИКУМ

О!

- 09.40, 11.55, 14.50, 15.20, 20.00 Мультфильмы. (0+)
09.50, 14.40, 15.00 Мультфильмы. (6+)
10.02, 11.00, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
10.28, 11.28, 19.30 «Мили-мастер воях». (6+)
10.52 Вредные советы от полезных детей. (6+)
12.10, 13.36, 15.56, 17.07, 20.15 «Тима и Тома». (0+)
12.28 История великих изобретений. (6+)
12.43 Кондитер Сладкоежка. (6+)
12.57, 16.35, 18.30 Тайны сказок. (6+)
13.16, 16.50, 18.46 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
13.49, 17.19 «Пчелография». (6+)
14.09, 17.35, 21.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
16.07, 18.02, 21.35 Шах и мат! (6+)
16.20, 18.16, 21.48 Микроистория. (6+)
20.41 «Новые приключения кота Леопольда». (0+)
20.55 Вот, что я думаю... (6+)
05.00 «Бинг». (0+)
07.00 «Чик-зарядка». (0+)
07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
08.30 «Музыка!» (0+)
09.00 «Катури». (0+)
09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
10.00 «Оранжевая корова». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
12.30 «Мой музей». (0+)
12.35 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
14.45 «Чик-зарядка». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)
16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
17.00 «Смешарики». (0+)
18.45 «Малыши дикой природы». (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Зебра в клеточку». (0+)
20.05 «Машины», «Человечки». (0+)
22.15 «Как устроен город». (0+)
22.20 «Пег + Кот». (0+)
23.20 «Три кота». (0+)
01.30 «Ангел Бэби». (0+)
03.25 «Чик-зарядка». (0+)
05.00 Ранние пташки. (0+)
06.55 «Жужжалка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Жужжалка». (0+)
07.35 «Новые приключения пчёлки Майи». (0+)
08.35 «Сказочный патруль». (0+)
09.30 «Микроистория». (0+)
09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Трое из Простоквашино». (0+)
09.50 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
10.10 «Зима в Простоквашино». (0+)
10.25 «Страшилице-хорошилище». (0+)
10.30 «Деревяшки». (0+)
10.40 «Фиксики». (0+)
11.10 «Суперкрылья». Джетт и его друзья». (0+)
11.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.15 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
12.40 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
13.05 «Гормити». (6+)
13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.35 «Элвин и бурундуки». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.05 «Куриёз не всерьёз!» (0+)
14.10 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
14.50 «Смешарики». (0+)
15.40 «ТриО!» (0+)
15.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.10 «Клуб Винкс». (6+)
16.35 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
17.00 «Буба». (6+)
18.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
18.35 «Май Литл Пони: Пони Лайф». (0+)
19.00 «44 котёнка». (0+)
19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.25 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Пластилики». (0+)
20.50 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Бен 10». (12+)
22.30 «Дикие скриачеры!» (6+)
22.50 «Фьюжн Макс». (6+)
23.15 «Ералаш». (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 14.00 Золотая дюжина. (16+)
15.25 Битва фанклубов. (16+)
16.20 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.25 Отпуск без путёвки. Дубай, на острие эмоций. (16+)
19.00 У-Дачный чарт. (16+)
20.00 От фанатки до жены. Инструкция по применению. (16+)
21.00 «Новая волна-2019». Вечер премьер. (16+)
22.30 Ждите ответа. (16+)
23.30 10 sexy. (16+)
00.30 #НАМУЗТВ. (16+)
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.00, 11.35 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30 РРО-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
10.30 Прогноз по году. (16+)
12.20, 02.00 Караокинг. (16+)
13.25 10 самых. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

15.00, 00.25

- 05.00, 00.10 День Патриарха. (0+)
05.10, 18.35 Завет. (6+)
06.00, 23.35 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)
06.40, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00, 02.10 Украина, которую мы любим. (12+)
11.30, 21.50 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
12.30 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+) СССР, 1980 г.
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00, 00.25 Реакция. (12+)
15.40, 22.45 Иисус Христос. Жизнь и учение. Иисус и его нравственное учение. (12+)
16.35 Не жалея себя. (12+)
17.05 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 2 серия. (0+) СССР, 1975 г. В ролях: Алексей Эйбоженко, Эрнст Романов, Людмила Аринина
19.30, 00.55 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
20.25 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 3 серия. (0+)
01.40 Пилигрим. (6+)
02.40 Историограф. (12+)
03.25 Res Publica (субтитры). (16+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

2 декабря
Неделя 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Свт. Филарета, митр. Московского.



Прор. Авдия (из 12). Мч. Варлаама. Прп. Варлаама и Иоасафа, царевича Индийского, и отца его Авенира царя. Мч. Илиодора. Мч. Азы и с ним 150 воинов. Прп. Илариона чудотворца, Грузинского (Груз.). Прп. Варлаама, игумена Печерского. Обретение мощей прмч. Адриана Пошехонского, Ярославского. Прп. Порфирия Кавсокаливита. Сщмч. Иоанна пресвитера. Сщмчч. Порфирия, еп. Симферопольского, Иоасафа, еп. Чистопольского, Сергия, Михаила, Александра, Иоанна, Константина, Александра, Игнатия, Симеона, Иоанна, Иоанна, Димитрия, Иакова, Иакова пресвитеров, прмчч. Иоасафа, Геннадия, Петра, Герасима, Михаила, мчч. Валентина, Петра, Леонида, Тимофея. Иконы Божией матери, именуемой «В скорбех и печалех Утешение».

Рождественский пост.
Настоящая жизнь есть место борьбы со злом.
Св. Иоанн Златоуст

Large grid puzzle with various text clues and images. Clues include 'Уральский областной центр', 'Пастбище', 'Тихоокеанский лососище', 'Кто напичкан враками?', 'Солдатская единица', 'Министаканчик', 'Рождение металлического бюста', 'Моржовая конечность', 'Носит годовые кольца', 'Колбасный родич холодца', 'Разговорное название CD', 'См. фото', 'Путь шайбы от ворот до ворот', 'Поймал Кирпича и Горбатого', 'Пеньки от скошенной нивы', 'Эстрадная звезда... дель Рей', 'Отмененная монетизация', 'Лучшая заправка креветок и фисташек', 'В ведро на улице', 'Коллективная работа в цейтноте', 'Дождевой желоб', 'Она в руках фехтовальщика', 'Временная отключка Солнца', 'Брать робких на...', 'Траншея природного происхождения', 'Продюсер "Метода", "Мажора" и "Клима"', 'Домашняя лама перуанца', 'Плюрализм в коробке конфет', 'Стиралка от Золотой рыбки', 'Аналог кефира в стакане башкира', 'Партия в теннисной встече', 'Солдатская единица', 'Министаканчик', 'Рождение металлического бюста', 'Моржовая конечность', 'Носит годовые кольца', 'Колбасный родич холодца', 'В тысячу раз утяжеляет грамм', 'Откровения сивой кобылы', 'Снегина у Сергея Есенина', '"Снотворная" муха', 'И элита, и макушка', 'Кучи тряпья в очереди на помойку', 'В Зодиаке так быка "перделали" слегка', 'Он растет даже на сырых камнях', 'Мастера боится и пахнет керосином', 'Ребенок плачущий по пустякам', 'Дорога в Малороссии', 'Законплексованный в ресторане', 'Рубильник в электроцепи', 'Творил кино в паре с Наумовым', 'И бланманже, и холодец', 'Камни, что муку производят', 'Зверек "в маске"', 'Ария волка', 'Важначающая задавака', 'Носитель ДНК', '"Мухтар, атакуй!"', '"Ветроудуй" у парикмахера', 'ТЕЛЕК', 'В О Р Н Д Е Ж В Т Ч Л У С И О Ш В О Л Г В Ж К Я Л В Ф О И Д О С С У Э И Е Р Х В Л П Н А В А Е Д Т Э Ч О Л Ф Т В Ч Х В Н В Л О В И Ш П Э Л Е Т К Д Н В Д Л Д К Ч П О Т С Л П Э П Е Н Ч Т Э Д Е В Л В В О О В Э Ч В И Н Ж О Л И К Э С К С Н И Г В Л Е Н Т К В И М О К

1 ПЕРВЫЙ



22.25 Большая игра. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)
Преображенский понимает, что теряет зрение и скоро не сможет оперировать. Льву Григорьевичу необходимо лечь в стационар, но он не готов оставлять клинику в столь ответственный момент.
22.25 Большая игра. (16+)
23.25 Вечерний Ургант. (16+)
00.05 На ночь глядя. (16+)
01.00 Время покажет. (16+)
02.35 Наедине со всеми. (16+)
03.00 Новости
03.05 Наедине со всеми. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 «Известия»
09.25 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (16+)
13.45 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ МАЙОРА ПУГАЧЕВА». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.40 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
В студии звукозаписи во время репетиции погибает известный рэпер. Подозрение падает на его приятелей - других участников группы, с которыми у него произошел конфликт.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
Квартирная хозяйка, Локшина, приезжает проверить своих квартирантов и обнаруживает, что оба мертвы - зарезаны ножом. Прибывшая на место преступления следственная бригада устанавливает, что незадолго до смерти к погибшим приходила по вызову проститутка.
23.30 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.05 «ВЕРСИЯ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
08.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.40 «Легенды госбезопасности». (16+)
09.35 10.05 13.15 14.05 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Оружие Первой мировой войны». (12+)
19.40 «Легенды космоса». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (12+)
03.15 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
10.35 «Любовь Орлова. Двулика и великая». (12+)
11.30 События
11.50 «КОЛОМБО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
Группа прихожан отправляется в поход по окрестностям Кемблфорда и останавливается в хостеле «Жаворонок».
16.55 «Пророки последних дней». (16+)
17.50 События
18.10 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актерские драмы. Вредные родители». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.50 «Прощание». (16+)
01.30 «Актерские драмы. Вредные родители». (12+)
02.10 «Московская паутина. Нить тайной войны». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «КОЛОМБО». (12+)
04.40 «Короли эпизода». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 02.45 «Великая наука России». (12+)
06.15 17.05 18.05 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.05 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (16+)
12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
19.20 03.00 «ПравДа?» (12+)
23.35 «Одной дорогой со страной». (12+)

НТВ НТВ



13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.

