

№49  
(514)

ТВ-программа с 13 по 19 декабря 2021 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ЧТО ДЕЛАЕТ  
СЕМЬЮ  
СЧАСТЛИВОЙ?**

стр. 4

**ГОТОВИМ  
НАСТОЯЩИЕ  
ЗИМНИЕ  
СУПЫ**

стр. 8

**ДАНА  
АБЫЗОВА**

**НА РОЖДЕСТВО ОТПРАВИМСЯ  
В ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ**

стр. 2

**В НОВЫЙ ГОД  
с календарями  
от «ТЕЛЕКА»**

- ★ КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ ..... **СТР. 24-25**
- ★ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА ..... **15 ДЕКАБРЯ**
- ★ ГОРОСКОП НА ГОД ..... **22 ДЕКАБРЯ**
- ★ ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ..... **29 ДЕКАБРЯ**

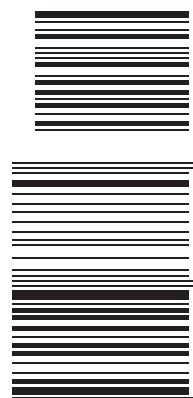
**ДЛЯ ЧЕГО  
СОБИРАТЬ  
ЛУКОВУЮ  
ШЕЛУХУ?**

стр. 12

12+

Фото предоставлено пресс-службой  
телеканала Домашний  
(фотограф Дмитрий Гаврилов)

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 21049

На телеканале Домашний 8 декабря стартует новый сезон многосерийной остросюжетной мелодрамы «На твоей стороне».

Дана АБЫЗОВА:

Главную женскую роль в картине сыграла актриса Дана Абызова, а главную мужскую – Дмитрий Ратомский. Мы поговорили с Даной о премьере, о роли и о том, как развивается сюжет во второй части.

«Мне было интересно играть нейрохирурга»

– Дана, как много времени по сюжету прошло между первым и вторым сезонами? Как сильно изменилась ваша героиня? Всегда интересно играть персонажей в развитии...

– Второй сезон – продолжение первого, между сюжетами нет временного промежутка. Мы возвращаемся к нашим героям там, где их оставили. А вот моя героиня кардинально изменилась, поскольку она полюбила человека из другого мира, который снял с нее розовые очки и научил реальному взгляду на мир, более взрослому, а не лирическому. Теперь она серьезная, опытная не только как врач, но и как человек.

– Расскажите немного о своей героине. Приходилось ли раньше играть подобные образы?

– В наших мелодрамах героини примерно похожи. Но мне было интересно играть нейрохирурга. Когда снимали сцены в операционной, на площадке всегда присутствовал настоящий нейрохирург, от которого было интересно узнать нюансы профессии.

Триатлон на паузе

– Фильм снимали на Украине. Надолго пришлось оставлять дом?

# Стать мамой – это взрыв эмоций!»



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»  
Желаю всем крепкого здоровья!

– Да, если я понимаю, что могу выполнить трюк, готова к нему физически и это безопасно, то стараюсь всегда все делать сама.

– Вы спортивный человек, занимались серьезно триатлоном. Сегодня есть время на спорт?

– Пока триатлон у меня на паузе, так как я недавно стала мамой, а совмещать такой серьезный вид спорта и грудного ребенка для меня не реально.

Когда появляется малыш

– Съёмки второго сезона совпали с вашим «интересным» положением?

– Нет, они были задолго до моей беременности.

– Вы брали декретный отпуск, чтобы дольше быть с малышом, или быстро согласились на новые проекты?

– Я ушла в декрет на восьмом месяце, и когда моему сыну исполнилось три месяца, продолжила работать. У него есть прекрасная няня, они всегда со мной – во всех командировках и на съемках. Сын ее очень полюбил.

– Знаю, что вы вегетарианка. С рождением ребёнка не изменили своё питание?

– Да, на поздних сроках у меня была анемия, и помимо медикаментов я включила в свой рацион мясо. Сейчас потихоньку начинаю от него отказываться – пока ем только индейку. Потом, после завершения грудного вскармливания, планирую вернуться к вегетарианскому питанию.

Приходится быть жаворонком

– Как и где провели лето? Для вас важна, знаю, связь с природой...

– Лето я провела отчасти дома – после родов важно было спокойно восстановиться, отчасти вместе с мужем (актером Алексеем Морозовым – прим. ред.) на съемках в другом городе. Мы прилетели к нему с сыном. Так что на природу в этот раз выбраться не получилось.

– Вы любите путешествовать. Раньше на Рождество всегда старались уехать в Европу, что будете делать теперь?

– Из-за графика мы оба так редко бываем дома, что на этот раз решили отправиться в путешествие... домой (улыбается). Наконец-то поживем дома всей семьей.

– Какие обязанности Алексей взял на себя после расширения семьи?

– В основном мы с ним работаем на разных проектах в разных городах. А ребенок в этом возрасте должен быть с мамой рядом. В те редкие моменты, когда мы вместе, Алексей, конечно же, поддерживает меня и помогает с малышом. Может пораньше встать и поменять подгузник или пойти с сыном на прогулку.

– Вы сова или жаворонок?

– Я – сова, а сын – жаворонок. Если обычно в пять утра у меня был самый крепкий сон, то сейчас малыш просыпается как раз в это время, и мне тоже приходится быть жаворонком.

Наталья АНОХИНА

## ДЕТАЛИ

Планы на будущее

– Расскажите о своих нынешних планах и мечтах.

– Планирую освоиться в роли мамы, может, внутренне успокоиться. Для меня это настоящий взрыв эмоций – даже спать не могу от разных мыслей и постоянного контроля. Мечтаю выспаться и отдохнуть.

– Оба сезона один за другим снимались на Украине, причем без перерыва. Дом пришлось оставить чуть меньше чем на год.

– Правда, что трюки в фильме вы практически делаете сами?



Кадр из фильма «На твоей стороне»

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

### Лети, тыква, лети!

Punkin Chunkin – это вид спортивного развлечения, по условиям которого нужно как можно дальше зашвырнуть тыкву, используя какое-то механическое приспособление. Используются устройства различной степени сложности, в том числе катапульты, рогатки и даже пневматические пушки. Различные неофициальные соревнования проходят по всему миру, но самое серьезное – чемпионат мира проходит в штате Делавэр, США.



### Совиный взгляд

Глаза у сов очень близко расположены друг к другу и очень велики. И при этом полностью неподвижны. Птица может прикрыть глаза веками, но скосить их в какую-то сторону не получится, придется поворачивать всю голову. Плюс, по справедливости нельзя назвать ее органы зрения «глазными яблоками», ведь на самом деле они трубчатые. Это позволяет совам полностью сосредоточиться на добыче. Правда, перед другими хищниками делает их беззащитными. Чтобы хоть как-то это компенсировать, природа наделила сов способностью вращать головой на 270 градусов.



### Опережая Колумба

Кто из европейцев первым побывал в Америке? Конечно, Христофор Колумб – скажут все, кто учился в школе. Однако доказано, что европейцы прибыли в Новый Свет гораздо раньше, как минимум на 500 лет. Местечко Л'Анс-о-Медоуз в канадской провинции Ньюфаундленд является древним поселением викингов на континенте. Существует исландская поэма – «Сага об Эрике Рыжем», где рассказывается о заморской Винландии. Долгое время поэма считалась выдумкой, пока в середине прошлого века не были произведены раскопки и добыты доказательства подлинности этой истории.

Светлана СИДОРЧУК



**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

Реклама

## «Чайка» покажет путь к победам

Завершились съёмки многосерийного фильма «Чайки» для телеканала «Россия». Главные роли в сериале режиссера Антона Сиверса сыграли Михаил Пореченков, Равшана Куркова, Илья Любимов, Юрий Чурсин, Александра Богданова, Юлия Мельникова, Иева Андреева и другие актеры. «Чайка» – название женской волейбольной команды из Калининграда, которую вынужден возглавить тренер Максим Тополь (Михаил Пореченков), человек резкий, со сложным, неуступчивым характером. Он намерен вывести команду в чемпионы страны. На пути к победе ему придется не только разбираться в себе и непростых отношениях с дочерью-подростком, но и решать проблемы своих подопечных. У каждой из них – своя судьба, железный характер, личные переживания, и все они отчаянно борются не только за чемпионство, но и за право быть счастливыми. – Сначала волейбольная команда «Чайка» сложилась в сценарии, а за время съемок – уже и на площадке, и в кадре, – рассказывает Михаил Пореченков. – В последние дни мы снимали самые массовые и динамичные сцены. И испытали настоящий адреналин, напряжение и командный дух. Это было мощно! Мне было интересно провести это время с моим героем – тренером Максимом Тополем.

Фото «Марс Медиа Энтертейнмент», предоставлено пресс-службой телеканала Россия



## «Поле Чудес» обновится и изменит название

В одной из старейших передач – «Поле чудес» в начале нового года произойдет изменения. Поэтому Первый канал договорился о приобретении у компании CBS официальных прав на телевикторину Wheel Of Fortune («Колесо Фортуны»), когда-то послужившую источником творческого вдохновения для авторов российского капитал-шоу. И с января 2022 года в эфире Первого канала – как всегда по пятницам – начнет выходить шоу «Наше Поле Чудес».

Ведущим популярного, можно сказать народного, шоу будет народный артист России Леонид Якубович.

– Тридцать один год программы – это так много, что не грех и встряхнуться! – рассказывает Леонид Аркадьевич. – Начинается новый этап, в который мы входим с огромным опытом, любовью к своей работе и уважением к зрителю.

Фото Вадима Тараканова

## В «Порте» Максим Щёголев сразится с бандой

Закончились съёмки детектива «Порт» киностудии КИТ, по заказу телеканала НТВ. Главным героем, боевой офицер Михаил Самойлов (Максим Щёголев) во время вооруженного конфликта с сирийскими боевиками теряет друга Игоря Макарова (Александр Барановский). Вина себя в его гибели, он возвращает в родной город, чтобы помочь вдове Игоря – Ольге (Татьяна Каргаева). И узнает, что в городе орудует опасная банда. Самойлов вступает в неравный бой с бандитами и неожиданно узнает, что Макаров жив...

## В Новый год с новыми «Ёлками»

Филипп Киркоров и Ольга Бузова появятся в продолжении комедии «Ёлки». Звезды шоу-бизнеса присоединятся к героям в исполнении Ивана Урганта и Сергея Светлакова.

Ольга Бузова сыграет саму себя: по сюжету новеллы она прилетает в Тюмень на концерт в честь открытия нового аквапарка. По словам Бузовой, она раздумывала над предложением сняться в новых «Ёлках» не дольше секунды.

У Филиппа Киркорова в новых «Ёлках» более неожиданная роль: в одной из новелл он появится в образе грозного сотрудника ЧОПа, удивительно похожего на Филиппа Киркорова. Певец признается, что ему нравится играть «контрастные» роли, и он не боится появляться в отличных от своих образах, а возможность сняться в «Ёлках» для него – большая радость.

Фото пресс-службы фильма



**ОПЫТНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ**

ВОПЛОТЯТ ЛЮБУЮ ВАШУ ИДЕЮ!

- ★ ПОЛИГРАФИЯ
- ★ СУВЕНИРКА
- ★ НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

ОЧЕНЬ ДОСТУПНО И ВЫГОДНО!

БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ПЕРЕПЛАТ!

8 (903) 008-80-03

Все круизы на WWW.FLOTRUSICH.RU  
г. Москва, м. «Итай-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 – Свияжск – Бирск (а/тур: Аркаим) – Уфа (2 дня) – Елабуга (Мамадыш) – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Тутаев – Калезин – Москва (план кешбэка)	
23.05.2022 – 29.05.2022 «ДОЛГО БУДЕТ КАРЕЛИЯ СНИТЬСЯ»	от 34 500 р
Москва – Калезин – Череповец – Горький – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург (мало мест)	
29.05.2022 – 10.06.2022 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ»	от 84 600 р
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня: о. Анзер, Б. Заяцкий, о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва (план кешбэка)	
08.07.2022 – 19.07.2022 «НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ»	от 79 200 р
С.-Петербург – кр. Орешек – Кижы – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Свирьстрой – С.-Петербург	
19.07.2022 – 31.07.2022 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ»	от 85 800 р
С.-Петербург – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Свирьстрой – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург	
31.07.2022 – 15.08.2022 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»	от 106 000 р
С.-Петербург – Ст. Ладога – Кижы – 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 – Горький – Кижы – Соловецкий архипелаг – Архангельск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва	
10.09.2022 – 21.10.2022 «РУССКИЙ СЕВЕР»	от 67 400 р
Москва – Углич – Кижы – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва (план кешбэка)	
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)	
БРОНЬ 2022 = 5000 Р. СКИДКА ДО 19%. ТЭЛ.: 8 (495) 241-23 – 64. Действительно при наличии мест. Реклама	

АКАДЕМИЯ СЛУХА

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

3 ДНЯ

СКИДКИ ДО 50%! ПРОВЕРЬ СВОЙ СЛУХ БЕСПЛАТНО

По данным Всемирной организации здравоохранения, тяжелыми нарушениями слуха страдают 466 миллионов человек по всему миру<sup>1</sup>. Падение слуха мешает общению с близкими, ставит человека в потенциально опасные ситуации и просто мешает вести полноценную жизнь! Как распознать опасную болезнь и вернуться к нормальной жизни?

На эти вопросы отвечает эксперт-сурдоакустик «Академии Слуха»

Мы часто слышим, что проблемы со слухом – это следствие пожилого возраста или врожденных аномалий. Так ли это на самом деле?

70% покупателей «Академии Слуха» действительно пожилые люди, у которых возрастные процессы снижения слуха<sup>2</sup>. К сожалению, это неизбежно: такие процессы наблюдаются у 37% людей в возрасте 61-70 лет и у 2/3 респондентов старше 70 лет. Но есть факторы, которые способствуют появлению болезни в более раннем возрасте.

Вы можете рассказать об этих факторах?

- Частое и долгое пребывание в помещениях с уровнем шума свыше 85 дБ. При среднем уровне шума падение слуха происходит не сразу – за 5-10 лет. А при высоком слух может ухудшиться уже за 1-2 года!
- Проблемы с уровнем глюкозы разрушительно действуют на мелкие сосуды внутреннего уха – в результате теряется слух.
- Проблемы с артериальным давлением также негативно влияют на слух.

### Какие признаки могут говорить о потере слуха?

Их несколько: проблемы с разборчивостью речи, когда кажется, что у окружающих «каша во рту», постепенное прибавление громкости у телевизора или радио.

### Что же делать, если слух испортился?

Не нужно паниковать! Современная наука позволяет компенсировать слух за счёт правильного слухового аппарата.

### Современный индивидуальный слуховой аппарат поможет вам:

- повысить разборчивость речи даже в сложных ситуациях: на шумном семейном празднике, концерте, в магазине или на детской площадке;
- уменьшить влияние постороннего шума, такого как грохот стиральной машины, жужжание холодильника;
- вернуться к нормальной жизни, где есть место для родных и близких, и нет места пустоте и одиночеству!

### С 17 по 19 декабря

в «Академии Слуха» состоится День открытых дверей, где можно совершенно бесплатно получить консультацию эксперта-сурдоакустика и сделать тест слуха!

Также всего три дня действуют СКИДКИ НА СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ДО 50%!

Запись по телефону и адресу:  
**8 (495) 748-82-90**

г. Москва, ул. Росошанская, д. 4, корп. 2.  
м. «Ул. Академика Янгеля», первый вагон из центра, выход к ул. Росошанской. Около 500 метров вдоль ул. Росошанской до Проектируемого проезда №4578. Поворот направо в сторону ул. Газопровод. Далее до второго высотного жилого дома по левую руку. Вход со двора. Ориентир – Центр «Мои документы».

<sup>1</sup>По материалам с сайта Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>. <sup>2</sup>Согласно внутреннему исследованию «Аурика», проведённому методом формализованного интервью в первом квартале 2019 года. Выборка 11901 человек <https://surdoinfo.ru/znaokomtes-vash-klient/>.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ  
потребительский кооператив  
[www.invkap.ru](http://www.invkap.ru)

8 (495) 235-40-59

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком, г. Москва, Студенечкий пер., д. 3  
Мы работаем с 9.00 до 18.00, сб – вс выходной.

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ**

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО  
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

- 15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
- 18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
- 20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

от **15%** до **20%** годовых в рублях

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Срок размещения сбережений от 6 мес. до 2 лет. Суммы от 50 тыс. руб. до 5 млн. и выше со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636. ОГРН 1197746628309

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Восстанавливаем силы после работы

Мало кто может прийти домой после работы бодрым и весёлым. Как же правильно восстановить силы? Об этом и поговорим.



