

№05  
(522)

ТВ-программа с 7 по 13 февраля 2022 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ХОТИТЕ  
ПОМОЛОДЕТЬ?  
КИВИ ПОМОЖЕТ!**

стр. 14

**ЛЫЖИ:  
БЫСТРЫЙ ПУТЬ  
К СТРОЙНОСТИ**

стр. 13

**7 СЕКРЕТОВ  
ЛУЧШЕГО ГРУНТА  
ДЛЯ РАССАДЫ**

стр. 10

**О ЧЁМ НЕЛЬЗЯ  
МОЛЧАТЬ  
В БРАКЕ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ  
ШВАБРУ  
С ОТЖИМОМ**

стр. 33

**ИРИНА  
КЛИМОВА**

**БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА ПРИРОДЕ** стр. 2

12+

Фото Виктора Горячева

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22005

Актриса театра Моссовета Ирина Климова начала сниматься в кино в 10 классе. Любимой своей работой называет роль в фильме «Трава зелена», в то время как широкую популярность ей принесли картины «Петербургские тайны» и «Зимняя вишня».

И многие обрадовались, прочитав, что режиссер Игорь Масленников собирается снимать продолжение – «Зимняя вишня – 4». Неудивительно, что наш разговор с Ириной начался с этой новости.

**Ирина КЛИМОВА:**

# «Большое бывайте на природе»

## Мечту «зарубили» деньги

– Ирина, как обстоят дела со съёмками?

– К сожалению, ничего из этого не получилось, несмотря на то, что Игорь Фёдорович написал замечательный сценарий. Мы даже приступили к съёмкам, поскольку деньги на начальный этап были. Но дальше финансовая поддержка закончилась, несмотря на огромное количество ходатайств разных людей. Ни государство, ни спонсоры не помогли.

– Как вы думаете, в чём популярность этого фильма?

– Это простая человеческая история, рассказанная очень искренним языком, плюс замечательная музыка Дашкевича. И, конечно, сам Игорь Масленников – удивительный человек, с огромным



верием относимся к артистам. Не могу сказать, что переживаю по этому поводу, так как много всего другого. Например, выпустили в театре Моссовета спектакль «Жестокие игры» в постановке нашего художника Евгения Марчелли. Это непривычный формат для нашего театра, новый способ существования на сцене. В этом спектакле очень важно поймать эмоцию режиссера. Если это происходит, спектакль смотрится на одном дыха-

нии. Моя героиня, например, появляется лишь во втором акте, но все первое действие я нахожусь за кулисами, волнуясь, слушаю, чтобы попасть в эту самую волну, в ту атмосферу, что задается с самого начала. То, что делает Марчелли, очень похоже на музыку, только в драме.

– Вы играете непростую роль, ваша героиня – бывшая детдомовская девочка, которую никто не любил, не заботился по-отечески. Отсюда её странные для непосвящённых взрослых поступки...

– Конечно, когда человека не любят, не согревают в детстве теплом, он не умеет испытывать глубокие чувства к другому, его никто этому не научил. Поэтому моей героине даже собственным ребенком заниматься скучно, у нее нет привычки о ком-то заботиться. Да, с одной стороны, она дочку любит, с другой – не балует и с легкостью ее оставляет. Ей нужна свобода, она не может быть привязана к клетке. У меня это долго не получалось играть, поскольку хотелось страдать и плакать. Но Марчелли меня останавливал: «Не надо!»

## Его Величество мюзикл

– Ещё вы с коллегами поставили «Его величество мюзикл», с которым собираетесь гастролировать...

– Скорее это совместный творческий вечер и концерт одновременно, но концерт необычный. Он несет не только развлекательную, но и просветительскую функцию. Мы рассказываем об истории создания мюзиклов, этапах развития. Сегодня перед нами стоит большая задача – хотим выйти на сцену с живым оркестром.

– Не устали от переездов?

– Нет, хотя сколько раз перед гастролями возникала мысль:

«Опять дорога, опять толком не спать, не есть, не отдохнуть». Но когда себя преодолеваешь и в это окунаешься, понимаешь, как тебе этого не хватало в Москве. Не знаю, может, это мазохизм какой-то (смеется), но такой вот странный изощренный кайф.

– Поскольку заговорили о мюзикле, в пору спросить о вашем участии в телепроектах «Голос» и «Три аккорда»...

– «Голос» был чистой воды авантюрой, не совсем продуманной. Но зато участие в нем вывело меня на другой проект – «Три аккорда», который оказался абсолютно моей историей. Это любимый мною проект, настоящему творческий, с удовольствием сделанный.

## Новые возможности

– Недавно вы выступили и в роли продюсера. Что подтолкнуло к новой для вас деятельности?

– Точно не деньги. Это какие-то внутренние качества, которые требуют реализации. Мне жизнь подбрасывала такие ситуации, в которых надо было «выплыва- вать». У меня, например, прошло три крупных суда в спорах с ЖКХ, которые длились по несколько лет, и все три я выиграла. Для этого мне пришлось обкладываться Гражданским, Жилищным, Процессуальным кодексами, выступать в суде, писать отзывы и апелляции. Благодаря этому я сегодня могу хорошо читать и писать документы, открыла в себе новые возможности.

Наталья АНОХИНА

Человека формирует реальность

– Как сегодня складываются ваши отношения с кино?

– Тотальная пауза.

– Тотальная пауза.

## ПОДРОБНОСТИ

### О радостях пандемии

– При таких нагрузках, где находите время и на себя тоже? Что делаете, чтобы сохранять такую прекрасную физическую форму?

– Во-первых, стараюсь не есть после шести. Во-вторых, хорошо вечером заниматься спортом, это отбивает аппетит. Достаточно походить по дорожке 30-40 минут, и

никакой еды не захочется. У меня дома беговая дорожка, на которую могу вставать хоть в 10, хоть в 11 вечера. Рекомендую.

– Когда хорошо и вкусно готовишь, всё равно трудно удержаться от соблазна что-то попробовать...

– Я не особый кулинар, умею готовить, но не люблю, а приготовление еды долж-

но быть в радость. Если готовлю, делаю это настолько быстро, чтобы не заметить, что я это делаю (смеется). Хотя в пандемию даже тортики пекла, чем удивляла своего сына-студента. В пандемию время замедлилось, и можно было встать за плитой. А когда бегаешь, как савраска, с утра до ночи, не выпускающая из рук телефон, какая уж тут готовка.



## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Не читайте плохих статей и не смотрите новости. Я девять лет не включаю телевизор, хотя он у меня есть. Потому что лучше и правильнее заниматься семьей, а не слушать всякую чепуху, в которую нас вовлекают. Еще – больше бывайте на природе. Рядом с моим домом, например, находится парк «Сокольники», я гуляю там каждый день. Это проветривает голову и успокаивает душу и мысли.

Фото: Екатерина Стукачова

С Владимиром Познером всегда интересно общаться. Человек с большим багажом знаний и своим мнением – он не только известнейший тележурналист, но и писатель (хотя, впрочем, сам Владимир Владимирович называет себя «автором»), ведущий именной программы «Познер» на Первом канале.

С Иваном Ургантом он выпустил серию документальных фильмов о ведущих странах Европы, о США и Японии. А не так давно – тоже вместе с Иваном Ургантом – он вернулся из путешествия по Волге и готовит к выпуску на телевидении свой новый фильм – на этот раз о России.

### Кино о России

– Владимир Владимирович, когда вы с вами общались в прошлом году, вы рассказывали о том, что скоро отправляетесь в путешествие по Волге, будете снимать фильм. Работа закончена?

– Да, мы закончили съемки. Сейчас идет отбор материала, монтаж. Мы для восьми серий выбрали восемь городов, которые расположены на Волге. Там есть малый город, средний и большой. То есть с населением в миллион человек – и меньше, соответственно. Потому что люди в этих всех городах очень

## Владимир ПОЗНЕР:

# В поисках русского характера

«Я очень люблю путешествовать. И когда это удаётся, то происходит колоссальное обогащение. Ты видишь незнакомый для себя новый мир».

### Автор книг

– Вы написали множество книг. Из недавних – «Английская тетрадь». Есть желание ещё что-то написать?

– Я не пишу, пока что-то такое не вступит и не появится необходимость что-то написать. Пока таких планов у меня нет. И вообще, честно говоря, я не считаю себя писателем – я журналист. Это совсем разные вещи. Я зарабатываю на жизнь не написанием книг, а журналистской работой. Мне нравится писать, но писатель – это для меня нечто большее, чем я занимаюсь. Правильнее будет сказать – я автор книг.

– А как вы пишете ваши книги?

– Я лучше всего работаю утром, я жаворонок. Если надо писать книгу, то я сажусь часов в девять утра и четыре часа пишу. Больше не могу – я не могу быть более продуктивным, пропадает «свежесть». Пишу каждый день, пока идет. Бывает, что пишу от руки, потому что я очень люблю этот процесс, а потом переношу на компьютер... Все огрехи лучше видны в печатном виде, чем когда от руки.

### Детали

разные. Мы снимали в июле и в октябре: плыли на теплоходе, заходили в эти города – сверху вниз и потом обратно... Что из этого получится, я, честно говоря, не знаю. Одно дело, когда, скажем, Познер и Ургант рассказывают российской публике о Франции или Испании – о том, каковы французы и испанцы. И другое – когда Познер и Ургант рассказывают русским о том, какие они. Это может вызвать сопротивление. Рабочее название фильма «В поисках русского характера». И я пытался этот характер определить. Повторюсь: мне было очень интересно, а будет ли интересно зрителю – время покажет. Фильм выйдет, в лучшем случае, примерно в конце года.

### Окно в новый мир

– Всего восемь городов – не так много... А как вы их выбирали?

– Выбирали так: с одной стороны, нам надо было выбрать именно по размаху. Например, нам нужен был совсем маленький город – такой, как Городец, или небольшой –

Кострома, и так далее. Я бы не хотел говорить о своих впечатлениях, потому что об этом будет сказано много в фильме. Но скажу вам так, не вдаваясь в подробности, что были некоторые города, которые вызвали восхищение, и были некоторые города, которые вызвали чувство глубокого разочарования.



Владимир Познер и Иван Ургант во время путешествия по Волге.

### Любитель фильмов

– Какое кино нравится смотреть Владимиру Познеру?

– Я люблю все фильмы Федерико Феллини, просто обожаю. Я люблю много фильмов, я киноман, люблю кино.

– У вас есть любимый фильм?

– Фильм «Пролетая над гнездом кукушки» изменил мою жизнь. И в самом деле повлиял на меня самым большим образом, и он стоит для меня отдельно. Сказать, что это самый любимый... Нет – он самый важный.

– Чем он изменил вашу жизнь?

– Я когда-то рассказывал про это, но если кратко... В этой картине Джек Николсон играет человека, который попал в психушку за буйный нрав и пытается расшевелить пациентов вполне здоровых. В ключевой сцене он спорит с ними о том, что оторвет от пола тяжелейший умывальник. Вот он пытается оторвать, но сил не хватает. Он выпрямляется, поворачивается и медленно уходит. Затем останавливается и говорит: «Я хотя бы попытался». И я тогда, впервые посмотрев этот фильм, вдруг понял: в этом и есть смысл жизни. Надо обязательно, во что бы то ни стало, попытаться!

Яна НЕВСКАЯ



**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
- Помощь в улучшении жилищных условий
- Расторжение договоров с юристами, адвокатами
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста

**8 (495) 128-95-77**

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

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	
29.04.2022 – 14.05.2022 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ» от 78 000 р	Москва – Городец – Н. Новгород – Свяжск – Бирск (а/тур: Аркаим) – Уфа (2 дня) – Елабуга (Мамадыш) – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Тулаев – Калязин – Москва (кешбэк)
07.05.2022 – 09.05.2022 «ВЕСЕННИЕ ПОЛЯНОЧКИ» от 10 300 р	Москва – Тверь (завод «Афанасий») – Москва (кешбэк)
09.05.2022 – 18.05.2022 «ДОРОГАМИ КАЗАНСКИХ ХАНОВ» от 30 800 р	Москва – Углич – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Казань – Чебоксары – Городец – Чкаловск – Тулаев – Калязин – Москва (кешбэк)
23.05.2022 – 10.06.2022 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 108 800 р	Москва – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня: Северодвинск, М. Корель) – Беломорск – Беломорканал – Москва (кешбэк)
08.07.2022 – 19.07.2022 «НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» от 79 200 р	С.-Петербург – кр. Орешек – Кижин – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Свирстрой – С.-Петербург
31.07.2022 – 15.08.2022 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 106 000 р	С.-Петербург – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня: Б. Заяцкий, о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – о. Кий/г. Онега – Сосновец – Повенец (Кивач, г. Воттоваара) – Москва
29.08.2022 – 09.09.2022 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС» от 67 400 р	Москва – Углич – Горьки – Кижин – Соловецкий архипелаг – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва
10.09.2022 – 21.09.2022 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 63 700 р	Москва – Углич – Кижин – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва
21.09.2022 – 01.10.2022 «БЕЛОМОРСКИЙ ЭКСПРЕСС» от 41 600 р	Москва (авто) – Ярославль – Вытегра – Соловки (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва (лучшая цена)

КЕШБЭК МИР 20% + СКИДКА ДО 17%. ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64.  
Действительно при наличии мест. Реклама

**СКИДКИ до 20%**

ЦЕНТР  
СЛУХА  
ВИДЭКС

НА ЦИФРОВЫЕ  
СЛУХОВЫЕ  
АППАРАТЫ

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА  
ПОДБОР И НАСТРОЙКА БЕСПЛАТНО

**8 (499) 348-10-50**

м. «ВДНХ», «Алексеевская»: ул. Аргуновская 3к1 | м. «Ленинский пр-т»: ул. 60-летия Октября, 5к4 | м. «Филевский парк»: ул. Минская, 9

Скидки до 20% действуют на выделенный ассортимент товаров и не суммируются с другими действующими предложениями. Акция действует с 01.02.2022 по 31.03.2022. Более подробная информация по тел.: 8 (499) 348-10-50, ООО «Видэкс» ИНН 7702549940. РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Конкуренция на работе**

В наше время множество компаний сражаются между собой в конкурентной борьбе. А если конкуренция возникнет внутри одной организации, хорошо ли это? Давайте разбираться.



**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СОПЕРНИЧЕСТВО?**

Каждый хочет получить свою часть ограниченных ресурсов в организации, но их нужно завоевать. Вот и начинается соперничество между сотрудниками за продвижение по службе, повышение зарплаты или другие привилегии.

**КОГДА ЭТО ПОЛЕЗНО?**

Часто руководители специально создают условия, которые способствуют появлению и развитию конкуренции внутри коллектива. В основном это происходит в сфере продаж. Однако разумнее снизить порог этой внутренней конкуренции, чтобы не повышать уровень стресса в коллективе, а сравнивать личные достижения каждого члена команды с его же предыдущими результатами. Это гораздо эффективнее.

**КАК ОСТАНОВИТЬ НЕНУЖНУЮ КОНКУРЕНЦИЮ?**

Все зависит от руководителя. Если он будет относиться одинаково ко всем сотрудникам, никого не выделяя, то и уровень конкуренции будет постепенно снижаться.

**КАК ПОВЫШАТЬ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ?**

В рамках здоровой конкуренции способ только один – повышать уровень собственной компетенции и работать над собой.

В течение жизни случается всякое... Меняются друзья, работа, взгляды на отношения, а иногда даже мужа и жены!

**Н**о чтобы такого не происходило, важно вовремя обсудить те сложности, которые не позволяют двум любящим людям быть счастливыми. Какие же темы нужно обязательно проговаривать с любимым человеком?

**1 Если ваши интересы сильно отличаются**

На начальном этапе отношений это можно даже не заметить либо не придать этому важного значения. А напрасно. Позднее может оказаться, что одному из супругов для отдыха нужно побыть дома, а другому, например, сходить в кино или отправиться на природу с друзьями. Чтобы никто не чувствовал себя ущемленным, можно договориться о том, чтобы одни выходные проходили в родных стенах, а другие – за их пределами.

# О каких проблемах нельзя молчать?

– Почему ураганы обычно называют женскими именами?  
– Потому что когда они приходят, то они совершенно сногшибательные, а когда уходят, то забирают у тебя дом, машину и другие нажитые вещи.



**2 Если у вас не совпадают сексуальные темпераменты**

И в решении данного вопроса не обойтись без разговора. Если такое произошло, то для начала следует выяснить причины отсутствия желания. Это могут быть гормональные изменения, усталость или возникновение депрессии...

Причин для отказа от секса у каждой из сторон может быть немало, но как только вы поймете, почему так произошло, скорее всего, сможете решить и эту непростую задачу.