- 05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВУЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
18.35 «ПЁС». (16+)
В центре города, на парковой аллее трое неизвестных стреляют друг друга. В итоге один убит, второй ранен, третий сбегает. Полиция не может найти никаких мотивов убийства.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
В полицию обращается девушка с заявлением об изнасиловании. Шатров находит запись преступления на камере билльярдного клуба.
23.35 Сегодня
23.45 ЧП. Расследование. (16+)
00.15 «Крутая история» с Митковой. (12+)
01.10 Место встречи. (16+)
03.05 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.35 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40 «Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



16.30 «Дворянские деньги»

- 06.30 07.00 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.30 «Ним - древнеримский музей под открытым небом»
08.35 Легенды мирового кино
09.00 22.40 «ПЁТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.15 «Наблюдатель»
11.15 14.10 15.10 17.15 XXI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик»
13.15 «Провинциальные музеи России»
13.40 «Настоящая советская девушка»
16.20 Цвет времени
16.30 «Дворянские деньги»
16.55 «Красивая планета»
19.15 «Первые в мире»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Люди-птицы. Хроники преодоления»
21.30 «Энигма»
22.10 «Коллекция историй»
00.00 «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк»
00.55 XX век
01.40 Декабрьские вечера
02.30 «Запечатленное время»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «БАНДЫ». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЛОНДОНГРАД». (16+)
15.20 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.20 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Карина Андоленко, Нонна Гришаева. Судьба главной героини Кати плотно переплетена с историей нашей страны с 50-х годов прошлого века до конца 90-х.
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «БАНДЫ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «ТРОЯ». (16+)
13.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)
15.10 «КУХНЯ». (12+)
19.00 «РОДКОМ». (12+)
20.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)
США - Великобритания - Австралия, 2010 г. Приключенческий боевик. В ролях: Сэм Уоррингтон, Мадс Миккельсен. Персей - сын Зевса, но воспитывался на земле людьми, он не смог защитить свою семью от Аида, мстительного повелителя подземного мира.
22.00 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)
23.55 Дело было вечером. (16+)
00.55 «ЧУДО НА ГУДЗОНЕ». (16+)
02.35 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. БОРЬБА ЗА БУДУЩЕЕ». (16+)
04.25 «6 кадров». (16+)
05.10 «Малыш и Карлсон». (0+)
05.25 «Карлсон вернулся». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ


- 07.55 15.35 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
09.50 «Это было смешно». (12+)
10.20 11.05 03.35 «Тайны кино». (12+)
12.00 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
13.55 21.45 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (12+)
17.35 03.05 «Звезды советского экрана». (12+)
18.05 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
23.20 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (6+)
00.50 «Раскрывая мистические тайны». (12+)
04.20 «Гонка изображений». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)	 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)	 23.00 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)	 10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	 10.30 «Большой хоккей». (12+)	 06.05 «Домашняя кухня». (16+)	
04.50 04.25 «Военная тайна». (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+) 22.30 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «12 ОБЕЗЬЯН». (16+) 02.45 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (16+)	07.00 TNT. Gold. (16+) 08.00 «Двое на миллион». (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Бородина против Бузовой. (16+) 11.15 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+) 20.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+) Премьера! На шоу приходит Амин Шаторамов - гурзу семейных отношений. Леша проникается учением Амина... 21.00 «Студия «Союз». (16+) 22.00 «ПАТРИОТ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Такое кино!» (16+) 01.30 Comedy Woman. (16+) 02.25 TNT-Club. (16+) 02.30 «Stand Up». (16+) 04.05 Открытый микрофон. (16+) 06.35 TNT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Вернувшиеся. (16+) 12.25 Гадалка. (16+) 13.35 Не ври мне. (12+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 16.55 Знаки судьбы. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «ФАНТОМ». (16+) В контактах у дилера и погибшей девушки был общий номер - номер Игоря. Вера вызывает Игоря с матерью на допрос... 20.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+) Бывший тренер дочери Лайтмана, Докинс, просит о помощи: полгода назад его старшая дочь Кэссиди покинула дом. Он уверен, что девушку похитили. 23.00 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+) 02.00 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Ералаш. (0+) 09.00 Улётное видео. (16+) «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами. 10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 12.50 Утилизатор. (12+) 14.30 «СОЛДАТЫ». (12+) 20.30 +100500. (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». 23.00 Опасные связи. (18+) 01.05 «БРАТАНЫ». (16+) 02.45 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.15, 17.20, 20.20 Новости 06.05, 12.05, 14.50, 17.25, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.10 Спецрепортаж. (12+) 10.30 «Большой хоккей». (12+) 11.00 Бильярд. Пул. «Mosconi Cup». (0+) 12.45 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+) 13.50 Биатлон. Кубок мира. Обзор. (0+) 15.20, 18.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Пр.тр. 20.30 Футбол. ЦСКА (Россия) - «Вольфсберг» (Австрия). Пр.тр. 22.55 Футбол. «Арсенал» (Англия) - «Рapid» (Австрия) Пр.тр. 02.00 Гандбол. Россия - Испания. Чемпионат Европы. (0+) 03.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.25 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.50 «Порча». (16+) 14.20 «Знахарка». (16+) 14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-5». (16+) 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ. СЧАСТЬЕ ВЗАЙМЫ». (16+) Россия, 2012 г. Мелодрама. 01.50 «Порча». (16+) 02.20 «Знахарка». (16+) 02.45 «Понять. Простить». (16+) 03.35 «Реальная мистика». (16+) 04.25 «Тест на отцовство». (16+) 06.05 «Домашняя кухня». (16+)	

– Доктор, почему у меня вдруг зубы пожелтели?
– Так осень же!

– В чём отличие мужской логики от женской?
– Мужская – правильнее, женская – интереснее.

Студент получил смс от родителей: «Как дела? Срочно сообщи результаты!»
Он отвечает: «Экзамен прошёл блестяще! Профессура в восторге! Осенью просят повторить на бис».



ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Шпилька. Глина. Рудимент. Ордер. Тракторист. Жако. Снеток. Известь. Кепи. Ретроград. Хижина. Артикль. Хохма.
По вертикали: Поддавки. Ломота. Кантри. Флирт. Юнкер. Протеже. Осень. Атлетизм. Скрипач. Озорник. Пергола. Страх. Шевро. Диво.

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

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

ЗАБОТА О САХАРЕ В КРОВИ

Проблемы сахара в крови могут привести к тому, что красные кровяные тельца станут жесткими, что в свою очередь, как правило, сказывается на кровообращении. Это также может приводить к отложению жиров в сосудах. Было отмечено, что чаще всего страдают крошечные и хрупкие кровеносные сосуды, питающие почки, глаза и ступни. Однако с течением времени это может затронуть и более крупные кровеносные системы, питающие жизненно важные органы сердечно-сосудистой системы.

«Бальзам «ДИАНАП» – природный напиток на основе 8 натуральных высококачественных экстрактов и 3 активных компонентов. В составе «Бальзама «ДИАНАП» только активные природные компоненты – и их много, за счет чего достигается мощное синергическое действие.

«Бальзам «ДИАНАП» – высококачественный продукт, компоненты которого призваны поддерживать ваш организм, заботясь о состоянии сахара в крови, что позитивно сказывается на состоянии сосудов и обмена веществ, тем самым воздействуя на снижение массы тела.

Хотите узнать полный состав «Бальзама «ДИАНАП» и как этот напиток может улучшить ваше качество жизни? Принимайте «Бальзам «ДИАНАП» и почувствуйте разницу в качестве жизни.

ВНЕСТИ ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О КАЧЕСТВЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

По вопросам приобретения «Бальзам ДИАНАП» звоните по телефонам: 8-800-777-87-14 (звонок по России бесплатный) | 8 (495) 989-60-45 телефон в Москве

ООО «Макробиолайн», ОГРН 1177746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2

Реклама

ПЕРВЫЙ



18.40 «Человек и закон». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.10 Премьера. «Гражданская оборона». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)
21.00 Время
21.30 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.20 Вечерний Ургант. (16+)
00.15 Премьера. «Бэнкси. Расцвет нелегального искусства». (12+)
02.15 Наедине со всеми. (16+)
02.55 Модный приговор. (6+)
03.45 Давай поженимся! (16+)
04.25 Мужское / Женское. (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
08.45 «Ты сильнее». (12+)
09.00 «Известия»
09.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)
Россия, 2015 г. Военный. В ролях: Андрей Мерзликин, Илья Коробко. Август 1944-го. Советские войска продолжают наступление в Восточной Польше.
13.00 «Известия»
13.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)
13.55 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (12+)
17.50 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «СЛЕД». (16+)
01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



12.40, 18.40 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
На обочине загородной дороги среди зарослей найдено тело молодой женщины без явных признаков насильственной смерти.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-19». (12+)
В лесопарке обнаружен труп мужчины, скончавшегося месяц назад от ножевых ранений. Никаких документов при нём не обнаружено. По базе пропавших без вести удаётся установить личность погибшего - это некий Александр Леонов, в прошлом военный, у него остались жена и взрослая дочь.
01.40 «МОЯ ЖИЗНЬ». (12+)
03.15 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Не факт!» (6+)
06.40 «Призраки острова Матуа». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 «Сделано в СССР». (6+)
08.35 10.05 13.20 13.40 14.05 18.40 21.25 «РОДИНА». (16+)
Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Владимир Машков, Виктория Исакова, Сергей Маковецкий, Мария Миронова.
10.00 14.00 Военные новости
23.10 «Десять фотографий». (6+)
00.00 «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ». (12+)
03.25 «ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА». (0+)
04.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

ТВЦ



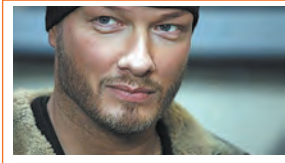
08.10 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
09.40 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
События
11.30 События
11.50 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
17.50 События
18.05 «РЕСТАВРАТОР». (12+)
20.05 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Татьяна Полосина, Ингрид Олеринская. Спонтанная поездка на море в Калининград оборачивается для Даши детективной историей. Один за другим в отеле погибают два человека.
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «Приют комедиантов». (12+)
01.05 «Марк Бернес. Я жизнь учил не по учебникам». (12+)
01.45 «Мы пели под пулями...» (12+)
02.30 «МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
04.00 Петровка, 38. (16+)
04.15 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (0+)
05.40 «Олег Ефремов. Последнее признание». (12+)

ОТР ОТР

06.00 «Великая наука России». (12+)
06.15 «КОРОЛЕВА МАРГО». (12+)
08.00 11.45 «Автоистории». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 04.00 «Домашние животные». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 17.05 «Пять причин поехать в...» (12+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
Новости
10.10 22.35 «ПАСПОРТ». (16+)
12.10 13.20 20.05 «ОТРАЖЕНИЕ»
17.20 18.05 04.30 «ДВЕ СРЕЛЫ». (16+)
19.20 «За дело!» (12+)
22.05 «Имею право!» (12+)

НТВ



18.25 «ПЁС». (16+)

05.00 «ЮРИСТЫ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
09.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «ГЛАЗА В ГЛАЗА». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 ДНК. (16+)
17.30 Жди меня. (12+)
18.25 «ПЁС». (16+)
Ограблена квартира приятеля Макса, украдены драгоценности, пострадала дочь. Приятель грозит найти и расправиться с грабителями, но Макс пытается предостеречь его от необдуманных поступков.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.20 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (12+)
Игнатъев просит Шатрова и Павлова найти пропавшего восемнадцатилетнего сына бизнесмена Литовченко, Альберта.
23.25 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
01.15 Квартирный вопрос. (0+)
02.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.20 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.45
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.50 «Историс». (12+)
14.50 17.15 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