## ОЧИЩАЕМ ТЕЛО И МЫСЛИ

Горячий душ после трудового дня поможет снять напряжение, расслабить мышцы и очистить кожу. Эта процедура поможет перестроить организм из состояния «боевой готовности» в медитативное и расслабленное.

## ПОКОЙ И ЕЩЁ РАЗ ПОКОЙ

После огромного дневного информационного потока важно переключиться на тишину и погружение в себя (а не загрузить себя новой информацией).

## ПУСТЬ И ТЕЛЕФОН ОТДОХНЁТ...

Конечно, с этим будет трудно, но что делать? Отдых, как и работа, должен быть осознанным.

## БОЛЬШЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Приходя вечером домой, обязательно проветривайте квартиру. Свежий воздух улучшает работу легких, а как следствие, и мозга. А если есть возможность прогуляться перед сном, то это вообще идеальный вариант!

## ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Взамен дневным проблемам дайте мозгу отдохнуть за чтением легкой литературы. Пусть это будет приключение, детектив или фантастика.

Основу семьи составляют муж и жена.

Их взаимоотношения и определяют тот микроклимат, в котором живет вся семья. А что делает их пару счастливой? Как достичь тех отношений, к которым стремятся оба? Что нужно сделать, чтобы отношения внутри семьи стали еще лучше? Давайте разбираться!

## Что объединяет в браке?

Одного желания быть счастливыми, к сожалению, недостаточно. Но именно с желания начинается путь к хорошему браку. На каких же остановках нужно задержаться, чтобы достичь цели?

## Любовь

На самом деле, с нее все начинается. Ведь если любишь, то легче закрыть глаза на те небольшие недостатки, которые есть у любого (даже самого дорогого и любимого) человека. Почаще вспоминайте, что вы любите свою семью, особенно в сложные периоды, которые встречаются у всех супругов без исключения.

## Совместные путешествия

А вы знаете, что путешествия – это не только интересное времяпрепровождение, открытие новых мест, но и сильные эмоции, которые очень сближают? Путешествия могут быть не только дальними, но и близкими, например в соседние города или интересные места в собственном городе. А вы хоть раз ездили в лес с палатками? Стоит попробовать!

На конкурсе по грамматике нужно было передать идею «мир, спокойствие, счастье» одной фразой. Победителем стал человек, написавший: «Жена спит». Зал аплодировал стоя. А женатый председатель жюри сказал со слезами на глазах: «Гений!»



## Личное время

Не забудьте оставить немного времени исключительно для себя. Иногда это просто необходимо для собственного душевного равновесия.



## Общение

Причем не только на бытовые темы: какие продукты купить, кто заберет ребенка из садика или кто оплатит коммунальные услуги. Речь сейчас идет о том, насколько вы слушаете и понимаете, что хочет сказать вам супруг, насколько интересуется, чем живет ваш любимый человек, что его беспокоит. При этом важную роль играет сам процесс общения. Он должен занимать центральное место, а происходить не в тот момент, когда в процессе просмотра фильма началась реклама и появилась пара свободных минут для общения.

Подумайте, а насколько часто вы общаетесь? Вам есть что обсудить? Вы всегда находите для этого время?

Учитесь друг друга слушать, не перебивая. Даже после тяжелого дня будет намного легче после общения с любимым человеком.

## Семья как ценность

В счастливой семье супруги ценят, благодарят и заботятся друг о друге. Почаще говорите о том, что вы любите свою семью, и это быстро войдет в привычку. Разве не здорово, что и вам будут чаще признаваться в любви и благодарить? А начать можно с простого «спасибо».

Подумайте, а вы каждый день целуете супругу перед уходом на работу? А перед сном? И если верить специалистам, то и детей лучше обнимать и целовать не меньше восьми раз в день. Надеемся, в ваших семьях именно так и происходит.

## Семейные традиции

Хорошо, когда в семье есть свои традиции. Это могут быть как ежегодные путешествия, так и вечерние прогулки. Как совместное приготовление пирога к празднику, так и поход в театр на премьеру.

## Изучение нового

Изучение нового также позволит найти общие интересы. Что вам обоим было бы интереснее узнать: как играть на музыкальном инструменте, выучить новый язык или научиться кататься на лыжах? Уверены, что бы вы ни выбрали, обучение новому – это еще один шаг навстречу друг другу.

## Вместе проведенное время

Речь идет не о том времени, когда двое людей, находящихся рядом, делают свои дела. Ключевое слово «вместе».

В счастливой семье есть время на совместный ужин, совместный просмотр фильма или другие занятия, которые вдвоем делать интереснее, чем по отдельности.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## «Лучше гор могут быть только горы»

Так поёт в своей песне «Прощание с горами» легенда авторской песни и музыки, актёр театра и кино Владимир Высоцкий. На земле, пожалуй, нет более величественных и гигантских природных памятников столкновениям между континентами или остывшим вулканам – горным хребтам с высочайшими вершинами. 11 декабря ООН объявила Международным днём гор.

1. Учёные подсчитали, что на Земле горы не могут превышать в высоту 15 км. Иначе они сами могут разрушиться под действием собственной тяжести. Самую высокую гору в мире назвали в честь географа Джорджа Эвереста. Сэр Джордж, на протяжении полутора десятков лет занимавший пост главного гео-

дезиста Индии, был против того, чтобы вершина была названа в его честь. Учёный считал, что вершинам надо давать имена коренных народов. Несмотря на возражения, Королевское географическое общество присвоило Пик XV название Эверест. Какова официальная высота вершины?

А. 17 170 метров  
Б. 8 848 метров  
В. 8 844 метра  
2. Эту гору называют двуглавой, у неё две вершины 5 642 м и 5 621 м над уровнем моря. Эти вершины (в 1890 и 1896 годах) покорил русский военный топограф Андрей Пастухов. Раньше на склоне

горы находился знаменитый «Приют одиннадцати» – самая высокогорная гостиница СССР. Гора включена в список высочайших вершин частей света. О какой горе идёт речь?  
А. О Монблане  
Б. О Белухе  
В. Об Эльбрусе  
3. Согласно греческой мифологии, Олимп – дом богов. Олимп – это исторический и природный символ Греции, её наиболее высокий горный массив. Самая высокая гора «Трон

Зевса» – Митикас (2917 м). Эта горная гряда является подлинным Олимпом (где жили боги), о котором упоминал Гомер. Однако в мире насчитывается несколько Олимпов. В Греции и на её островах более 10 гор, 4 гряды – в США, 3 – в Малой Азии, 1 – на Кипре. А на какой планете самая высокая гора носит это название?

А. Венера  
Б. Марс  
В. Юпитер

## ОТВЕТЫ

1-а. Олимп  
1-б. Венера  
1-в. Юпитер  
2-а. 8 848 м  
2-б. 8 844 м  
2-в. 17 170 м  
3-а. Митикас  
3-б. Олимп  
3-в. Юпитер



## Пётр Фёдоров рассказал о «Лётчике»



В кинотеатре «Октябрь» состоялась премьера драмы Рената Давлетьярова «Лётчик». Кроме самого режиссера, фильм представили актеры Пётр Фёдоров, Анна Пескова, Андрей Ильин, Евгений Михеев, Антон Кузнецов, Мария Поезжаева и другие. В центре сюжета – история советского летчика Николая Комлева, чей самолет был сбит зимой 1941 года. Пилот получил ранение, но выжил и на протяжении нескольких дней пробирается к своим. Герою Петра Федорова приходится переплывать ледяные реки, преодолевать буреломы, проваливаясь в снег, и противостоять голодным волкам, рискуя в любой момент быть пойманным фашистами.

– Я долго готовился к роли: старался все, что можно, про военных летчиков посмотреть и прочитать, потому что мне важна была правда, – говорит Пётр Фёдоров. – Самое главное – я пытался докопаться до одной вещи: что помогало людям в войну выживать? Наш Николай Комлев заряжен желанием жить. Он – человек большого сердца, в нем природой заложено добро, и именно это помогло ему выжить...

Фото пресс-службы фильма



Фото предоставлено пресс-службой телеканала Домашний

## Кого найдут любовь и счастье?

На телеканале Домашний завершились съемки мелодрамы «Найди меня, счастье» (Производство Феникс-Фильм). В главных ролях – Анастасия Сорокина и Владимир Курцеба. В фильме также снимались Игорь Теплов, Максим Керин, Тарас Кузьмин, Вера Тарасова, Наталья Батрак и другие артисты.

Согласно сюжету сериала, Женя мечтает найти мужчину своей мечты, но сейчас ей совсем не до этого – ее доверчивая мама стала жертвой мошенников и практически потеряла свой дом. У Жени требуют «откупные». Сумма для Жени оказалась неподъемной, но помог случай – она познакомилась с Иваном Кирилловым, владельцем крупного холдинга, который предложил решить ее проблему, но с одним условием: ему необходимо было срочно жениться... И речь шла не просто о печати в паспорте – фиктивный брак должен выглядеть абсолютно правдоподобно... – Наш фильм о том, какой может стать жизнь, если ты справишься со своими страхами, – рассказывает Анастасия Сорокина. – Счастье всегда на стороне тех, кто умеет верить и любить.

## Антон Богданов представил свой фильм

В московском кинотеатре «Формула Кино на Куззовском» состоялась премьера дебютной режиссёрской работы Антона Богданова – фильма «Нормальный только я». Действие ленты с участием самого Богданова, Константина Хабенского, Ольги Лерман, Максима Виторгана и других разворачивается в детском лагере «Красный сокол», который по корыстной договоренности директора и местного мэра признают аварийным и отдают под снос. Но их коварным планам не суждено сбыться: в лагерь неожиданно приезжает отряд детей с особенностями здоровья, которые готовы отстаивать свое право на долгожданный отдых. И тогда директор привозит в лагерь подростков из неблагополучных семей с целью выжить нежеланных гостей... Фильм представили актер, сценарист, продюсер и режиссер Антон Богданов, актеры Максим Виторган, Сергей Кутергин, Игорь Гаспарян.

## Героев «Кухни» ждут новые приключения

На телеканале СТС – новый сезон комедийного сериала «СеняФедя». В новом продолжении спин-оффа сериала «Кухня» Сеня и Федя (Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин) оставили фудтрак, чтобы открыть бургерную. На пути к кулинарному бизнесу двух друзей, их возлюбленных (Анна Бегунова, Анна Старшенбаум) и папу Сени (Андрей Федорцов) подстерегают пожары и взрывы, погони, ограбление банка, поиски золота, загадочные лабиринты, битвы с банкиром (Анатолий Кот)...

В пятом сезоне компанию бургерной Сени и Феди составит и главный символ предыдущих сезонов – фудтрак, который по сюжету участвует в ДТП, пожарах, погонях и похищениях.

Фото пресс-службы телеканала СТС



## КАК ПРИДАТЬ НОГТЯМ И СТОПАМ ЭСТЕТИЧНЫЙ ВИД

### ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ С КОМФОРТОМ

Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины и а огрубевшей коже стоп мешают ходить. Врастающие ногти вызывают боль.

Такие изменения ногтей и кожи стоп далеко не редкость. Чаще всего с проблемами ногтей сталкиваются люди старшего возраста. Однако к таким изменениям ногтей и кожи стоп люди идут постепенно, часто не придавая значения изменению цвета и формы ногтей. Проблемы с кожей стоп решаются при помощи педикюрных салонов, различных пилингов для ног. Однако со временем поддерживать красоту ногтей и кожи стоп становится все трудней.

Для специалиста устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные технологии позволяют справиться с любой ситуацией. Но это требует регулярного кон-

троля и внимания, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться и терпеть.

Сейчас терпеть уже не нужно! Российскими учеными создан оригинальный косметический препарат «ФУНДИЗОЛ». Оригинальным является не только состав крема, включающий антисептики, компоненты размягчающие пораженный ноготь и огрубевшую кожу стоп, заживляющие и питательные компоненты, экстракты трав, но и принцип нанесения. Крем питает участок кожи, помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и надевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Применение «ФУНДИЗОЛА» может помочь избавиться от измененных ногтей удавалось за несколько месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.

Для того, чтобы не столкнуться с проблемой в зрелом возрасте можно рекомендовать молодым людям применение «ФУНДИЗОЛА» после посещения тренажерных залов, бассейнов, пляжей, где приходится ходить босиком. «ФУНДИЗОЛ» можно использовать после маникюра и педикюра, для ухода за ногтями и кожей стоп у пожилых людей, которые не могут сделать это сами.



от 120 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ тел. 8 800 700-88-88, 8 800 250-24-26,

8 800 555-62-65 (звонок бесплатный), +7(937) 009-30-03 и ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ.

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 800 201-81-91 (звонок бесплатный). [www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ «ИНФАРМА» при проблемах с суставами, ногтями и кожей стоп, проблемах бронхов, для ухода за атопичной кожей, ухода за губами, детская косметика для ухода за проблемной кожей на сайтах: [www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru), [Apteka.ru](http://Apteka.ru)<sup>1</sup>, [Zdravcity.ru](http://Zdravcity.ru)<sup>2</sup>, [Apteka-ot-sklada.ru](http://Apteka-ot-sklada.ru)<sup>3</sup>.



Косметическое средство. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. <sup>1</sup> АО «НПК «Катрен». ОГРН 1025403638875. 141402, Химки, Ватулинское ш., вл. 22. <sup>2</sup> ООО «ПРОАПТЕКА» ОГРН 1167746723517. 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, СТРОЕНИЕ 1. <sup>3</sup> ООО «АПТЕКА ОТ С КЛАДА 16» ОГРН 1145958085547. Юр. адрес: 614017, Пермский край, г. Пермь, Парковый пр-кт, д. 6, кв. 95. Реклама

## Суставы любят



АКТИВНОСТЬ



ПОДВИЖНОСТЬ



ГИБКОСТЬ



МОЛОДОСТЬ



УКРЕПЛЕНИЕ

### Интенсивное решение суставных проблем.

Состав Геладринк Фаст® и Геладринк Фаст Экстра – это проверенный серьезный помощник «когда ни согнуться – ни разогнуться, ни ступить – ни наступить», а также при дискомфорте и скованности по утрам и после нагрузок.

Содержит пептидный коллаген, большое количество мощной босвеллии серрата и важные антиоксиданты. Быстрый положительный результат!

## Геладринк ФАСТ



Порошок, капсулы 30 суточных доз

Покупайте в аптеках вашего города или закажите через:

ЕАПТЕКА [apteka.ru](http://apteka.ru)  
здравсити

Информация по тел.:  
**8 (800) 30-20-561**  
и на сайте  
[www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)



ООО «ЕАптека» ОГРН: 147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: № ЛО-77-02-010433 от 13.08.19 г. АО НПК «Катрен» ОГРН: 1025403638875, 630559, Новосибирская обл. раб. поселок Кольцово, пр-т Ак. Сандахчиева, зд. 11. Лиц.: № ФС-99-02-007890 от 03.07.2020 г. ООО «ПроАптека» 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1. ОГРН: 1167746723517. СОГР RU.77.99.11.003.E.000005.01.15. СОГР RU.77.99.11.003.E.000004.01.15. СОГР RU.77.99.32.003.E.003065.02.15. БАД. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

В лицо Эдуарда Радзюкевича долгое время зрители не знали, зато его голос звучал почти в каждом доме, когда шла телепередача «Сам себе режиссёр».

Эдуард РАДЗЮКЕВИЧ:

# У любого юмора должны быть границы»

А вот на публику артист, режиссер, сценарист вышел в суперпопулярной комедийной телепередаче «Шесть кадров», где он блестяще исполнил роли самых разных персонажей – от дворников до бизнесменов. Когда передача закрылась, зритель задался естественным вопросом: где теперь можно увидеть полюбившегося артиста? Этот вопрос прозвучал первым в интервью нашего корреспондента с известным актером...

## Не может быть!

– Эдуард, сегодня вы снова в центре внимания: в Театре Российской Армии вышли на сцену в премьерном спектакле «Не может быть!». Когда-то легендарный Леонид Гайдай снял с тем же названием фильм по тем же рассказам Михаила Зощенко, где играют артисты, которых, казалось бы, трудно переиграть – Вячеслав Невинный, Леонид Куравлёв, Михаил Светин...