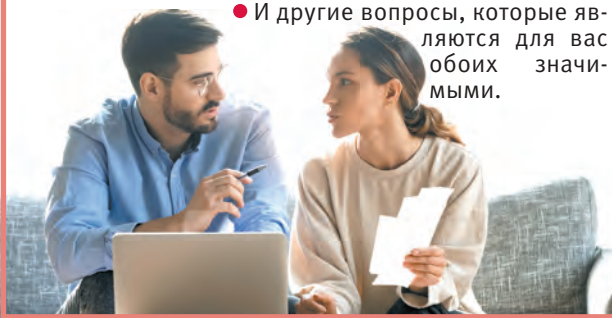
**4 Если навалились жизненные сложности**

Люди создают семью, чтобы быть рядом друг с другом, поддерживать и помогать на всех этапах совместной жизни. Такими трудностями могут стать болезнь, материальные сложности, проблемы на работе и др. Иногда один из супругов может попытаться скрыть какие-то проблемы, с которыми он столкнулся, но внимательный партнер, скорее всего, это быстро заметит. Откровенный разговор поможет найти выход из положения, ведь две головы лучше одной.

**5 Если случились разногласия в финансах**

А вы знаете, что финансовые разногласия – вторая по популярности причина разводов в России? Причем ссориться могут супруги с любым уровнем дохода. Для решения этой непростой проблемы начать следует, как всегда, с откровенного разговора и решения таких вопросов, как:

- Общим или отдельным должен быть бюджет?
- Кто будет отвечать за общие средства (в случае общего бюджета)?
- Возможен ли для вас кредит?
- Снимать жилье или взять ипотеку на собственное?
- Сколько денег нужно ежемесячно откладывать?
- И другие вопросы, которые являются для вас обоими значимыми.



Подводя итоги, еще раз хочется отметить, что самое главное в сложной ситуации – не молчать. Начните с откровенного разговора, а после понимания причин проблемы сделайте все возможное для ее решения.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**3 Если у вас разные взгляды на быт**

После того, как вы поженились и стали отдельной ячейкой общества, со временем многое начинает меняться. Появляются все новые обязанности, а сил не прибавляется. Многие пары просто не могут выдержать такого положения вещей, появляются претензии друг к другу. Каждому партнеру кажется, что он делает больше, чем другой, и начинаются ссоры.

Помогите друг другу понять, чем конкретно партнер может вам помочь, как отвлечь и порадовать. Для одних это прогулки, пусть даже не частые, зато с возможностью побыть вместе и отвлечься от ежедневных дел. Для других, наоборот, остаться одному или заняться любимым делом. Такие небольшие радости и помогают сохранить теплоту отношений.

**НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА**

**Единственный и неповторимый спутник**

У планеты Юпитер – 67 спутников, у Сатурна – 62, у Урана – 27, у Нептуна – 14, у Марса – 2, и только у Земли – всего один. Луна – самое близкое и, казалось бы, самое изученное небесное тело. Вот о нём и поговорим.

**1.** Все мы знаем, что положение Луны вызывает периодические колебания уровня океана и морей – приливы и отливы. Есть даже постоянная таблица приливов, которая помогает вычислить время их наступления. Как называется максимальный уровень поверхности воды во время прилива?

**а)** Водный горб.  
**б)** Квадратурный прилив.  
**в)** Полная вода.  
**2.** Первые виды лунной поверхности передала на Землю советская станция «Луна-9» в 1966 году. Всего через два года, в 1968 году, впервые в истории к Луне успешно слетали живые существа. На «Зонде-5», в компании с

жуками, мухами, растениями и микроорганизмами они облетели Луну и приводнились в Индийском океане. Что это были за существа?  
**а)** Две среднеазиатские степные черепашки.  
**б)** Два гребенчатых тритона.  
**в)** Три земляные жабы.  
**3.** Луна бывает кровавой и голубой. Голубой она на-



зывается, когда полнолуние наблюдается два раза в месяц. Такое случается раз в два-три года. Почему мы порой видим на небосклоне кровавую Луну?

**а)** Визуально Луну «подкрашивает» Марс.  
**б)** Эффект связан с полным лунным затмением.  
**в)** Это вызвано большим содержанием железа в лунной пыли.

**ОТВЕТЫ**

1-в. Максимальный уровень воды во время прилива называется «водный горб». 2-а. Первые виды лунной поверхности передала на Землю советская станция «Луна-9». 3-б. Эффект связан с полным лунным затмением.

## «ПроСТО кухня» отмечает юбилей в эфире



5 февраля на канале СТС – премьера нового сезона самого рейтингового утреннего кулинарного шоу «ПроСТО кухня». Проект с ресторатором, блогером и телеведущим Александром Бельковичем отмечает не только пятилетие в эфире, но и 200-й выпуск.

За 5 лет шеф-повар приготовил в эфире 800 блюд, использовал 4000 яиц и 130 кг теста, сменил в кадре 267 футболок и рубашек, получил более 10 000 писем от зрителей и выпустил 5 кулинарных книг.

– Мы любим то, что делаем, горим проектом, и зрители это чувствуют, – рассказал нам Александр. – Еда объединяет людей, поэтому атмосфера на нашей кухне не только суперпрофессиональная, но и душевная. И с каждым сезоном мы становимся только круче, ярче и вкуснее.

Напомним, продукты для шоу покупаются в сетевых супермаркетах и магазинах возле дома – ведущий готовит из ингредиентов, доступных зрителям. При выборе важны ценовой лимит, легкость приготовления, новый взгляд на привычные блюда, авторская кухня ведущего, интересные модные рецепты.

Фото СТС



## Мультфильмы подружат кого угодно

В эфире Канала Disney 7 февраля состоится российская премьера комедийного мультсериала «Призрак и Молли МакГи».

По сюжету семья девочки по имени Молли МакГи переезжает в новый дом, на чердаке которого обитает призрак Скэрч. Девочка и ее новый знакомый – полные противоположности. Юная оптимистка Молли мечтает сделать мир лучше и старается приносить окружающим радость. А сварливому призраку нравится все портить и совершать пакости. Проклятье, которое Скэрч насылает на девочку, срабатывает против него самого, и теперь призрак обречен жить бок о бок с жизнерадостной Молли. Несмотря на это они становятся друзьями и вместе переживают взлеты и падения, помогая друг другу стать лучше.

Фото Канала Disney

## «Склифосовский» перемешал съёмки с реальностью

На телеканале «Россия» – самая ожидаемая премьера года: девятый сезон медицинской драмы «Склифосовский». К звездному составу актеров – Максиму Аверину, Марии Куликовой, Елене Яковлевой, Анне Якуниной, Нине Усатовой, Евгении Дмитриевой, Константину Юшкевичу, Андрею Ильину – присоединится Мария Порошина. Также по многочисленным просьбам



телезрителей в сериал вернется герой Андрея Ильина – хирург Кривицкий, который в конце восьмого сезона уезжает в Израиль. Кривицкого пришлось срочно вернуть в фильм из-за флешмоба, организованного поклонниками в социальных сетях.

Съемки проходили в Москве и области, а также в Нижнем Новгороде. Кстати, на площадке не обошлось и без курьезов. Постановочная автомобильная авария на северо-западе Москвы попала во все ленты новостей. Очевидцы приняли это ДТП за реальное, а некоторые равнодушные прохожие даже пытались оказать помощь «пострадавшим»...

Фото телеканала «Россия»



## Спортсмены поддержат спортсменов

Первый канал привлёк к работе на XXIV Зимних Олимпийских играх в Пекине звезд отечественного спорта и ведущих спортивных комментаторов. В составе олимпийской команды телеканала в Пекин уже совсем скоро отправятся известные российские спортсмены – олимпийские чемпионы и чемпионы мира Максим Траньков, Алина Загитова, Маргарита Мамун, Алексей Ягудин, Евгения Медведева, Илья Авербух, Алексей Тихонов и другие.

А из России поддерживать наших спортсменов и комментировать соревнования будет в том числе и Татьяна Тарасова.

Фото Вадима Тараканова



## Джеймс Нортон покоряет Россию

В московском кинотеатре «Художественный» прошла светская премьера семейной драмы «Один на один». В центре сюжета – мойщик окон Джон, который в одиночку воспитывает четырехлетнего сына Майкла. Неожиданно парень получает сокрушительную новость: ему осталось всего несколько месяцев жизни.

Режиссером картины выступил Уберто Пазолини, а главную роль сыграл британский актер Джеймс Нортон. Он лично приехал представить картину российским зрителям. Со сцены Нортон поблагодарил всех собравшихся и рассказал о работе над образом своего героя.

– Нам хотелось избежать стереотипов при создании фильмов о больных раком, – сказал актер. – На самом деле это фильм о любви между сыном и отцом. Надеюсь, что это то кино, которое вас замотивирует сразу после фильма позвонить своим близким и сказать, как сильно вы их любите...

Фото Дмитрия Шумова

## Шоу «Сердца за любовь» набирает новых участников

Телеканал СТС Love объявляет кастинг на новый сезон легендарного шоу «Сердца за любовь».

Здесь любой найдет свою вторую половинку: если ты сделал татуировку на бровях или категорически не приемлешь ношение тапочек, если ты красишь волосы в синий цвет или считаешь себя бардом-рэпером – не прячь себя настоящего. Каким бы ты ни был, в этом шоу тебя точно ждет любовь!

«Сердца за любовь» – самое популярное шоу на СТС Love. Проект был продлен до трех сезонов и показан в эфире более 90 раз! В Youtube шоу набрало более 43 млн просмотров, а блогеры до сих пор снимают обзоры на самые популярные выпуски. Все желающие могут подать заявку на сайте телеканала СТС Love в разделе «Кастинги».

## Виктор Сухоруков сменил ампулу и стал героем-любовником



На Первом канале – премьера грандиозного сериала «Цыплёнок жареный». Это гангстерская драма режиссера Елены Николаевой о сухом законе, нэпе и любви в Петрограде 1921 года. В ролях заняты Никита Волков, Максим Белбородов, Любовь Аксёнова, Виктор Сухоруков, Виктор Добронравов и многие другие. Удивительной находкой стало новое ампула Виктора Сухорукова.

– Режиссер догадалась запланировать для меня роль героя-любовника! – поясняет нам Сухоруков. – Она узрела во мне – лысом, чудаковатом, с редкими зубами, мелкими глазами, разными ушами, конопатым носом – потенциал к эротическим сценам и образу денди, который танцует приватные танцы под граммофон. Я ведь никогда не целовался в кино, и постельных сцен у меня не было. А в «Цыплёнке жареном» вы сможете наблюдать Сухорукова-гуляку...

Фото Саши Торгушиниковой

ПРИНИМАЕМ  
СБЕРЕЖЕНИЯ от **18%**  
ГОДОВЫХ\*

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО • ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ



**АКЦЕПТ-М**

Инвестиционный  
Потребительский  
Кооператив

Москва, ул. Большая Почтовая, 40, стр. 2, оф. 8  
часы работы: пн-пт – с 9 до 19, сб. – с 11 до 17, вс. – вых.

М «Электrozаводская» Тел. +7 (495) 108-70-75

М «Бауманская» Тел. +7 (925) 321-00-43

[www.ipkakcept-m.ru](http://www.ipkakcept-m.ru)

\* Предложение действует только для членов потребительского кооператива ИПК «Акцепт-М», ОГРН 1217700032054, ИНН 9728026145. Сбережения принимаются по договору займа для лиц старше 18 лет. Сумма сбережений от 30 000 рублей, срок от 3 месяцев. Вступительный взнос – 100 рублей, страхование финансовых рисков осуществляет НАЦИОНАЛЬНОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО ВЗАИМНОГО СТРАХОВАНИЯ НКО НОВС, ИНН 9728026145, ОГРН 1217700032054. Реклама.

В Москве по заказу телеканала НТВ «Киностудия КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе медиахолдинга «Газпром-медиа») ведёт работу над сериалом «Порт».

Это продюсерский дебют Арсения Робака (сына известного актёра Александра Робака). «Порт» – это история о крепкой мужской дружбе, о предательстве, а также о том, насколько наша жизнь может быть непредсказуемой. В картине снимаются Максим Щёголев, Алексей Барабаш, Вадим Андреев, Татьяна Каргаева, Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и другие артисты.

Режиссером сериала стал Вячеслав Кириллов.

## Острый сюжет

В центре сюжета – боевой офицер Михаил Самойлов (эта роль досталась Максиму Щёголеву). Далеко за пределами Родины – в Сирии – во время вооружённого конфликта с боевиками он теряет друга Игоря Макарова (его играет Александр Барановский). Виня себя в гибели товарища, Михаил возвращается в родной портовый городок Янтарск, чтобы помочь вдове Макарова Ольге (в исполнении Татьяны Каргаевой). Самойлов даже не подозревает, что старый друг окажется жив и очень опасен...

Большая часть съёмок уже прошла в Калининградской области – в го-

# Для «Порта» портом стал Балтийск

Персонаж Максима Щёголева интересен прежде всего насыщенной и драматичной внутренней жизнью. Он полон сомнений и никак не может простить себе гибель друга, которого считал братом.



На главную роль проходил большой кастинг, но лучшим оказался Максим Щёголев.

роде Балтийске, где расположен морской порт.

## Главный герой

Актёра на главную роль искали долго: сыграть человека, раздираемого чувством вины и не знающего, что делать со своей

жизнью, было непросто задачей.

– Мы пробовали многих артистов, но только Максим показался нам наиболее точным в этой роли, – рассказывает продюсер Арсений Робака. – И сценаристы, и режиссер, и продюсеры представляли себе именно такого Самойлова. Увидев его на

## Кстати Необычные съёмки

Помимо захватывающего сюжета, проект может похвастаться зрелищными локациями, которые нашлись в Балтийске.

– Мы снимали наш проект в огромном порту, где все шумит, грохочет и постоянно находится в движении, – рассказывает режиссер-постановщик Вячеслав Кириллов. – Работа в порту не останавливалась ни на минуту. Хотелось показать зрителю места, которые он едва ли когда-нибудь увидит по телевизору – не говоря уже о том, чтобы там побывать. И я надеюсь, что нам удалось воплотить все, что мы задумали.

Порт в Калининграде тоже появится в кадре, как и другие знаковые места города: калининградский собор, старый форт, музей Иммануила Канта и другие.

«Порт» – это история о крепкой мужской дружбе, о предательстве, а также о том, насколько наша жизнь может быть непредсказуемой.

пробах, все сразу сказали: «Да!»

Персонаж Максима Щёголева интересен прежде всего насыщенной и драматичной внутренней жизнью. Он полон сомнений и никак не может простить себе гибель друга, которого считал братом.

– Самойлов – человек профессиональный, ответственный, честный, – рассказывает нам о своем персонаже Максим Щёголев. – Самойлов не просто участвовал в военной операции, а потерял друга. Он принимает вину за его гибель на себя и до последнего тащит этот камень на шее, хотя на самом деле никакой вины на нем нет...

## Каскадерские трюки

Каскадерские сцены ожидаемо снимались не только на суше, но и на воде. В кадре появятся и большие корабли, и лодки, и водные мотоциклы. Во время съёмок одной из сцен из бухты вышла огромная подводная лодка...

Нелегко пришлось и Максиму Щёголеву, на долю которого выпало немало трюковых сцен. Он то стрелял, то догонял злодеев, то погружался под воду. Актёр находится в прекрасной физической форме.

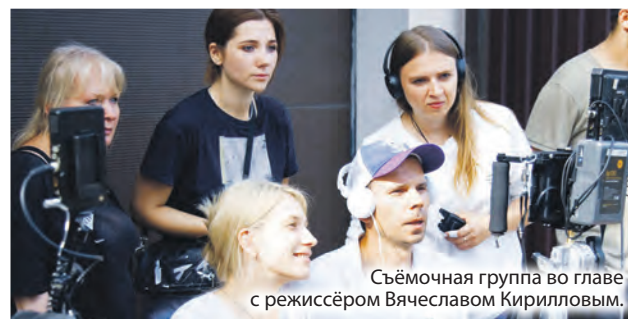
– Драки, трюки, гонки, перестрелки – это я люблю, – признается нам Максим. – Это моя среда, мне в ней очень комфортно. Хотя в фильме «Порт» есть не только экшен, но и сильная романтическая линия. А еще мне очень нравится неожиданный финал этой истории...

Помимо Балтийска и Калининграда, съемочная группа работает в Москве и Московской области.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ



Перерыв на съемочной площадке. На фото актёры Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и Максим Щёголев.



Съемочная группа во главе с режиссером Вячеславом Кирилловым.