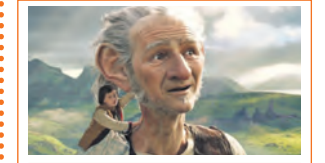
23.35 «РАЗБИРАЯ ГАРРИ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.15
Новости культуры
06.35 Лето Господне
07.05 «Правила жизни»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 14.40 «Красивая планета»
08.35 Легенды мирового кино
09.05 «ПЁТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.20 Шедевры старого кино
11.10 «Дороги старых мастеров»
11.25 Открытая книга
11.55 Власть факта
12.40 XXI Международный телевизионный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик»
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
16.15 «Первые в мире»
16.30 «Дворянские деньги»
17.00 «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИАФ»
17.30 01.10 Декабрьские вечера
18.30 «Ним - древнеримский музей под открытым небом»
19.45 Линия жизни
20.50 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
22.25 «2 Верник 2»
23.35 «РАЗБИРАЯ ГАРРИ»
02.10 «Искатели»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «БАНДЫ». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ЛОНДОНГРАД». (16+)
Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Никита Ефремов, Ингрид Олеринская, Павел Ильин. Михаил Куликов бросил Оксфорд пять лет назад, не дотянув семестр до диплома...
15.20 «Чудо-Люда». (12+)
16.10 «Всё просто!» (12+)
16.40 «Самое яркое». (16+)
18.20 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.30 «БАНДЫ». (16+)
00.05 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Спирит. Дух свободы». (6+)
06.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
07.35 «Трое с небес. Истории Аркадии». (6+)
08.00 «РОДКОМ». (12+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)
12.00 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)
13.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
18.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)
20.00 Премьера! Русские не смеются. (16+)
21.00 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН». (12+)
США, 2016 г. Фэнтези. В ролях: Марк Райлэнс, Руби Барнхилл, Пенелопа Уилтон. Малышка Софи живёт в приюте. Однажды ночью, выглянув в окно, она увидела великана. Заметив Софи, великан забрал её с собой.
23.20 «БЛЭЙД». (18+)
01.40 «БЛЭЙД-2». (18+)
03.35 Шоу выходного дня. (16+)
04.20 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.20 «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

08.00 15.30 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
10.00 «Это было смешно». (12+)
10.25 23.15 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)
12.00 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
13.50 21.40 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
17.30 03.30 «Золотая рыбка». (16+)
18.05 01.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
00.45 «Раскрывая мистические тайны». (12+)
03.05 «Песни нашего кино». (12+)
04.00 «Тайны кино». (12+)
04.55 «Гонка изображений»

● 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 фотоафиши 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	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>21.00 «ПРИЗРАК В ДОСПЕ-ХАХ». (16+)</p> <p>05.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документаль-ный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с 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 04.25 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>21.00 «ПРИЗРАК В ДОСПЕ-ХАХ». (16+)</p> <p>23.05 «ОСОБЬ». (16+)</p> <p>01.05 «ОСОБЬ-2». (16+)</p> <p>02.40 «ОСОБЬ-3». (16+)</p>	<p>22.00 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>08.00 Битва дизайнеров. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>11.15 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)</p> <p>20.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>21.00 Комеди Клуб. (16+)</p> <p>Шоу не сбавляет обороты и в новом сезоне предлагает еще больше остро, актуального юмора.</p> <p>22.00 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>01.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>02.00 Comedy Woman. (16+)</p> <p>02.50 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.30 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>19.30 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 Не ври мне. (12+)</p> <p>14.40 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 Миллион на мечту. (16+)</p> <p>18.20 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)</p> <p>США, Великобритания, Китай, 2014 г. Фантастика. В ролях: Джонни Депп, Ребекка Холл. В ходе эксперимента, ставящего под сомнения все научные достижения прошлых лет, ученый Уилл загружает свой мозг в компьютер...</p> <p>22.00 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (16+)</p> <p>00.00 «ОЗЕРО СТРАХА: НАСЛЕДИЕ». (16+)</p> <p>02.00 О здоровье: Понарошку и всерьез. (12+)</p> <p>04.30 «Городские легенды». (16+)</p>	<p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>12.50 Утилизатор. (12+)</p> <p>14.30 «СОЛДАТЫ». (12+)</p> <p>18.30 «СОЛДАТЫ-2». (12+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков. Сериал повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идёт о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами...</p>	<p>06.05 Все на Матч!</p> <p>06.00, 08.55, 11.55, 14.00, 15.25, 17.20, 19.25, 22.00 Новости</p> <p>06.05, 15.30, 19.30, 00.30 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.10, 15.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.30 Все на футбол! Афиша</p> <p>11.00 Бильярд. Пул. «Mosconi Cup». (0+)</p> <p>12.00 Бокс. Чемпионат России. Пр.тр.</p> <p>14.05 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>16.10 17.25 ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>18.25 Футбол. Лига Европы. Обзор. (0+)</p> <p>20.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>22.05 «Точная ставка». (16+)</p> <p>22.25 Баскетбол. «Бавария» (Германия) - «Химки» (Россия). Пр.тр.</p> <p>01.30 Футбол. Чемпионат Испании. (0+)</p> <p>03.30 «10 историй о спорте». (12+)</p>	<p>23.00 «Секреты женских докторов». (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.05 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.10 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.30 00.10 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.40 «Сила в тебе». (16+)</p> <p>14.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-ТОР-5». (16+)</p> <p>23.00 «Секреты женских докторов». (16+)</p> <p>00.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.10 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.00 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>04.40 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>05.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>	

ПОХУДЕЙКА

С чего начинается ваше утро? С лихорадочной беготни и скоростных сборов на работу, которым позавидует даже пожарный?

К сожалению, хоть вы и провалялись в постели до последней возможности, бодрости и сил это вряд ли прибавило. Другое дело, если бы вы встали чуть пораньше и сделали зарядку. Мы уверены, утро станет вашей любимой частью суток!

Почему именно утром?

Организм не просыпается утром молниеносно со звонком будильника. Внутренние органы, мозг еще не включились в активную работу. И именно зарядка помогает активизировать их:

- Улучшается физическая форма, укрепляются мышцы и улучшается подвижность суставов.
- Поднимается настроение.
- Укрепляется здоровье благодаря лучшему кровоснабжению наших органов, а значит, и лучшей их работе.
- Усиливается мозговая деятельность, повышается концентрация внимания.

Поставим организм на зарядку

В нашей семье утреннюю зарядку делают только ноутбук, планшет и смартфон...



Правила зарядки

- 1 Выполняйте упражнения в хорошо проветренном помещении. Можно открыть окно в комнате, пока вы умываетесь и чистите зубы.
- 2 Выполняйте упражнения под любимую музыку.
- 3 Можно насытить воздух аромасмалами. Цитрусовые, хвойные ароматы, базилик, розмарин придадут бодрости.
- 4 Зарядку начинайте с разминки (2-3 минуты). Это могут быть потягивания, плавные повороты шеи, наклоны, вращение руками, ходьба на носочках и т.д.
- 5 Упражнения начинайте с шеи и постепенно переходите к ногам. Гимнастика для шеи необходима для тренировки вестибулярного аппарата.
- 6 Наклоны, приседы, упражнения на пресс и т.д. – все

эти упражнения можно включать в утреннюю зарядку. При выборе упражнений самое главное, чтобы не было дискомфорта при их выполнении.

7 Не забывайте про кисти и пальцы. Это особенно актуально для тех, чья работа связана с руками (пользователи ПК, музыканты, ювелиры, художники и т.д.)

Продолжительность утренней зарядки должна быть не менее 10 минут. Со временем ее можно увеличить до получаса.

Главное – постоянство!

Очень важно приучить себя заниматься зарядкой ежедневно. Пока это не вошло в привычку, первое время может захотеться бросить и лишние 15 минут поспать. Не сдавайтесь! Зарядка взбодрит вас на весь день гораздо больше, чем несколько лишних минут сна.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Начнём с воды

Советами с нашими читателями делится тренер Павел Масликов. – Через какое время после подъёма лучше делать зарядку?



– Наши органы и системы во время сна, как известно, работают гораздо медленнее, чем когда мы бодрствуем. Утренняя зарядка как раз отличный вариант, чтобы постепенно пробудить наш организм после сна. Проснувшись, необходимо выпить стакан воды, подождать несколько минут и приступить к утренней гимнастике. И не стоит начинать сразу с каких-то сложных упражнений. В качестве утренней зарядки можно использовать несложные движения из йоги, пилатеса или суставной гимнастики.

– Как часто нужно менять упражнения, чтобы не было эффекта привыкания?

– Упражнения можно совсем не менять, а использовать повседневный набор движений, которые вам по душе. Но если вам стало скучно, то, разумеется, можно поменять список упражнений или же усложнить те, которые вы выполняли.

Татьяна МИХАЛЁВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (6+)
06.30 «Как приручить дракона-2». Мультфильм. (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.05 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
08.05 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)

ДОМ КИНО
04.55 «ВЫКРУТАСЬ». (12+)
06.40 «Ералаш». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 11.15, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)

МИР
05.00 «ГАИШНИКИ-2». (16+)
06.45 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Америка. (16+)

Ю
05.40 Я не знала, что беременна. (16+)

ПОБЕДА
05.30 «ДИВЕРСАНТ. КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.25 «АДМИРАЛЪ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «КОЛДУНЯ». (18+)

РОДНОЕ КИНО
00.25, 01.45, 03.05 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+)

21.00 Всемирные игры разума. (12+)

02.40 Пятница News. (16+)

20.30 Я стесняюсь своего тела. (16+)

23.00 «Путь к Победе». (16+)

СУПЕР
05.00 «АДАПТАЦИЯ». (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)

СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?» (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15 Тайны музеев. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

06.00 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.05 Урожай на столе. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
08.35 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Дома на деревьях. (12+)

Discovery
06.00 Охотники за динозаврами. (12+)

TLC
06.00 Адская кошка. (12+)

СПОРТ

Table with sports events: МАТЧ! СТРАНА, EUROSPORT 1, 06.00 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+), 07.50, 10.00, 13.35, 15.50 Новости, 07.55, 00.35 Украденная победа. (12+), 08.50, 16.05 1+1. (12+), 09.30, 22.30 Страна смотрит спорт. (12+), 10.05 Волейбол. Кубок России. Мужчины. 1/2 финала. «Кузбасс» (Кемерово) - АСК (Нижний Новгород). Трансляция из Москвы. (0+), 11.50, 17.10, 01.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+), 13.40 Гандбол. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Испания. (0+), 15.05 Матчбол. (12+), 15.35 Страна. Live. (12+), 15.55 Мини-футбол в России. (0+), 16.50 Художественные. (12+), 19.00 Большой хоккей. (12+), 19.30 Игры королей. (12+), 19.50 Бокс. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала. (0+), 23.00 «НОВЕНЬКАЯ». (0+), 03.20 Кикбоксинг. Fair Fight. (16+), 01.30, 05.00, 10.30 Снукер. UK Championship. 4-й раунд. (6+), 02.35, 09.30, 15.00 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Женщины. Спринт. (6+), 03.30, 04.15, 13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Леви. Женщины. Слалом. (12+), 07.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Рука. Гонка преследования. 10 км. (12+), 07.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Рука. Мужчины и женщины. Классический спринт. (6+), 08.30, 14.00 Биатлон. Кубок мира. Континентальный. Мужчины. Спринт. (6+), 12.30, 16.00 Прывики на лыжах с трамплина. Кубок мира. Рука. HS 142. (12+), 17.25 Прывики на лыжах с трамплина. Нижний Тагил. HS 134. Мужчины. Квалификация. Прямая трансляция. (12+), 18.45, 21.45 Снукер. UK Championship. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+), 19.30 Снукер. UK Championship. 1/4 финала. (6+)