– Я понял ваш вопрос. Я видел этот фильм и с большим уважением отношусь к вышеназванным артистам. Но режиссер Глеб Черепанов и команда артистов Театра Российской Армии решили рассказать свою историю, в которую пригласили и меня. Я играю в спектакле две роли: в «Преступлении и наказании» брата главной героини, а в «Свадьбе» – жениха, которого в фильме сыграл Леонид Куравлев. Так что задача передо мной стояла непростая. Но поскольку ко-

манда собралась чудесная, профессиональная, каждый раз выхожу на сцену с наслаждением и получаю огромное удовольствие. Надеюсь, зритель тоже.

– Почему вы не работаете в репертуарном театре?

– Мне гораздо приятнее существовать самому по себе, а там все-таки коллектив. Мне же нравится работать в разных местах, разных проектах. Мне вообще трудно задерживаться на одном

занятии, наверное, поэтому, я всю жизнь учился, стал не только актером, но и режиссером, и сценаристом, начал рано сочинять музыку, благо, у меня музыкальное образование.

## Шутка – это оружие

– Вы один из самых известных артистов юмористического жанра, но сегодня юмор, на мой взгляд, изменился...

– Считаю, что в юморе, тем более когда он выходит на такое большое об-

щественное пространство, как ТВ, кино или радио, цензура должна быть. Потому что шутка – это оружие, к этому надо относиться серьезно. Шуткой можно убить человека, покалечить, подтолкнуть к депрессии. Юмором можно разрушить отношения между людьми, но им можно и вылечить. Юрий Никулин говорил: «Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб». Поэтому за цензуру. Вообще, считаю, что у любого юмора должны быть границы дозволенного. Нельзя обшучивать все, иначе это не юмор, а цинизм.

## Об умении шить, вязать и готовить

– Талантливый человек талантлив во всем. Вы остаётесь художником, даже когда готовите на кухне или работаете в мастерской. Откуда такие умения и творческий подход?

– Я потерял маму в пять лет, и меня воспитывали бабушка с дедом. Ба-

бушка учила меня всему. С детства мог пуговицу пришить, дырку заштопать, она меня даже учила вязать-вышивать. Бабуля заставляла меня перебирать крупы, а сама в это время пела или что-то рассказывала. Позже я прочитал, что японцы тоже заставляют детей перебирать рис, поскольку это вырабатывает усидчивость, развивает мелкую моторику и, самое главное, вырабатывает в человеке философский подход ко многим вещам. Из большого количества перебираемого ты отсеиваешь ненужное, отбираешь ценное, и, таким образом, складывается целая философия.

– Готовить тоже бабушка научила?

– В 10-11 лет я уже мог приготовить нехитрый обед. И сегодня кулинария – мое профессиональное хобби, очень серьезное. Я люблю готовить, кашеварю практически каждый день. Я читаю кулинарные книги, смотрю кулинарные передачи, собираю рецепты, изучаю разную посуду. Если меня запустить в магазин, где продается посуда, или в магазин инструментов, могу провести там сутки. Поскольку сразу после школы пошел работать на завод, у меня есть специальность краснодеревщика и слесаря, я руками много что могу сделать. Когда выйду на пенсию, буду заниматься резьбой по дереву.



## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

Желаю, чтобы никто не болел. Пусть это лихо обойдет стороной, если кого-то и зацепит, чтобы это было без последствий. Самое высшее счастье – здоровье. Как только оно начинает уходить, все теряет смысл. Поэтому берегите себя, не болейте.

## ПОДРОБНОСТИ

# Все, кто защищал страну – небожители

– Над чем работаете, если не секрет? Какая вас тема тревожит?

– Мечтаю дописать сценарий и снять картину о Великой Отечественной войне. Тут все сошлось. Два моих деда погибли на фронте, третий, неродной, но меня воспитав-

ший, прошел всю войну, вернулся инвалидом. У него была медаль «За отвагу», и лишь в 2015 году, когда Минобороны открыло архивные документы, я узнал, что дед еще был награжден Орденом Красной Звезды. Признаюсь: для меня все, кто защищал и сегодня защищает страну –

небожители, иконы. Да, будь проклята эта война, но ее нельзя забывать.

– Смею предположить, что в пандемию вам было чем заняться. Чтобы писать сценарии, сочинять музыку, нужно время, а оно вдруг высвободилось практически у всех...

– Когда началась пандемия, и не стало кино и театра, я действительно стал много заниматься музыкой, играл каждый день, и это очень сильно помогало поддерживать тонус. Я по образованию баянист, но сейчас больше играю на гитаре, флейте и на бане (лютневый инструмент).

## «Мужик должен уметь готовить»

– Сыну навыки свои передаёте?

– Считаю, что мужик должен уметь готовить. Известно, что мужчины – лучшие повара.

– Ваш сын заканчивает 11-й класс. Куда собирается после школы?

– Пока говорить не буду, чтобы не сглазить, но по моим стопам не пойдет. Он выбрал мирную профессию (смеется). Но все-таки главное, чтобы он вырос хорошим человеком.

Наталья АНОХИНА

Эстрадный певец, четырёхкратный обладатель премии «Золотой граммофон», исполнитель популярнейших шлягеров «Далеко-далеко», «Любовь, которой больше нет», «Просто любить тебя», «Через любовь», «Нежная, грешная» – Авраам Руссо уже много лет живёт в Америке.

## Авраам РУССО:

**И** вот недавно он приехал в Россию, чтобы принять участие в шоу «Супер-стар!» телеканала НТВ. Мы не могли упустить такую возможность и поговорили с певцом на одну из его любимых тем – кулинарию.

### Овощи лучше есть сырыми

– Авраам, расскажите, где самая вкусная еда?

– Я родился в Сирии, где богатейшая земля и кухня. Причем, если на Кавказе в основном все блюда так или иначе связаны с мясом, то в Сирии культура питания намного шире. Тут и бобы, и нут, и баклажаны. Я очень люблю эту кухню, и сам готовлю по известным мне рецептам. Далее идет Индия – родина специй. Ни одна страна не сравнится с Индией в вопросах специй и всевозможных приправ! Следом идут китайская и японская кухни.

– А как вы относитесь к российской кухне?

– Холодцы и все такое прочее я не ем, мне просто не нравится сам вкус. И потом, все, что готовится долго, считается вредным. Сюда же относятся и супы. А вот ко всякого рода запеканкам, сырникам, блинам с творогом я отношусь очень хорошо и могу их есть хоть каждый день.

# «Я ем, чтобы хорошо и долго жить»



– То есть супы есть вы не рекомендуете?

– Ну почему же? Супы супам рознь. И супы бывают полезными, но только не те, что варятся часами. Овощи лучше все же есть в сыром виде. Ту же капусту хорошо бы взять да и покрошить в салат. Хотите с майонезом, так добавьте, но только чуть-чуть, для вкуса, ничего страшного в этом нет. Я люблю дегустировать, люблю вкусно покушать, я гурман. Но ем я в первую очередь для того, чтобы хорошо и долго жить, будучи здоровым.

### Большие порции – это стресс

– Как вы питаетесь?

– Я ем несколько раз в день. В момент, когда просыпаюсь, обязательно пью воду натощак. Это необходимо для тонуса. И лучше, чтобы это была теплая вода – она считается более полезной. После этого я завтракаю. Не важно, где сейчас ты находишься: дома или где-то по работе, и есть ли у тебя время, но ты обязан вовремя принять завтрак!

– Расскажите, чем обычно вы завтракаете?

– С утра нельзя грузить желудок большими порциями, иначе вы создадите организму стресс. И выбирайте легкую пищу. Например, от каши и сосисок лучше отказаться, иначе ваш желудок сам превратится в кашу. Лучше отварить три яйца и съесть. Можно не есть желтки, но белки – обязательно! Люблю сыр – пожалуйста, он тоже очень полезен. Вот и все. Ну а потом, уже между часом и двумя дня, можно кушать арахис или грецкие орехи. Если с желудком все в порядке – цитрусовые. А еще полезно два раза в день

выпивать хороший кофе, только не вечером! Это же правило относится и к зеленому чаю.

### Что бы съесть перед сном?

– Вечером вы ужинаете или стараетесь ограничить себя?

– Когда идешь спать с пустым желудком – это большой стресс. Очень важно, чтобы, пока ты спишь, организм получал и усваивал свои витамины. Наверное, вы замечали: если хотя бы чуть-чуть поешь на ночь, спать намного легче. Поэтому ужинать можно и в семь, и в восемь, и в девять. Главное – не есть перед сном жирной и тяжелой пищи.

– А что можно есть? Мясо и салат?

– Мясо вечером есть не стоит – с ним лучше закончить до семи часов. Очень желательно, чтобы вечерняя порция еды была малокалорийной и богатой на протеины. Съешьте салат из капусты, огурцов и помидоров – только у последних не забудьте выбросить кожицу и семена – они не очень полезны. Хорошим вариантом будут такие продукты, как банан, яйца.

### «Получайте от жизни всё!»

– Назовите, пожалуйста, свои самые любимые блюда.

– Я большой любитель хумуса, приготовленного на основе нута. Практически каждый день ем бобы, фасоль... Люблю буррито и фахитос – один из известнейших мексиканских блюд. Раз в неделю могу съесть бургер. Вот видите, я не лишаю себя удовольствия! (Смеется.) Мы живем один раз, и нужно быть глупым человеком, чтобы не воспользоваться всем тем, что дает нам жизнь. Получайте от жизни все!

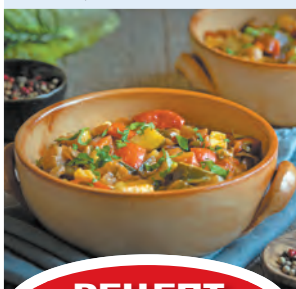
### КСТАТИ

#### Меню зависит от настроения

– Авраам, вы сказали, что любите готовить.

Расскажите, что вы обычно готовите для своих близких людей?

– У меня – большая кухня, и готовлю я очень много! А что именно – во многом зависит от настроения. Для своей семьи стараюсь готовить все продукты по очереди, чтобы меню было разнообразным. А когда приходят гости, я всегда у них спрашиваю, что бы они хотели съесть. Довольно часто я готовлю на гриле: мясо, морепродукты, овощи... В последнее время полюбил готовить овощное рагу. Его можно приготовить как на улице, так и дома, в духовке.



### РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

#### Овощное рагу

– Для рагу нам понадобятся мясной фарш и овощи. Фарш, если хотите, можно заранее чуть-чуть обжарить, но я готовлю все вместе. И так, закладываем фарш и овощи: кабачок, баклажан, лук, болгарский перец, петрушку. Для сытности можно добавить картошку. Обязательно добавляем специи: кориандр, кумин, смесь перцев горошком, томатную и перечную пасту – ее можно сделать самому, но мне неохота долго возиться, поэтому я покупаю. Далее добавляем оливковое масло для жарки или же масло из виноградных косточек и готовим примерно 30–40 минут. Получается очень вкусное и при этом полезное блюдо, в котором есть все, что требуется нашему организму. Приятного аппетита!

### ПОДРОБНОСТИ

## Стейк дважды в неделю

– Вы много лет прожили в Америке, которая славится изобретением всевозможных стилей питания. Как вы сами относитесь ко всякого рода экспериментам в еде?

– Еда в Америке – не просто еда, а большая индустрия. Там очень популярны всевозможные биодо-

бавки, на этой теме делаются огромные деньги. Я тоже принимаю различные добавки и не вижу в этом ничего плохого: с их помощью можно предотвратить многие неприятности, в том числе и болезнь Альцгеймера. В свое время я потратил на изучение этого вопроса много времени, об-

щался с экспертами, и поэтому знаю, о чем говорю.

– Ну а веганство, например, считаете вредным или полезным?

– Я сам не отношу себя к любителям мяса: до 18 лет почти не ел его вообще, да и сейчас ем бургеры, в которых столько специй, что мяса уже просто не чув-

ствуешь... Мне не нравится мясо как таковое, но при этом я скажу так: два раза в неделю желательно съесть хороший стейк. Количество белка во многом зависит от того, сколько человек тратит энергии. Он должен понимать, сколько ему необходимо. Нельзя просто так взять и сказать – я не ем рыбы и мяса.

Елена СОКОЛОВА



Горячий наваристый суп – идеальное блюдо для холодного времени года. Это вкусно, тепло и... как-то уютно – что ещё нужно, чтобы скрасить унылые зимние будни?

Сегодня мы предлагаем вам несколько очень интересных супов, подходящих для зимнего обеда. Попробуйте приготовить их, и наверняка результат превзойдет все ваши ожидания.

## Стать творцом собственного супа

Хороший суп – это в первую очередь хороший бульон. Имея готовый бульон в качестве основы, можно приготовить массу самых разнообразных супов. Прежде всего, любой бульон украсит классическая поджарка из овощей: лука и моркови. Французы добавляют в эту компанию сельдерей, и они правы: сельдерей придает особый тонкий вкус блюду.

Дальнейшая судьба супа зависит только от вашей фантазии и съестных запасов. Можно добавить другие овощи: картошку, капусту, репу и т.д., – и вы получите отличный овощной суп. Можно добавить бобовые: горох, фасоль, нут и т.д., – и ваш суп станет плотнее. Можно добавлять различные крупы, лапшу и макароны. Важно только рассчитывать время варки, чтобы, например, картошка не сварилась раньше фасоли.

Отличное подспорье в деле варки супа – консервированные овощи. Томаты в собственном соку, фасоль, горох, кукуруза – все это можно смело добавлять в супы.

Ну и, конечно, замороженные овощи – прекрасный ингредиент для самых разнообразных супов, не стоит им пренебрегать. Размораживать предварительно овощи не нужно.

## Альбондигас

**Мексиканская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г мясного фарша, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 0,7 стакана очищенного миндаля, 4 ломтика подсушенного белого хлеба, 100 мл молока, 1 яйцо, 2 ст.л. томатной пасты, 2 ч.л. сахара, 1 пучок петрушки, растительное масло, сливки, молотый черный перец, молотый перец чили, соль.  
**Калорийность (на 100 г):** 68 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, петрушку некрупно порубить.  
2 Лук обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном до

## Суп из сушеных белых грибов

**Албанская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 60 г сушеных белых грибов, 1 л мясного бульона (или воды), 450 г мяса б/к (говядина, свинина), 0,5 стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 клубня сельдерея, 3-4 зубчика чеснока, 3 ст.л. растительного (оливкового) масла, 1 пучок зелени, молотый черный перец, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 35 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Перловку промыть и отварить в течение 15 минут.  
2 Грибы залить горячей водой, оставить на 15-20 минут, затем отжать и нарезать некрупно; воду процедить.



3 Чеснок нарезать тонкими лепестками, остальные овощи – соломкой, мясо – длинными брусочками (как на азу), зелень некрупно порубить.  
4 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле до уверенной румяности мясо, вынуть из кастрюли, отложить.  
5 В той же кастрюле обжарить овощи (3-5 минут).  
6 Вернуть в кастрюлю мясо, добавить грибы, залить бульоном и водой, оставшейся от замачивания грибов, довести до кипения.  
7 Добавить перловку, перемешать, варить на минимальном огне под крышкой 40-45 минут.  
8 Посолить, поперчить, перемешать, варить еще 5 минут, выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться (10-15 минут).  
9 При подаче посыпать рубленой зеленью.

# готовим

# ЗИМНИЕ СУПЫ

## Густой томатный суп с рыбой

**Хорватская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 г филе рыбы, 1 банка помидоров в с/с (300 г), 100 г помидорок черри, 2 сладких (болгарских) перца, 50 г оливок, 2 луковицы, 1 лимон, 2 ст.л. сливочного масла, специи, молотый черный перец, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 52 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Рыбу нарезать крупными кусками, лук – полукольцами, перец – крупно, черри разрезать пополам, из половины лимона выжать сок.  
2 В сотейнике распустить половину масла, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры (шкурку снять) и 1 л кипятка; перемешать, довести до кипения, варить на небольшом огне 7-10 минут.  
3 Отдельно в кастрюле с толстым дном слегка обжарить на оставшемся масле черри и перец.  
4 Добавить в кастрюлю оливки, рыбу, посолить, поперчить, посыпать специями, томить под крышкой 5-7 минут, затем перевернуть рыбу и готовить еще 3-4 минуты.  
5 Добавить в кастрюлю содержимое сотейника и лимонный сок, проверить на соль, довести до кипения, убавить огонь до минимального, томить под крышкой еще 3 минуты (до готовности рыбы).