## Антон Привольнов научит разбираться в еде

Ведущий скандального шоу «Звезды сошлись» на канале НТВ Антон Привольнов запустил на ютуб-канале своё кулинарное шоу «Главный продукт».

– В каждом выпуске в студию приходят люди, пробуют несколько наименований одного и того же продукта и говорят, какой из них больше понравился и почему, – рассказывает Антон Привольнов. – Их мнение мы сравниваем с результатами экспертизы и делаем соответствующие выводы. Обещаю, что в шоу не будет рекламы, зато будет здравый смысл и юмор!

Фото Вадима Тараканова

## Евгений Стычкин окажется на ТНТ вне себя

Телевизионная премьера остросюжетного психологического детектива с элементами чёрной комедии «Вне себя» состоится на ТНТ 7 февраля. Главные роли в нем сыграли Евгений Стычкин, Елена Лядова и Евгений Цыганов.

В центре сюжета – история гениального финансиста, который из-за психического расстройства ви-

дит фантомы бывшей жены и ее любовника-следователя. Вдобавок он не помнит последние месяцы своей жизни и пытается балансировать между работой, личной жизнью и «фантомными» делами. Чтобы избавиться от бывшей жены и ее любовника в голове, нужно расследовать их гибель и восстановить цепочку событий из прошлого.

Фото телеканала ТНТ



В пятницу, 4 февраля, на телеканале «Россия» – самая громкая и весёлая премьера сезона – шоу «Возможно всё!».

Четыре постоянных участника (Яна Кошкина, Надежда Ангарская, Тимур Родригез и наш сегодняшний гость Денис Косяков) объединяются с приглашенными звездами, чтобы выполнить самые невероятные и смешные задания ведущего – Владимира Маркони. Командам предстоит сыграть и в знакомые игры типа «крокодила» и «испорченного телефона», и в самые непредсказуемые. Главная фишка шоу – наклонная комната со скользким полом, в которой все происходит с уклоном в 22,5 градуса.

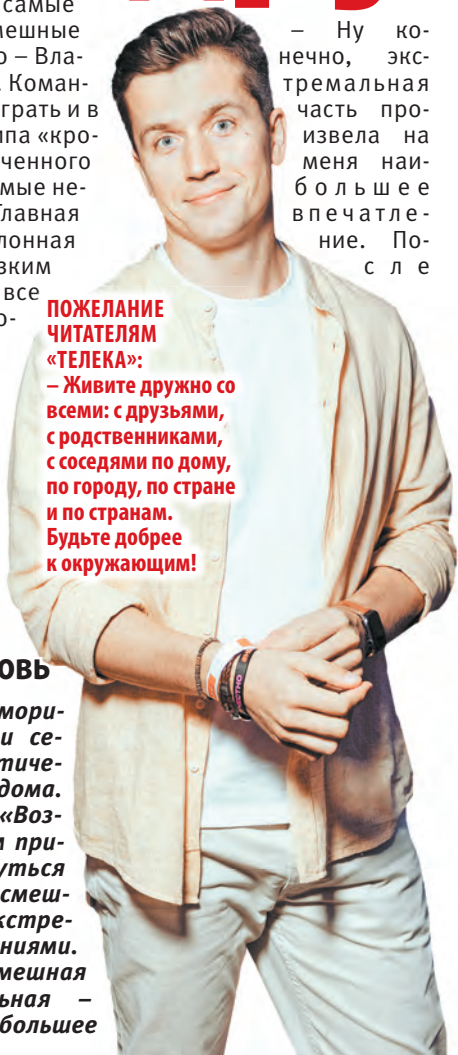
Мы попросили Дениса Косякова, уже убедившегося в справедливости названия шоу, поделиться с нами первыми впечатлениями.

### Удивила Любовь

– Денис, в юмористических шоу и сериалах вы практически как у себя дома. Но в новом шоу «Возможно всё!» вам пришлось столкнуться не только со смешными, но и с экстремальными заданиями. Какая часть – смешная или экстремальная – произвела на вас большее впечатление?

Денис КОСЯКОВ:

# Живите дружно со всеми!»



**ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:**

– Живите дружно со всеми: с друзьями, с родственниками, с соседями по дому, по городу, по стране и по странам. Будьте добрее к окружающим!

– Ну конечно, экстремальная часть проиграла на меня наибольшее впечатление. По

одного из трюков в наклонной комнате я, доигрывая сценку до конца, был в полной уверенности, что у меня сломана нога (смеется). Незабываемое ощущение!

– Вам пришлось взаимодействовать с другими звёздами. Не раскрывайте подробностей, чтобы не портить интригу, расскажите – кто удивил больше других?

– Удивила больше всех Любовь Успенская! Более оторванного от реальности в хорошем смысле человека я не видел. Наблюдать за тем, как она выполняла задания, было одно удовольствие. Ох, я думаю, на каждой нашей встрече мы будем вспоминать, как Любовь Успенская играла в «крокодила».

### Веселье важнее победы

– Вы – в числе четырёх постоянных участников шоу. Между вами существует какое-нибудь распределение амплуа?

– Конечно! Чаще всего Яна и Надя играют женщин, а мы с Тимуром – мужчин. Чаще всего!

– Шоу «Возможно всё!» – адаптация международного хита *Anything Goes*. Вы что-нибудь слышали о нём до участия в съёмках?

– Я посмотрел американскую, английскую, итальянскую версию – все, какие нашёл. Они отличаются по темпераменту и ведущего, и гостей. Нам, наверное, ближе всего итальянская. В ней у участников меньше всего желания победить, а больше вальяжности, общения, веселья. Совсем как у нас!

### «У детей детство лучше, чем у меня»

– Среди ваших многочисленных талантов – талант семьянина. Как считаете, умение строить благополучную семью можно «натренировать»? Или это дело счастливо случая: если повезёт встретить свою половинку, всё будет гармонично?

– Разумеется, отношения – это большой труд. Сдерживать себя и любить свою вторую половинку несмотря ни на что требует определенных усилий.



Самое безбашенное шоу «Возможно всё!» – каждую пятницу на телеканале «Россия».

### КСТАТИ

#### Магия уюта

– Нынешняя зима выдалась не в пример снежной. Как вы относитесь к зимним видам спорта и традиционным развлечениям – конькам, лыжам? Получается выбраться на каток или за город?

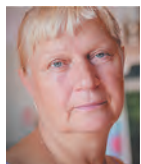
– Очень люблю сноуборд! Катаюсь отвратительно, но люблю. В этом году пока не удалось, но есть надежда выкроить денечек, чтобы смотаться на лыжные склоны и как следует отбить там копчик.

– Если выбирать, где предпочтёте провести выходные – на природе, в поездке или интересном месте или дома, в тишине и спокойствии?

– Если не на море, то определено дома. Дома хорошо, дома уютно. А на даче еще лучше! У меня жена умеет создавать такой потрясающий уют, что куда бы мы ни полетели, где бы мы ни жили – временно или постоянно – там всегда хочется находиться. Вот в этом магия уюта.

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

## ФОРТЕ МЕНТЕ ГОЛД: золото для омоложения Вашего мозга!



Если здоровье уходит, то жизнь становится труднее. А если уходит память и сознание? Если путаются мысли и все сложнее делать простые домашние дела? Если появляется страх и тревога, уже не понимаешь, кто перед тобой, и остается надеяться только на близких? То все теряет смысл! Ведь всем нам хочется сохранить ясность ума и крепкую память до глубокой старости! Как это сделать, расскажет наш эксперт Любовь Ильина.

К сожалению, возрастные изменения затрагивают весь организм. И мозг – не исключение. С годами мозг сжимается и усыхает. А нейроны, нервные клетки головного мозга, отмирают. Это называется «Эффект грецкого ореха», который и приводит к серьезным последствиям как с мозгом, так и со здоровьем! Мысли начинают путаться. Появляется забывчивость: человек забывает имена и даты, не может вспомнить, куда положил кошелек. Страдают речь, движения, сон, слух, зрение, давление. Пропадает настроение и интерес к жизни! И в конце концов жить без посторонней помощи становится невозможно. Это тяжелый груз и для человека, и для его близких. Но выход есть всегда!

Уникальный натуральный продукт Форте Менте Голд разработан ита-

льянскими учеными специально, чтобы омолодить и вернуть утраченные функции головного мозга. Это формула с тройной силой, которую разработчики назвали «Золото для омоложения мозга!» Благодаря запатентованной итальянской технологии био-ферментации из природных компонентов получают особые вещества – «факторы роста». Они способствуют спасению клеток головного мозга, в том числе после различных сосудистых нарушений, помогают поддержать мозговое кровообращение, обеспечивая нейроны ценным кислородом и глюкозой, и избежать «Эффекта грецкого ореха», который «убивает» мозг. Хотите жить долго и счастливо? Вы можете приостановить старение мозга и вернуть себе ясность мыслей! Звоните и узнайте, где купить Форте Менте Голд!



**+СКИДКА ПОДАРОК\***  
при покупке  
в течение  
7 дней

Разработано  
и произведено в Италии

Звоните по бесплатному телефону:  
**8 (800) 100-55-60**

Не забудьте назвать код Вашего подарка «ЗОЛОТО»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

\* При покупке курса Форте Менте Голд (Forte Mente Gold). Необходима консультация специалиста. БАД. СГР № RU.77.99.11.003.R.001792.05.21 от 26.05.2021 г. ООО «Национальный центр здоровья». Акция действует с 01.02.2022 по 01.09.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.

Заслуженная артистка России Оксана Сташенко – звезда культовых сериалов «Возвращение Мухтара» и его продолжения «Мухтар. Новый след» (также известна по фильмам «Интриганки», «Семь раз отмерь» и многим другим).

**А** еще она ведет кулинарную передачу «Вкусно 360°» на канале «360». Оксана поделилась удивительными рецептами густых и наваристых «зимних» супов, один из которых она придумала сама.

## Зима в удовольствии

– Оксана, главные зимние праздники уже позади. Скажите, пожалуйста, устраиваете ли себе после обильных застолий разгрузочные диеты?

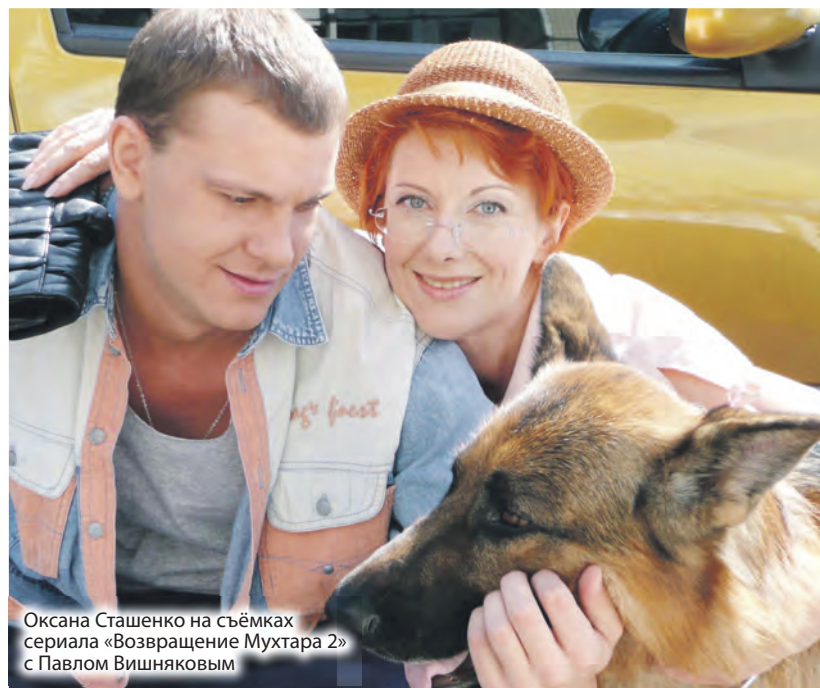
– Мы уже заранее знаем, что лучше себя не «загружать», поэтому рука лишней раз ничего вредного в салаты не положит! (Смеется.) У меня крайне мало салатов с майонезом, но если я его и использую – то только тот, который готовлю сама. Я просто взбиваю желтки, горчицу и оливковое масло, одна минута – и все готово. Но в любом случае стараюсь готовить с майонезом как можно меньше блюд. В этом году из-за того, что все спектакли были перенесены на февраль, я смогла как следует насладиться зимними выходными: готовила в свое удовольствие, наблюдала, как меняется погода, как снег искрится на солнце. А еще к нам прилетают птицы – синицы, снегири...

– Как здорово! Вы их, наверное, подкармливаете?

– Так и есть! Они нашли у нас гастрономическое убежище! (Смеется.) Сосе-

## Оксана СТАШЕНКО:

# В холодное время ГОТОВИМ СУПЫ



Оксана Сташенко на съемках сериала «Возвращение Мухтара 2» с Павлом Вишняковым

## Рецепт от звезды

### Суп с купатами

– Все ингредиенты в кастрюлю закладываются одновременно, что, согласитесь, очень удобно для хозяйки.

Наливаем в кастрюлю холодной воды и начинаем закладывать овощи. Главный плюс этого супа состоит в том, что в него можно добавить все, что вы найдете в доме: картофель, лук, кабачок, баклажан, тыкву, болгарский перец, сельдерей – как корень, так и стебель. Можно добавить грибы, отварную или консервированную фасоль, консервированные горошек и кукурузу, помидор. Можно взять и соленый огурчик – тогда суп будет напоминать рассольник. Если добавляете картофель – кладите его самым первым, чтобы не успел потемнеть в ожидании нарезки других овощей. Сама нарезка не имеет каких-либо ограничений – главное, чтоб все ингредиенты были порезаны одинаково. Одни любят крупную нарезку, как в шурпе, другие – соломкой, третьи – кубиком. Воды в кастрюлю нужно добавить столько, чтобы она на два сантиметра покрывала овощи. Как только вода закипит, сверху кладем наши купаты, чтобы их сок «запечатался» внутри. Готовим суп на среднем огне. Очень важно за пять минут до окончания готовки добавить в него любимые специи.



ди говорят, что теперь точно знают, куда идти, чтобы посмотреть на снегирей...

## Рецепт с доработкой

– Расскажите, пожалуйста, какие блюда вы любите готовить зимой?

– В холодное время года мы довольно часто готовим наваристые супы. Мой муж их просто обожает! Да и вообще все, что я готовлю. Каждый раз он говорит: «Это был самый лучший ужин в моей жизни!» Одно из наших любимых блюд – суп с купатами. Для его приготовления

можно использовать и любые другие колбаски, главное – чтобы они были в натуральной оболочке. Подойдет и фарш – тогда из него можно сделать фрикадельки. Но мы готовим с купатами. Дело в том, что исторически купаты были созданы для приготовления супов, а не для того, чтобы их жарить. И знаете, суп с ними получается вкусным и интересным.

– Купаты идут в суп целыми?

– На Кавказе их не режут, а при подаче кладут в тарелку целиком. Конечно, это выглядит красиво, вот только есть не очень удобно, поэтому я каждую

купатину нарезаю на четыре части.

– Скажите, вы сами придумали рецепт этого интересного супа?

– Идею мне подсказал мой коллега по программе «Вкусно 360°» шеф-повар Гриша Мосин. Ну а потом я этот рецепт модернизировала: как-то у меня был выходной, и я вспомнила про Гришин суп. Каких-то продуктов из рецепта не было, и я положила то, что было в холодильнике. Вот таким образом и появилось блюдо, которое имеет бесконечное количество вариантов, а его рецепт зависит от того, какие продукты есть в вашем доме.

## Специи для красоты и аромата

– Какие специи вы используете для своих зимних супов?

– Я использую петрушку и укроп, которые дает мой участок. Я храню их в специальных брезентовых коробках. Также добавляю зиру и семена кориандра, перетерев в ступке. Зиру обычно добавляют в плов, но мне она нравится и в супе, поскольку дает невероятный аромат. Посредине варки можно отправить в суп пару лавровых ли-

сточков. Красивым суп делает куркума: она дает блюду солнечный, золотистый цвет. И так как мы любим остренькое, в суп я добавляю половинку маленького перца чили. Такой остренький супчик зимой очень полезен: он разогревает организм изнутри. Ну а тем, кто не очень любит такие специи, я советую использовать чеснок. Его нужно раздавить и положить на дно тарелки, в которую вы будете накладывать суп. Так чеснок не будет чувствоваться на зубах, и при этом даст аромат.

Елена СОКОЛОВА

## ПОДРОБНОСТИ



## Рыбьи головы – для умных

– Скажите, а вам какая кухня мира больше всего нравится?