МУЗЫКА

Table with music events: МУЗ-ТВ, 05.00, 17.10, 03.00 Золотая лихорадка. (16+), 06.00, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+), 06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+), Мы знаем о звездах всё!, 07.00 Каждое утро. (16+), 09.00 Золотая дюжина. (16+), 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+), 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+), 11.35 Яндекс.Музыка чарт. (16+), 12.40 Отпуск без путёвки. Черногория. Дикая красота. (16+), 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+), 15.25 Битва фанклубов. (16+), 19.00 Русский чарт. (16+), 20.00 Live Fest на Роза Хутор-2019. (16+), Большой праздничный концерт. 22.00 DFM - Dance chart. (16+), 23.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table with children's channels: МУЛЬТ, КАНАЛ DISNEY, КАРУСЕЛЬ, 08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+), 08.30, 13.20 «Маша и Медведь». (0+), 09.00 «Ник-изобретатель». (0+), 09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+), 10.00, 13.55, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+), 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+), 11.00 «Волшебная кухня». (0+), 11.25, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+), 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+), 14.20, 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+), 14.50, 23.00 «Буба». (6+), 15.20, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+), 18.00 «Хейрдроблз». (0+), 18.05 «Роботы-поезда». (0+), 18.20 «Робокар Поли и его друзья. Музей песен». (0+), 18.30 «Мальшарики». (0+), 18.55 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+), 19.00 «Лео и Тиг». (0+), 20.25 «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+), 20.55 «Машины сказки». (0+), 21.25 «Монсики». (0+), 05.00 «Аладдин» (субтитры). (0+), 05.25 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+), 05.50 «Русалочка» (субтитры). (6+), 06.10 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+), 06.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+), 07.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+), 07.30 «Город героев: Новая история». (6+), 07.55 «Уходи, Единорог!» (6+), 08.25 «Сабрина - маленькая ведьма». (6+), 08.55 «Кинди Кидс». (0+), 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+), 11.00 «Самолеты: Огонь и Вода». (0+), 13.00 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+), 17.30 «Город героев». (6+), 19.30 «Тачки». (0+), 21.50 «СУМАСШЕДШИЕ ГОНКИ». (12+), 23.55 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+), 03.05 «Звёздные Войны: Повстанцы». (6+), 04.10 Музыка на Канале Disney. (6+), 05.00 «Бинг». (0+), 07.00 «Чик-зарядка». (0+), 07.05 «Пингвинёнок Пороро». (0+), 08.30 «Музыка!» (0+), 09.00 «Катури». (0+), 09.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+), 10.00 «Оранжевая корова». (0+), 10.40 «Фиксики». (0+), 12.30 «Мой музей». (0+), 12.35 «Царевны». (0+), 14.45 «Чик-зарядка». (0+), 14.50 «Три кота». (0+), 16.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+), 17.00 «Смешарики». (0+), 18.45 «Малыши дикой природы». (0+), 19.00 «ТриО!» (0+), 19.20 «Зебра в клеточку». (0+), 20.05 «Турбозавры». (0+), 22.15 «Как устроен город». (0+), 22.20 «Пег + Кот». (0+), 23.20 «Три кота». (0+), 01.30 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+), 03.25 «Чик-зарядка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with religious events: СПАС, 05.00, 23.45 День Патриарха. (0+), 05.10, 18.35 Завет. (6+), 06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+), 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+), 13.00 Введение во Храм. Цикл: Праздники. (12+), 13.30 Встреча (субтитры). (12+), 14.30 Монастырская кухня. (0+), 15.00, 00.45 Реакция. (12+), 15.40 Святыни Чувашского края. (12+), 17.15 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+), 19.30, 01.15 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+), 20.25 Следы империи. (16+), 22.05 «ДЕЛО». (0+), Россия, 1991 г. В ролях: Олег Басилашвили, Иннокентий Смоктуновский, Михаил Ульянов, Юрий Яковлев, 23.55 «Наши любимые песни». Концерт. (12+), 02.00 Прямая линия жизни. (0+), 02.50 Не верю! Разговор с атеистом. (16+), 03.45 Доктор Пирогов. Цикл: Русские праведники. (12+), 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+), 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

4 декабря
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.



Рождественский пост. Разрешается рыба.

«Нет в обитателях рая гнева, потому что свободны они от раздражительности; не делают они друг другу вреда, не питают в себе вражды, потому что свободны от всякой зависти».
Св. Ефрем Сирий

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Неделя удачна для коллективной работы, а потому Овнам не стоит игнорировать помощь коллег. Творческая жилка поможет выстроить комфортные отношения с домочадцами. А вот влюбленным неделя обещает всевозможные неожиданности. Будьте к ним готовы.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Только зрелые, взвешенные решения окажутся верными и уберегут от фатальных ошибок на работе. Не стоит забывать про домашние обязанности. Сильно и ярко будут проявляться романтические чувства. С любимым вы достигнете эмоциональной близости.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцов, которые сумеют продемонстрировать свои таланты, ждут позитивные изменения в карьере. Внимательнее относитесь к информации. Злопыхатели могут попытаться рассорить вас с близкими. В любви пришла пора сдвинуть ситуацию с мертвой точки.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Неделя обещает Водолеям много интересных и неожиданных новостей. Приберегите их для себя. В общении постарайтесь не задевать чувства близких, чтобы позже не жалеть об этом. А любимому человеку сделайте приятный сюрприз. Это порадует вас обоих.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Непонятные события, запутанные ситуации, необоснованные претензии окружающих... Очень не просто будет сохранять достоинство, но нужно постараться. Тем более что близкие люди окажут вам всестороннюю поддержку. В любви открыто проявляйте свои чувства.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Вы будете склонны взваливать на себя всевозможные обязанности. Не стоит. Старайтесь часть из них делегировать. Хорошее время для семейных покупок, приобретения будут удачными. Если вы в кого-то влюблены, постарайтесь наладить с ним теплое общение.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Чувства Близнецов могут одержать верх над разумом. Но на предстоящей неделе это окажется вам даже на руку. Звезды советуют поступать так, как велит сердце. В любви начнут бушевать страсти. Попросите совета у близкого, которому вы доверяете в этом вопросе.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Если вы ответственны и работоспособны, победа будет на вашей стороне, и успехи на службе не заставят себя ждать. А вот в чувствах и эмоциях будет царить полный сумбур. Отношения с близким человеком могут разладиться. Наберитесь терпения, скоро все устроится.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам звезды советуют быть пунктуальными. Старайтесь вовремя справиться с работой и выполнять ее максимально качественно. Придираться по любому поводу к близким людям не стоит. А любимого человека постарайтесь убедить в искренности ваших чувств: ему это важно.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Неделя может оказаться для Скорпионов непростой из-за обилия сложных ситуаций. Звезды советуют не приниматься пока за ответственные дела, а по возможности посвятить время семье. В личной жизни тоже пока не стоит принимать судьбоносных решений.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Чем больше вы станете спешить, тем меньше успеете. Стоп! Вдохните и решайте проблемы поступательно. Близкие, сами того не желая, могут подвести вас. Общие интересы с партнером помогут вывести романтические отношения на новый уровень.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
В жизни Рыб наступает подходящее время для деловых начинаний. Избежать осложнений в отношениях с партнерами поможет умение видеть общую выгоду. Не скупитесь на добрые слова для своих близких и на нежность по отношению к своему любимому человеку.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 30 НОЯБРЯ ПО 6 ДЕКАБРЯ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ
Звоните! Будем разбираться!
8 (499) 399-00-67
Звонок бесплатный
Предъявите по 20% скидка

ПЕРВЫЙ



17.55 «Ледниковый период». Новый сезон. (0+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 Умницы и умники. (12+)
- 09.45 Слово пастыря. (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Геннадий Хазанов. «Я и здесь молчать не стану!» (12+)
- 11.10 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 13.50 Премьера. «На дачу!» с Натасей Барбье. (6+)
- 15.10 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
- 16.45 «Горячий лед». Фигурное катание. Кубок России-2020. Женщины. Короткая программа. Прямой эфир
- 17.55 «Ледниковый период». Новый сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 21.20 «Сегодня вечером». К юбилею Геннадия Хазанова. (16+)
- 23.15 «ДОЖДЛИВЫЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ».** (16+) США, 2019. Мелодрама.
- 01.05 Наедине со всеми. (16+)
- 02.30 Модный приговор. (6+)
- 03.20 Давай поженимся! (16+)
- 04.00 Мужское / Женское. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 09.00 Светская хроника. (16+)
- 10.00 «СВОИ-3». (16+)
- 13.20 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Издвестия. Главное»
- 00.55 «ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ». (16+)
- Украина, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Регина Мянник, Олег Масленников-Войтов, Сергей Калантай, Максим Дрозд, Дарина Лобода. Семья Милы и Кости держится исключительно благодаря двум дочерям, Лике и Кире. Мила давно сняла со счетов мужа, который не может обеспечить семью, отдав предпочтение предпринимателю любовнику Томашу.
- 03.55 «Мое родное». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



13.40 «ВЕРА». (12+)

- 05.00 «Утро России. Суббота»
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «По секрету всему свету»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 12.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.40 «ВЕРА».** (12+)
- Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Людмила Свитова, Александр Давыдов. Вера - самая обыкновенная девушка. Живет в коммунальной квартире вместе с тетей, которая её вырастила. За Верой начинает ухаживать красивый и обеспеченный мужчина Олег Белов.
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести в субботу
- 21.00 «НЕЗАБЫТАЯ».** (12+)
- Россия, 2020 г. В ролях: Дарья Авратинская, Александр Константинов. Молодая женщина приходит в себя в придорожном мотеле. У нее травма головы, и она совершенно не помнит, кто она и что с ней произошло. Вскоре ей удастся выяснить, что её зовут Анна.
- 01.30 «ЖРЕБИЙ СУДЬБЫ».** (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.20 08.15 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД».** (0+)
- 08.00 13.00 18.00 Новости
- 09.00 «Легенды цирка». (6+)
- 09.30 «Легенды кино». (6+)
- 10.15 «Загадки века». (12+)
- 11.05 «Улика из прошлого». (16+)
- 11.55 «Не факт!» (6+)
- 12.30 Круиз-контроль. (6+)
- 13.15 «Спецрепортаж». (12+)
- 13.35 «СССР. Знак качества». (12+)
- 14.25 «Морской бой». (6+)
- 15.30 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ».** (12+)
- 17.30 «Сделано в СССР». (6+)
- 18.10 «Задело!»
- 18.25 «Легендарные матчи». (12+)
- 22.30 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ».** (12+)

ТВЦ



08.20 «НАД ТИССОЙ». (12+)

- 06.10 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ».** (12+)
- 07.45 Православная энциклопедия. (6+)
- 08.10 «Полезная покупка». (16+)
- 08.20 «НАД ТИССОЙ».** (12+)
- 10.00 «Мы пели под пулями...» (12+)
- 10.50 «ДОБРОВОЛЬЦЫ».** (0+)
- 11.30 События
- 11.45 «ДОБРОВОЛЬЦЫ».** (0+)
- 13.05 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ».** (12+)
- 14.30 События
- 14.45 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ».** (12+)
- 17.15 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2».** (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым «Право знать!» (16+)
- 22.15 События
- 23.45 «90-е. Лебединая песня». (16+)
- 00.00 «Диагноз для вождя». (16+)
- 00.50 «Секрет на миллион». Героиней нового выпуска провокационного шоу «Секрет на миллион» станет народная артистка России Марина Зудина.
- 01.35 Специальный репортаж. (16+)
- 02.00 Линия защиты. (16+)
- 02.30 «Доказательства смерти». (16+)
- 03.10 «Ангелы и демоны». (16+)
- 03.50 «Побег с того света». (16+)
- 04.30 «Пророки последних дней». (16+)
- 05.10 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 05.35 «10 самых...» (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 16.05 «Большая страна». (12+)
- 07.05 «Хит-микс RU.TV». (12+)
- 08.00 14.45 «Календарь». (12+)
- 09.15 «За дело!» (12+)
- 09.55 «Мамы». (12+)
- 10.25 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ».** (12+)
- 12.05 «Домашние животные». (12+)
- 12.30 «Дом «Э». (12+)
- 13.05 «Семья года»-2020. (6+)
- 15.40 «Среда обитания». (12+)
- 17.00 «Великие шедевры строительства». (12+)
- 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
- 19.05 «ОТражение». (12+)
- 20.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ».** (16+)
- 21.40 «Культурный обмен». (12+)
- 22.25 «ДВЕ СТРЕЛЫ».** (16+)