## Чаудер

**Американская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 800 г морепродуктов (или морского коктейля), 600 мл куриного бульона, 500 мл жирных сливок, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. (с горкой) муки, 300 г картофеля, 100 г бекона, 2 стебля сельдерея, 1 лук-порей (или 1 луковица-репка), 2-3 зубчика чеснока, специи, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г):** 65 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Бекон, лук, сельдерей, чеснок нарезать мелкими кубиками, картофель – средними.  
2 В кастрюле с толстым дном поджарить бекон до хруста, выложить на бумажную салфетку.  
3 Положить в ту же кастрюлю чеснок, жарить 30 секунд, добавить морепродукты, жарить, помешивая, 2-3 минуты (до изменения цвета), выложить на тарелку.  
4 В кастрюле распустить сливочное масло, обжарить до мягкости лук и сельдерей.  
5 Влить в кастрюлю горячий бульон (или воду), добавить картофель и специи, посолить, варить до готовности картофеля.  
6 В миску насыпать муку и влить 1 стакан сливок, размешать до однородности.  
7 Мучную заправку влить тонкой струйкой в суп, постоянно помешивая; варить еще 2 минуты.  
8 Влить в суп оставшиеся сливки, добавить морепродукты и бекон, прогреть (но не доводить до кипения) и немедленно подавать.



**Муж после обеда говорит жене: – Этого супа можно было сварить литров 20. – Он так тебе понравился? – Нет, просто тогда он не был бы таким солёным.**



прозрачности, добавить томатную пасту, сахар, 2 стакана воды, посолить, довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой 10-15 минут.

3 На сковороде разогреть 1 ст.л. растительного масла, обжарить миндаль, чеснок и 2 ломтика хлеба.  
4 Содержимое сковороды переложить в чашу блендера, измельчить до однородности, добавить в кастрюлю, перемешать.  
5 Оставшийся хлеб размочить в молоке, добавить в фарш, туда же добавить яйцо, посолить, поперчить, перемешать, отбить, сформировать небольшие шарики.  
6 Содержимое кастрюли довести до кипения, добавить мясные шарики, варить на среднем огне 25-30 минут.  
7 При подаче посыпать рубленой петрушкой, отдельно подать сливки.



Что может быть проще бутерброда?

**К**усочек хлеба с ломтиком колбасы или сыра! Безусловно, быстро и вкусно. Но если мы мечтаем похудеть, бутерброд нам нужен еще и полезный. И мы разберем его буквально по слоям.

### Верхний слой

Это может быть зелень, оливки, орешки, специи, любые овощи (огурец, помидор, вареная свекла и др.), фрукты.

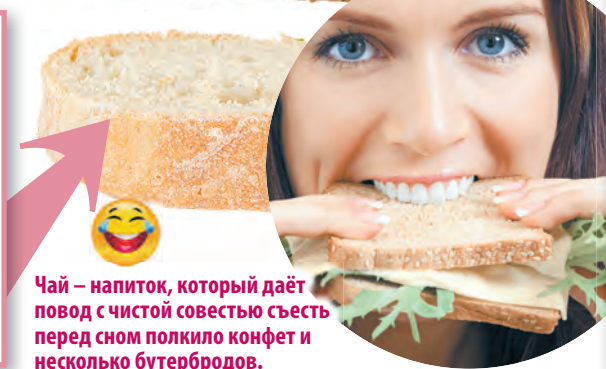
### ВАЖНО!

Консервированные продукты (тушенка, шпроты и т.д.) лучше свести к минимуму. Они калорийны и содержат много соли, которая приведет к задержке жидкости в организме.

### Нижний слой

Выбираем основу. Это может быть ломтик дарницкого или цельнозернового хлеба (в кусочке 50 г примерно 100 ккал). Также можно выбрать хрустящий хлебец (примерно 10 ккал в 1 штучке) или кусочек лаваша (в 50 г примерно 110 ккал), в который удобно заворачивать.

# Стройность приходит с... бутербродами



Чай – напиток, который даёт повод с чистой совестью съесть перед сном полкило конфет и несколько бутербродов.

### Средний слой

✓ **Сливочное масло.** В небольших количествах и не каждый день оно даже полезно. Животные жиры нам тоже нужны.

✓ **Масло гхи (топленое масло).** В отличие от сливочного, более полезное, так как оно очищено от вредных примесей и лучше усваивается. Но им тоже не нужно злоупотреблять из-за высокой калорийности.

✓ **Авокадо.** Ацтеки называли его «маслом Бога» за то, что оно на 30% состоит из жиров. Это ненасыщенные жирные кислоты, большое количество витамина Е и других антиоксидантов.

✓ **Бананы.** Чудесный ингредиент для сладких бутербродов, который к тому же не содержит сахара.

✓ **Творог.** Это источник полноценного белка, строительного материала для каждой клеточки нашего организма. Вместо творога можно взять сыр рикотта, моцареллу, учитывая что жирности в них будет немного больше и калорийности тоже.

✓ **Мясо птицы, постная говядина, рыба.** Любителям сала можно изредка побаловать себя парой-тройкой тонких кусочков.

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

#### Тосты побеждают!



На наши вопросы отвечает диетолог Светлана Титова.

– Светлана, как лучше есть бутерброды: в качестве перекуса или после основного приёма пищи?

– Использовать бутерброды нужно только как отдельное яство и избегать приема с основными блюдами.

– Что можно сказать про хлеб из тостера? Безвреден ли он для фигуры?

– Правильно приготовленные тосты полезнее для фигуры, чем свежий хлеб. Главный плюс в том, что кишечник активнее обрабатывает их и тратит больше усилий, чем при расщеплении обычного хлеба. В тостах нет продуктов брожения свежего хлеба, которые могут вызывать расстройства желудочно-кишечного тракта – вздутие и неприятные ощущения в области живота.

– Дрожжевой хлеб и бездрожжевой. Есть ли между ними принципиальная разница, которая может сказаться на лишнем весе?

– Бездрожжевой хлеб полезнее, потому что, в отличие от дрожжевого, он не нарушает микрофлору кишечника, лучше усваивается и может использоваться в диетическом питании, так как отличается меньшей калорийностью.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Светланы Титовой и www.shutterstock.com

## ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Приглашаем в «Заботу» на новогодние праздники!

**МЫ ЗАБОТИМСЯ:**

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

**забота** +7 (495) 266-71-19

ООО «ЗАБОТА-ЦЕНТР» ИНН 7702842314 ОГРН 1147746861338 www.pansion-zabota.ru РЕКЛАМА  
МЕД. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-50-01-011050

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!

**МИР СЛУХА**  
www.mirsluha.ru

8 (495) 411-90-16

Гарантия 2 года  
Пенсионерам скидки  
Выезд специалиста на дом  
Пробное ношение слухового аппарата

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28. ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953  
\* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## АГРАРНОЕ РАЗВИТИЕ

Акция с 8 по 31 декабря 2021 г

# ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ 15% ГОДОВЫХ

Сумма от 50 тыс. до 5 млн. рублей. Срок от 6 до 18 месяцев.

Сбережения застрахованы

Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	Ваш доход
50 000	12	13,5% 15%	6750 7 500
500 000	12	14,0% 15%	70000 75 000
1 000 000	12	14,5% 15%	145000 150 000
2 000 000	18	15%	450 000

Акция «% вперед + розыгрыш авто»  
Акция «Ставка по всем программам 15%»  
Особые условия для пенсионеров  
Зарегистрирован в реестре ЦБ, СРО

Такси до офиса и обратно, заключение договора на дому во время противоковидных мер

Ежемесячные выплаты или капитализация процентов

8 (499) 226-15-56

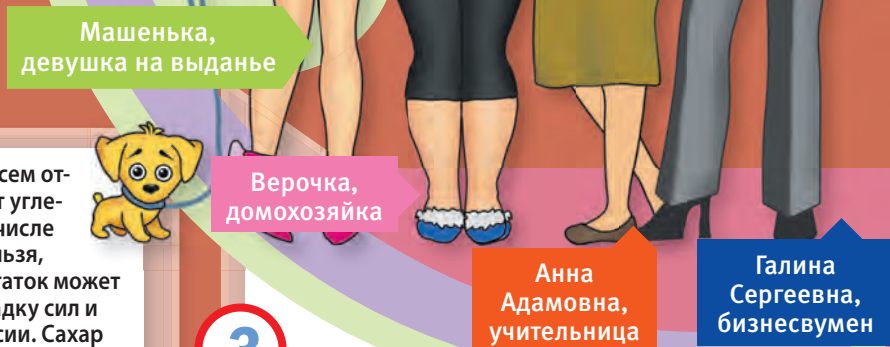
Адрес: г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 6/14, вход с ул. Новоостاپовская  
Режим работы: будни – с 10:00 до 19:00; сб – с 11:00 до 18:00, вс – выходной

**КРКАР.RU**

Кредитный потребительский кооператив «Аграрное развитие». ОГРН 1215000019145. Член Ассоциации СРО «НСК «Содействие» (регистрационный номер № ЮФ-0147 от 20.05.2021). Сбережения застрахованы в НКО ПОВС «ВЗАИМОПОМОЩЬ». Предложение действительно только для членов КПК. Единоразовый вступительный взнос 50 рублей. \* Подробности условий договора, страхования и информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на сайте, либо по тел. 8 (499) 226-15-56. Розыгрыш автомобиля 21.03.2022 г. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 6-18 мес., доход 15%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА

# Сладостей к чаю в меру бери

И снова наши старые знакомые: учительница Анна Адамовна, бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – собрались вместе за чашечкой чая. В этот раз темой для их беседы стали сладости: пирожные, выпечка и прочие углеводы.



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

**1** – Девочки, я недавно узнала очень важную вещь: если хочешь быть всегда красивой и здоровой, надо есть меньше сахара. А у нас всегда за чаепитием варенье да пироги сладкие. А сегодня еще и тортик. У меня одной силы воли не хватит. Поэтому предлагаю сегодня почаевничать от души, а завтра всем вместе объявить сахару войну.

**2** – Я – за! Побережем здоровье. Нет у нас хронических заболеваний, и не будем их навязывать. Все мы знаем, что много сладкого бесполезно для здоровья. Хотя я обожаю пирожные с кремом, мед, джемы, сладкие фрукты. И, конечно, мой любимый виноград. А еще я читала, что сахар образуется в организме из углеводов. А углеводы кругом. Хлеб, каши, макароны... Значит, уменьшаем потребление и сладостей, и прочих углеводов. Ставим шлагбаум лишним кило.

– Девочки, совсем отказываться от углеводов, в том числе от сахара, нельзя, ведь их недостаток может привести к упадку сил и даже к депрессии. Сахар нужен организму. Например, глюкоза питает мозг. Поэтому полностью исключать углеводы из рациона не следует. Но, конечно, и объедаться не стоит. Я – за разумный и взвешенный подход. Например, диетологи рекомендуют разбить дневную порцию углеводов на несколько небольших частей и есть их с каждым приемом пищи.

**3** – Согласна. Я – за разумные ограничения. Как говорит мой врач, надо соблюдать баланс питательных веществ и с каждым приемом пищи получать все необходимое: и белки, и жиры, и углеводы. И углеводы лучше в своем меню иметь медленные и сложные. К таким относятся, например, разнообразные крупы, в том числе цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, различные корнеплоды, бобовые, тыква, зеленые и листовые овощи. Очень рекомендую авокадо.

**4** – Кстати, виноград тоже очень полезен для организма, как и сладкие инжир, гранат, ананасы, хурма, яблоки... Ко многим и многим фруктам наш организм относится очень позитивно. И их разумное потребление питает организм витаминами и микроэлементами. Важно только не чрезмерно увлекаться. И вообще, вкусными вещами надо наслаждаться, а не объедаться.

**КСТАТИ**  
Чтобы знать уровень сахара, обязательно регулярно сдавайте анализы крови. Если у вас сахар в крови превышает норму, обязательно обратитесь к врачу. Не тяните с визитом к специалисту.

**5** – То же самое можно сказать и о тортике, и о пирожных, и о макаронах, и о пицце, и даже о картошечке пюре, например, с котлетками. Умей наслаждаться и не увлекаться. На мой взгляд, постоянно недоедать или того хуже голодать, изводить себя жесткими диетами –

это плохой вариант действий. Во-первых, неизвестно, как поведет себя организм в таком чрезвычайном режиме. Скорее всего, он начнет тратить драгоценные внутренние ресурсы, что не всегда хорошо. Во-вторых, это может привести к депрессивным состояниям и «заеданию» своей печали вредными вкусами. И, в третьих, наверняка будет срыв со всеми вытекающими последствиями.

**6** – Я тоже против жестких диет. Но разумные ограничения пойдут на пользу. От сладкого лишние килограммы могут накапливаться и однажды привести к проблемам со здоровьем. Я, например, стараюсь есть сладкое в первой половине дня. За завтраком для удовольствия съедаю небольшое пирожное или кусочек торта. Или сладкий творожок с булочкой. Вообще-то, мне говорил мой знакомый врач, что в день желательнее есть (в зависимости от возраста и интенсивности работы) не более 50-70 граммов сахара. Получается, 10-15 ложек сахара. Для меня норма 30-50 граммов. Хотя, как сегодня, могу и полакомиться. Да, девчонки, не забывайте считать сахар в подслащенных продуктах.

**7** – Для здорового питания я бы вспомнила о молочных продуктах. В том числе о нежирных кисломолочных продуктах. Йогурт, ряженка, кефир, простокваша – радость и польза наша. И обязательно два-три раза в неделю на десерт – творожок. А йогурт я сама себе делаю. Уже два года как. Йогуртницу мне коллеги подарили, а заправки я сама разные покупаю.

**ВАЖНО!**  
Если вы больны диабетом или подвержены риску заболевания диабетом, все необходимые рекомендации по основной терапии и по питанию может дать только специалист. Строго придерживайтесь рекомендаций врача.

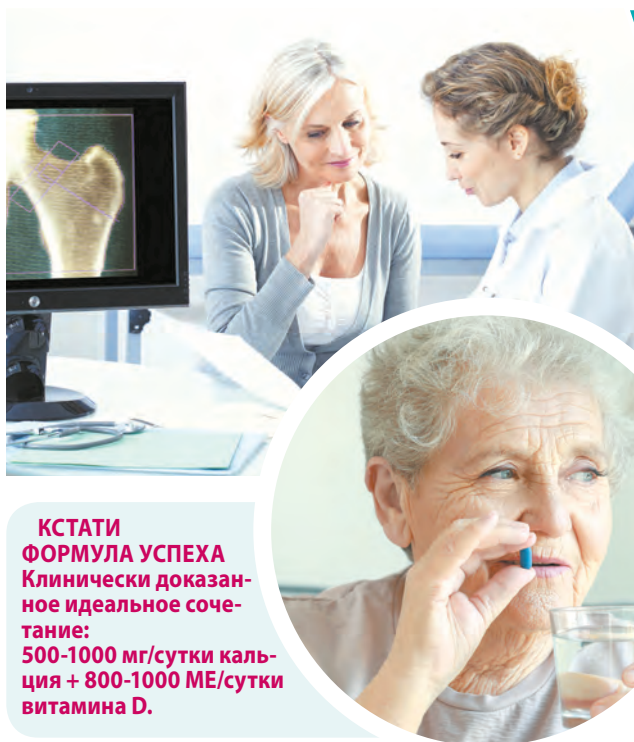
Только в детстве зима вызывает у нас исключительно восторг и предвкушение бесконечного веселья.

**П**отому что она открывает для этого массу возможностей: катание с горки, бег на лыжах, скольжение на коньках. Чем старше становится человек, чем ближе пенсионный возраст, тем чаще наступление зимы приносит с собой страхи: поскользнуться, упасть, получить перелом... Ведь косточки уже не те, что в детстве или юности. А кто-то даже услышал в свой адрес диагноз «остеопороз»...

## Не кости, а решето

Согласитесь, даже само слово «остеопороз» звучит тревожно. Есть в нем что-то такое скрипучее и неприятное. И при ближайшем рассмотрении оказывается, что подобные ассоциации не лишены смысла. Остеопороз – это напасть, которая настигает подавляющее большинство пожилых людей, особенно женщин. При нем из костей постепенно начинает вымываться кальций, заполнявший внеклеточное пространство. Вернее, он перестает там возобновляться. И если бы была возможность заглянуть внутрь косточки при помощи микроскопа, мы увидели бы что-то похожее на решето или сетку. Подобная «облегченная» конструкция становится хрупкой и теряет устойчивость к сжатию. Достаточно малейшего усилия со стороны: сдавливания при паде-

# Драгоценный элемент здоровья



**КСТАТИ**  
**ФОРМУЛА УСПЕХА**  
Клинически доказанное идеальное сочетание:  
**500-1000 мг/сутки кальция + 800-1000 МЕ/сутки витамина D.**

нии, неловко подвернутой ноги, незамеченной ступеньки – и кость, пораженная остеопорозом, ломается, как детская игрушка...