– Уже давно ни для кого не секрет, что меня многое связывает с Китаем и что я обожаю тамшнюю кухню! И для меня, и для моего мужа она стоит на первом месте. Следом идут индийская, кавказская... Обожаю узбекские лепешки и, конечно, узбекский плов – он у них особенный, никакой другой я так не люблю! Мне нравится, как готовят рыбный суп в Финляндии – иногда я готовлю его и у себя дома. Для его приготовления понадобится красная рыбка,

которую, кстати, не обязательно покупать целиком – можно использовать и суповой набор. Только перед тем, как положить в кастрюлю рыбью голову, не забудьте вынуть жабры – и тогда бульон будет прозрачным и вкусным. Кстати, я с детства умею разделявать и кушать рыбью голову. Мои китайские родственники были потрясены, узнав об этом. Дело в том, что в Китае рыба – символ достатка и благополучия, а человек, который ест рыбью голову, считается умным и сразу вызывает уважение. Но вернемся к супу. Сначала

нужно нарезать картошку и забросить в кастрюлю. Затем на сковороде пассеруем лук и морковь, и тоже отправляем в кастрюлю. Когда суп будет готов, часть картофеля нужно перетолочь толкушкой. В суп обязательно идут сливки или плавленный сыр – «Янтарь» или «Дружба». Если будете готовить с сыром, то его нарезают кубиками и добавляют в суп заранее, чтоб он успел расплавиться. При подаче финский суп можно украсить натертым сыром и зеленью. Приятного аппетита!



## Юн пао



Китайская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** для теста: 270 г муки, 5 г сухих дрожжей, 1 ч. л. сахара, щепотка соли; для начинки: 260 г мяса (свинина б/к), 1 луковица, 1 ч. л. крахмала, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 219 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Дрожжи и сахар растворить в 100 мл теплой воды, влить в муку, замесить однородное тесто, накрыть емкость с тестом полотенцем, поставить в теплое место для расстойки на 1 час.
- 2 Сделать начинку: мясо нарезать произвольно, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить, добавить крахмал, хорошо перемешать.
- 3 Подошедшее тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадраты.
- 4 В середину каждого квадрата положить 1 ст. л. начинки, тщательно защипнуть.
- 5 Готовить на пару 20-25 минут, подавать со сметаной или другим соусом по вкусу.



– Странный ты...

– Это почему?

– Ты чай правой рукой размешиваешь.

– И что?

– А большинство людей – ложечкой.

\*\*\*

– Доченька, хочешь чаю?

– Да, мам.

– И мне тоже сделай.



# Юшкa, Юрчa, Югaтeрт

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ ОБЕД

### ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- Не чаем единым сыт человек.
- Выпей чайку – забудешь тоску.
- Чай не пить, так на свете не жить.



Мы продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня для вас мы собрали рецепты на букву Ю.



## Юрча



Казахская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 молодых кабачка, 2 небольших баклажана, 1 сладкий (болгарский) перец, 500 г помидоров, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 небольшой перчик чили, 1-2 ч. л. сахара, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 118 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Кабачки, баклажаны и сладкий перец нарезать небольшими кубиками, лук – перьями, перчик чили и чеснок – мелкими кубиками.
- 2 Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук обжарить в сотейнике на растительном масле до прозрачности, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.
- 4 Обжарить поочередно кабачки, баклажаны и сладкий перец, также выкладывая на бумажные полотенца.
- 5 В последнюю очередь обжарить помидоры вместе с перчиком чили, вернуть в сотейник остальные овощи, посыпать сахаром, посолить, поперчить, перемешать, тушить 5-10 минут.

## Югатерт



Армянская кухня. На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, 1 ч. л. соды, 3 яйца, мед по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 364 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Муку с содой просеять в миску, в центре сделать ямку.
- 2 Яйца слегка взбить, масло растопить и слегка остудить.
- 3 В муку вылить яйца и половину масла, перемешать.
- 4 Молоко довести до кипения, влить тонкой струйкой в крошку, перемешивая; замесить эластичное тесто.
- 5 Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, смазать маслом, присыпать мукой, сложить конвертом и снова раскатать.
- 6 Повторить предыдущий пункт 5-6 раз.
- 7 Раскатать тесто в пласт толщиной ~4-5 мм, выложить на противень.
- 8 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (15-20 минут).
- 9 Готовый югатерт нарезать острым ножом на квадраты, выложить на блюдо и залить медом.



## Юаса



Башкирская кухня.

На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г муки, 6 яиц, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, сода на кончике ножа, сахарная пудра по вкусу, топленое (или растительное) масло.

**Калорийность (на 100 г):** 276 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Из муки, яиц, сахара и соды замесить крутое однородное тесто, оставить при комнатной температуре на 30 минут.
- 2 Тесто скатать руками в тонкие жгутики (не толще карандаша) длиной 5-7 см.
- 3 Жарить в большом количестве масла до румяности, готовые юаса выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.
- 4 Остывшие юаса выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

## Юшка картофельная



Белорусская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л мясного бульона, 3 картофелины, 1 морковь, 2-3 помидора, 1 молодой кабачок, 1 луковица, 1 лавровый лист, пучок зелени, сметана, растительное масло, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 51 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Овощи почистить, нарезать кубиками.
- 2 Картофель положить в кипящий бульон, варить до готовности.
- 3 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, жарить еще 3-4 минуты, добавить кабачок, жарить еще 3-4 минуты, добавить помидоры, жарить еще 5 минут.
- 4 Обжаренные овощи и лавровый лист добавить в бульон с картофелем, посолить, довести до кипения, варить еще 2-3 минуты.
- 5 При подаче посыпать зеленью, положить сметану.



Светлана ИВАНОВА

Здоровая рассада – залог хорошего урожая.

**А** залог здоровой рассады – проверенные семена, яркий свет и легкий, питательный грунт. Грунт для рассады должен быть влаго- и воздухопроницаемым, рыхлым, сбалансированным по составу, мелкофракционным. Секретами выбора качественного грунта для рассады мы готовы поделиться с вами сегодня.

# 7 СЕКРЕТОВ качественного грунта для рассады

## СЕКРЕТ 1 Простой тест в магазине

Наши бабушки даже не представляли, что грунт для рассады можно купить. Им приходилось осенью заготавливать землю со своего огорода, а ведь садовая земля по своим характеристикам не всегда подходит для выращивания нежных семян. Сегодня жизнь огородников значительно упростилась: можно купить специальный грунт для рассады, составленный профессиональными агрономами, и дать отличный старт своим растениям. Но не все грунты, продающиеся в магазине, одинаково хороши. И первый тест для определения качества грунта вы можете провести прямо в магазине. Возьмите упаковку грунта в руки и оцените ее вес. Если грунт слишком легкий, значит, он состоит только из торфа, что нехорошо для рассады. А если пачка на вес тяжеленькая, можно присмотреться к ней повнимательнее.



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

## СЕКРЕТ 2 Базовый состав

Лучше, если на пачке будет написано, что грунт предназначен именно для выращивания рассады (а если смесь универсальная, то среди прочих назначений указано и выращивание рассады). Такая надпись будет свидетельствовать, что состав разработан с учетом всех потребностей нежных семян. Покупные грунты в основном состоят из торфа разной степени разложения, но помимо них в хорошем грунте должны быть дополнительные компоненты: комплексное удобрение, разрыхляющие составляющие. Хорошо, если производитель помимо макроэлементов добавил биогумус, микроэлементы, биофунгициды и другие полезности. «Голый» торф для рассады не подходит.

## СЕКРЕТ 4 Кислотность

Важно убедиться в нейтральной кислотности грунта, для этого нужно изучить показатели pH. При неправильной кислотности растение не сможет усваивать некоторые элементы, и рассада будет отставать в росте. Реакция почвы должна быть нейтральной – pH 6-7.



## СЕКРЕТ 5 Разрыхляющие компоненты

Песок, вермикулит, перлит – качественная смесь для рассады обязательно должна содержать какие-либо из этих компонентов.

## СЕКРЕТ 6 Координаты производителя

Ответственный производитель обязательно оставляет на пакете координаты для обратной связи (название фирмы, адрес и телефон). Если о производителе ничего не известно или информация крайне скудная, от покупки такого грунта лучше отказаться.

## СЕКРЕТ 7 Биотест

Не покупайте сразу большой объем грунта – 40-45 л. Купите небольшую упаковку (5-10 л), чтобы дома изучить смесь визуально. Когда вы вскрыете пачку, не должен раздаваться резкий химический запах, на грунте не должно быть плесени, не должны выползать никакие червячки и вылетать мошки. В грунте для рассады не должно быть большого количества веток, твердых комков, грубых волокон, корней и других посторонних включений, которые будут препятствовать развитию нежных корешков рассады. Проведите биотест. В пластиковый прозрачный стаканчик насыпьте немного грунта и посадите 1-2 семечка растений-индикаторов, которые чутко реагируют на «неподходящий» состав грунта, например, семена огурца. Лучше, если контрольных образцов грунта у вас будет несколько, чтобы вы могли сравнить развитие растений в разных условиях. Дождитесь появления первого настоящего листочка и оцените итоги теста. И наземная часть, и корневая система должны быть хорошо развитыми, здоровыми и «жизнерадостными». Если корешков не видно, а листочки выглядят замученными и скрученными, значит, грунт для рассады не подойдет.

### КАК САДОВОД САДОВОДУ

Не за горами дачный сезон, а значит, пора запастись современными биопрепаратами: они помогут справиться с вредителями и болезнями и при этом, в отличие от химии, полностью безопасны для человека и окружающей среды. Какие препараты должны быть у каждого дачника?



**НВ-101** – натуральный стимулятор на основе растительных экстрактов, укрепляющий иммунитет растений, нормализующий рост, повышающий урожайность.

**Фитоспорин** – популярный биофунгицид для профилактики и лечения гнилей, фузариоза, фитофтороза, мучнистой росы, ржавчины и других грибных и бактериальных болезней на основе сенной палочки.



**Триходермин** – эффективный биофунгицид на основе гриба триходермы.

**Гуми-препараты (ГУМИ-30 Супер-универсал, ГУМИ-К Олимпийский и др.)** содержат гуминовые вещества, микро- и макроэлементы в оптимальных сочетаниях для поддержки плодородия и здоровья растений.

**Фитоверм** – эффективный инсектицид на основе экстракта ромашки долмацкой. Препарат отлично справляется с тлей, клещами, листовёртками, трипсами, колорадским жуком и другими вредителями.

## Биопрепараты вам в помощь

За окном морозно и снежно. Но февраль – это время задуматься о «летнем балконе» – приобрести семена растений и вырастить из них цветущих красавцев.

С одной стороны, выращивание из семян – занятие более хлопотное, ведь можно приобрести весной готовые саженцы. Зато в этом случае выбор больше, вы точно будете уверены в сорте, да и в цене и в количестве выгода определена есть. Приятно наблюдать, как из маленького семечка вырастает красивый цветок. Настоящее чудо!

# Выбираем цветы для летнего балкона



## Настурция

Многим этот цветок хорошо знаком. Напомним, что сейчас выведено огромное количество разновидностей настурции. В этой семейке могут быть и компактные кустики до 20 см в высоту, и гулливеры, достигающие 2,5 м. Формы у представителей настурции также бывают разнообразными: кустовые, плетистые или вьющиеся. Этому цветку важно солнце, хотя неплохо перенесет и небольшую полутень. Вьющиеся разновидности лучше использовать в подвесных кашпо и для вертикального озеленения, а кустики эффектно выглядят в горшках и ящиках. И еще несколько советов: настурция любит тепло и солнце, хотя может удовлетвориться и легкой полутенью.

## Лобелия

Лобелия представляет из себя небольшие кустики, покрытые цветочным облаком синего, голубого, белого или красного цвета. Есть ампельные сорта, и они даже больше ценятся за то, как эффектно выглядят в подвесных кашпо. Лобелия неплохо переносит небольшую засуху. И еще – уверенно себя чувствует не только при обильном свете, то есть достаточно теневынослива.



## Гацания

Этот цветок сравнительно недавно стал популярным у комнатных цветоводов. Гацания внешне похожа на большую цветную ромашку или герберу высотой 15-30 см. Цветет длительно, иногда до самых заморозков. Гацания любит хорошо освещенные места. Поэтому оптимальными для нее будут балконы восточного, южного и западного направления.

## Бакопа

Бакопу еще именуют сутерой. Длина побегов может достигать 60 см. Цветы мелкие, белого, розового или синего цвета. Но цветение настолько обильное, что растение буквально утопает в своих цветах. Для бурного цветения бакопе нужно большое количество света и обязательно хороший полив. Чтобы растение радовало вас цветением ежегодно, требуется прохладная зимовка (8-15 градусов).



## Бархатцы

Эти цветы отлично подойдут для летнего балкона. Хорошо переносят не только жару, но даже засуху. Но лучше обойтись без крайностей – без воды не выживет ни одно растение. Существует много разновидностей бархатцев. Встречаются белые, желтые, оранжевые, красные. Высокие и низкорослые. Цветы они могут до самых заморозков. А если балкон застеклен, то и дольше.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**ПОДПИСКА**  
на 1-е полугодие  
2022 г.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2022 года.  
До 20 февраля 2022 г. вы можете оформить подписку на газету  
«ТЕЛЕК pressa.ru»\* на 4 месяца (с марта по июнь 2022 г.)



Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех  
почтовых отделениях

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

Газета выходит  
1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету  
«ТЕЛЕК pressa.ru»\* на 1-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца
211,52 ₽	423,04 ₽	634,56 ₽	846,08 ₽

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

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



**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика**  
можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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](http://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, 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!**

Артрит и артроз многие путают, что совсем не удивительно. Ведь и артриты, и артрозы – заболевания, вызванные дегенеративными изменениями в самих суставах, связках и мышечных тканях.

Однако между этими заболеваниями есть принципиальные различия, о которых мы сегодня и расскажем.

### За диагнозом – к специалисту

Артриты и артрозы – это наиболее часто встречающиеся заболевания опорно-двигательного аппарата. Боли в суставах, начиная от крупных, тазобедренных или коленных, и заканчивая кистями рук, причиняют значительный дискомфорт и существенно снижают качество жизни.

Болевые симптомы и места их локализации при артритях и артрозах чаще всего совершенно одинаковы, из-за чего многие просто не видят различий между этими заболеваниями. Да и схожие названия, скажем прямо, отнюдь не способствуют точному определению. Поэтому выяснить, какая конкретно патология поразила ваш сустав и уж тем более как это лечить, может только врач-специалист.

### Что такое артрит?

Артриты – это воспалительные заболевания суставов. Наиболее часто встречаются ревматоидный, подагрический, псориатический, реактивный и инфекционный артриты.

Для всех артритов характерны следующие симптомы: боль в области су-

### Большая разница

При всей схожести большинства симптомов, артриты и артрозы – это разные заболевания, возникающие по разным причинам, протекающие очень по-разному, поражающие разные группы людей.

**АРТРИТЫ** провоцируются инфекцией, которую по каким-то причинам пропускает иммунная система. Нередко артриты протекают в скрытой форме, и лишь

провоцирующие факторы – переохлаждение, стресс, переутомление и т.п. – способствуют появлению явных симптомов. Чаще всего артриты встречаются у молодых людей 25-40 лет.

**АРТРОЗЫ** – это результат постоянной перегрузки на суставы и/или возрастных изменений. Чаще всего артрозами страдают люди пожилого возраста (старше 65 лет), спортсмены, музыканты, художники.



артрозах практически не бывает.

Иногда к артрозу присоединяется артрит, и тогда симптомы накладываются друг на друга. Определить, что конкретно происходит, может только врач после соответствующих исследований.

### Ясность внесут анализы

**Симптомы заболеваний настолько схожи, что для постановки точного диагноза врач-специалист обязательно проводит ряд лабораторных исследований:**

- общий и биохимический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- рентген пораженных суставов;
- ревмопробы пораженных суставов.

В некоторых случаях требуются также исследование синовиальной жидкости и МРТ.

### Профилактика

Оба заболевания гораздо легче предупредить, чем лечить, поэтому очень важно следить за своим здоровьем и регулярно проходить диспансеризацию.

**В качестве профилактики артритов и артрозов очень желательно:**

- отказаться от вредных привычек;
- перейти на правильное, сбалансированное питание;
- вести активный образ жизни: заниматься спортом, делать зарядку, много двигаться и т.п.;
- укреплять иммунитет всеми возможными способами (делать прививки, употреблять при необходимости витаминно-минеральные комплексы).

**Светлана ИВАНОВА**

# АРТРИТ И АРТРОЗ: не близнецы, даже не братья

### Что такое артроз?

Артрозы – это дегенеративные поражения суставов, приводящие к разрушению суставного хряща и деформации сустава. Для артрозов не характерны воспалительные процессы.