НТВ



10.20 Главная дорога. (16+)

- 04.50 «ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН».** (0+)
- 07.20 Смотр. (0+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)
- 08.45 Кто в доме хозяин? (12+)
- 09.25 Едим дома. (0+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога. (16+)
- 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
- 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
- 13.10 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Поедем, поедим! (0+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 «По следу монстра». (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым
- 20.20 Секрет на миллион. Героиней нового выпуска провокационного шоу «Секрет на миллион» станет народная артистка России Марина Зудина.
- 22.20 Ты не поверишь! (16+)
- 23.25 «Международная пиорама» с Тиграном Кеосаяном. (16+)
- 00.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 01.35 Дачный ответ. (0+)
- 02.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.30 10.30 18.25 20.30 21.30 00.35 03.10 «Специальный репортаж». (12+)
- 07.10 11.10 02.10 «ГОСТ». (12+)
- 08.15 12.15 17.15 19.15 23.15 01.45 «Сеть». (12+)
- 08.25 «Климат». (12+)
- 09.30 22.25 «Москва Раевского». (12+)
- 12.30 17.25 «Без виз». (12+)
- 13.15 «Топ-5». (12+)
- 13.25 23.25 «The City». (12+)
- 14.30 19.25 01.15 «Фанимани». (12+)
- 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
- 15.15 04.10 «Спорная территория». (12+)
- 16.15 «На гребне волны». (16+)
- 16.35 03.35 «Москва с акцентом». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



19.45 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Волк и семеро козлят». «Две сказки». «Кентервильское привидение». «Межа». «Петя и Красная Шапочка»
- 08.30 «А ПАРОХОДЫ ГУДЯТ И УХОДЯТ...»**
- 09.40 «Святые Кремля»
- 10.10 00.00 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК»**
- 11.45 01.40 «Зимняя сказка для зверей»
- 12.40 XXI Международный конкурс юных музыкантов «Щелкунчик»
- 14.45 «Ехал грека... Путешествие по настоящей России»
- 15.30 Большой балет
- 17.40 «Энциклопедия загадок»
- 18.10 «Битва за Москву»
- 19.00 Больше, чем любовь
- 19.45 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ»**
- СССР, 1980 г. Драма. В ролях: Станислав Любшин, Нина Русланова. За Егором Полушкиным закрепилось прозвище «бедоносец». На самом деле, «беда» этого непрактичного человека в том, что не похож он на большинство односельчан, все делает так, как душа подсказывает.
- 22.00 «Агора»
- 23.00 «История XX века»
- 02.35 «Аргонавты»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.30 «Взрослые люди». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 08.00 «Будни»
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Чудо-Люда». (12+)
- 14.00 «Самое яркое». (16+)
- 14.30 «ЛОНДОНГРАД».** (16+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ».** (0+)
- СССР, 1976 г. Мюзикл. В ролях: Владимир Высоцкий, Алексей Петренко, Ирина Мазуркевич, Семен Морозов, Валерий Золотухин.
- 22.15 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ».** (12+)
- 00.00 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «ХРОНИКИ НАРНИИ. ПОКОРИТЕЛЬ ЗАРИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.35 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
- 07.00 «Три ката». (0+)
- 07.30 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 Премьера! «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 Саша готовит наше. (12+)
- 10.05 «Сказки Шрэкова болота». (6+)
- 10.10 «Облачно...02. Месть ГМО». (0+)
- 12.00 Премьера! Детки-предки. (12+)
- 13.05 «БОЛЬШОЙ И ДОБРЫЙ ВЕЛИКАН».** (12+)
- 15.20 «ХРОНИКИ НАРНИИ. ЛЕВ, КОЛДУНЯ И ВОЛШЕБНЫЙ ШКАФ».** (12+)
- 18.05 «ХРОНИКИ НАРНИИ. ПРИНЦ КАСПИАН».** (12+)
- 21.00 «ХРОНИКИ НАРНИИ. ПОКОРИТЕЛЬ ЗАРИ».** (12+)
- США, 2010 г. Фэнтези.
- 23.15 «БЛЭЙД-2».** (18+)
- 01.35 «БЛЭЙД. ТРОИЦА».** (18+)
- 03.20 «ДЮНКЕРК».** (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Чиполлино». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)
- 08.20 «Вера. Надежда. Любовь». (6+)
- 08.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ».** (12+)
- СССР, 1972 г. Драма. В ролях: Елена Драпеко, Екатерина Маркова, Ольга Остроумова.
- 12.05 02.05 03.35 05.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
- 13.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)
- 15.55 «Звезды советского экрана». (12+)
- 16.25 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».** (12+)
- 22.05 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ».** (12+)
- 23.40 «ДВОЙНОЙ КАПКАН».** (12+)
- 02.50 04.20 «Тайны кино». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.10 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР». (16+)</p> <p>05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>07.25 «МИСТЕР КРУТОЙ». (12+)</p> <p>09.15 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.15 «Самая полезная программа». (16+)</p> <p>11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.20 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.20 «KINGSMAN: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)</p> <p>20.10 «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР». (16+) США - Австралия, 2015 г. Фантастический боевик. В ролях: Ченнинг Татум, Мила Кунис, Шон Бин, Эдди Редмэйн, Дуглас Бут, Таппенс Мидлтон, Никки Амука-Бёрд, Кристина Коул, Николас А. Ньюман.</p> <p>22.35 «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)</p> <p>01.00 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)</p> <p>02.40 «ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ». (16+)</p> <p>04.25 «Тайны Чапман». (16+)</p>	<p>20.00 «ДЭДПУЛ». (16+)</p> <p>07.00 TNT Music. (16+)</p> <p>07.20 TNT. Gold. (16+)</p> <p>08.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 Битва дизайнеров. (16+)</p> <p>12.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>13.50 «ЛЮДИ ИКС: ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (16+)</p> <p>15.55 «ЛЮДИ ИКС: ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)</p> <p>18.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>20.00 «ДЭДПУЛ». (16+) США, 2016 г. Фантастика.</p> <p>22.00 «Секрет». (16+)</p> <p>23.00 «Женский Стендап». (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>01.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>02.00 TNT Music. (16+)</p> <p>02.20 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.05 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.35 TNT. Best. (16+)</p>	<p>19.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Рисуем сказки. (0+)</p> <p>09.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.00 «ЛАВКА ЧУДЕС». (6+)</p> <p>12.00 Лучший пёс. (6+)</p> <p>13.00 «ОЗЕРО СТРАХА: НАСЛЕДИЕ». (16+)</p> <p>14.45 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)</p> <p>16.45 «ПРЕВОСХОДСТВО». (12+)</p> <p>19.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+) США, Канада, 2011 г. Фантастика. В ролях: Джейк Джилленхол, Мишель Монахэн, Вера Фармига. Капитан Колтер Стивенс приходит в себя в поезде рядом с милой девушкой. Девушка, судя по всему, его знает, но почему-то называет Шоном.</p> <p>21.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)</p> <p>23.00 «ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ». (16+)</p> <p>00.45 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)</p> <p>03.00 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>17.05 КВН. Высший балл. (16+)</p> <p>08.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова. 1986 год. Уже идет перестройка, но Советский Союз ещё не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.</p> <p>17.05 КВН. Высший балл. (16+) Подборка самых смешных выступлений самых ярких звезд КВН.</p> <p>20.05 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 +100500. (18+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.05 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>02.50 КВН. Высший балл. (16+)</p> <p>05.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.05 «127 ЧАСОВ». (16+)</p> <p>06.00 Бокс. Пр.тр.</p> <p>08.00, 14.05, 16.30, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.05 «127 ЧАСОВ». (16+)</p> <p>11.00 Бильярд. Пул. «Mosconi Cup». (0+)</p> <p>11.55, 14.00, 16.25 Новости</p> <p>12.00 Бокс. Чемпионат России. Пр.тр.</p> <p>15.00, 16.55 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Пр.тр.</p> <p>18.55 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Урал» (Екатеринбург). Тинькофф Российская Премьер-лига. Пр.тр.</p> <p>20.55 Формула-1. Гран-при Сахира. Пр.тр.</p> <p>22.05 «После футбола» с Черданцевым</p> <p>22.55 Футбол. «Кадис» - «Барселона». Пр.тр.</p> <p>02.00 Гандбол. Россия - Чехия. Чемпионат Европы. (0+)</p> <p>03.30 «10 историй о спорте». (12+)</p> <p>04.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «АННА». (16+) Россия, 2015 г. Криминальная драма. В ролях: Елена Морозова, Игорь Савочкин. Сын егеря после школьного выпускного вечера возвращается домой.</p> <p>11.15 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ». (16+) Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Павловец, Михаил Химичёв. Жизнь Анны можно назвать успешной: счастливый, крепкий брак и прекрасный сын, любимая работа в юридической конторе.</p> <p>11.55 «Жить для себя». (16+)</p> <p>12.00 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ». (16+)</p> <p>19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>22.55 «Сила в тебе». (16+)</p> <p>23.10 «НИКА». (16+)</p> <p>02.45 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ». (16+)</p> <p>05.40 «Восточные жёны». (16+)</p>

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в деле газификации храма!

Впереди отопительный сезон и нам очень нужно успеть выполнить все необходимые работы, которые очень финансово затратные. Сумма для нас неподъемная, а вместе мы сможем!

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Помимо газификации, у храма также имеется много строительных вопросов по утеплению фасада, обустройству ограды и прихрамовой территории.