## Всё начинается с мелочей

Остеопороз – заболевание метаболическое,

то есть связанное с нарушением обменных процессов. И, как любое подобное состояние, развивается не вдруг. Нужны годы, чтобы кости из плотных и крепких превратились в хрупкие и легкие. И главная проблема в том, что со временем этот процесс заметно ускоряется, особенно у женщин. Срав-

## ДЕТАЛИ

### Предвестники болезни

Самое опасное в остеопорозе то, что он до поры до времени практически никак себя не проявляет. Недаром его называют «немым убийцей». И все же некоторые признаки должны вас насторожить. В первую очередь это боли в позвоночнике. Если среди ваших более старших родственников были люди, пострадавшие от переломов в почтенном возрасте, это тоже повод насторожиться и пройти дополнительное обследование. Возможно, нарушения обменных процессов – это наследственная проблема. Наконец, о плохом усвоении кальция говорят секущиеся волосы и ломкие ногти.

приемом некоторых лекарств, малоподвижным образом жизни и наследственностью, сахарным диабетом.

### Хрупкое времечко

Возвращаясь к зиме. Именно в холодное время года, когда за окном то дождь, то снег, то гололед, остеопороз диагностируется особенно часто. Причина печальна: переломы... И самый опасный из них – перелом шейки бедра. Он мгновенно делает человека неподвижным на довольно долгое время, лишая привычного образа жизни. Кстати, у большинства пациентов именно перелом становится причиной обращения к врачу по поводу остеопороза. Но диагностировать его можно и заранее. Для этого существует специальное исследование – денситометрия. Распознать болезнь помогут также анализы крови и мочи на содержание микроэлементов – кальция, магния, фосфора.

Подготовила  
**Татьяна МИХАЛЁВА**

## НА ЗАМЕТКУ

### Кальций, вернись!

Итак, кальций со временем покидает наш организм, это печальный факт. Но есть и хорошие новости: в наших силах этот процесс замедлить и продлить молодость своих костей! Для этого нужно соблюсти несколько условий – несложных и вполне выполнимых.

- 1 Контролировать уровень сахара в крови.
- 2 Двигаться. Рекомендованная нагрузка – не менее 150 минут ходьбы в неделю. Это позволит ускорить обменные процессы в мышцах, суставах и самих костях.
- 3 Правильно употреблять кальций. Для этого мало просто правильного питания. Кальций должен поступать в организм в правильной компании. В нее входит целый набор микроэлементов: магний, фосфор, бор, медь, марганец, цинк, витамины В6, С, К, фолиевая кислота. Но главное – витамин D, без которого кальций просто не усваивается нашим организмом.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- В мире от остеопороза страдает 250 млн человек.
- Каждую минуту в России происходит до 17 переломов нижних конечностей и около 5 травм позвоночника. В 65% случаев причина этого – остеопороз.
- Среди тех, кто не занимался профилактикой, только каждый четвертый пациент полностью восстанавливается после перелома шейки бедра.

# ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

ИДЕАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ • ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ • УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

КАЛЬЦИД – ВАШИ КОСТИ УКРЕПИТ

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа, витамины С и Д3)

- Восполняет недостаток кальция в организме
- Укрепляет костную ткань
- Улучшает состояние зубов, ногтей, волос

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний, витамины швейцарского производства – А, С, Д<sub>3</sub>, Е, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>)

- Усиленная форма, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм
- Эффективно восполняет дефицит кальция и магния
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой и нервной систем
- Защищает кости от разрушения

Проверено - работает!

около 180 Р

Наличие препаратов уточняйте по тел.: 8 (495) 775-79-57

Заказать можно: + ЕАПТЕКА [apteka.ru](http://apteka.ru) [zdravсити](http://zdravсити)

ООО «КомфортКомплекс»
«Кальцид» СОГП №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14
«Кальцид+магний» СОГП №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14
Реклама
БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для дачников, у которых нет теплицы, но которым хочется полакомиться своими томатиками как можно раньше, селекционеры вывели сорта и гибриды не только раннеспелые и вкусные, но и неприхотливые и устойчивые к болезням.

**В** этом обзоре – лучшие раннеспелые томаты для открытого грунта.

# 12 ранних томатов

## для открытого грунта

**Объявление:**  
«В ТЮЗ требуется мужчина с повышенным артериальным давлением на роль Синьора Помидора».



### Засухо- и жаростойкие

Огородникам южных регионов важно защитить томаты от увядания в случае пересушивания почвы и «запекания» на жарком солнце.

### Устойчивые к низким температурам

В северных регионах важно, чтобы ранние томаты не пострадали от возвратных заморозков. Выберите сорта и гибриды со «снежными» и «сибирскими» названиями, и вы не ошибетесь!

### Самые урожайные

Если ваш приоритет – урожайность, присмотритесь к следующим томатам.

8

### «Сибирская тройка»

Сорт среднеранний, детерминантный – до 60 см, не требующий пасынкования. Плоды перцевидные, крупные (до 350 г). Вкус плодов хороший, мякоть розоватая. Урожайность – до 5 кг с куста! Хорошо себя чувствует в средней полосе и в северных регионах, хуже – на юге.

2

### «Боец (Буян)»

Сорт для открытого грунта, ранний, детерминантный (до 50 см), не требующий пасынкования. Плоды – цилиндрические сливки, красные, около 70 г, универсального назначения, в меру сладкие с легкой кислинкой. Сорт очень неприхотливый, устойчивый не только к засухе, но и к низким температурам.

1

### «Чудо земли»

В открытом грунте созревает уже через 90 дней после посадки семян. Засухоустойчивый. Высота куста до 1 м, обильно плодоносит, поэтому требует подвязки к опоре. Плоды розовые, вытянутой формы, массой до 250 г.

3

### «Санька»

Всеми любимый неприхотливый сорт. Кусты высотой от 30 до 60 см. Дают много побегов, лучше кусты подвязать. Плоды округлые, красные. Мякоть сочная и ароматная, кисло-сладкого вкуса, плоды не трескаются. Болезнеустойчивый, жаростойкий.

4

### «Снегирь (Снегири)»

Томат для открытого грунта, ранний (94-97 дней от всходов), детерминантный (45-50 см), не требующий пасынкования и подвязки. Первое соцветие – над 6-7 листом, далее – через 1-2 листа. Первые плоды до 300 г, последующие – 150-200 г, красные, округлые, классического томатного вкуса. Устойчив к похолоданиям, гнилям и пятнистостям. Урожайность хорошая – до 3 кг с куста.

5

### «Крайний север»

– лидер холодостойкости и раннеспелости: помидорки созревают через 80-90 дней. Кусты высотой около 55 см, не требуют подвязки и пасынкования, соцветия простые, помидорки классического вкуса, сорт средней урожайности.

6

### «Ямал 200»

– для открытого грунта, ранний (созревает через 90 дней от всходов), низкорослый (35-50 см), плоды округлые, красные, до 80-110 г, созревают в кистях по 4-6 штук. Понравятся плоды тем, кто любит томаты с кислинкой. Не требует пасынкования и подвязки, устойчив к основным заболеваниям и главное – к низкому фону температур.

7

### «Кибиц»

Скороспелый, очень урожайный сорт. Высота кустиков до 50 см, из-за обилия плодов-сливок требует подвязки к опоре. Отлично завязывается в любую погоду, но есть минус: вкус обычный, и при созревании плоды недолго висят на кустике, осыпаются. Зато урожайность – 4-5 кг с растения.

9

### «Большая мамочка»

Раннеспелый (85-95 дней), детерминантный (65-70 см), для всех регионов выращивания. Плоды массой до 350 г, на растении по 6-8 кистей, по 8 помидоров в каждой. Листья склонны к скручиванию лодочкой – это не заболевание, а особенность сорта. Урожайность – до 4,5 кг с растения.

### Самые крупноплодные

Если ваш приоритет – крупные помидоры, нужно приобрести крупноплодные сорта и гибриды для открытого грунта, вести томаты в 1-2 стебля, нормировать завязи, пасынковать и подкармливать.

10

**«Алсу».** Невысокий (80 см), раннеспелый (созревает на 95-110 день от всходов), с очень крупными плодами. Первые плоды – до 800 г, последующие – 300-500 г. Плоды мясистые, очень вкусные, но не лежкие. Стебли тонкие, требуют подвязки к опорам.

11

**«Тяжеловес Сибири».** Очень крупноплодный сорт раннего созревания. Неприхотливый, так как создан для выращивания в условиях Сибири. Плоды весом до 500 г. Урожайность сорта с одного куста составляет около 3 кг. Индетерминантный, поэтому требует пасынкования и подвязки.

12

**«Батяня».** Раннеспелый (созревает через 90-95 дней), индетерминантный (до 2 м), требует обязательной подвязки и пасынкования. Отлично себя чувствует в открытом грунте, где дает томаты весом до 350 г. Плоды сердцевидные, розово-малинового цвета. Урожайность хорошая.

### КАК САДОВОД САДОВОДУ

## Для чего собирать луковую шелуху?

**О пользе лука знают все, но не все догадываются о пользе луковой шелухи. А между тем она в дачно-огородном деле незаменима. Для чего стоит собирать луковую шелуху?**

Для профилактики появления вредителей (тли, паутинного клеща, белокрылки) в теплице. Поставьте в теплицу ведро с заваренной луковой шелухой. Запах будет отпугивать вредителей, а полив растений дождеванием из лейки усилит эффект.

Для борьбы с проволочником при посадке картофеля в лунку вносят хорошую горсть луковой шелухи.

В качестве микроэлементной подкормки и стимулятора роста. Опрыскивание отваром или настоем луковой шелухи помогает замечать циркон.

Для профилактики болезней корневой системы. Так как луковая шелуха обладает противовоспалительными, регенерирующими и антимикробными свойствами, полив настоем луковой шелухи помогает оздоровить почву и предотвратить болезни. Для получения настоя емкость плотно набивают луковой шелухой, заливают кипятком и настаивают не менее суток. Полученный настой разбавляют водой в пропорции 1:8 и производят полив.



Нигде в мире так не любят гречку, как в нашей стране.

Гречке приписывают самые фантастические лечебные свойства, используют ее для похудения и даже как лекарство. Но чем же на самом деле является гречка? Действительно ли она так полезна, и всем ли? Давайте разберемся.

## Как пришла гречка в Россию

Гречневую крупу, предположительно, начали культивировать в Индии и Непале около трех тысяч лет до нашей эры. Из Индии и Непала гречка распространилась в Китай, Корею, Японию и только затем – в Европу. Согласно ряду источников, гречка добралась из Азии до европейцев лишь в XVI веке.

В Россию гречку привезли – правильно! – греческие купцы, от которых и пошло ее название «греческая крупа». Кстати, в самой Греции, а также Италии, гречку называли турецким зерном, а в Португалии и Франции – арабским.

По другой версии, название возникло в результате того, что крупу перед приготовлением надо было обжаривать – греть. Позже название продукта сокращается до простого «гречиха».

Популярность гречке обеспечивает отсутствие глютена – самого сильного аллергена из всех растительных белков. При этом других растительных белков в этой крупе значительно больше, чем в остальных крупах. В гречке столько белка, что его количество сравнимо с белком, содержащимся в мясе.

**ГРЕЧКУ НЕ СВАРИМ, А ЗАПАРИМ**  
Отличный способ приготовления гречки – запаривание. То есть крупу нужно залить горячей водой или молоком и оставить до разбухания зёрен (например, в термосе). Кстати, если вы хотите получить максимально полезный продукт, ешьте гречневую кашу без масла и сахара.

# Царица круп

## Мать наша – гречневая каша: не перцу чета, не прорвёт живота

### НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



Укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Позитивно влияет на уровень холестерина в крови.

Повышает иммунитет, благоприятно влияет на нервную систему.

Способствует нормальной работе ЖКТ.

Помогает при анемии.

Способствует детоксикации, очищению организма.

Улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

– Сегодня на ужин гречка.  
– С чем?  
– С чем я тебя и поздравляю!

### ДЕТАЛИ

#### Буковая пшеница

В XX веке гречку удостоили звания «царица круп». А до этого момента как только этот злак не называли. Аристократы из-за темного цвета презрительно именовали гречневую кашу «черной», недостойной их утонченных желудков.

В XVII веке Карл Линней назвал гречку фагопирум (буковоподобный орешек) и во многих европейских странах крупу стали называть буковой пшеницей.

### Виды гречи

**Ядрица** – крупа из цельных зерен (семян), при обработке которой снимается только лузга

**Продел** – колотые зерна

**Смоленская крупа** – очищенная от шелухи ядрица, частицы которой молоты до размера макового зерна. Очень быстро готовится, идеальная основа для гречневых котлет и запеканок.



**Зеленая гречка** – это та же гречневая крупа, но не подвергшаяся обжарке при производстве. В отличие от прожаренной гречки она более мягкая и хорошо впитывает воду, увеличиваясь при варке в несколько раз. Если обжаренную крупу можно хранить годами (не случайно во время кризисов с полок магазинов с солью и спичками исчезает именно гречка), то зеленую – год-полтора.

### Химический состав

В 100 г вареной гречки содержится: 4 г белков, 0,8 г жиров, 19 г углеводов; энергетическая ценность – 95 ккал.

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

Минералы: железо, калий, кальций, медь, бор, магний, никель, йод, фосфор, цинк, кобальт, сера.

Содержит насыщенные (0,6 г) и ненасыщенные (2,28 г) жирные кислоты, моно- и дисахариды (1,4 г), пищевые волокна (11,3 г), крахмал (55,4 г), флавоноиды, растительные стероиды, антиоксиданты.

Для укрепления организма и профилактики различных заболеваний гречку рекомендовано есть 2-3 раза в неделю.

Гречка – единственная крупа, содержащая редкий антиоксидант рутин (витамин Р). Рутин – это вещество, способствующее укреплению стенок сосудов, уменьшению ломкости капилляров. В гречке его содержание очень высоко – 12,5 мг/100 г. Еще выше содержание этого вещества в зеленой части (стеблях, цветках и листьях) гречихи, поэтому их используют в официальной фармакологии для производства рутина.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

#### Любимое блюдо царей и лесорубов

Сохранились свидетельства, что Николай II любил гречневую кашу, приготовленную особым образом – с грибами. Так называемую драгомировскую кашу. Назвали ее в честь русского генерала Михаила Ивановича Драгомирова. Рецепт каши приводит в своей книге «В помощь хозяйкам» Софья Драгомирова, супруга генерала. В ней подробно рассказывается, как приготовить кашу, выложить на блюдо в виде купола и полить соусом из белых грибов. Такую кашу подавали в офицерских собраниях многих полков и в знаменитом ресторане Кюба.

А вот в фильме «Девчата» (1962 г.) режиссера Юлия Чулюкина обожатель поварихи Тоси Кислицыной, лесоруб Илья Ковригин, желая объясниться с девушкой, беспрепятственно подходит за «гречкой». И ему наваливают каши полную тарелку. Помните такой эпизод? На вопрос дедули: «Любишь?» – он никак не может понять, кого. «Кашу», – отвечает дедок после третьей тарелки каши героя Николая Рыбникова. «Обожаю...» – выдавливая из себя Илья и идет за четвертой добавкой. Возможно, и ее пришлось бы с «обожанием» съесть, если бы обиженная Тося не уведомила его о том, что «хоят тут всякие, а потом у меня ложки пропадают».