Симптоматика артрозов индивидуальна, на начальных стадиях заболевания патология проявляется очень неявно. Так, болевые ощущения возникают лишь при значительных физических нагрузках и полностью исчезают в состоянии покоя. Но по мере прогрессирования заболевания суставы начинают болеть постоянно.

Ограничений подвижности на ранних стадиях

болезни совсем нет, но с развитием патологии может образоваться полная потеря подвижности. Изменений в окружающих тканях при

**– Доктор, три месяца назад вы обнаружили у меня ревматизм и рекомендовали избегать сырости. – Да. И с чем вы снова пожаловали? – Доктор, можно мне помыться?!**



### НА ЗАМЕТКУ

Лечебная физкультура при артрозе выбирается с учетом стадии болезни, комплекции пациента, возраста, привычной двигательной активности и объема повседневной деятельности. Все упражнения следует осуществлять медленно, без резких движений.

### КСТАТИ

Для каждого из видов артрита разработана лечебная гимнастика. Частоту, интенсивность и длительность занятий надо подбирать со специалистом. Согласно общим рекомендациям, можно заниматься аэробными упражнениями 3 раза в неделю не менее 15 минут. Примеры аэробных упражнений – ходьба, скандинавская ходьба, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, садовые заботы (сгребание листьев, стрижка газона).

ставов, ограничение подвижности (скованность, особенно в утренние часы), изменения в окружающих суставах тканей (отечность, гиперемия и т.п.), повышение температуры (в области пораженных суставов или всего тела). Артриты могут иметь индивидуальные особенности – например, встречаются общий упадок сил,

конъюнктивит, резь при мочеиспускании – это зависит от причин их возникновения и развития.

### ВАЖНО!

**Ограничение подвижности – это основное отличие артрита от артроза на ранней стадии: при артрозе проблем с подвижностью суставов, как правило, не возникает.**

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! Мы рады новой встрече с вами и по традиции делимся актуальной и полезной информацией по самым важным вопросам. А потому в этом номере вы найдете:**

- ✓ советы невролога о том, как распознать у себя и побороть синдром хронической усталости;
- ✓ статью о симптомах микроинсульта и алгоритм действий при сосудистой катастрофе;

- ✓ мифы и правду о здоровье зубов;
- ✓ материал о холодовой аллергии и методах борьбы с ней.

А ТАКЖЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ статья о пользе ароматной специи – корицы, трогательная

история любви от нашей читательницы, продолжение конкурса стихов «От сердца к сердцу» и еще много-много всего интересного и полезного.

**ЧИТАЙТЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

16+ Реклама



Зима – отличный повод встать на лыжи.

**Д**аже если вы далеки от спорта, с лыжами фитнес выглядит весьма ненавязчиво – как легкая прогулка на свежем воздухе. При этом происходит активное расходование калорий, и сантиметры уходят легко и приятно!

### Правильная экипировка

Положительный результат при ходьбе на лыжах возникает только тогда, когда правильно подобрана экипировка. От длины лыж зависит длина шага, от высоты палок – эффективно ли будут работать мышцы рук, пресса и спины, от размера ботинок – успешная работа стопы.



### Ботинки

Ботинки выбираются с небольшим запасом, на полразмера или на размер больше. С теплым носком пальцы не должны упираться в обувь. Только в этом случае стопа сможет выполнять амортизирующую функцию и помогать прокачиванию крови от ног к сердцу.

### Лыжи

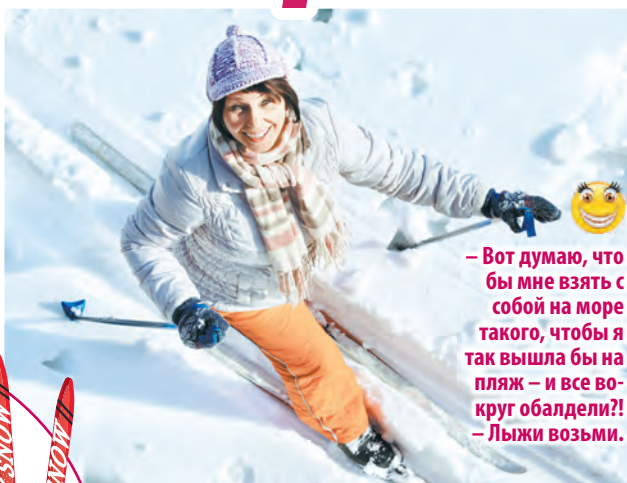
Коньковые лыжи выбирают, прибавив к своему росту 10-15 см. Классические лыжи должны быть выше вашего роста на 25-30 см. Обратите внимание, есть ли на лыжах засечки, которые обеспечивают лыжам анти-скользящий эффект. Если же лыжи гладкие, необходимо их будет смазывать специальной мазью.



### Сто одежек

Нижнее белье предпочтительнее из шерсти или полиэстера. Куртка и штаны должны быть теплыми и удобными, а также достаточно свободными, чтобы под них можно было поддеть дополнительные слои одежды и они не стесняли бы движений.

# Лыжный путь к стройности



– Вот думаю, что бы мне взять с собой на море такого, чтобы я так вышла бы на пляж – и все вокруг обалдели?!  
– Лыжи возьми.

### КСТАТИ

#### Чем полезны тренировки

- ✓ Укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивают вестибулярный аппарат и выносливость благодаря непрерывным аэробным нагрузкам.
- ✓ Успокаивают нервную систему, снимают внутреннее напряжение благодаря умеренным нагрузкам. Большие спортивные нагрузки уровень стресса так не снижают.
- ✓ Выводят шлаки и токсины через потовые железы. Поэтому не забудьте запастись теплой водой и травяными настоями – обязательно захочется пить.
- ✓ За час лыжных катаний в зависимости от интенсивности и рельефа местности можно сжечь от 500 до 1000 ккал.

### Палки

Палки для классического шага при катании должны быть ниже вашего роста на 25-30 см (примерно на уровне плеч). При отталкивании ими руки удобно держать слегка согнутыми в локтях и напряженными, чтобы придавать импульс телу не столько силой рук, сколько напряжением пресса и спины. Для коньковой пробежки палки должны быть ниже вашего роста на 15-20 см (примерно на уровне мочки уха).

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

#### Сколько времени провести на лыжне?



Рекомендации по правильному катанию на лыжах нашим читателям даёт тренер

**Юлия Панкратова.**  
– **Какие упражнения выполнять, чтобы размяться перед прогулкой на лыжах?**  
– Перед неспешной прогулкой разогреваться необязательно. Но при желании можно сделать приседания, махи руками и т.д. И это точно не будет лишним, если планируете кататься неспешно.  
– **Какова оптимальная по длительности лыжная пробежка?**  
– Час-другой. В зависимости от подготовленности и стиля прогулки. Ведь можно кататься интенсивно, тогда и часа хватит. А можно наслаждаться неспешной прогулкой и наблюдать красоту природы – тогда два часа пролетят незаметно.

Татьяна МИХАЛЁВА



НА ДОСУГЕ



### Найди 10 отличий Впишемся в узор

При фотографировании старайтесь выбрать самое подходящее для вас место. Узор в качестве фона – отличный вариант, надо в него только удачно вписаться.

Ответы. Элемент узора у локтя, точки сле-  
ва с краю, цветистая вставка вверху, цветя  
крупного олония справа вверху, цвет  
по мин, цвет вставка справа вверху, цвет  
трав, ижжип, правая часть узора, ижжип  
ан пошом, ижжип у локтя, правая часть узора, ижжип

ДОМАШНИЙ ПОВАР №1 / 2022

### Блины, оладушки, блинчики



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Круглые, ароматные, тонкие, словно кружево, или пышные, как бисквит, – любые блины найдут своего ценителя и почитателя. От этого угощения не в силах отказаться ни один лакомка! А это значит, что пора доставать любимую сковородку, запастись мукой и маслом

и подыскивать рецепты вкуснейших блинов, оладушек и блинчиков. Тем более что до Масленицы уже рукой подать. И пока время еще есть, **мы предлагаем вам разузнать про то...**

- из каких продуктов можно приготовить самые вкусные блины, блинчики и оладушки;

- чем можно заменить те или иные ингредиенты в рецепте блинного теста;
- как готовить тесто на дрожжах и без них;
- что такое «припек» и какие начинки можно использовать;
- почему блины и их вариации популярны по всему миру.

Надеемся, что наши советы, подсказки и рецепты пригодятся вам не только во время Масленицы, но и в повседневном кулинарном творчестве.

**ГОТОВЬТЕ СО ВКУСОМ, УГОЩАЙТЕ С ДУШОЙ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ СВОИМИ ШЕДЕВРАМИ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

12+ Реклама

Плод киви похож на изрядно располневший крыжовник или побуревший персик, собственно поэтому в разных странах его часто называют китайским крыжовником или обезьяньим персиком.

**Н**а самом деле свое название этот плод получил из-за сходства с птицей киви – такой же небольшой и мохнатой.

Киви – растение тропическое, в Европе его оценили далеко не сразу. Популярность киви резко возросла после очередной забастовки докеров, в результате которой практически все экзотические плоды в судовых трюмах испортились. Все, кроме киви, которые за время забастовки отлично дозрели и показали себя во всем великолепии.



# КИВИ

## великолепное



### Химический состав

В 100 г свежих плодов киви содержится: 0,52 г жиров, 1,14 г белков, 14,7 г углеводов; энергетическая ценность – 61 ккал.

Витамины: А, В1, В2, В6, В9, С, Е, РР.

Минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, йод, медь, марганец, фтор.

Также в киви содержатся фруктовые сахара, органические кислоты, пищевые волокна, крахмал.

Витамина С в киви 92,7 мг на 100 г – гораздо больше, чем в цитрусовых (в апельсине – 53,2 мг).

Калорийность киви сильно повышается при переработке. Так, калорийность цукатов, джемов и варенья из киви составляет 350 ккал, сушеных и вяленых плодов – 285 ккал.

Кроме того, киви содержит флавоноиды, самыми ценными из которых являются катехины, обладающие мощным антиоксидантным действием, рутин, укрепляющий сосуды, и редкий фермент актинидин, способный расщеплять животные белки. Именно актинидин делает киви отличным маринадом для мяса. Мясо, маринованное в киви, становится особенно нежным.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Повышает уровень гемоглобина, нормализует работу органов кровотока.
- Снижает уровень холестерина, препятствует образованию тромбов.
- Укрепляет стенки сосудов, нормализует артериальное давление.
- Укрепляет иммунитет, защищает от авитаминоза.
- Нормализует работу почек и мочевыделительной системы, выводит соли, препятствуя тем самым образованию камней.
- Стабилизирует работу ЖКТ, предотвращает появление отрыжки, изжоги, вздутия.
- Улучшает зрение благодаря высокому содержанию лютеина и зеаксантина.
- Является природным антидепрессантом, благотворно влияет на работу нервной системы: снижает нервозность, предупреждает нервные срывы, помогает в преодолении стрессов, нормализует сон.
- Обладает легким слабительным действием, улучшает работу мозга и память.
- Нормализует водно-соляной баланс и обменные процессы, в том числе углеводный обмен (важно при сахарном диабете).
- Полезен при беременности, так как содержит фолиевую кислоту.

### ДЕТАЛИ

#### Из истории фрукта

Родиной киви считается Китай, так как именно в Китае впервые обнаружили это растение в дикорастущем виде. Однако таким, каким мы его знаем, плод киви стал в Новой Зеландии, куда его завезли миссионеры в самом начале XX века. Местный фермер Александр Эллисон долгих 30 лет работал над селекцией киви, пока невкусный ранее плод не обрел чудесный неповторимый вкус. Интересно, что случилось это по историческим меркам совсем недавно – всего около ста лет назад. Поэтому современный киви можно считать самым молодым фруктом на планете. Стати, плод киви согласно ботаническим канонам – ягода.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Европейцы называли киви китайским крыжовником, хотя крыжовник растет на кусте, а киви на лиане.



В 1992 году в Новой Зеландии, символом которой, кстати, являются плоды киви, выведен сорт с золотисто-желтой мякотью – Gold Kiwifruit (Золотистый киви). Эти плоды обладают выраженным тропическим вкусом и считаются более ценными.

Знаете ли вы, что актинидия, растущая на наших приусадебных участках, – прямая родственница киви?

Благодаря низкой калорийности и способности подавлять аппетит киви очень ценится теми, кто следит за фигурой.

**– Как ты умудрилась так похудеть? – Зелёный кофе, киви, толчёный рог единорога, здоровое питание и тренировки. – Я так и знала, что мне единорога не хватало!**

### Когда лучше есть и как хранить

Диетологи считают, что лучше всего съесть киви за полчаса до еды, неважно, завтрак это будет, обед или ужин. В сутки рекомендуется всего 2-3 ягоды киви. На полке в холодильнике может храниться целый месяц. Киви нельзя хранить в пластиковом пакете, плод должен «дышать», поэтому лучше поместить его в контейнер с отверстиями для циркуляции или бумажный пакет.



Киви благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

### Киви и косметология

Киви используют при приготовлении косметических масок для увлажнения, очищения и питания кожи. Наличие большого количества фруктовых кислот позволяет использовать его в качестве пилинга. Кожуру киви можно измельчить и сделать маску либо протереть внутренней частью ягоды лицо и зону декольте. Доказано, что киви тонизирует и подтягивает кожу. Перед применением проверьте совместимость с маской: надо провести кусочком фрукта по руке на локтевом сгибе.

Светлана ИВАНОВА

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Не рекомендуется при гастрите с повышенной кислотностью, диарее, склонности к желудочным расстройствам, а также при патологии почек.
- С большой осторожностью необходимо относиться к киви аллергикам – в его составе есть ряд сильных аллергенов.

ПРЕМЬЕРА НОВОГО СЕЗОНА  
13 ФЕВРАЛЯ 20:10



МАСКА

РЕКЛАМА 16+







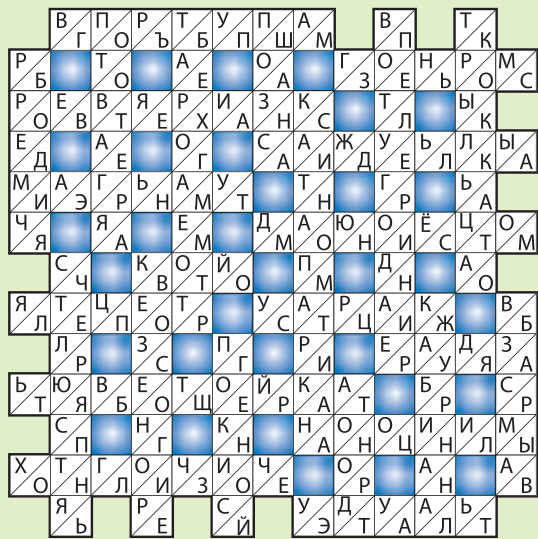
REN	THT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)</p>	 <p>20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p>	 <p>23.00 «ПЕЩЕРА». (16+)</p>	 <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p>	 <p>XXIV Зимние Олимпийские игры</p>	 <p>09.00 Давай разведёмся! (16+)</p>	
<p>05.00 04.45 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 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>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)</p> <p>22.05 «Водить по-русски».</p> <p>23.25 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)</p> <p>12.45 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.15 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)</p> <p>22.45 «1+1». (16+)</p> <p>Франция, 2011 г. Драма. В ролях: Франсуа Клузе, Омар Си, Анн Ле Ни, Одри Флери, Жозефин де Мо. Оказавшийся в инвалидном кресле аристократ Филипп вынужден нанять в помощники пылкого сенегальца - травокура, матерщинника и симпатягу Дрисса.</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.10 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «НЮХАЧ». (16+)</p> <p>Нюхач способен рассказать почти все о любом человеке по запаху. Используя свой талант, Нюхач помогает раскрывать самые сложные и запутанные преступления.</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Дин узнает, что Сэм и Эйлин похищены Чаком. Первый его порыв - броситься на помощь брату, однако Кэстиэль убеждает его закончить начатое...</p> <p>23.00 «ПЕЩЕРА». (16+)</p> <p>01.15 «НЕРВ». (16+)</p> <p>02.30 «СНЫ». (16+)</p> <p>04.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.30 «Городские легенды». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>07.00 «ЛЮТЫЙ». (12+)</p> <p>Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Владимир Епифанцев, Ирина Аликсимова, Елена Панова, Михаил Трухин, Андрей Лавров. Главного героя, полицейского Максима Лютова, долго считали убитым. Когда он возвращается к работе в полиции и становится новым начальником убийного отдела, у многих коллег это вызывает шок. Лютов груб, странно выглядит, странно шутит, и методы работы у него странные. В прошлом у Лютова много тайн...</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Пр.тр. 09.25, 13.50, 18.30, 22.50, 03.55 Новости</p> <p>06.45, 09.30, 13.55, 18.35, 21.30, 01.00 Все на Матч!</p> <p>07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Россия - Канада. Пр.тр. 12.50, 17.45, 22.55, 01.45, 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)</p> <p>11.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Пр.тр.</p> <p>14.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Пр.тр.</p> <p>19.25 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>22.20 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>04.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фристайл. Биг-эйр. Финал. Пр.тр.</p>	<p>06.30 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ». (16+)</p> <p>06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>10.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.20 «Порча». (16+)</p> <p>13.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>15.00 «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО». (16+)</p> <p>19.00 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)</p> <p>23.35 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.30 «Порча». (16+)</p> <p>02.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

## ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Горбуша. Генот. Реверанс. Сиделка. Магнат. Монисто. Вой. Лепет. Страж. Руда. Любетейка. Аноним. Отличие. Удаль.