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета в (российский рубль) в ПАО Сбербанк:

40703810240000001454

ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма!
Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Нам 15 лет

СТОМАТОЛОГИЯ

«ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения **бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) **3500 2 900 р.**
- Съёмный протез (отеч.) **8-500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** **16-000 7 200 р.**
- Установка импланта **24-000 18 000 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) **21-000 17 850 р.**

*Акция действительна до 15.12.20. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
 м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)
07.35 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ». (12+)
07.00 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО
04.45 Золотая коллекция киностудии Горького. «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+)

SONY CHANNEL
06.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)
08.00, 09.00 Правила моей кухни. (16+)

МИР
05.00 Мультфильмы. (0+)
06.45 Секретные материалы. (12+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Америка. (16+)

Ю
05.30 Я не знала, что беременна. (16+)

ПОБЕДА
05.30 «ДИВЕРСАНТ КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
02.00 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.40 «БРАТ-2». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.30 «ГОРЬКО-2». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.55 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)

05.00 Мультфильмы. (0+)
06.45 Секретные материалы. (12+)

05.00 Орел и решка. Америка. (16+)

05.30 Я не знала, что беременна. (16+)

05.30 «ДИВЕРСАНТ КОНЕЦ ВОЙНЫ». (16+)

СУПЕР
05.00 «АДАПТАЦИЯ». (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.01, 01.00, 02.00, 03.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)

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

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЛАДОГА». (12+)

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15, 07.05 Тайны музеев. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+)

06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
06.00, 10.10, 14.05, 18.00, 22.00, 02.10 Сравнительный анализ. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.05, 23.05, 00.05, 01.05, 02.05, 03.05, 04.05, 05.00 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Дома на деревьях. (12+)

Discovery
06.00 Махинаторы. (12+)

TLC
06.00 Чемпионат юных пекарей. (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 08.30 « БИБЛИОТЕКАРЬ ». (16+)	 20.00 Пой без правил. (16+)	 10.30 « ГОСТЬЯ ». (12+)	 08.30 « ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ ». (16+)	 08.55 « РОККИ-5 ». (16+)	 14.55 « Пять ужинов ». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+) 08.30 « БИБЛИОТЕКАРЬ ». (16+) США, 2004 г. Фэнтези. В ролях: Ноа Уайли, Соня Уолгер, Боб Ньюхарт. 10.20 « БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОПЯМ ЦАРЯ СОЛОМОНА ». (16+) 12.15 « БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ ». (16+) 14.00 « КОВБОЙ ПРОТИВ ПРИШЕЛЦЕВ ». (16+) 16.30 « ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР ». (16+) 19.00 « ПРИНЦ ПЕРСИИ: ПЕСКИ ВРЕМЕНИ ». (12+) 21.10 « ДРАКУЛА ». (16+) 23.00 Добров в эфире. (16+) 00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 TNT. Gold. (16+) 08.00 « САШАТАНЯ ». (16+) 09.00 Новое Утро. (16+) 10.00 « САШАТАНЯ ». (16+) 11.00 Презагрузка. (16+) 12.00 Где логика? (16+) 17.00 « ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ ». (16+) Сразу пять серий подряд! Алексей попал в неприятности, которые грозят обернуться большими проблемами... 19.00 «Золото Геленджика». (16+) 20.00 Пой без правил. (16+) 21.00 Однажды в России. (16+) 22.00 «Stand Up». (16+) 23.00 «Talk». (16+) 00.00 Дом-2. Город любви. (16+) 01.00 Дом-2. После заката. (16+) 02.00 «Stand Up». (16+) 02.50 TNT Music. (16+) 03.15 «Stand Up». (16+) 04.05 Открытый микрофон. (16+) 06.35 TNT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 10.00 Новый день. (12+) 10.30 « ГОСТЬЯ ». (12+) США, Швейцария, 2013 г. Фантастика. В ролях: Сирша Ронан, Макс Айронс. Будущее. Население планеты поработано инопланетянами, оккупировавшими тела землян и называющими себя «души». 13.00 « ИСХОДНЫЙ КОД ». (16+) 15.00 « ФАНТОМ ». (16+) Первокурсница Катя Савельева в первый учебный день пытается покончить с собой, прыгнув с моста. В миг перед прыжком она видит в воде тело мертвой девушки. Катя кричит от страха и прижимается к перилам... 23.00 « МОРЕ СОБЛАЗНА ». (16+) 01.15 « ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ ». (16+) 02.45 «Тайные знаки». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Ералаш. (0+) 08.30 « ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ ». (16+) Лирическая комедия. Россия, 2011-2016 гг. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев. Эта история началась ещё в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз ещё не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов... 17.00 КВН. Высший балл. (16+) 20.00 +100500. (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». 00.00 Опасные связи. (18+) 01.00 « БРАТАНЫ ». (16+) 02.45 КВН. Высший балл. (16+) 04.55 Улётное видео. (16+)	06.00 Профессиональный бокс. Пр.тр. 07.00, 12.05, 13.50, 00.45 Все на Матч! 08.55 « РОККИ-5 ». (16+) 11.00 «Как это было на самом деле. Д. Лебедев - Р. Джонс». (12+) 11.30 Здесь начинается спорт. (12+) 12.00, 13.45, 16.50 Новости 12.45 Смешанные единоборства. (16+) 14.25 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 16.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 16.55 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ППр.тр. 19.55 Формула-1. Гран-при Сахира. Пр.тр. 22.00 «После футбола» с Черданцевым 22.40 Футбол. «Сампдория» - «Милан». 01.55 «Прибой». (12+) 03.30 «10 историй о спорте». (12+)	06.30 « МОЙ ОСЕННИЙ БЛЮЗ ». (16+) 08.25 « НАСЛЕДНИЦЫ ». (16+) 10.30 « ЛУЧШЕЕ ЛЕТО НАШЕЙ ЖИЗНИ ». (16+) Россия, 2011 г. Мелодрама. В ролях: Анна Здор, Владимир Фекленко. Маша приезжает из провинции покорять Москву. Ей удаётся построить карьеру на телевидении. А личная жизнь у Маши не ладится. Иногда она встречается со своим начальником... 11.55 «Жить для себя». (16+) 12.00 « ЛУЧШЕЕ ЛЕТО НАШЕЙ ЖИЗНИ ». (16+) 14.55 «Пять ужинов». (16+) 15.10 « НИКА ». (16+) 19.00 « ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ ». (16+) 22.55 « АННА ». (16+) 02.55 « ДРУГАЯ ЖИЗНЬ АННЫ ». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	

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.

Послушайте, какая генетическая экспертиза? Помоему, это униженно. Я же предоставила вам доказательство того, что Лёничка – сын Петра Алексеевича. Считаю, оно неоспоримо, – молодая красивая блондинка довольно поджала губы и грозно глянула на Веру.

– Да шарлатанка она, проходимка, – женщина в годах промокнула глаза вышитым платком, – Пётр Алексеевич был верен мне, любил наших общих детей. Не мог он завести роман на стороне. Он был благородным, уважавшим меня и себя человеком. Не опустился бы он до дешевой интрижки с... с...

– С красивой молодой женщиной? – саркастически подняла красиво изогнутую бровь блондинка.

Вера на пару секунд спрятала лицо в ладонях, глубоко подышала. Если бы Быков знал, как она не-

Спор о наследстве

навидит вот это вот все болото, ни за что не отрядил бы свою коллегу решать это дело. Все эти измены, дети на стороне, обиженные наследники, грызня за жилые метры...

Дамы, не ссорьтесь, – произнесла следователь со вздохом, оторвав руки от лица, – давайте отодвинем эмоции в сторону и постараемся поговорить как цивилизованные люди.

Женщина постарше покосилась на молодую и саркастически хмыкнула. Та ответила ей презри-

тельно-высокомерным взглядом.

– Мы познакомились с Петей в Новосибирске десять лет назад, – блондинка рассказывала это Вере, но смотрела прямо на жену почившего бизнесмена, – он приехал в наш город, чтобы открыть филиал своего предприятия.

– Пётр Алексеевич действительно десять лет назад жил какое-то время в Новосибирске, но мы довольно часто созванивались. Наша старшая дочь

ждала первенца, беременность была сложная, Петя очень волновался за дочку и внука, поэтому мы были на связи все время. Я точно могу сказать, что он не изменял мне тогда. Ему было совершенно не до интрижек.

Петенька действительно много работала, созванивался с женой и был совершенно измотан, – подтвердила блондинка. – В то время я была его помощницей и видела, как ему непросто. Высокий, импозантный, красивый, с деловой хваткой. Конечно, я не устояла. Он был настоящим львом. Таким мужчинам не отказывают.

Подчеркнутое кокетство в ее голосе ранило жену бизнесмена, она всхлинула, закрыла лицо платком и беззвучно заплакала.

– Но с чего вдруг Пётр Алексеевич решил написать письмо, в котором признавал вашего сына и своим тоже? При каких обстоятельствах оно вообще было написано?

Это было в декабре, незадолго до Нового года, – с готовностью ответила блондинка. – Мой муж узнал от добрых друзей, что Лёничка не его сын, и выставил меня за дверь с новорожденным малышом. Холод стоял собачий – температура минус тридцать пять, а то и ниже. Как я озябыми руками смогла тогда набрать Петин номер, сама не понимаю. Он примчался на такси, но потом что-то пошло не так. К себе в гостиничный номер он

меня забрать не мог, мы долго бродили по улицам в поисках хостела или недорогого отеля, замерзли. Вот тогда-то, прямо в вечернем парке под фонарем, Петя в порыве чувств и написал это признание. Ручки у него еще не было, я ему свою из сумочки достала. Простенькую, шариковую, не его «Паркер», конечно.

– Но ведь это даже не его почерк, – всхлинула жена.

Было холодно, у Пети замерзли руки, – не растерялась блондинка, – да и блокнот пришлось положить на лавку, не так это удобно зимой на лавочке писать что-либо.

– Я думаю, что Пётр Алексеевич этого и не делал, – сказала вдруг Вера, – и любая генетическая экспертиза легко докажет, что вы лжете. Видимо, поэтому и отказываетесь ее делать.

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что блондинка лжет?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 47: у Веры сразу возник вопрос: если свидетель видел нападавшего только со спины, как утверждает, то как сумел разглядеть черное пятно на груди жилета? Свидетель явно соврал в показаниях. Плюс его высокий рост и рюкзак за спиной. Он сам вполне мог оказаться тем самым нападавшим, а в рюкзаке нес бейсболку, жилет и награбленное добро.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with TV 1000 and Русское кино sections, listing programs like 'Остров проклятых', 'Одинокая женщина желает познакомиться', 'Няньки'.

Table with Дом кино and Sony Channel sections, listing programs like 'Три богатыря. Ход конём', 'Большая рыба', 'Правила моей кухни'.

Table with Иллюзион+ and Русский иллюзион sections, listing programs like 'Экстрасенсы', 'Дневник карьеристки', 'В бегах'.

Table with Кинокомедия and Родное кино sections, listing programs like 'Рыбка по имени Ванда', 'Не послать ли нам... гонца?', 'Три полурации'.

Table with Супер and Феникс+кино sections, listing programs like 'Адаптация', 'Машины сказки', 'Простить нельзя расстаться'.

Table with СТС LOVE and TV 21 Век sections, listing programs like 'Котопёс', 'Сказочный патруль', 'Ми-ми-мишки'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with Мир and Пятница sections, listing programs like 'Мультфильмы', 'Формула любви', 'Наше кино. История большой любви'.

Table with Ю and Победа sections, listing programs like 'Папа попал', 'Дорогая, я забил', 'Беременная', 'Ликвидация'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 365 Дней ТВ and VIASAT HISTORY sections, listing programs like 'Час истины', 'Личность в истории', 'Музей изобразительных искусств имени Пушкина'.

Table with NATIONAL GEOGRAPHIC section, listing programs like 'Сделать за один день', 'Авто-SOS', '80-е'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with Усадьба section, listing programs like 'Сравнительный анализ', 'Чай вдвоём', 'Цикл мастер-классов по приготовлению'.

Table with Охота и Рыбалка and Живи! sections, listing programs like 'Экспедиция Андрея Старкова', 'Профессиональная рыболовная лига-2019', 'Мой мир - рыбалка'.

Table with Animal Planet section, listing programs like 'Кошек не любить нельзя', 'Собаководение: новые истории', 'Осторожно, опасные животные'.

Table with Discovery and TLC sections, listing programs like 'Махинаторы', 'Как это устроено: автомобили мечты', 'Чемпионат юных пекарей'.

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

Все объявления на правах рекламы

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

**ВETERANAM
НОВОСЕЛАМ
СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ**

**ЗАМЕНА
ЗАМКОВ**

**БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ**

**1 ЧАС
И МАСТЕР У ВАС**

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.