Светлана ИВАНОВА



ПЕРВЫЙ



00.00 Познер. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.50 Жить здорово! (16+)  
10.55 Модный приговор. (6+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Время покажет. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00 Мужское / Женское. (16+)  
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 На самом деле. (16+)  
19.45 Пусть говорят. (16+)  
21.00 Время  
21.30 **«ЗНАХАРЬ». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
После событий первого сезона проходит 6 лет. Павел Андреев счастлив в семейной жизни, у них с Мариной подрастает сын. Его карьера нейрохирурга также идет в гору: сложнейшая операция известной скрипачке в очередной раз подтверждает блестящую квалификацию Павла.  
23.30 Вечерний Ургант. (16+)  
00.00 Познер. (16+)  
01.05 Время покажет. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 Время покажет. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)  
06.15 **«ЧЕРНЫЙ ПЕС».** (12+)  
08.10 **«СПЕЦИАЛИСТ».** (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.25 **«СПЕЦИАЛИСТ».** (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.25 **«СПЕЦИАЛИСТ».** (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
17.45 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)  
19.25 **«СЛЕД».** (16+)  
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 **«СЛЕД».** (16+)  
01.15 **«ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)  
03.10 «Известия». (16+)  
03.20 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
12.40 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)  
В камере хранения Курского вокзала обнаружены дополнительные улики по делу столичного бизнесмена Кравцова, убитого в собственном офисе.  
17.00 Вести  
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
18.40 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21».** (16+)  
На глазах Кораблёва, ужинающего в ресторане вместе с женой Ритой, один из посетителей стреляет в другого. Убийца сам просит вызвать полицию. Им оказывается бывший сотрудник органов Прасолов, а его жертвой стал его давний знакомый, известный бизнесмен Ткачёв.  
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.20 **«В ЗОНЕ РИСКА».** (16+)  
04.00 **«ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.15 **«ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА».** (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
09.20 **01.25 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ».** (12+)  
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
13.25 «Оружие Победы». (12+)  
13.40 **14.05 03.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК».** (16+)  
14.00 Военные новости. (16+)  
18.30 «Спецрепортаж». (16+)  
18.50 «Конструктор №1». (16+)  
19.40 «Скрытые угрозы». (16+)  
20.25 «Загадки века». (12+)  
23.05 «Между тем». (12+)  
23.40 **«КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ».** (16+)

ТВУ ТВЦ



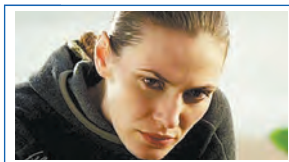
08.40 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.40 **«КУБАНСКИЕ КАЗАКИ».** (12+)  
10.55 Городское собрание. (12+)  
11.30 События  
11.50 **«УБИЙСТВО В АВЕРОНЕ».** (16+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТИЛЬЩИК».** (12+)  
Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Софья Ардова, Галина Сазонова. На мусорной свалке найдено тело девушки. Похожее дело было у Таниного деда в 1983 году, когда на пустыре нашли тело Майи Брянцевой.  
16.55 «Дикие деньги». (16+)  
17.50 События  
18.10 **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС».** (12+)  
22.00 События  
22.35 Спецрепортаж. (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38. (16+)  
00.55 «Назад в СССР. Дружба народов». (12+)  
01.35 «Татьяна Лаврова. Вулкан страстей». (16+)  
02.15 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТИЛЬЩИК».** (12+)  
03.45 «Документальный фильм». (12+)  
04.25 «Смех с доставкой на дом». (16+)  
05.20 Юмористическая программа. (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Будущее сегодня». (16+)  
06.25 11.35 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)  
07.15 15.35 «Календарь». (12+)  
08.00 ОТражение-1  
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
10.10 **21.00 «ОДЕССА-МАМА».** (16+)  
12.00 ОТражение-2  
16.20 22.30 «ПравДа?» (12+)  
17.30 «Сделано с умом». (12+)  
18.00 01.00 ОТражение-3  
23.10 «За дело!» (12+)  
23.55 «Золотое Кольцо». (12+)  
03.20 «Потомки». (12+)  
03.50 «Домашние животные». (12+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)

- 04.55 **«МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)  
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
08.00 Сегодня  
08.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)  
10.00 Сегодня  
10.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)  
У Рифа в маленьком провинциальном городке от сердечного приступа умирает тетя.  
13.00 Сегодня  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.00 Сегодня  
16.45 За гранью. (16+)  
17.50 ДНК. (16+)  
19.00 Сегодня  
20.00 **«ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ».** (12+)  
Молодая пара Люда и Костя решают подружить своих отцов, пригласив их на зимнюю рыбалку. Когда выясняется, что Костя забыл наживку, азартные папаши заключают пари. Они едут на снегоходах в разные магазины за наживкой, возвращаются к рыбалке - победит тот, кто больше наловит.  
23.15 Сегодня  
23.40 «СССР. Крах империи». (12+)  
03.30 **«ГРЯЗНАЯ РАБОТА».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»  
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
12.45 13.45 15.45 16.35 «ГОСТ». (12+)  
12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)  
13.50 15.50 17.35 «Доктор 24». (12+)  
14.45 17.30 «The City». (12+)  
15.15 «Торги Москвы». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.30 Познавательный фильм. (12+)  
19.02 «Москва сегодня». (16+)  
19.30 22.25 «Спорная территория». (12+)  
20.30 «Рейд». (16+)  
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)  
00.00 Профилатика на канале с 00.00 до 06.00

РОССИЯ К Культура



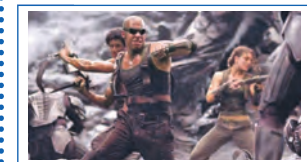
08.25 «ДНЕВНОЙ ПОЕЗД»

- 06.30 07.00 07.30 08.20 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
07.35 «Купола под водой»  
08.25 **«ДНЕВНОЙ ПОЕЗД»**  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 23.50 XX век  
12.20 «Роман в камне»  
12.50 Абсолютный слух  
13.30 «Великие мифы. Илиада»  
14.00 «В тени Хичкока. Альма и Альфред»  
15.05 Новости. Подробно. АРТ  
15.20 «Агора»  
16.25 «Конец эпохи негатива»  
17.15 01.50 К 100-летию московской филармонии. Легендарные концерты. Эмиль Гилельс. Запись 1983 г.  
18.05 01.00 «Величайшие изобретения человечества»  
19.00 Уроки русского. Чтения  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Лев Зильбер. Ангел счастья - ангел несчастья»  
21.35 «Сати. Нескучная классика...»  
22.15 **«БЕСЫ»**  
23.20 Цвет времени  
02.40 «Первые в мире»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)  
06.30 «Мультфильмы». (6+)  
09.30 «Вкусно 360». (12+)  
11.30 «Самое вкусное». (12+)  
12.00 «Новости 360»  
12.30 **«МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)  
Россия, 2016 г. Детектив. В ролях: Константин Самоуков, Мария Берсенева, Евгений Сахаров, Константин Войтенко.  
15.30 **«ФАРЦА».** (16+)  
17.30 «Вкусно, как в кино». (12+)  
18.00 «Маршрут построен». (12+)  
18.30 «Чудо-Люда». (12+)  
19.00 «Всё просто!» (12+)  
20.00 «Новости 360»  
20.30 **«ГУРЗУФ».** (12+)  
22.15 «Взрослые люди». (16+)  
23.10 «Самое яркое». (16+)

СТС



12.55 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Три кота». (0+)  
06.15 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
09.05 «Смывайся!» (6+)  
10.40 **«ДЖУНИОР».** (0+)  
12.55 **«ХРОНИКИ РИДДИКА».** (12+)  
США, 2004 г. Фантастический боевик. В ролях: Вин Дизель, Колм Фиори. Последние пять лет Риддик провёл в бегах среди забытых миров на задворках галактики, прятаясь от наёмников.  
15.10 **«ГЕМИНИ».** (16+)  
17.25 **«АЛИТА. БОЕВОЙ АНГЕЛ».** (16+)  
США - Япония - Канада, 2019 г. Фантастический боевик. В ролях: Роза Салазар, Кристоф Вальц. Середина XXVI века и триста лет спустя Великой войны. Уцелевшие разделились на два типа - людей и киборгов, живущих в тайной вражде друг с другом.  
20.00 Премьера! Русский ниндзя. (16+)  
22.40 Премьера! Суперлига. (16+)  
00.15 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
01.20 **«СЕЛФИ».** (16+)  
03.15 **«НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ».** (12+)  
04.35 «6 кадров». (16+)  
05.40 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.05 09.55 «Тайны кино». (12+)  
06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
07.35 12.25 «Песни нашего кино». (12+)  
08.05 **16.05 «НЕУЛОВИМЫЕ МИСТИТЕЛИ».** (12+)  
09.25 «Это было смешно». (12+)  
10.45 **20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)  
12.55 **21.35 «ДЕЛО №306».** (12+)  
14.25 **«БОНИФАЦИЙ-СОМНАБУЛА».** (12+)  
17.35 «Звёзды советского экрана». (12+)  
18.10 **«КОМИССАР МЕГРЭ».** (12+)  
23.00 **«СОВЕРШЕННО НЕКСТАТИ».** (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	THT	ТВ-3	Че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ХИЩНИК». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «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 «ХИЩНИК». (16+)</p> <p>22.00 «Водить по-русски»</p> <p>23.25 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «БАГРОВЫЙ ПРИЛИВ». (16+)</p>	<p>23.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>09.00 «Новые танцы». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>В семье Терентьевых все как обычно - «весело и с огоньком». Аня пытается расставить приоритеты для своего возлюбленного Льва, для которого, как обычно, общественное выше личного.</p> <p>19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «Stand up». (16+)</p> <p>23.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>00.40 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.10 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.50 «Comedy Баттл. Последний сезон». (16+)</p> <p>03.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>01.45 «ЧЕЛОВЕК-ВОЛК». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>Овдовевший несколько лет назад Эдуард воспитывал дочь умершей первой жены, Машу. Девушку похитили...</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «Старец». (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Братья Винчестеры сталкиваются с весьма печальными последствиями после того, как выпустили Тьму на свободу...</p> <p>23.00 «ГОДЗИЛЛА». (12+)</p> <p>01.45 «ЧЕЛОВЕК-ВОЛК». (16+)</p> <p>03.15 «Колдуны мира». (16+)</p> <p>04.15 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>07.00 «КРЕМЕНЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2012 г. Криминальный боевик. В ролях: Владимир Епифанцев, Павел Климов. Приехав в небольшой российский городок чтобы навестить старого боевого товарища, майор краповых беретов Шаманов видит, что местное население, простые люди, лишены прав, обещаны, их достоинство растоптано.</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя.</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «ВИКИНГИ». (18+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.25 «ПРОЕКТ «А». (12+)</p> <p>06.00, 09.00, 12.30, 16.00, 22.35, 03.30 Новости</p> <p>06.05, 18.20, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.05, 12.35, 01.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 «ПРОЕКТ «А». (12+)</p> <p>11.30, 01.20 «Есть тема!»</p> <p>12.55 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>13.45 Все на футбол!</p> <p>16.05 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига. Обзор тура. (0+)</p> <p>17.00 Хоккей. Гала-матч «Связь поколений». (0+)</p> <p>18.55 Футбол. «Сочи» - «Спартак» (Москва). Тинькофф Российская Премьер-лига. Пр.тр.</p> <p>21.00, 05.05 «Громко»</p> <p>22.05 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Рома» - «Специя». Пр.тр.</p> <p>01.55 «ПАРЕНЬ ИЗ ФИЛАДЕЛЬФИИ». (16+)</p> <p>03.35 Гандбол. (0+)</p>	<p>13.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>11.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>13.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.25 «Порча». (16+)</p> <p>16.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>17.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>19.00 «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2». (16+)</p> <p>22.55 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>30% женщин регулярно подвергаются домашнему насилию. Зачастую это происходит в благополучных с виду семьях.</p> <p>03.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>06.05 Домашняя кухня. (16+)</p>		

## Аудионика дарит новогоднее настроение!

Человек со здоровым слухом редко задумывается над тем, как слышат окружающие звуки слабослышащие люди. А ведь так важно слышать звон Новогодних бокалов, хруст первого снега, как в детстве, поздравления близких и бой курантов в Новогоднюю ночь.

Специалисты по слуху Аудионика желают слышать и слушать друг друга в Новом году, и дарят подарки для к празднику:

- Бесплатная консультация по слуху от эксперта Аудионики

- Новогодний купон-подарок на сумму 5000 рублей на покупку слухового аппарата \*
- Бесплатное обучение по уходу за слуховым аппаратом
- Бесплатный уход за слуховым аппаратом

Подробнее о подарках по телефону 8 (499) 961-30-50.

Доверяя специалистам Аудионики, можно рассчитывать на помощь и консультации на всех этапах ношения слухового аппарата. Уникальная программа адаптации человека к слуховому аппарату комфортно возвращает в мир полный звуков. Ведь слух – наша забота.

8 (499) 961-30-50

Москва, М.Семеновская, Семеновская площадь, 7, Деловой центр «Вэронд», 2 этаж

AUDIONIKA.RU

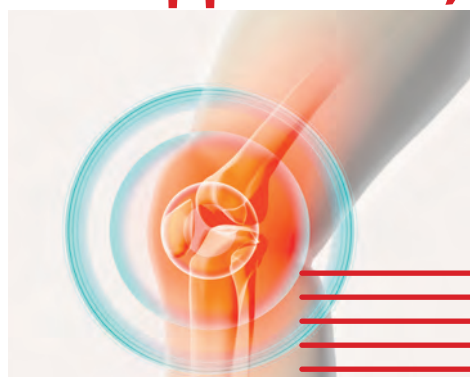
ООО «ЦЕНТР СЛУХА», ОГРН 1102723004120

\* Условия акции: Действует на покупку слухового аппарата стоимостью выше 45 000 рублей. Один сертификат на 1 покупку. Сертификат можно передавать другому человеку. Акции и скидки не суммируются. Не подлежит возврату и обмену. Подробности по телефону 8 (499) 961-30-50. Товары, подлежащие сертификации сертифицированы. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения уточняйте по телефону 8 (499) 961-30-50. Акция действует до 31 декабря 2021 года.



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

ДО 31 ДЕКАБРЯ  
ПЕНСИОНЕРАМ  
-20%



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 мититься 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

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.

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, and ДОМ КИНО. Lists various movies and TV shows with their airing times.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists movies and TV shows, including comedies and local productions.

Table with columns for СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists TV shows and movies, including Saturday specials and series.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Lists lifestyle, hobby, and animal-related content.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists news, historical events, and documentaries.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational and documentary channels.

Table with columns for ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists animal and lifestyle channels.



**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 13.45, 17.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	01.00, 12.25 The Minute. (16+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	01.05, 21.50 Новости. (16+)
07.55, 13.25, 03.00 Страна. Live. (12+)	Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Клингенталь. Мужчины. HS 140. (16+)
08.15, 03.20 Где рождаются чемпионы? (12+)	02.00, 08.00, 12.30 Горные лыжи. КМ. Санкт-Мориц. Женщины. Супергигант. (16+)
08.40, 03.45 Мой первый тренер. Братя Кулагины. (12+)	03.00, 09.00, 09.45, 13.15 Горные лыжи. КМ. Вальд-Изер. Мужчины. Слалом. (16+)
09.00 Мир бильярда. (12+)	03.30 Биатлон. КМ. Хохфильцен. Мужчины. (6+)
09.30, 22.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	04.30 Биатлон. КМ. Хохфильцен. Женщины. (6+)
10.05 С мячом в Британию. (12+)	05.00, 10.30, 16.00, 21.00 Снукер. Scottish Open. Финал. (6+)
11.40 Сноубординг. (0+)	17.30 Текбол. ЧМ. Польша. (6+)
13.05 Повторить Баффало	19.30 Лыжные гонки. КМ. Давос. Мужчины. Свободный стиль. 15 км. (6+)
15.35, 21.15 Зачётный спорт. (12+)	20.15 Лыжные гонки. КМ. Давос. Женщины. Свободный стиль. 10 км. (6+)
16.00 Специальный репортаж. (12+)	21.55 Снукер. Мировой Гран-при. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
16.20, 21.35 Неделя КХЛ. (12+)	
19.00 Есть тема! (12+)	
19.55, 01.45 Хоккей. Гала-матч «Связь поколений». (0+)	
23.00 Громко. (12+)	
00.00 Смешанные единоборства. Бой по правилам TNA. Финалы. (16+)	
04.05 Учитель фехтования. (12+)	
04.25 Мини-футбол. (0+)	

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Каждое утро. (16+)	17.30 10 самых горячих клипов дня. (16+)
08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)	18.10 Студия 69. Поменялись хитами. (16+)
09.00 TikTok чарт. (16+)	18.45, 22.50 PRO-новости. (16+)
10.00 10 самых! (16+)	19.00 Золотая дюжина. (16+)
10.30 Прогноз по году. (16+)	20.00 Фестиваль Авторадио «Дискотека 80-х»-2018. (16+)
11.30 Хит-сториз. Дюна. (16+)	23.05 Синг Сонг. (16+)
12.00 Золотая лихорадка. (16+)	23.40 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)	01.40 Караокинг. (16+)
15.30 DFM - Dance chart. (16+)	04.00 Наше. (16+)
16.30 Плачь и снимай: О чём молчат тиктокеры. (16+)	