**По вертикали:** Отвага. Бергамот. Шанс. Ветеринар. Токката. Бремя. Синоптика. Чельсть. Везение. Журнал. Басма. Гений. Анод.



# ПЕНСИОНЕРАМ! НАДЕЖНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

Задумайтесь о завтрашнем дне, заключите договор РЕНТЫ сегодня!

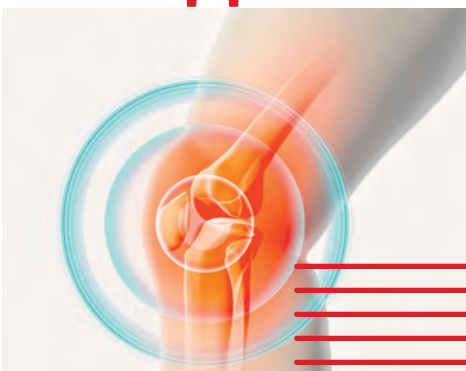
- ★ Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
- ★ Ежемесячно до 50 000 рублей
- ★ Оплата всех коммунальных услуг
- ★ Ремонт в квартире
- ★ Уход и помощь по хозяйству

8 (495) 626-46-06  
www.mosrenta.com



ООО «МГР» ОГРН 1167746806732 Реклама

# КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?



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

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

**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:**

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!



**КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА  
СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!**

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные с мощной доказанной эффективностью!

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

В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 «БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ». (12+)
10.30 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (12+)



TV1000
05.40, 06.20, 17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.25 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)



РУССКОЕ КИНО
05.50 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)
07.35 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)



ДОМ КИНО
05.20 «Ералаш». (6+)
06.25 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)



ИЛЛЮЗИОН+
02.15 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬИ». (16+)
03.40 «НЕТ МУЖЧИН - НЕТ ПРОБЛЕМ». (16+)



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.15 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
07.55 «СТОРОЖ». (16+)



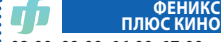
КИНОКОМЕДИЯ
02.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
03.25 «НАЧАЛО ВРЕМЕНИ». (16+)



РОДНОЕ КИНО
00.35, 01.55, 03.15 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)
04.40 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+)



СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)



СТС LOVE
06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)



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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (16+)
10.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)



ПОБЕДА
05.10 «Путь к Победе!». (16+)
06.10 «ПАПА». (16+)
07.40 «МАТЧ». (18+)



ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2. Байкал (субтитры). (16+)



Ю
05.00 Папа попал. (12+)
08.55 «КЛОП». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.10 Из истории советского периода. (6+)



VIASAT HISTORY
06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.20, 07.15, 08.15, 09.20 Древние суперстроения. (12+)



NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.25 Космос: возможные миры. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ



УСАДЬБА
09.20 Секреты стиля. (12+)
09.50, 23.05 Дачные радости. (12+)



ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00, 21.05 Территория льда. (16+)
09.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)



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



ANIMAL PLANET
06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)



DISCOVERY CHANNEL
06.00 Багажные войны. (12+)
06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)



TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Австралия. (12+)
06.25 Два платья для невесты. (12+)



TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Австралия. (12+)
06.25 Два платья для невесты. (12+)





REN	THT	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)	 18.00 «ЖУКИ». (16+)	 23.00 «ДОЧЬ КОЛДУНЫ». (16+)	 06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)	 XXIV Зимние Олимпийские игры	 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
05.00 04.15 «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 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 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+) 22.05 «Водить по-русски». (16+) 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ФОРМА ВОДЫ». (18+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 07.55 «САШАТАНЯ». (16+) 10.30 «ЖУКИ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 18.00 «ЖУКИ». (16+) 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 21.00 «Импровизация». (16+) 22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+) 23.00 «ВПРИТЫК». (16+) США, 2010 г. Комедия. В ролях: Роберт Дауни мл., Зак Галифианакис, Мишель Монахэн. Рождение первенца - стресс для любого отца, а уж для Питера тем паче: по пути к супруге в Лос-Анджелес он движется с верным попутчиком Итаном - или может быть, с верным проклятием? 00.55 «Импровизация». (16+) 03.30 «Comedy Баттл». (16+) 04.20 «Открытый микрофон». (16+) 06.05 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «НЮХАЧ». (16+) Алекса задерживают по подозрению в убийстве и хранении марихуаны. Нюхач в компании Виктора тайно начинает расследование и понимает, что совершенно не знает сына. 20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Чак решает избавиться от лишних миров. Джеку запрещают использовать свою силу. А Дину звонит Джоди Миллс и просит о помощи. Братья бросаются на спасение шерифа... 23.00 «ДОЧЬ КОЛДУНЫ». (16+) 01.15 «СНЫ». (16+) 02.45 «Тайные знаки». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.30 Улётное видео. (16+) 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Дизель шоу. (16+) 17.00 Улётное видео. (16+) 20.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений. Её ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков. 02.00 Улётное видео. (16+)	06.10, 05.10 XXIV Зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Пр.тр. 07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Женщины. Пр.тр. 09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноубординг. Пр.тр. 10.50, 13.20, 18.30, 22.40, 03.55 Новости 10.55, 18.35, 21.50, 01.00 Все на Матч! 11.25, 19.25, 22.45, 01.45, 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+) 13.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Пр.тр. 14.50, 16.40 XXIV Зимние Олимпийские игры. Саннй спорт. Пр.тр. 16.05, 17.15 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Россия - Финляндия. Пр.тр.	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.55 Давай разведёмся! (16+) 10.00 Тест на отцовство. (16+) 12.15 «Понять. Простить». (16+) 13.20 «Порча». (16+) 13.50 «Знахарка». (16+) 14.25 «Верну любимого». (16+) 15.00 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (16+) Россия, 2019 г. 19.00 «КОМПАНЫОНКА». (16+) 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.00 «Понять. Простить». (16+) 02.00 «Порча». (16+) 02.30 «Знахарка». (16+) 02.55 «Верну любимого». (16+) 03.20 Тест на отцовство. (16+) 05.00 По делам несовершеннолетних. (16+)	



**ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА**

## 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 по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [Ritual.RU](http://Ritual.RU)), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

### Рекомендуемый порядок действий

#### Если горе случилось дома:

1. Вызовите скорую помощь и полицию для констатации смерти.
2. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом.

#### Если горе случилось в больнице:

1. По круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** можно вызвать сотрудника городской ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

**Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что именно он является сотрудником городской ритуальной службы, которого вы вызвали, а не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.**

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы [RITUAL.RU](http://RITUAL.RU)**

КИНО И СЕРИАЛЫ



06.30 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (16+)
08.10 «ЗВЕЗДА». (16+)
09.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)



05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.20 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)



06.05 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (6+)
07.55 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)



05.40 «Ералаш». (6+)
06.10 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



01.20 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
02.50, 23.45 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)



07.30 «НЯНЬКИ». (16+)
09.15 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)



01.05 «ГОЛЫЙ ПИСТОЛЕТ». (16+)
02.35 «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО». (16+)



00.05 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)



05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)



08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)



06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)



10.00, 18.00, 02.00 «ЗОЛОТО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. КРЫМ». (16+)
10.00 Новости
10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. КРЫМ». (16+)



05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)



05.00 Орел и Решка. Россия-2 (субтитры). (16+)



05.20 Папа пошел. (12+)
Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



00.00 Час истины. (12+)
01.00 Из истории советского периода. (6+)



06.05 Невероятные изобретения. (12+)
06.35, 07.25, 08.10, 09.00, 09.50 Карты убийства. (16+)



06.00 Научные глупости. (16+)
06.20 Космос: возможные миры. (16+)



06.20 Космос: возможные миры. (16+)
07.10 Мегаполисы. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ



10.10 Старые дачи. (12+)
10.45 Частный сектор. (12+)



09.00 Охота сулком. (16+)
09.30 Первый лед - последний лед. (12+)



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



06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Франк в Африке. (16+)



06.00 Багажные войны. (12+)
06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)



06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)



06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)



06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)

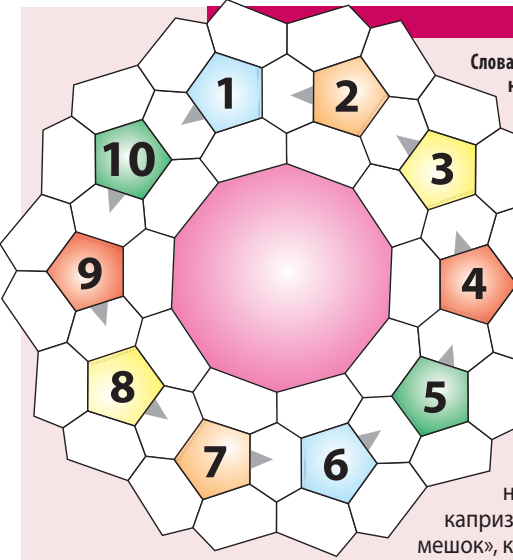






REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (16+)	 23.00 «БЕЗБРАЧНАЯ НЕДЕЛЯ». (18+)	 23.00 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ». (12+)	 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	 XXIV Зимние Олимпийские игры	 11.40 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 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 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ГОРОД ВОРОВ». (18+)	07.00 «TNT. Gold». (16+) 07.55 «САШАТАНЯ». (16+) 10.30 «ЖУКИ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 18.00 «ЖУКИ». (16+) 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) Туркина обвиняет Криминалиста в отсутствии секса из-за приезда его мамы. 21.00 «Я тебе не верю». (16+) 22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+) 23.00 «БЕЗБРАЧНАЯ НЕДЕЛЯ». (18+) США, 2011 г. Комедия. В ролях: Оуэн Уилсон, Джейсон Судейкис. До седых бород Риду с Фредом еще далеко, однако бес пересчитал озорникам все ребра, к раздражению их жен. 01.05 «Импровизация». (16+) 03.35 «Comedy Баттл». (16+) 04.25 «Открытый микрофон». (16+) 06.05 «TNT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «НЮХАЧ». (16+) В военном госпитале обнаружено 4 трупа находившихся на лечении солдат. Все они были застрелены, свидетелей нет. 20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Братья Винчестеры отправляются на поиски Амары, чтобы склонить ее на свою сторону. Они оставляют Джека и Кастизля в бункере и дают им задание расследовать смерть молодого человека. 23.00 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ». (12+) 01.15 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+) 04.15 «Тайные знаки». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.30 Улётное видео. (16+) 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником! 17.00 Дизель шоу. (16+) Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале - все это «Дизель Шоу»! 20.00 Улётное видео. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+)	06.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фристайл. Пр.тр. 07.05, 08.35, 10.50, 13.20, 18.30, 22.40, 03.55 Новости 07.10, 13.25, 18.35, 21.50, 01.00 Все на Матч! 08.40 XXIV Зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Пр.тр. 09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноубординг. Пр.тр. 10.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжное двоеборье. Пр.тр. 11.55, 19.25, 22.45, 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+) 13.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжное двоеборье. Пр.тр. 14.30, 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция 17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Чехия - Дания. Пр.тр.	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.25 Давай разведёмся! (16+) 09.30 Тест на отцовство. (16+) 11.40 «Понять. Простить». (16+) 12.45 «Порча». (16+) 13.15 «Знахарка». (16+) 13.50 «Верну любимого». (16+) 14.25 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+) 19.00 «ТРЕУГОЛЬНИК СУДЬБЫ». (16+) 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.00 «Понять. Простить». (16+) 02.00 «Порча». (16+) 02.30 «Знахарка». (16+) 02.55 «Верну любимого». (16+) 03.20 Тест на отцовство. (16+) 05.00 «6 кадров». (16+) 05.05 По делам несовершеннолетних. (16+)	

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



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

- Участок пустыни с обильным естественным или искусственным увлажнением и с богатой растительностью.
- Заросли плакучих кустарников.
- Сначала эта фирма по выпуску автомобилей именовалась «Swallow» - «Ласточка». Потом милая птичка превратилась в не менее милого зверька.
- Собрание «дел давно минувших дней, преданий старины глубокой».
- Человек, отвергнутый обществом.
- Литраж банки или бидона.
- Должность и чин в казачьих войсках, в 1798 приравнен к чину ротмистра в кавалерии.
- Вкальвание школяра на nive просвещения.
- Притворная дурь, каприз, упрямство, нелепость.
- «Безразмерный мешок», который обжора набивает чем ни попадя.


Ответы на кроссворд: 1. Оазис. 2. Ивняк. 3. Ягуар. 4. Архив. 5. Игрой. 6. Объем. 7. Есаул. 8. Уеба. 9. Блажь. 10. Живот.

\*\*\*  
Люблю свою жену. Приятно смотреть на женщину, которая разбирается в мужчинах!

\*\*\*  
Между женщинами и кошками действительно много общего. Того, что им даёшь, они не хотят, а чего хотят – не говорят.

\*\*\*  
Мужчина хочет понравиться тем, кто нравится ему, а женщина – даже тем, к кому она совершенно равнодушна.

\*\*\*  
Самые большие проблемы в жизни мужчины начинаются со слов женщины: «Я тут подумала...»



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА



8 (495) 142-51-94

Реклама

# 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 ГЕМОТЕНОЛ\*

\*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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Lists movies and series with titles and times.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies and series with titles and times.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and series with titles and times.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, documentaries, and series with titles and times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational and documentary programs with titles and times.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC. Lists lifestyle, hobby, and animal-related programs with titles and times.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА EUROSPORT EUROSPORT 1

06.00, 09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноуборд-кросс. Женщины. Прямая трансляция
07.40, 10.55, 13.20 Новости
07.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фигурное катание. Мужчины. Короткая программа. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 07.00 Каждое утро. (16+) Свежие бойкие треки и полезные лайфхаки.
06.40, 08.40, 15.00, 18.40, 22.00 PRO-новости. (16+)
09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ МУЛЬТ КАНАЛ DISNEY CARUSELь CARUSELь

09.30, 17.00 «Тайны Медовой долины». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)

УНИКУМ

08.45, 13.50, 15.40, 21.25 Мультфильмы. (0+)
09.05 «Богатырята». (6+)
09.34 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.25 Монастырская кухня. (0+)

Православный календарь

9 февраля
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста.

Postnyy den'. Razreshayetsya ryba.
«Приятна лень?» Но подумай о ее последствиях. Мы оцениваем вещи не по началу, а по тому, к чему приводят.
Свт. Иоанн Златоуст

Large word puzzle grid with various words and a central advertisement for 'Slavianka' (Славянка) tours in Russia. The ad includes dates, locations, and contact information.



REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
00.30 «22 МИЛИ». (18+)	08.25 «Перезагрузка». (16+)	23.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)	23.00 Опасные связи. (18+)	XXIV Зимние Олимпийские игры	13.20 «Порча». (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 04.00, 19.25, 22.40 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.25 «Перезагрузка». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)	06.55, 18.30, 22.40, 03.55 Новости	08.55 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 «Новости». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.05, 11.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.	10.00 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 «Засекреченные списки». (16+)	10.30 «ЖУКИ». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами.	09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноуборддинг. Пр.тр.	12.15 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	12.30 «САШАТАНЯ». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	Собравшиеся для игры в гольф и обсуждения своих проблем криминальные авторитеты обнаруживают в шкафчике труп конкурента.	10.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Пр.тр.	13.20 «Порча». (16+)	
12.00 «Информационная программа 112». (16+)	15.00 «УНИВЕР». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	14.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фристайл. Пр.тр.	13.50 «Знахарка». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	18.00 «ЖУКИ». (16+)	18.30 «НЮХАЧ». (16+)	Джек оказывается на грани взрыва, и Билли отправляет его в Пустоту. Смерть требует от Сэма вернуть ей Книгу Бога. Только в таком случае она вернет Джека, и торговаться она не собирается.	15.15 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Пр.тр.	14.25 «Верну любимого». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)	20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	Дину удастся смертельно ранить Билли.	16.10, 17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.	15.00 «КОМПАньОНКА». (16+)	
15.00 «Неизвестная история». (16+)	21.00 «Двое на миллион». (16+)	23.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)	23.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)	16.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Санной спорт. Пр.тр.	19.00 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)	01.05 «Импровизация». (16+)	01.15 «БАШНЯ». (16+)	18.35, 21.50, 01.00 Все на Матч!	23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 «КАЛИФОРНИЙСКИЙ ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (18+)	03.35 «Comedy Баттл». (16+)	04.00 «Тайные знаки». (16+)	01.45 Баскетбол. (0+)	02.15 «Понять. Простить». (16+)	
20.00 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)	04.25 «Открытый микрофон». (16+)	04.25 «Открытый микрофон». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)		02.40 «Знахарка». (16+)	
22.20 «Смотреть всем!» (16+)	06.05 «ТНТ. Best». (16+)				03.05 «Верну любимого». (16+)	
00.30 «22 МИЛИ». (18+)					03.30 Тест на отцовство. (16+)	
					05.10 По делам несовершеннолетних. (16+)	

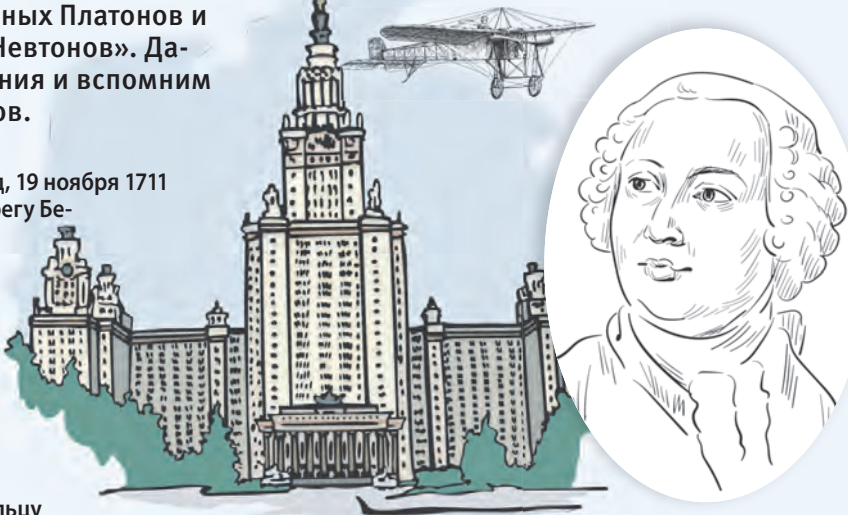
## НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Ещё великий учёный-энциклопедист Михаил Васильевич Ломоносов заметил, что Россия во все времена рождала «собственных Платонов и быстрых разумом Невтонов». Давайте освежим знания и вспомним знаменитых предков.

**1** 310 лет назад, 19 ноября 1711 года, на берегу Белого моря, близ города Холмогоры, в деревне Денисовка у помора Василия Дорофеевича Ломоносова и его жены Елены Ивановны родился сын Михаил. С детских лет помогая отцу, владельцу нескольких рыболовных судов, мальчик рано выучился читать вопреки неодобрению отца и мачехи, а спустя несколько десятилетий стал знаменитым учёным. С его именем связаны оптика и астрология, физика, химия и химическая технология, приборостроение, техника горного дела, стеклольное и керамическое дело, геология и минералогия, география и исследования Севера, история, экономика, учение о русском языке. Недаром про него написал не менее известный и знаменитый человек: «Он... сам был первым нашим университетом». Кому принадлежит эта фраза?

**а)** Александру Сергеевичу Пушкину. **б)** Гавриле Романовичу Державину. **в)** Николаю Михайловичу Карамзину.

# Великие имена России



**2** Его называют отцом русской авиации. Под его руководством основаны два ведущих авиационных учреждения нашей страны – Центральный аэрогидродинамический институт и Военно-воздушная академия. Хотя самые первые работы учёного связаны с классической гидродинамикой (он автор труда «О гидравлическом ударе в водопроводных трубах», 1899 г.), первый его доклад, связанный с авиацией, был сделан в 1890 году: «К теории летания». Аэродинамические трубы, формула для расчёта подъёмной силы, вычисление «правильной» формы крыла, вихревые теории винта – всё рождалось из накопленных теоретических данных и практических испытаний. Как звали учёного?

**а)** Андрей Николаевич Туполев. **б)** Николай Егорович Жуковский. **в)** Константин Эдуардович Циолковский.

**3** Этот русский учёный-естествоиспытатель, родившийся в 1829 году в Симбирской губернии, стал основоположником отечественной физиологической школы и естественно-научного направления в психологии. В 1862 году он открыл явление торможения центральной нервной системы, впервые в мире локализовав центр торможения в головном мозге, получивший его имя. Именно он научно обосновал необходимость активного отдыха. Известны труды учёного по объективной теории поведения, основам наркологии, гематологии, нейроэндокринологии, медицинской биофизики. Вспомните имя учёного?

**а)** Дмитрий Иванович Менделеев. **б)** Иван Михайлович Сеченов. **в)** Иван Петрович Павлов.

**4** Этот русский математик является создателем неевклидовой геометрии. Его открытие, не признанное современниками, совершило переворот в представлении о природе пространства. Родился он в 1792 году в Нижнем Новгороде, но после смерти отца вместе с матерью и братьями переехал в Казань и окончил Казанский университет. Дата его доклада «Сжатое изложение начал геометрии», 23 февраля 1826 года, считается днём рождения неевклидовой геометрии. Полное признание и широкое распространение учение получило в 1886 году, через столетие со дня рождения выдающегося математика – была учреждена международная премия его имени. Кого называли «Коперником геометрии»?

**а)** Андрея Николаевича Колмогорова. **б)** Михаила Васильевича Остроградского. **в)** Николая Ивановича Лобачевского.

### ОТВЕТЫ

**1-а.** А.С. Пушкин: «Ломоносов был первым нашим университетом». **2-б.** Николай Егорович Жуковский. **3-б.** Иван Михайлович Сеченов. **4-в.** Николай Иванович Лобачевский.









REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «БАГРОВАЯ МЯТА». (16+)</p> <p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>07.00 «Новости». (16+)</p> <p>08.30 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «БАГРОВАЯ МЯТА». (16+)</p> <p>21.55 «ОДИНОЧКА». (16+)</p> <p>00.05 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)</p> <p>02.05 «ЛЕДИ-ЯСТРЕБ». (12+)</p>	<p>такое КИНО</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.30 «ЖУКИ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.30 «МИСТЕР ЧЕРЧ». (18+)</p> <p>США, 2016 г. Драма. В ролях: Эдди Мёрфи, Бритт Робертсон. Картина рассказывает о дружбе и почти семейных отношениях между двумя белыми женщинами, матерью и дочерью, и их чернокожим поваром.</p> <p>02.25 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.05 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>23.15 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 «Новый день». (12+)</p> <p>12.25 «Гадалка». (16+)</p> <p>14.40 «Вернувшиеся». (16+)</p> <p>15.45 «Гадалка». (16+)</p> <p>16.55 «Самые загадочные происшествия». (16+)</p> <p>18.00 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «БЕССМЕРТНЫЙ. РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЯТИЕ». (16+)</p> <p>Обреченный на бессмертие некогда великий воин Ким Шин ищет ту, что увидит меч в его груди и, вытащив его, позволит ему, наконец, умереть. 900 лет он уже живет на этом свете и каждый новый день для него - мучительнее предыдущего, но вот он встречает ее - милую юную Ын Тхак...</p> <p>23.15 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)</p> <p>01.15 «БЕТХОВЕН-5». (0+)</p> <p>02.45 «Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>01.00 «ЭКИПАЖ». (18+)</p> <p>06.00 «Улётное видео». (16+)</p> <p>06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)</p> <p>07.00 «Улётное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>09.30 «Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 «Улётное видео. Топ-35». (16+)</p> <p>Новое остросюжетное шоу на телеканале «Че!» Популярный ведущий Артем Хворостухин собрал для тебя самые яркие сюжеты со всего мира.</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 «Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 «ТОПЧИК. (16+)</p> <p>01.00 «ЭКИПАЖ». (18+)</p> <p>США, 2012 г. Драматический триллер. В ролях: Дензел Вашингтон, Келли Райлли, Брюс Гринвуд. Опытный пилот Уип Вайтекер чудом избегает крушения самолета, и, совершив аварийную посадку, сохраняет жизни практически всех пассажиров.</p> <p>03.25 «Улётное видео. (16+)</p>	<p>XXIV Зимние Олимпийские игры</p> <p>06.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Пр.тр.</p> <p>06.55, 08.55, 18.30, 22.40, 03.55 Новости</p> <p>07.00, 18.35, 21.50, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00, 16.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Пр.тр.</p> <p>11.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.</p> <p>14.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Шорт-трек. Пр.тр.</p> <p>16.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скелетон. Пр.тр.</p> <p>17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.</p> <p>19.25, 23.05, 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)</p> <p>22.45 «Точная ставка». (16+)</p> <p>02.50 Баскетбол. (0+)</p> <p>04.00, 04.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Пр.тр.</p>	<p>23.05 «Про здоровье». (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.55 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>10.00 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>12.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.55 «ТРЕУГОЛЬНИК СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>19.00 «НАША ДОКТОР». (16+)</p> <p>23.05 «Про здоровье. (16+)</p> <p>23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.15 «Порча». (16+)</p> <p>02.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.35 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>05.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p>	

## СТРАНА СОВЕТОВ

Для кого подойдёт такой домашний гаджет?

Однозначно, для тех людей, которые не хотят или не могут лишиться раз наклоняться, чтобы отжать воду. Это могут быть возрастные люди, с больной спиной или беременные женщины, а также те, кто дорожит своим маникюром и красотой ручек. Словом, практически все!

### Каков механизм использования?

#### ВЕДРА СО ВСТРОЕННЫМИ МЕХАНИЗМАМИ ДЛЯ ОТЖИМА

В качестве механизма могут быть использованы специальные рычаги, помогающие отжать лишнюю влагу. Некоторые модели даже позволяют регулировать степень отжима. Минус таких механизмов – достаточно большие габариты и вес.

#### ШВАБРЫ, ИМЕЮЩИЕ ОТЖИМ НА РУЧКЕ

Механизм сделан в виде рычага (в основном, для насадок из губки), когда механизм зажимает насадку и перекачивает по ней жидкость. Альтернатива – система, совершающая вращательное движение в одном направлении.

#### САМООТЖИМНЫЕ ШВАБРЫ

Используется ведро с нишей для отжима, в которой можно отжать тряпку, не намочив руки. Достаточно просто погрузить мокрую тряпку в нишу, закрутить ткань и немного надавить на ручку. Если пластик крепкий, а использование аккуратное, то прослужит такая швабра не один год.

Как испечь целую гору блинов? Правило первое: подоприте дверь кухни изнутри шваброй...



### Ручка

Также при выборе швабры рекомендуем обратить внимание на ручку. Если она телескопическая, то будет легкой и ее можно будет отрегулировать под любой рост, что является явным преимуществом. Кроме того, такую швабру удобно хранить. Если же проблем с хранением нет, лучше выбрать цельную ручку из прочного материала. Шансов сломаться у нее будет в любом случае меньше, чем у телескопической.



# Выбираем лучшую швабру с отжимом

## Несколько слов о насадках

Наиболее популярные материалы, которые используются для производства насадки для швабры, это:

### МИКРОФИБРА

Отлично впитывает большое количество воды, при этом не оставляя разводов и ворса на полу. Существуют плоские насадки (чаще используемые для мытья ламината), веревочные насадки (при большом объеме уборки и уборки пролитых жидкостей) и «макарон-дреды» (не что среднее между плоской насадкой и веревочной, подойдет, когда нужно вымыть ламинат, собрав большое количество жидкости).

### КСТАТИ

Шваброй из микрофибры можно мыть не только пол, но и потолок и стены.

### ХЛОПОК

Хлопковые волокна замечательно впитывают жидкость, но со временем ворсовые нити вытираются. Могут оставлять после себя разводы. Главным минусом хлопковой насадки является длительный период ее сушки, в процессе которого могут размножаться бактерии, появляться плесень и неприятный запах. Такую насадку нужно стирать и хорошо просушивать после каждого использования!

### ХЛОПОК С ДОБАВЛЕНИЕМ СИНТЕТИКИ

Неплохой вариант для ежедневного использования, при этом достаточно бюджетный. Сохнет быстрее, чем хлопок, а собрать может также достаточно много жидкости.

### ВИСКОЗА

Хорошо впитывает воду, но не оставляет разводов. Сохнет значительно быстрее хлопка, при этом не плесневеет. Достойная альтернатива хлопковым насадкам.



Светлана СИДОРЧУК



СПОРТ

Table with columns: Матчи Страна, Eurosport 1. Contains sports events like XXIV Зимние Олимпийские игры, теннис, фигурное катание.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table with columns: Мульт, Канал Disney, Карусель. Contains children's programs like «Смешарики», «Аладдин», «Роботы-поезда».

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with columns: Спас, 13.55, 14.25. Contains religious programs like «День Патриарха», «Монастырская кухня».

Православный календарь

11 февраля  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Перенесение мощей  
сщмч. Игнатия Богоносца.



Мчч. Романа, Иакова, Филофея, Иперихия, Авива, Иулиана и Паригория. Мчч. Сильвана епископа, Луки диакона и Мокия чтеца. Свт. Лаврентия, затворника Печерского, еп. Туровского. Свт. Герасима, Пителима и Ионы, епископов Великопермских, Устьвымских. Собор Коми святых. Собор Екатеринбургских святых. Сщмчч. Иоанна и Леонтия пресвитеров, Константина диакона и с ними 5 мучеников.

Постный день. Разрешается рыба.  
«Ленивый не только лишается венцов, но и душу свою бесценную губит и, отходя из этой жизни ни с чем, отсылается в муку вечную».  
Прп. Феодор Студит

МУЗЫКА

Table with columns: Муз-ТВ. Contains music programs like «Муз-ТВ чарт», «10 самых горячих клипов дня».

Table with columns: УНИКУМ, O!. Contains various children's and music programs like «Рейнджер Лео и дикая природа», «Музыка!».