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ
8:00 – 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

- ДЕРЕВЯННЫЕ
- СТАЛЬНЫЕ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ
- ВХОДНЫЕ

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА!**
www.dveri-irbis.ru

**3-я дверь
в подарок!**

8 (499) 408-40-71

ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- Возврат вкладов
- Жилищные и семейные споры
- Мошенничество
- Взыскание долга
- Представление интересов в суде
- Сопровождение сделок
- Банкротство физ. лиц
- Трудовые споры

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

8 (495) 177-97-07

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ

ДО КОНЦА МЕСЯЦА! **БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА

-50% на остальные услуги

звоните прямо сейчас:
8 (495) 117-07-17

ВНИМАНИЕ!
Остерегайтесь недобросовестных юристов!

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

АВТО

8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00
АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДДЕРЖАННЫЕ 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 (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. Тел.: 8 (926) 032-69-99

8 (929) 999-07-90
Выкуп автомобилей в любом состоянии дорого и надёжно! Выезд, оценка бесплатно, деньги сразу! Битые, кредитные с запретом и грузовой автотранспорт. Иван

ВETERИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА
Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 ч. (Срочный) БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ КРЕМАЦИА

Тел.: 8 (495) 142-40-67,
8 (977) 927-97-37

8 (495) 972-99-25 Безболезненное усыпление. Мосветслужба. Вызов. Тел.: 8 (495) 972-99-25

8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40
ВЕТКЛИНИКА. Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике. ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 часа (Срочный). БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. ВЕТРИТУАЛ.
Тел.: 8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40

СООБЩЕНИЯ

Аттестат об основном общем образовании за номером КР 27467119, выданный Керченской общеобразовательной школой I-III ступеней №2 Керченского городского совета Автономной республики Крым 24.06.2005 г., на имя Прокопьев Артём Андреевич, считать недействительным.

Организатор торгов-финансовый управляющий Городецкой К.В. (ИНН 262512905313) Чураков А.А. (ИНН 421807556000) сообщает о продаже имущества. Лот №1 – автомобиль HUNDAI SOLARIS E240. подробная информация <https://bankrot.fedresurs.ru> сообщение №5755885

РАБОТА

8 (906) 022-63-13
Требуются курьеры. 3/п сдельная (от 24 000 руб. до 45 000 руб.). Пятидневка с 09:30 до 19:00 часов. Компенсация проезда, сотовой связи, премии. Тел.: 8 (906) 022-63-13

8 (968) 665-20-06
Продавец. 3/п от 20 000 руб. Обучение 2 дня. 7 работает – 7 отдыхаете. Возможны подработки. Продажа лотерейных билетов и выплаты выигрышей. Знание ПК – пользователь. М. «Ул. Академика Янгеля», м. «Кожуховская», м. «Люблино», Курский вокзал, ж/д платформа Люберцы, г. Мытищи, пешеходный мост «Конкорс». Тел.: 8 (968) 665-20-06

8 (985) 474-81-49, 8 (915) 272-56-61
Машинисты на экскаватор-погрузчик JSV 4CX. 3/п от 85 000 руб. (выплаты 3/п 3 раза в месяц). На постоянную круглогодичную работу. Работа в Москве на объекте. Наличие прав экскаваторщика. Опыт работы от 5 лет. Опыт работы с вилами и гидромолотом. Нет вахты и проживания. Тел.: 8 (985) 474-81-49, 8 (915) 272-56-61

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ

ВРЕЗКА ЗАМЕНА РЕМОНТ УСТАНОВКА УКРЕПЛЕНИЕ ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51

круглосуточно

8 (905) 557-77-37
Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитус. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам – скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОКЛЕЙКА ВСЕХ ВИДОВ ОБОЕВ. НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ. Делаем все виды работ по ремонту квартир. Преподлату не берём! Оплата по факту. Занимаюсь ремонтом 15 лет, работаю как один так и с напарником, поэтому дешевле на все виды работ. Помощь в доставке материалов. Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53.

ПОСРЕДНИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ПОЛУЧЕНИЯ ДЕНЕГ ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ

8 (495) 118-02-43

ООО «Офис на Варшавской», ОГРН 1157746026833. Реклама

ОБРАЗОВАНИЕ

8 (499) 194-60-10, 8 (985) 233-31-06
«МОРОЗКО» Частная школа полного дня (с 8:00 до 20:00). Детский сад с 2-х лет. Шаговая доступность от м. «Октябрьское Поле». Обучение, выполнение домашнего задания, участие в олимпиадах, конкурсах, организация досуга, творческих занятий: спорт, музыка, вокал, ИЗО, ДПИ, хореография, иностр. языки, робототехника. Сайт <http://www.l-morozko.ru>
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛА «МОРОЗКО». Тел.: 8 (499) 194-60-10, 8 (985) 233-31-06

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ: ПРОДАВЦЫ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (уличная торговля)

Зарплата от 40 000 рублей, гарантированный выход в день 1700 рублей

График работы: 5/2 с 06.00 до 18.00 час, суббота, воскресенье – выходные дни.

Ежедневные выплаты до 500 рублей. БЕСПЛАТНОЕ ОБЩЕЖИТИЕ

ПРОДАВЦЫ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (киоскеры)

Зарплата 28 000–32 000 рублей, выплаты два раза в месяц без задержек

График работы: 6/1, с 06.30 до 20.00 час, воскресенье – выходной день. Место работы: киоски, в разных районах гор. Москвы.

Премии за непрерывный стаж работы. Прямой работодатель. **Запись на собеседование по тел: 8 (925) 507-52-10, 8 (925) 507-46-48**

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

ЗАМКИ

замена, врезка РЕМОНТ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ

8-916-420-55-76

ЗАМКИ

БРОНЕЗАЩИТА • ЗАМЕНА РЕМОНТ • ГАРАНТИЯ

(495) 969-11-92

**РЕМОНТ
ВАННЫХ КОМНАТ
АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ
ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА,
САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!
8-495-761-36-10**

Абразивная циклёвка паркета. Ремонт, укладка, массива, ламината, доски. Натяжной потолок. Окна. Ремонт квартиры поэтапно: обои, плитка, двери, сантехника, электрика. Материалы на выбор. Тел.: 8 (495) 978-03-44

8 (985) 723-87-03
Косметический ремонт квартир, комнат. Укладка ламината, паркетной и массивной доски, линолеума. Установка дверей. Отделка пластиком ванных комнат, лоджий. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, люстр, полок, и многое другое. Помощь в выборе и доставке материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03.

8 (905) 745-72-90
Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

ФИНАНСЫ

8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43
Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 5 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам – скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги». СРО «МирР» №32 000068, Пер. №2110132000808. ОГРН 1113256019469

*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, НПФ, МФО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.

МЕБЕЛЬ

8 (968) 089-44-57
Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

8 (495) 740-79-43
Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (906) 715-92-92
Семейная пара из Подмосквы (Волоколамск) срочно снимет 1-2-комнатную квартиру или комнату в любом районе Москвы. Посредникам не беспокоиться. Тел.: 8 (906) 715-92-92, Наталия, Сергей

8 (909) 641-37-99
Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

8 (495) 772-50-93
1-3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93. Спасибо

ТУРИЗМ

8 (495) 951-69-02
Турь по России: НОВЫЙ ГОД, РОЖДЕСТВО, отдых, экскурсии, горные лыжи. Кэшбэк на всё (возврат 20% до 10.01.2021). «ТК ДЕНАНТ». Тел.: 8 (495) 951-69-02 www.denant.ru

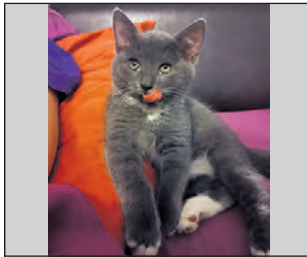
Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роца»	
РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО
ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	РА «Мир рекламы» 8 (495) 646-03-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно
ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно
РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Солидарность-Паблицер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт, курьер БЕСПЛАТНО
РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»
Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно

ЖИВОТНЫЕ



Сибирский кот ищет дом.
Ему 1 год, здоров, кастрирован, к лотку приучен. Умный, ласковый, спокойный.
Тел: 8 (977) 874-90-20, Юлия



Дымчатая девочка ищет дом и заботливых хозяев. Активная, ласковая кошечка. Приучена к лотку, в еде неприхотлива. Отдаётся только в надёжные руки.

Отвечу на все вопросы по телефону: **8-905-552-80-45**, Ирина.

КУПЛЮ

- 8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD, различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26
- 8 (903) 125-40-10 Куплю РАДИОДЕТАЛИ новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъёмы, терморелы, реохорды. Значки времён СССР. Тел.: 8 (903) 125-40-10
- 8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52.
- 8 (966) 166-01-99 ДОРОГО/ОЦЕНИМ/КУПИМ МОНЕТЫ и купюры, ЧАСЫ мех., ЗНАЧКИ, книги, СТАТУЭТКИ из фарфора, металла, кости (и сломанные); сервизы, ФОТОПАРАТЫ, самовары, ПОДСТАКАННИКИ, столовые приборы, УКРАШЕНИЯ, шкатулки, КАРТИНЫ, плакаты, иконы, ЯНТАРЬ, игрушки и МНОГОЕ ДРУГОЕ... ЗВОНИТЕ! Тел.: 8 (966) 166-01-99. Бесплатный выезд

ЗНАКОМСТВА

- 8 (926) 138-24-00 Абсолютно надёжно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достойный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (926) 138-24-00
- 8 (963) 651-52-48 Сваха! Девушки, если Вам 35 лет и Вы не замужем, позвоните. Тел.: 8 (963) 651-52-48

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (495) 792-47-73



Найди 10 отличий
Такой нелёгкий выбор!

Так трудно бывает подобрать к маленькой чашечке кофе вкусняшку! Все они как на подбор – сладкие, манящие и, к сожалению, калорийные...

Ответы. У девушки: левая нога, цвет обуви, причёска, ободок; облачно: выбор у головы, рождественский леденец, кусочек тортика справа вверх; украшения на кусочке торта в середине; размер розового лонж-ка.