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

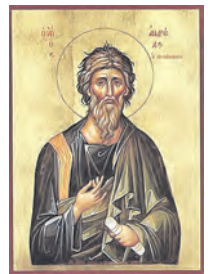
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
09.00 «Волшебная кухня». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Лунтик и его друзья», «Домики». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
09.50 «Енотки. Полезный обед». (0+)	05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.30 «Ответы от кометы». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)	Ответы на все вопросы о космосе от настоящей кометы!
11.00 «Сказочный патруль». (0+)	06.50 «Пёс Пэт». (6+)	07.35 «Малыши и Медведь». (0+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.15 «Фиксики против крабов». (6+)	07.40 «Легенды Спарка». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	08.10 «Волшебная кухня». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	09.45 «Подсказки Бульки для всех». (0+)
13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	11.35, 17.35, 21.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	Учитесь новому и отгадывайте загадки вместе с собачкой Булькой!
14.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	14.35 «Гравити Фолз». (12+)	10.10 «Акулёнок». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	15.10 После школы. (6+)	10.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	16.40 «Город героев: Новая история». (6+)	11.10 «Монсики». (0+)
18.00 «Легенды Спарка». (0+)	19.30 «Город героев». (6+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
18.15 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	12.15 «Ниндзяго». (6+)
18.20 «Робокар Поли». (0+)	00.00 «Герои Эввелла: выйти из игры». (6+)	12.45 «Супер10». (6+)
18.40 «Ник-изобретатель». (0+)	01.40 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	13.15 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)	03.05 «Спасатели». (6+)	13.40 «Ник-изобретатель». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)		14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)		14.15 «Семья Грешников». (0+)
21.30 «Монсики». (0+)		14.35 «Четверо в кубе». (0+)
		15.40 «Зелёный проект». (0+)
		16.05 «Барби: Дримтопия». (0+)
		16.30 «Кошечки-собачки». (0+)
		17.50 «ЛЕГО. Дупло». (0+)
		18.00 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
		18.30 «Оранжевая корова». (0+)
		19.50 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.05 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
		20.55 «Сказочный патруль». (0+)
		22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Бакуган: Восход геоганов». (6+)
		22.50 «Инфинити Надо». (6+)
		23.15 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		23.40 «Супер Спин Комбо». (6+)
		00.25 «Фиксики». (0+)
		01.40 «Смешарики. Пинкод». (6+)
		03.45 «Зелёный проект». (0+)
		03.55 «Машины страшилки», «Машины сказки», «Машины песенки». (0+)
		04.55 «Букварий». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	16.05 Без свидетелей. Павел Фитин против Шелленберга. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	17.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)
05.35 Монастырская кухня. (0+)	18.35 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ». (0+)
06.05 «ЖДУ И НАДЕЮСЬ». 1 серия. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
10.30 Святые целители. (0+)	23.45 Прямая линия жизни. (0+)
11.05 Простые чудеса. (12+)	00.45 День Патриарха. (0+)
11.55 В поисках Бога. (6+)	01.00 Блаженный милостивые... (0+)
12.25 Физики и клирики. (0+)	01.35 Завет. (6+)
13.00, 13.35 Двенадцать. (0+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
14.05, 14.35 Монастырская кухня. (0+)	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
15.05 Эфиопия. Жить с Крестом. (0+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

13 декабря  
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Апостола Андрея Первозванного.



Свт. Фрументия, архиеп. Индийского (Ефиптопского). Сщмч. Иоанна пресвитера.

Рождественский пост.

«Зло есть недуг души, лишившейся свойственного ей и по естеству ей принадлежащего здравия, которое есть добродетель».  
Прп. Варсонофий Великий

**Жена провожает мужа на рыбалку.**  
– Будете выпивать, смотри, дорогой, не перепутай закуску с наживкой. У костра с ухой аккуратно, не обожгись. Решись освежиться, далеко не заплывай. Общайся с друзьями, мне не звони. Просто телефон не доставай, чтобы не потерять. Отдыхай как следует все выходные. А мы с девочками, может, на охоту сходим.

Вечная проблема: летом кажется, что у тебя много зимней одежды, зимой – летней. А носить всегда нечего!

**БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ**

**8 (499) 322-05-19**

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

**ПЕНСИОНЕРАМ!**  
В Новый год с рентой!

Все о договоре ренты на Новомодном Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии»

23 декабря

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор
- Концерт и праздничный стол

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
26 лет стабильной работы!  
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

Запись по телефону:  
**8 495 626 45 55**



**Найди 10 отличий**  
**Готовьте подарки любимым**

Скоро наступит долгожданный новогодний праздник. Оставшиеся до Нового года недельки пробегут очень быстро. А вы уже начали готовить подарки любимым, родным и близким людям?

ОТВЕТЫ

**1 ПЕРВЫЙ**



23.35 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 **«ЗНАХАРЬ». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
Андреев еще глубже погружается в свои переживания, которые усугубляются слишком мягким приговором виновнику смертельной аварии. Павла начинают мучить видения.
- 23.35 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.15 «Леонид Броневой. «Заметьте, не я это предложил...» (12+)
- 01.15 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 17.45 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)
- 19.25 **«СЛЕД».** (16+)
- 23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 01.15 **«ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)
- 03.15 «Известия». (16+)
- 03.25 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **«КУЛАГИНЫ».** (16+)  
Две недели назад из Яузы был выловлен труп молодой красивой женщины с очень дорогими украшениями. Её личность установить так и не удалось. Однако спустя время открылись новые обстоятельства.
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21».** (16+)  
В своём доме убиты звёзды ледового шоу Игорь Лисовой и Александра Столетова. Их окровавленные тела обнаружила домработница. Расследование резонансного дела поручено Швецовой, Колонковой и отделу Кораблёва.
- 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 **«В ЗОНЕ РИСКА».** (16+)
- 04.00 **«ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)

**★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 05.20 **13.40 14.05 03.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
- 09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.35 **02.10 «СТРЕЛЫ РОБИНА ГУДА».** (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 13.25 «Оружие Победы». (12+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 18.50 «Конструктор №1. История ОКБ Туполева». (16+)
- 19.40 «Легенды армии». (12+)
- 20.25 «Улика из прошлого». (16+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 **«20 ДЕКАБРЯ».** (12+)

**ТВУ ТВЦ**



08.50 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 **«ПИРАТЫ XX ВЕКА».** (12+)
- 10.35 «Николай Ерёменко. Загнать себя в тупик». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«УБИЙСТВО В ЛОЗЕРЕ».** (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЗНАК СОВЫ».** (12+)  
Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Софья Ардова, Галина Сазонова.
- 16.55 «Дикие деньги». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 **«ОТЕЛЬ «ФЕНИКС-2».** (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Звёзды-банкроты». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Назад в СССР. Служу Советскому Союзу!» (12+)
- 01.35 Хроники московского быта. (16+)
- 02.15 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЗНАК СОВЫ».** (12+)
- 03.45 «Актёрские драмы». (12+)
- 04.25 «Смех с доставкой на дом». (12+)
- 05.20 «Документальный фильм». (12+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 17.00 «Будущее сегодня». (16+)
- 06.25 11.35 23.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
- 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 ОТражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 **21.00 «ОДЕССА-МАМА».** (16+)
- 12.00 ОТражение-2
- 16.20 22.25 «Прав!Да?» (12+)
- 17.30 «Сделано с умом». (12+)
- 18.00 01.00 ОТражение-3
- 23.05 «Активная среда». (12+)
- 23.55 «Золотое Кольцо». (12+)
- 03.20 «Потомки». (12+)
- 03.50 «Домашние животные». (12+)

**НТВ**



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)

- 05.00 **«МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)  
Во время выполнения боевого задания Батя получает серьезное ранение. Он восстанавливается в санатории, где за ним ухаживает медсестра Тамара.
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **«ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ».** (12+)  
По замерзшей реке катается байкер на мотоцикле на колесах из воздушных подушек. Двое подростков уговаривают родителей прокатить их по замерзшей реке на ватрушке, прицепленной к автомобилю.
- 23.15 Сегодня
- 23.40 «СССР. Крах империи». (12+)
- 02.30 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)
- 03.30 **«ГРЯЗНАЯ РАБОТА».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)
- 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
- 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
- 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 02.15 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 00.20 «The City. Говорим». (16+)
- 00.40 «WOW эффект». (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.35 18.05 01.05 «Величайшие изобретения человечества»
- 08.35 12.25 23.20 02.45 Цвет времени
- 08.45 Легенды мирового кино
- 09.10 **16.35 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 XX век
- 12.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 13.25 «Великие мифы. Илиада»
- 13.55 **22.15 «БЕСЫ»**
- 15.05 Новости. Подробно. Книги
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.20 02.00 К 100-летию московской филармонии. Легендарные концерты. Елена Образцова, Александр Ерохин. Запись 1974 г. Ведущий цикла Александр Чайковский
- 19.00 Уроки русского. Чтение
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**





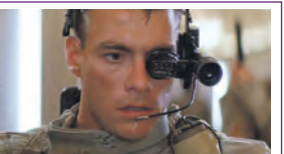

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (6+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 **«ЛАБОРАТОРИЯ ВАРВАРА».** (16+)  
Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Елена Яковлева, Виталий Хаев, Андрей Кузичев, Дарья Волга. Главная героиня истории - пенсионерка Варвара Ивановна Случкая.
- 15.30 **«ФАРЦА».** (16+)
- 17.40 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 18.45 «Чудо-Люда». (12+)
- 19.10 «Всё просто!» (12+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 **«ФАРЦА».** (16+)
- 22.25 «Взрослые люди». (16+)
- 23.20 «Самое яркое». (16+)

**СТС СТС**



20.00 «НЕБОСКРЁБ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.05 **«НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ».** (12+)
- 11.55 **«КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ».** (12+)  
США, 2006 г. Комедия. В ролях: Адам Сэндлер, Кейт Бекинсэйл. Жизнь архитектора Майкла Ньюмана зашла в тупик. Он завален работой, падает с ног от усталости и совсем не имеет времени на семью.
- 14.00 Премьера! Эксперименты. (12+)
- 14.40 **«КУХНЯ».** (12+)
- 16.10 **«СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)
- 20.00 **«НЕБОСКРЁБ».** (16+)  
Гонконг - США, 2018 г. Боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Нив Кэмпбелл. Агент ФБР Уилл Сойер - лучший в своём деле. Его специализация - спасение заложников. Однако, во время очередной миссии, Уилл лишается ноги и уходит со службы.
- 22.00 **«ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ».** (12+)
- 00.10 **«ЭФФЕКТ КОЛИБРИ».** (16+)
- 02.05 **«КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ».** (12+)
- 03.45 «6 кадров». (16+)
- 05.40 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.05 10.00 «Тайны кино». (12+)
- 06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 07.35 «Песни нашего кино». (12+)
- 08.00 **15.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ».** (12+)
- 09.30 «Это было смешно». (12+)
- 10.50 **20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)
- 12.25 **21.35 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК».** (12+)
- 14.25 **«СОВЕРШЕННО НЕКСТАТИ».** (12+)
- 17.30 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.00 **01.20 «КОМИССАР МЕГРЭ».** (12+)
- 23.20 **«БОНИФАЦИЙ-СОМНАБУЛА».** (12+)

REN	THT	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)	 23.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)	 23.00 «ГЛУБИНА». (16+)	 01.00 «ВИКИНГИ». (18+)	 15.15 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+)	 11.10 Тест на отцовство. (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 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 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+) 22.05 «Водить по-русски». (16+) 23.25 «Знаете ли вы, что?» 00.30 «ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 08.25 «Бузова на кухне». (16+) 09.00 «Новые танцы». (16+) 11.00 «САШАТАНЯ». (16+) 13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 16.00 «САШАТАНЯ». (16+) 18.00 «ОЛЬГА». (16+) Гриша серьезно обеспокоен происходящим в семье Ольги, он пытается выяснить у нее - всё ли в порядке. Ольге не нужна забота бывшего... 19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 21.00 «Импровизация». (16+) 22.00 «Женский стендап». (16+) 23.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+) 00.45 «Импровизация». (16+) 02.30 «Comedy Баттл. Последний сезон». (16+) 03.20 «Открытый микрофон». (16+) 05.45 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.10 «УИДЖИ». (16+) Егор Каширин считал себя виноватым в смерти своей жены и маленького сына... 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «Старец». (16+) 19.30 «Слепая». (16+) 20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Братья Винчестеры расследуют убийство помощника шерифа. В ходе расследования братья узнают, что столкнулись со сверхъестественными существами - нахцерерами. 23.00 «ГЛУБИНА». (16+) 01.15 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+) 04.00 «Городские легенды». (16+) 04.45 «Тайные знаки». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «КРЕМЬЕНЬ». (16+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 «+100500». (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 20.00 Улётное видео. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. 01.00 «ВИКИНГИ». (18+) Ирландия - Канада, 2017 г. Историческая драма. В ролях: Трэвис Фиммел, Клайв Стэнден, Кэтрин Уинник, Гэбриел Бирн, Джессалин Гилсиг. Сериал рассказывает об отряде викингов Рагнара. Он восстал, чтобы стать королём племён викингов. Норвежская легенда гласит, что он был прямым потомком Одина, бога войны и воинов. 02.45 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.50, 12.30, 15.50, 19.05, 03.40 Новости 06.05, 19.55, 22.30, 00.55 Все на Матч! 08.55 Спецрепортаж. (12+) 09.15 «ПРОЕКТ «А-2». (12+) 11.30, 01.30 «Есть тема!» 12.35 Все на регби! 13.05 «КУЛАК ЛЕГЕНДЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЭНЬ ЧЖЭНЯ». (16+) 15.15 15.55 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+) 17.25 19.10 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+) 20.25 Футбол. «Штутгарт» - «Бавария». Чемпионат Германии. Пр.тр. 22.55 Волейбол. «Маасейк» (Бельгия) - «Динамо» (Москва, Россия). Лига чемпионов. Мужчины. Прямая трансляция 01.50 «Мысли как Брюс Ли. «Будь водой». (12+) 03.45 Волейбол. «Локомотив» - «Кендзежин-Козле». (0+) 05.30 «Голевая неделя». (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.50 «Реальная мистика». (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.55 Давай разведёмся! (16+) 11.10 Тест на отцовство. (16+) 13.20 «Понять. Простить». (16+) 14.25 «Порча». (16+) 16.00 «Знахарка». (16+) 17.50 «Верну любимого». (16+) 19.00 «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2». (16+) 23.00 «Кризисный центр». (16+) Муж Марии после рождения первенца начинает себя вести неадекватно. Он третирует Марию, обвиняет её в том, что она плохая мать. 03.40 «Реальная мистика». (16+) 04.30 Тест на отцовство. (16+) 06.10 «6 кадров». (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**



**СПОРТ**

<b>ИМПЕРИЯ</b>	<b>МАТЧ! СТРАНА</b>	<b>EUROSPORT II</b>	<b>EUROSPORT 1</b>
06.00, 19.55 Смешанные единоборства. (16+)	02.00, 07.00, 12.30 Лыжные гонки. КМ. Давос. Мужчины. (6+)	02.45, 07.45, 13.15 Лыжные гонки. КМ. Давос. Женщины. (6+)	03.30 Лыжное двоеборье. КМ. Отепя. Мужчины. 10 км. (6+)
07.35, 03.00 Поднять упавшее «Знамя». (12+)	04.00, 09.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Клингенталь. Мужчины. HS 140. 2-й день. (16+)	05.00, 10.35, 15.00, 21.15 Снукер. Мировой Гран-при. 1-й круг. (6+)	08.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Клингенталь. Мужчины. HS 140. 1-й день. (16+)
07.50, 10.00, 13.00 Новости	10.30 The Minute. (16+)	20.30, 20.45 «На грани». (16+)	10.30 ТикТок чарт. (16+)
07.55, 03.15 Неделя КХЛ. (12+)	14.00 Биатлон. КМ. Хохфильцен. Мужчины. Эстафета. (6+)	21.00 Winter Tracks. (16+)	15.15 Прогноз по году. (16+)
08.45 Зачётный спорт. (12+)	15.55, 21.55 Снукер. Мировой Гран-при. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)	21.50 Новости. (16+)	16.10 10 самых! (16+)
09.00 Громко. (12+)	20.00 Eurosport Winter Pass. (16+)		16.45 У-Дачный чарт. (16+)
10.05, 22.40 Хоккей. Гала-матч «Связь поколений». (0+)			17.45 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
11.25 Киатлон. Будущее рядом. (12+)			19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
11.40, 17.40 Сноубординг. Кубок мира. (0+)			20.00 Дискотека МУЗ-ТВ «Золотые хиты». Лучшее. (16+)
12.30 Сердца чемпионов. Зима в сердце. (6+)			23.00 Хит-сториз. Дюна. (16+)
13.05 Девушки в полете. (12+)			23.25 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)
13.20, 21.45 Гандбол. Чемпионат мира. Обзор. (0+)			01.30 Музитив. (16+)
13.50, 00.15 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)			
14.20, 00.40 МатчБол. (12+)			
14.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Прямая трансляция			
16.55, 00.00 Специальный репортаж. (12+)			
17.10, 22.10 Все на регби! (12+)			
19.00 Ешь тема! (12+)			
01.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)			