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овны попадут в самую гущу событий. Перемены, которые произойдут в вашей жизни, обещают новые интересные возможности. Общайтесь с семьей, доверяйте шестому чувству, оно подскажет верные слова и решения. Любимого человека окружите флером романтики.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Отношения с любимым человеком у Львов будут спокойными и безоблачными, если представители знака не станут слишком задираТЬ планку требований. Отличный период, чтобы сосредоточиться на работе и карьере, завести новые полезные знакомства.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
В настоящий период Стрельцам под силу любая задача. Смело ставьте перед собой глобальные цели и стройте смелые планы. Но будьте внимательны к тому, как любимый человек реагирует на ваши слова и поступки. Вы можете ненароком обидеть партнера.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи станут притягивать к себе удачу. Это позволит вам достичь очень многого. Будьте готовы помочь словом и делом менее успешным друзьям и близким людям. Пришло время порадовать вашу половинку романтическим путешествием и подарком.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Обстоятельства могут подтолкнуть Тельцов к решительным поступкам, тут главное – не растеряться. Но и к интуиции прислушиваться тоже стоит, это поможет не наломать дров в общении с близкими людьми. Ваш половинка будет нуждаться в заботе и внимании.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девы могут подвергнуться жесткой критике со стороны коллег или начальства. Даже при необоснованности этих претензий постарайтесь не вступать в конфликт. Исправьте огрехи и не портите себе нервы. В отношениях с любимым человеком не будьте слишком авторитарны.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Энергия будет переполнять Близнецов на предстоящей неделе. Работоспособность это повысит, но также чревато импульсивными, необдуманными поступками. Чтобы не наломать дров, умейте остановиться и осмыслить ситуацию. Гармонию ищите в семье.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам в любой ситуации следует полагаться только на себя. Близкие будут готовы помочь, но ваши проблемы лучше вас никто не решит. И лучший советчик тут, конечно, здравый смысл. Хороший период для финансовых операций. Да и для любви неплохой.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»  
Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.  
1. Не только фарфоровый изолятор в виде катушки, но и небольшое металлическое колесико на мебельной ножке для легкости перемещения мебели. 2. Нюанс с претензией на оригинальность. 3. Роль Лидии Смирновой в фильме «Женитьба Балзыминова». 4. Сладкое кушанье в виде твердой массы из растертых орехов. 5. Погодное явление, которое белорусы называют «завирухой». 6. Кофе с упавшим в него шариком пломбира. 7. «Транспорт» Кая, на котором он умчался за Снежной Королевой. 8. Ее можно брать в салон самолета, только если она ручная. 9. Такой спектакль для режиссера еще не трагедия. 10. Родич трамвайного сообщения, появившийся в 1863 году в Лондоне.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Забота и внимание любимого человека станут причиной приподнятого настроения Раков. А с таким настроением будет спориться любая работа. Способствовать достижению успеха к тому же будут и близкие люди, и удачные обстоятельства. Главное – умейте благодарить.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионов будет непросто в чем-либо убедить. Это не понравится вашим деловым партнерам. Но зато вы будете играть по своим правилам. Могут до предела накалиться отношения с любимым человеком. Если дорожите им, будьте менее принципиальны.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Неожиданно может исполниться давнее желание Козерогов. А вот новые планы рискуют потерпеть крах, если вы недостаточно продумаете способы их реализации. Стабильности захочется в личных отношениях. Вы научитесь ценить душевное тепло семейных вечеров.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Неделя Рыб будет богата на приятные события. Возможно, вы встретите старого друга или получите подарок от близких. Можно пойти на разумный риск в финансовых вопросах, период для этого удачный. Гармоничные отношения в паре будут радовать.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ





КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.10 «ДВА КАПИТАНА». (12+)
15.20 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)

TV1000
05.15 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2». (16+)
06.50 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)

РУССКОЕ КИНО
07.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (6+)
08.20 «МИФЫ». (16+)

ДОМ КИНО
05.25 «Ералаш». (6+)
06.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
04.30 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)
06.40 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.20 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
09.05 «НЯНЬКИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
03.35 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.40 «МОЯ МОЛЯЧКА». (12+)
02.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

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

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ГОЛОСА ЗА КАДРОМ». (16+)

УСАДЬБА
06.00, 09.55, 14.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.10, 16.15, 17.15, 18.15, 19.15, 20.15, 21.15, 22.15, 23.10, 00.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.05 Оружейные дома Европы. (16+)

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

ANIMAL PLANET
06.00 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (0+)
06.00 Все, как у людей. (6+)

ПОБЕДА
06.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
07.50 «РЖЕВ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2. Алтай (субтитры). (16+)

Ю
05.35 Папа попал. (12+)
09.40 Беременная в 16. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Из истории советского периода. (6+)

VIASAT HISTORY
06.10 Шелковый путь. (12+)
07.05 Расшифровка тайн. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.20 Как победить во всем. (16+)

Discovery
06.00 Багажные войны. (12+)
06.25, 06.50, 07.20, 07.45, 08.15, 08.40 Как это устроено? (12+)

Discovery Channel
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)

TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)

TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)

**СПОРТ**

Table with sports events: Баскетбол, Футбол, Теннис, Лыжные гонки, etc.

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

Table with children's channels: МУЛЬТ, КАНАЛ DISNEY, КАРУСЕЛЬ, UNIKUM, O!

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

Table with religious events: СПАС, 12.05, 12.35, 19.45, etc.

**МУЗЫКА**

Table with music events: МУЗ-ТВ, PRO-новости, Золотая лихорадка, etc.

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

7 ФЕВРАЛЯ В 1568 году европейцами были открыты Соломоновы острова. 10 ФЕВРАЛЯ К 1636 году относится первое документальное упоминание утюга.

**ИМЕНИННИКИ**

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ 7 ФЕВРАЛЯ. Александр, Анатолий, Борис, Виталий, Григорий. 8 ФЕВРАЛЯ. Аркадий, Мария, Павел, Семён, Фёдор.

**ПРАЗДНИКИ**

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ 7 ФЕВРАЛЯ День российского бизнес-образования 8 ФЕВРАЛЯ День российской науки

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Зайцы в сад придут – заморозки приведут**

7 февраля считалось Григорьевым днем. Если пошел снег, то следующая зима будет поздней. 8 февраля, в день Фёдора-поминальника, о погоде судили по гороху.

**ТЕЛЕК**

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

**КАРДОС**

Уредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор Вавилов А.Л.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77. Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л. Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А.

5 (522). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 01.02.2022 г., фактическое: 01.00 час. 01.02.2022 г. Дата производства: 01.02.2022 г.





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>16.20 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)</p> <p>05.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>07.30 «ОДИНОЧКА». (16+)</p> <p>09.35 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>12.05 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)</p> <p>13.55 20.55 «МУМИЯ». (12+)</p> <p>16.20 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)</p> <p>18.50 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+) США - Германия - Китай - Канада, 2008 г. Приключенческий фильм. В ролях: Брендан Фрэйзер, Джет Ли, Мария Белло. Заколдованный волшебницей, безжалостный император-дракон и его 10 000 воинов провели вечность в забвении.</p> <p>23.00 «Добров в эфире». (16+)</p> <p>23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p>	<p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.00 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>13.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+) США, 2013 г. Фантастика. В ролях: Дженнифер Лоуренс, Джош Хатчерсон. Китнисс Эвердин и Пит Мелларк возвращаются домой...</p> <p>15.50 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ 1». (16+)</p> <p>18.15 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ 2». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клаб». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СВЕТОМ». (18+)</p> <p>02.10 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.45 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.30 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>18.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.45 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)</p> <p>14.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)</p> <p>16.00 «ГУДЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)</p> <p>18.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+) США, Франция, 1994 г. Фантастика. В ролях: Курт Рассел, Джеймс Спэйдер, Джек Дэвидсон. Египет 1928 год. Плато Гиза. Группа археологов под руководством профессора Лэнгфорда находит странное сооружение неизвестного происхождения и неизвестного предназначения.</p> <p>20.30 «10 000 ЛЕТ ДО Н.Э.». (16+)</p> <p>22.30 «Самые загадочные происшествия». (16+)</p> <p>23.30 «ЧУЖИЕ». (16+)</p> <p>02.00 «ХИЖИНА В ЛЕСУ». (18+)</p> <p>03.30 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.20 Летучий надзор. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.20 Летучий надзор. (16+)</p> <p>07.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+) Новое остросюжетное шоу. Популярный ведущий Артем Хворостухин собрал для тебя самые яркие сюжеты со всего мира.</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 iТопчик. (16+) Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника. Обозреваем дикий, интересный и дико интересный контент со всего интернета на «Че!».</p> <p>01.30 «ЭКИПАЖ». (18+)</p> <p>03.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>XXIV Зимние Олимпийские игры</p> <p>06.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Керлинг. Пр.тр.</p> <p>06.45 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>08.55, 09.25, 10.50, 15.20, 18.30, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>09.00, 10.55, 15.25, 18.35, 21.50, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.30, 19.25, 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)</p> <p>11.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.</p> <p>14.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Шорт-трек. Пр.тр.</p> <p>15.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. Пр.тр.</p> <p>17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Аталанта» - «Ювентус». Пр.тр.</p> <p>04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Пр.тр.</p>	<p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>06.30 «ДЕЛО РУК УТОПАЮЩИХ». (16+)</p> <p>06.40 «Предсказания: 2022». (16+)</p> <p>08.40 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (16+)</p> <p>10.30 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ». (16+)</p> <p>14.45 «НАША ДОКТОР». (16+) Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Анна Тараторкина, Данила Дунаев, Дмитрий Пчела, Юрий Гребельник. Дочь профессора медицины, талантливый кардиохирург Мария Лукаш проводит неудачную операцию 9-летней Майе Громоовой. Девочка впадает в кому...</p> <p>18.45 Пять ужинов. (16+)</p> <p>19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)</p> <p>23.25 Про здоровье. (16+)</p> <p>23.40 «ЛАБИРИНТ». (16+)</p> <p>03.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>03.25 «ДЕЛО РУК УТОПАЮЩИХ». (16+)</p>

**НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА**

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

**В**ера вздохнула, присела на кухонную табуретку рядом с сидящей у окошка соседкой.

– Мария Степановна, неужели вы действительно никого подозрительного не видели вчера утром в нашем дворе?

Вера не просто так поднялась на два этажа и буквально напросилась в гости к бабе Мане.

Строго говоря, Вера давно по мелочи помогала одинокой соседке, и еще месяц назад в гости к ней напрашиваться и не нужно было. Вера покупала и приносила ей продукты, помогала с уборкой, мыла полы, даже окна по весне. Бабушка была старенькая и мучилась болями в ногах, а родственники в гости к бабе Мане не спешили.

**Б**аб Мань, – Вера как-то готовила соседке ужин и решила поинтересоваться у той о наличии родственников, – а

**Родственные связи**

близкие-то у вас есть? Почему не приходит никто?

– А сын есть, милая, да только он в тюрьме сидит.

– Что натворил? – не удержалась от любопытства следователь.

– Да что натворил... Непутевый он у меня. Я его одна растила, без мужа. Тяжело было, работала



много. Вот и некогда мне было им заниматься, упустила. Пил, курил, гулял, с плохой компанией связался. Вот с семнадцати лет по тюрьмам и мыкается. То украдет чего, то подерется.

**И**что, баб Мань, ни внуков нет у вас, ни невестки?

– Была невестка, Верочка. И вроде неплохая женщина, спокойная, работающая. Но недолго моего остолопа выдержала, сбегала. Сын говорил, что родила она от него мальчика, но я его не видала никогда. Не знаю, правда или нет.

И вот месяц назад в квартире бабы Мани появился новый жилец – девятнадцатилетний

парень шалопаистого вида. Баба Маня расцвела, даже помолодела. Но Вере вход в квартиру с того момента был заказан. Новоиспеченный внук не пустил.

**В**ера видела бабу Маню в окошке: любимая привычка той – созерцать мир вокруг. Махала ей рукой, но в гости больше не заходила.

И все бы ничего, да только с появлением нового жильца во дворе дома стали происходить разные неприятности. То зеркала у машины одного из жильцов кто-то скрутил, то телефон из портфеля школьника вытащили, пока тот в хоккей с ребятами играл, то бутылок кто-то пивных в подъезде наколотил. А вот вчера и вовсе ужас – кто-то отобрал сумку у разношившей пенсию почтальонши тети Кати.

– Баб Мань? – Вера пылливо посмотрела на притихшую соседку. – Ну вы же всегда в это время у окошечка, наверняка что-то видели.

– Да не видала я, Верочка, – бабушка опустила

глаза. – Это же ведь утром вчера было. А у нас во всем дому света не было. Ты и сама, наверно, знаешь.

– Знаю, баб Мань, но без света улицы из окна еще лучше видно.

**Т**ак-то оно так, да я испугалась, что холодильник потечет, давай в ЖЭУ звонить, узнавать, что да как, – баба Маня потеряла трубку старенького беспроводного телефона, лежащую у нее на коленях. – Телефон в комнате был, я туда и поковыляла, чтобы позвонить. Не видала ничего.

Как Вера догадалась, что баба Маня все-таки видела, кто украл сумку почтальона, и теперь покрывает своего внука?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 4: Вера догадалась о причастности женщины к исчезновению ее мужа. Да та и сама призналась, что не смогла простить ему измену. А выдала даму любовь к бриллиантам. Вера решила проверить свою догадку, еще раз осмотрев комплект, который носила женщина. Дышала она на камень не просто так. Бриллиант имеет высокую теплопроводность и не затевает от дыхания. А вот на поверхности фианита появится конденсат. Масло же следователю нужно было для этих же целей. Если на камень капнуть растительное масло, то по бриллианту оно стечет ровно. В то время как на фианите разделится на капли или клыксы. Это связано с тем, что способность к смачиванию плотными жидкостями у бриллианта высокая, а у фианита – низкая.

Рис. Ирина Светлов













# Шарфики и снуды НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

## Шарф-капюшон

Очень удачная и практичная модель. В середине такой шарф значительно шире, чем по краям, поэтому прекрасно справляется с функцией капюшона. Длинные концы можно обмотать вокруг шеи или оставить свободно свисающими. Такой шарф отлично защищает от холода и ветра голову и шею. При входе в помещение «капюшон» можно просто откинуть с головы одним легким движением.

## Необычные шарфы

Помимо привычных форм, модные дизайнеры предлагают ряд нестандартных решений. Например, шарф с рукавами, который отлично подойдет для прохладных помещений. Или шарф с карманами, в которых можно, например, погреть руки.

Современная мода всё больше делает акцент на аксессуарах.

**З**имой это в первую очередь, конечно, шарф, который сегодня может стать не только изюминкой, завершающей образ, но и даже его основой. Именно шарф может подчеркнуть вашу неповторимую индивидуальность и изысканный стиль.

## Комфорт превыше всего

Разумеется, главная задача шарфа – защита от холода, поэтому зимой шарф может быть только теплым. Мода больше не требует жертв, а наоборот – требует максимального комфорта и уюта даже на улице, даже в непогоду. Модные дизайнеры в этом сезоне предлагают большой выбор форм, видов и расцветок самых теплых шарфов – на любой вкус. Выбирая две-три разные модели, вы сможете создавать очень разные, но очень эффектные образы.

## Снуд

Снуд – это широкий шарф, концы которого сшиты в кольцо. Снуд надевают через голову, сложив восьмеркой. Удобен он тем, что при необходимости может выполнять функцию шапки – достаточно лишь накинуть заднюю часть на голову. Снуд может быть и очень длинным, и совсем коротким – в этом случае его можно носить и в помещении как воротник-хомут.

## Палантин

Палантин – это очень широкий шарф универсального назначения. Его можно носить, просто набросив на плечи, а можно покрыть им голову и обмотать шею. Как правило, палантины достаточно тонкие, но при этом очень теплые и красивые.



## Платок

Большие шерстяные или пуховые платки также могут выполнять функцию шарфа. Для зимы подойдут павловопосадские платки с эффектным набивным рисунком.



## Объемный шарф

Большой шарф крупной вязки – маст хэв сезона. Что неудивительно, ведь в моде оверсайз, в который тонкие и «худые» шарфики просто не вписываются. Широкий объемный шарф, небрежно обмотанный вокруг шеи, выглядит исключительно эффектно, особенно если он выполнен в ярких красках. Поэтому в компанию к нему лучше подбирать неброские лаконичные вещи.



Встречаются две приятельницы.  
– Ты куда спешишь?  
– Хочу вернуть шарфик в магазин, а то купила вчера, а он жмёт...

## Длинный шарф

Длинный шарф, как и положено классике, остается в моде. Он может быть широким или узким, объемным или гладким, однотонным или узорным, с гладким краем или с различными украшениями: кистями, бахромой, помпонами и т.п. Как именно будет выглядеть ваш длинный шарф, решать только вам.

## Манишка

Шарф-манишка, или «вязаное горло», плотно облегает шею, чем гарантирует сохранение тепла. Манишка может быть как совсем небольшой, чуть прикрывающей плечи, так и довольно объемной, практически до талии.

Светлана ИВАНОВА

## Сокол быстрее поезда

Знаменитый поезд «Сапсан», курсирующий между Москвой и Санкт-Петербургом, был назван в честь птицы – это не секрет. Причина в том, что сокол-сапсан в природе является одним из рекорсменов по скорости. Самое удивительное, что поезд до сих пор не смог обогнать своего «тезку». Во время пикирования пернатый хищник разгоняется до 322 км/ч, а максимальная скорость «Сапсана» равна 250 км/ч. Но разработчики продолжают совершенствовать состав в надежде разогнать его до 330 км/ч.



## Яблоко или монета?

Имя британского физика Исаака Ньютона стало известно абсолютно всем благодаря яблоку, упавшему учёному прямо на макушку и помогшему открыть закон всемирного тяготения. По крайней мере, так гласит неподтвержденная легенда. А между тем, прославить его мог не только плод, но и монета. Именно сэр Ньютон, находясь на должности управляющего британским Королевским монетным двором, придумал делать рифление на ребре монет, чтобы снизить количество подделок.



## Пластилинное творчество

Настоящие художники могут творить из чего угодно, в том числе из обычного детского пластилина. Например, при создании советского мультфильма «Пластилиновая ворона» было потрачено около 800 килограммов пластилина. А чтобы сделать материал ярче, его дополнительно раскрашивали красками. И во всеми любимой передаче «Спокойной ночи, малыши!» заставка также изготовлена из пластилина. Присмотритесь к ребенку, если он увлекается лепкой. Может быть, это начало творческого пути большого художника?



## Танцы под водой

Выступление синхронисток – поистине завораживающее зрелище. А как они слышат музыку под водой? Ведь в воде звук распространяется не так быстро, как в воздухе. По идее, спортсменки должны сбиваться. На самом деле в бассейн встроены специальные подводные динамики. Они позволяют синхронисткам слышать не всю музыку, а в первую очередь ритм и выполнять элементы программы в нужное время.

Светлана СИДОРЧУК