НА ДОСУГЕ

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

1 ★★★★★★

3				8				6
	6		9		3			5
		1	5		4	3		
	5	2		3		6	4	
1			2	4	6			8
	3	6		5		9	7	
		3	6		2	4		
	7		4		5		6	
6				9				5

3 ★★★★★★

5	4					8		1
		2		5		9		
6	1		8		4		7	5
		8	3		7	6		
	5			6			9	
		7	5		9	3		
3	9		2		1		8	7
		1		7		4		
7	5					1		6

5 ★★★★★★

		2	3					9	
	4					7	5	2	3
7		3				2	8	6	
2			5		3	9	1		
				1					
	1	5	2		9			8	
	3	1	4			7		2	
8	7	4	1					3	
2					8	1			

2 ★★★★★★

				8				5	4
7		2	4	1				8	9
		8			9	3	2		
8	9			4	1	5		7	
	3	5	7		8	4	9		
2		7	9	3				6	8
	7	1	8				9		
3	8			5	4	2		6	
6	2			9					

4 ★★★★★★

					6			2	
		6	4	5		9		1	
	4		7	9	1	6		5	
	8	7			5	3			
		9	6			5	7		
6	2	5	8	4			9		
5		3		7	6	2			
7			3						

6 ★★★★★★

	7		4				9	2	
	1			8			3	4	7
2		4					6		
				6				8	
	6		3	2	5		9		
5					8				
		6					2		9
9	4	5		6				7	
2	8				7				3

ОТВЕТЫ

1	3 4 5 1 8 7 2 9 6	2	9 1 3 6 8 2 7 5 4	3	5 3 4 7 9 2 8 6 1	4	9 5 1 8 6 3 4 2 7	5	6 8 2 3 5 1 4 9 7	6	5 7 3 4 1 6 9 2 8
	7 6 8 9 2 3 1 5 4		7 5 2 4 1 3 6 8 9		8 7 2 1 5 6 9 4 3		7 3 6 4 5 2 9 8 1		1 4 9 6 8 7 5 2 3		6 1 9 5 8 2 3 4 7
	9 2 1 5 6 4 3 8 7		4 6 8 5 7 9 3 2 1		6 1 9 8 3 4 2 7 5		2 4 8 7 9 1 6 3 5		7 5 3 9 4 2 8 6 1		2 8 4 7 3 9 6 1 5
	8 5 2 7 3 9 6 4 1		8 9 6 2 4 1 5 3 7		9 2 8 3 1 7 6 5 4		1 8 7 9 4 5 3 6 2		2 6 8 5 7 3 9 1 4		3 9 1 6 7 4 5 8 2
	1 9 7 2 4 6 5 3 8		1 3 5 7 6 8 4 9 2		1 5 3 4 6 8 7 9 2		4 6 5 3 2 7 8 1 9		3 9 7 8 1 4 2 5 6		8 6 7 3 2 5 1 9 4
	4 3 6 8 5 1 9 7 2		2 4 7 9 3 5 1 6 8		4 6 7 5 2 9 3 1 8		3 2 9 6 1 8 5 7 4		4 1 5 2 6 9 3 7 8		4 5 2 1 9 8 7 6 3
	5 8 3 6 7 2 4 1 9		5 7 1 8 2 6 9 4 3		3 9 6 2 4 1 5 8 7		6 1 2 5 8 4 7 9 3		5 3 1 4 9 6 7 8 2		7 3 6 8 4 1 2 5 9
	2 7 9 4 1 5 8 6 3		3 8 9 1 5 4 2 7 6		2 8 1 6 7 5 4 3 9		5 9 3 1 7 6 2 4 8		8 7 4 1 2 5 6 3 9		9 4 5 2 6 3 8 7 1
	6 1 4 3 9 8 7 2 5		6 2 4 3 9 7 8 1 5		7 4 5 9 8 3 1 2 6		8 7 4 2 3 9 1 5 6		9 2 6 7 3 8 1 4 5		1 2 8 9 5 7 4 3 6

Я перевернула последнюю страницу, закрыла книгу и, отложив в сторону, вздохнула.

Нет, это мука какая-то – читать про чужую любовь, а самой терзаться от ее отсутствия. Тем более обидно это всепоглощающее чувство одиночества из-за того, что я замужем.

Давай потом, а?

– Поговори со мной, – подседа я к мужу, вычитывающему что-то на компьютерном форуме.

– О чем? – ответил тот, не отрывая заинтересованного взгляда от экрана.

– Ну, как у тебя день прошел на работе, расскажи, – погладила я его по спине.

– Ой-ой, – оживился он, – левее, ага-ага, теперь повыше, чуть правее, о-о-о, вот тут почешу, здорово! Да нормально день прошел, – муж повозил спиной по моим наманикюренным ногтям.

– Коллега твоя в декрет ушла? – не сдавалась я, решив во что бы то ни стало завязать с мужем беседу.

– Через месяц уходит.

– А ты на ее место перейдешь?

– Посмотрим, – муж пожал плечами. – Слушай, у меня прога одна лагает, дай я почитаю, как можно исправить, а потом поговорим.

И муж с головой ушел в свой форум. Я снова вздохнула. Знаю я это «потом». Потом он плавно из-за компьютера перетечет на диван и погрузится в бездонные недра интернета, но уже через телефон. Стало так жалко себя. Захотелось пустить слезу, слопать чего-нибудь калорийного, позвонить подруге и долго жаловаться на свою никчемную жизнь.

Но все это я уже проговорила, от одиночества и

Хочу отдохнуть от мужа и сына

тоски это спасает мало. У подружки те же проблемы – невнимание со стороны мужа, вечная нехватка денег, проблемы со старшей дочерью, сопли у младшего. Все по накатанной. Нет, тут нужно что-то радикальное.

Чемодан надежд

– Куда ты едешь? – возмущению мужа не было предела.

– В Астрахань, – радостно сообщила я, сделав вид, что не заметила расстроенных чувств супруга, – хочу немного развеяться, сменить картинку.

– Какую картинку? Что ты собралась развеивать? – Матвей навис надо мной мощной скалой. – Ты уже полгода не работаешь, денег в обрез. Какие сейчас могут быть поездки? Да и от чего ты отдыхать собралась? Работу искать надо, а не по домам отдыха ездить.

– А я нашла работу, – ласково улыбнулась я мужу, – выхожу через месяц, а сейчас как раз есть время напиться новыми эмоциями,

встряхнуться, пообщаться с людьми.

К консенсусу с Матвеем мы так и не пришли, но я была тверда в своем желании сбежать из дому на две недели. Сын-подросток готовился к поступлению. Плюс его пубертат, нескончаемые требования обеспечить его нужды, но при этом отстать, не трогать, не лезть «в личную жизнь». Я просто устала глотать успокоительное пачками. Матвей же проблемы в поведении отпрыска не видел, считая, что сын «перебесится», сам при этом с головой уходя в виртуальное пространство. Мои мужчины «решали судьбы мира», отведя мне почетную миссию – обеспечивать их нужды. То, что у меня тоже есть желания и потребности, они предпочитали не замечать.

– Мне нужно отдохнуть от тебя и сына, – просто ответила я мужу и, красивым жестом захлопнув чемодан, в который любовно упаковала все свои на-

дежды и мечты на умопомрачительную поездку, звучно застегнула молнию, тем самым попытавшись поставить в разговоре точку.

Очень вовремя поманил свободой сигнал телефона, сообщивший, что такси уже ждет у подъезда.

– Пока, – легкомысленно помахала я рукой мужу, который и не подумал помочь мне с чемоданом. Я очень надеялась, что выгладел мой жест действительно легко и непринужденно, потому что в душе бушевала буря обиды и жалости к себе: «Даже не поцеловал на прощанье».

Мне было весело

В первые два дня мой телефон разрывался от звонков. Муж и сын соревновались в изощренности обвинений: «уехала, холодильник пустой», «ни одной чистой рубашки», «как я, по-твоему, должен гладить брюки?», «кто теперь на родительское собрание пойдет?». Через два дня обвинения трансформировались в

вопросы: «сколько порошка в машинку сыпать?», «как долго макароны варить?», «а сосиски?», «где купить ершик для унитаза, а то наш почему-то сломался»...

А на пятый день бесконечного трезвона я просто отключила телефон.

– Машенька, вы сегодня с нами? – поинтересовалась у меня приятная пожилая дама из соседнего номера. – Смотрю, вы без телефона. Работа, да? Что за время пришло, отдохнуть порядочному человеку не дадут спокойно.

Я мило улыбнулась даме и сообщила, что да, сегодня я к экскурсии присоединюсь. Планов у меня громадь. Планирую купить вяленой рыбки, а то как же побывать в рыбацкой деревне и не полакомиться таким роскошеством? Словом, день у меня прошел замечательно. Голову кружила свобода, психика не штормило от бесконечных телефонных звонков, а длинный сарафан, подхватив вольное настроение ветра, надувался парусом и норвил отправить меня в полет над Волгой. На базу отдыха вечером я возвращалась уставшая, но счастливая. В ресторанчике, куда мы заехали на обед, со мной пытался познакомиться очень даже симпатичный мужчина, что здорово подняло самооценку. Мне было весело, мне было хорошо.

Вечер только начался

– Маша? – я уже собиралась устроить заплыв в ванной, когда услышала за спиной голос Матвея.

– Как ты попал в номер? – не здоровавшись, накинулась я на мужа.

– Показал паспорт, сумел доказать, что я твой муж.

– Что ты тут делаешь? – разозлилась я. – Надоело терзать меня по телефону, решил приехать лично?

– Сегодня тринадцатое, Маш, – смиренно произнес муж и протянул аккуратный букетик моих любимых георгинов.

– Тринадцатое, и что? – по инерции выкрикнула я, но легкий дискомфорт от того, что мне ни о чем эта дата не говорит, ощутила.

– Мы встречаемся в этот день начали, помнишь? Двадцать один год назад.

– И договорились всегда быть в эту дату вместе, – шепотом произнесла я.

– Я заказал столик в ресторанчике, – муж был галантен, – и прости меня за некрасивое поведение. Конечно, я должен был быть более внимательным.

Это все было так давно забыто, что я все еще чувствовала себя неловко. А ведь я и правда забыла про тот наш детский договор всегда этот день проводить вместе. И у меня не было никакого подарка для мужа. Но ничего, вечер еще только начался.

МАРИЯ

Любовь – это когда хочешь пережить с кем-то все четыре времени года. Когда хочешь бежать с кем-то от весенней грозы под усыпанную цветами сирень, а летом собирать ягоды и купаться в реке. Осенью вместе варить варенье и закрывать окна от холода. Зимой – помогать пережить насморк и долгие вечера...

Рэй Брэдбери



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



БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Зубные традиции

Практически на заре своего существования люди поняли, что о собственных зубах стоит заботиться до того, как они разболются. Для этого наши далекие-предалекие предки додумались чистить зубы палочками: грызли их, делая «лохматыми» и кое-как счищали остатки пищи с эмали. К счастью, современная легкая промышленность обеспечивает нас гораздо более совершенными приспособлениями. Можно выбрать жесткость щетины, форму ее расположения и цвет ручки. Кстати, почему-то современные люди охотнее пользуются синими щетками, чем красными, зелеными и так далее.



Рыбкой не угостите?

В 90-е годы прошлого века в одной из японских рыболовных деревушек появился королевский пингвин. Он попался в сети, был ранен, и одна местная семья приютила бедолагу, чтобы подлечить. Назвали его Лала. Поправившись, пингвин наотрез отказался возвращаться в родную стихию. Семья оставила его у себя, поселила в отдельной комнате с кондиционером и время от времени выпускала погулять. Однажды Лала дошел до рынка и получил там вместе с повышенным вниманием кучу вкусной рыбки. С тех пор любимец всего поселка регулярно навещал торговцев, наедался до отвала и уносил домой угощение в специальном рюкзаке, который ему надевали хозяева.



Вот это тяжесть!

Самое тяжелое в Солнечной системе – само Солнце.

Впрочем, это и так очевидно: именно поэтому оно удерживает на своей орбите остальные небесные тела. Но вы представляете себе, насколько оно тяжелое? Общая масса системы примерно два триллиона квадриллионов тонн (число выражается двойкой с двадцатью семью нулями). И практически все это – само Солнце! Если собрать в кучу все планеты, спутники, астероиды и прочее, сложить и взвесить, то получится 0,123% от общей с Солнцем массы.



Помада на все случаи жизни

Гигиеническая помада наверняка есть в каждой женской сумочке и во многих мужских тоже. Она спасает губы от растрескивания на морозе и делает их более ухоженными и мягкими. Но на этом список «талантов» гигиенической помады не заканчивается. Ею можно воспользоваться, чтобы пригладить непослушный вихор (нанеся небольшое количество на расческу). Можно смазать крылья носа, раскрасневшиеся от постоянного вытирания при насморке. И даже если срок годности вышел, не спешите выбрасывать тюбик. Остатками можно замаскировать небольшие царапины на кожаных туфлях или сумке.

Светлана СИДОРЧУК