**МУЗЫКА**

<b>МУЗ-ТВ</b>	14.00 ТикТок чарт. (16+)
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	15.15 Прогноз по году. (16+)
06.45, 08.45, 15.00, 18.45, 22.45 PRO-новости. (16+)	16.10 10 самых! (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	16.45 У-Дачный чарт. (16+)
10.00 Мир в одной тарелке. Бельгийская кухня. (16+)	17.45 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
11.30 10 самых горячих клипов дня. (16+)	20.00 Дискотека МУЗ-ТВ «Золотые хиты». Лучшее. (16+)
12.20 Лайкер. (16+)	23.00 Хит-сториз. Дюна. (16+)
13.30 Синг Сонг. (16+)	23.25 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

<b>МУЛЬТ</b>	<b>КАНАЛ DISNEY</b>	<b>КАРУСЕЛЬ</b>
09.00 «Волшебная кухня». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птички. «Барбоскины», «Домики». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
09.50 «Енотки. Ведерко». (0+)	05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 14.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.30 «Ответы от кометы». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Малыши и Медведь». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	Трогательные приключения маленьких брата и сестры и игрушечного медвежонка.
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.25 «Спасатели». (6+)	07.40 «Легенды Спарка». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	08.10 «Сказочный патруль». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	09.45 «Подсказки Бульки для всех». (0+)
13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	11.35, 17.35, 21.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	10.10 «Акулёнок». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	14.35 «Гравити Фолз». (12+)	10.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	10.45 «Букварий». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	16.40 «Город героев: Новая история». (6+)	11.05 «Монсики». (0+)
17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)	19.30 «Вольф». (0+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
18.00 «Легенды Спарка». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	12.15 «Ниндзяго». (6+)
18.15 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!». (0+)	00.00 «Семейка Грин в городе». (12+)	12.45 «Супер10». (6+)
18.20 «Роботар Поли». (0+)	01.40 «Амфибия». (12+)	13.15 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
18.40 «Ник-изобретатель». (0+)	03.05 «Спасатели в Австралии». (0+)	13.40 «Ник-изобретатель». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)		14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)		14.15 «Семья Трефликов». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)		14.35 «Гризли и лемминги». (6+)
21.30 «Монсики». (0+)		16.05 «Барби: Дримтопия». (0+)
<b>УНИКУМ</b>	<b>O!</b>	16.30 «Лунтик и его друзья». (0+)
07.01, 08.31 «Домики». (0+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)	17.50 «ЛЕГО. Дупло». (0+)
07.20 «Смотря как посмотреть». (6+)	06.30 O! Музыка! (0+)	В мультсериале легио-человечки поют известные детские песенки и колыбельные для самых маленьких.
07.30 «Старик и журавль». (6+)	07.00 «Три кота». (0+)	18.00 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
07.40 «Коротышка - зеленые штанишки». (0+)	Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят.	18.30 «Зебра в клеточку». (0+)
07.50, 08.10, 09.22, 15.30, 22.55 Мультфильмы. (6+)	09.00 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+)	19.50 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
08.00, 08.52, 09.32, 15.10, 22.35 Мультфильмы. (0+)	10.00 «Фиксики». (0+)	20.05 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
09.55, 19.05 «Октонавты». (6+)	12.00 «Эмми и Гурзу». (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
10.20 «Тайна Сухаревой башни». (6+)	14.00 «Зебра в клеточку». (0+)	20.45 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
10.36, 11.59, 14.28, 16.10, 19.46 «Белка и Стрелка». (0+)	15.50 «Ответы от кометы». (0+)	20.55 «Маша и Медведь». (0+)
11.05, 12.31, 14.52, 16.39, 20.20 «Тима и Тома». (0+)	15.55 «ТриО!» (0+)	22.00 «Геомека». (6+)
11.26, 12.47, 20.41 «Капитан Кракен и его команда». (0+)	16.10 «Бобби и Билл». (0+)	22.30 «Бакуган: Восход геоганов». (6+)
11.45, 19.30 «Новые приключения кота Леопольда». (0+)	18.00 «Три кота». (0+)	22.50 «Инфинити Надо». (6+)
13.03, 21.00 «Макс Стил». (12+)	20.00 «Фиксики». (0+)	23.15 «Черешашки-ниндзя». (6+)
13.25, 17.00, 18.00, 21.30 Girls Only. (6+)	22.00 «Оранжевая корова». (0+)	23.40 «Супер Спин Комбо». (6+)
13.55, 17.28, 18.30, 22.00 Проще простого! (6+)	00.00 «Простая арифметика». (0+)	00.25 «Фиксики». (0+)
14.11, 17.44, 18.47, 22.17 Открытки. (6+)	00.10 «Если бы я был...» (0+)	01.40 «Смешарики. Пинкод». (6+)
	00.15 «Magic Songs». (0+)	03.45 «Зелёный проект». (0+)
	00.20 «Три кота». (0+)	03.55 «Машины страшлики», «Машины сказки», «Машины песенки». (0+)
	00.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)	04.55 «Букварий». (0+)
	02.40 «Фиксики». (0+)	
	04.40 «Еда на ура!» (0+)	

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

<b>СПАС</b>	16.00, 17.30, 19.00 «НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ». 1-3 серии. (0+)
05.00 День Патриарха. (0+)	СССР, 1984 г. В ролях: Василий Фунтиков, Николай Гринько
05.10, 05.40 Монастырская кухня. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
06.10 «ЖДУ И НАДЕЮСЬ». 2 серия. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
07.30 «Утро на СПАСЕ. (0+)	23.45 Служба Спасения Семьи. (16+)
10.30 Расскажи мне о Боге. (6+)	00.45 День Патриарха. (0+)
11.00 Украина, которую мы любим. (12+)	01.00 Профессор Осипов. (0+)
11.30 Завет. (6+)	01.45 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
12.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
15.00 Восход победы. Багратионовы клещи. (0+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

14 декабря  
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прор. Наума.



Прав. Филарета Милостивого. Мч. Анании Персянина.

**Рождественский пост.**

« О трех предметах не спешите рассуждать: о Боге, пока не утвердишься в вере; о чужих грехах, пока не вспомнишь о своих; о грядущем дне, пока не увидишь рассвета». Св. Николай Сербский

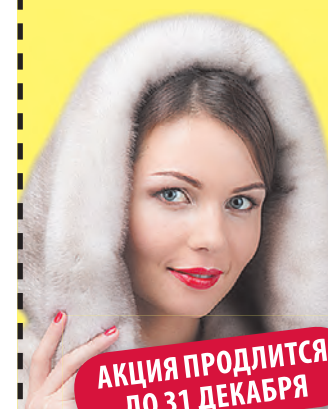
Аппарат - выделять жир из молока									
Вымерший летающий ящер	<b>Речные круизы на 2022 год со скидками!</b>				Выдержка керамики в печи	"Помнит Вена, помнят..." и Дунай!"			
	теплоход «К. А. Тимирязев» -10% до 31 декабря 22 мая - 2 июня 2022 (22 дней) от 32 700 руб./чел.								
	Москва - Калезин - Ярославль - Н. Новгород - Чебоксары - Болгары - Тетюши - Казань - Свияжск - Козьмодемьянск - Макарьев - Городец - Чкаловск - Кострома - Мышкин - Углич - Москва (Верхняя и Средняя Волга)								
	теплоход «Президент» -10% до 31 декабря 23 - 27 мая 2022 (5 дней) от 23 400 руб./чел.				Имя Верна	Снял киносказку "Конек-Горбунук"			
	Москва - Углич - Мышкин - Ярославль - Калезин - Хвойный Бор - Москва (Верхняя Волга)								
	теплоход «Две столицы» -8% до 31 декабря 25 июня - 7 июля 2022 (13 дней) от 77 600 руб./чел.				Преграда, вставшая из гребня Бабы-аги	Аж... захватывает от восторга!	Тувинское горловое пение		
	Москва - Углич - Кузино - Горлицы - Балаам - С.-Петербург (2 дня) - Мандроги - Кизи - Горлицы - Ярославль - Калезин - Москва (Верхняя Волга и Волго-Балт)				Неспешное чесание языком				
	теплоход «Бородино» -10% до 31 декабря 29 мая - 10 июня 2022 (13 дней) от 59 100 руб./чел.				... Гиннесс в роли Оби-Ван Кеноби	Долорес или Шарлотта (уменьш.)			
	Москва - Коломна - Касимов - Муром - Макарьев - Болгары - Елабуга - Казань - Н. Новгород - Чкаловск - Ярославль - Калезин - Москва (Ока, Волга и Кама)								
	3-разовое питание, экскурсии, развлекательные программы включены!								
	ap-travel.ru 8 (495) 166-84-91								
		"Круглый" виновник торжества	Мотыга, ..., соха, плуг						
	"На север с юга идут..." (Маяковский)	Свирипея матушка Цербера и Гидры							
		"Баррикада" из валежника	Его прозвали Королем футбола						
	Остров мечты попугая Кеши	Высоковольтная линия (аббр.)		Японская порода охотничьих собак					
		Табурет с мягким характером							
	Сюжетная, партийная, пунктирная	Микроавтобус догазельной эпохи							

\*\*\*  
Коллега - коллеге по работе.  
- Сегодня сделала одно хорошее доброе дело.  
- Когда успела?  
- Да утром гуляла со своей овчаркой у дома. Смотрю, мужчина бежит мимо, на маршрутку опаздывает. Вижу, не успевает. Ну, я овчарку и спустила с поводка. Мужчина прибавил темпа. Успел.  
\*\*\*  
- Недавно пережил жуткую магнитную бурю. Думаю, «скорую» придётся вызывать. И всё из-за магнитика.  
- ?  
- Да решил на годовщину свадьбы жене магнетик подарить...



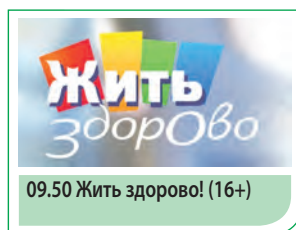
**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:**  
☞ Договоры ренты  
☞ Договоры с юристами  
**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:**  
☞ Из МФО, КПК, Банков  
☞ Решение жилищных и земельных споров  
**8 (800) 555-20-16**  
Реклама

**Московская меховая фабрика Мех-экспо**  
**АКЦИЯ!**  
**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ**  
**СДАЙТЕ СТАРУЮ ШУБУ ИЛИ ДУБЛЕНКУ И ПОЛУЧИТЕ ВЫГОДУ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОЙ ШУБЫ!**  
Акция действует и на головные уборы из меха  
**РЕМОНТ И УТЕПЛЕНИЕ ШУБ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВА**  
Пенсионерам дополнительная скидка  
Время работы: понед. - субб. с 10:00 до 17:00, вых. - воскр.  
Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра, авт. 86, 171 до остановки «2-й Электrozаводский переулоч», ул. Электrozаводская, 21, проходная № 4.  
При себе иметь документ, удостоверяющий личность.  
**8 (495) 971-55-55,**  
**8 (926) 843-95-55**  
Внутренний телефон 43-53  
Акцию продлит до 31 декабря  
Полную информацию об условиях и организаторе акции, порядке ее проведения, количестве подарков, порядках, сроках и месте их получения узнавайте по телефону.  
Акция действительна с 01.12.21 до 31.12.21 г. Реклама



Предъявителю купона скидка на шубы 3000 рублей!

**1 ПЕРВЫЙ**

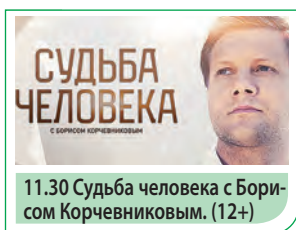


05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости  
 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (6+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Время покажет. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.00 Мужское / Женское. (16+)  
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.35 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России - сборная Канады. Прямой эфир. По окончании - программа «Время»  
**21.30 «ЗНАХАРЬ». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
 Андреев привозит Виолетту в провинциальную больницу, которой заведует его давняя подруга, Татьяна.  
 22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)  
 23.30 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.10 «Юрий Николаев. «Наслаждаясь жизнью». (12+)  
 01.15 Время покажет. (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 Время покажет. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
**09.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)  
 13.00 «Известия». (16+)  
**13.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)  
 17.30 «Известия». (16+)  
**17.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)  
**19.25 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
**01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)  
 03.15 «Известия». (16+)  
**03.25 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
 12.40 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
**14.55 «КУЛАГИНЫ».** (16+)  
 За убийство будущей тёщи, которая отличалась деспотичным характером и унижала всех домашних, был осуждён её несостоявшийся зять Владислав. Женщина была задушена верёвкой.  
 17.00 Вести  
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
 18.40 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
**21.05 Вести. Местное время «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21».** (16+)  
 На пробежке в парке двумя выстрелами убита девушка. Погибшей оказывается дочь известного в прошлом криминального авторитета, а ныне строительного магната Игоря Калачёва - Милана. Рядом с телом обнаруживают следы велосипедных шин.  
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**02.20 «В ЗОНЕ РИСКА».** (16+)  
**04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)

**ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

**05.20 13.40 14.05 03.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК».** (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
**09.20 02.05 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА».** (12+)  
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 13.25 03.35 «Оружие Победы». (12+)  
 14.00 Военные новости. (16+)  
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.50 «Конструктор №1. История ОКБ Туполева». (16+)  
 19.40 «Главный день». (16+)  
 20.25 «Секретные материалы». (16+)  
 23.05 «Между тем». (12+)  
**23.40 «20 ДЕКАБРЯ».** (12+)

**ТВУ ТВЦ**



06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.50 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ».** (16+)  
 10.30 «Ивар Калныньш. Разбитое сердце». (12+)  
 11.30 События  
**11.50 «УБИЙСТВО В ЭГ-МОРТЕ».** (16+)  
 13.40 «Мой герой». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
**15.05 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА».** (12+)  
 Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Софья Ардова, Галина Сазонова. Таня с Никитой едут на дачу Васильевых и застреляют на просёлочной дороге.  
 16.50 Хроники московского быта. (12+)  
 17.50 События  
**18.10 «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА».** (12+)  
 22.00 События  
 22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
 23.10 «Прощание». (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.35 Петровка, 38. (16+)  
 00.55 «Назад в СССР. Страсти по дефициту». (12+)  
**01.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА».** (12+)  
 02.15 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА».  
 03.45 «Актёрские драмы». (12+)  
 04.25 Юмористический концерт. (16+)  
 05.15 «Страна чудес». (6+)  
 05.45 Петровка, 38. (16+)

**ОТР ОТР**

06.00 17.00 «Будущее сегодня». (16+)  
 06.25 11.35 23.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)  
 07.15 15.35 «Календарь». (12+)  
 08.00 ОТражение-1  
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
**10.10 21.00 «ОДЕССА-МАМА».** (16+)  
 12.00 ОТражение-2  
 16.20 22.25 «Прав!Да?» (12+)  
 17.30 «Сделано с умом». (12+)  
 18.00 01.00 ОТражение-3  
 23.05 «Гамбургский счёт». (12+)  
 23.55 «Золотое Кольцо». (12+)  
 03.20 «Потомки». (12+)  
 03.50 «Домашние животные». (12+)

**НТВ НТВ**

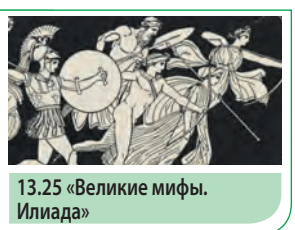


**04.55 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)  
 10.00 Сегодня  
**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)  
 В приморском городе Северном Боре завершено строительство первого в мире предприятия с замкнутым ядерно-топливным циклом «Русский атом».  
 13.00 Сегодня  
 13.25 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 Сегодня  
 16.45 За гранью. (16+)  
 17.50 ДНК. (16+)  
 19.00 Сегодня  
**20.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИБИРСКИЕ МОРОЗЫ».** (12+)  
 Гиреев и Зоя живут вместе, а Юля и Грек в самом начале отношений. Всех участников спасения на хлебозаводе, кроме Авериной, торжественно повышают в звании.  
 23.15 Сегодня  
 23.35 Поздних. (16+)  
 23.50 «Храм Святого Саввы в Белграде». (16+)  
 00.55 Основано на реальных событиях. (16+)  
**03.30 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

06.00 «Утреннее вещание»  
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)  
 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)  
 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)  
 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 19.02 «Москва сегодня». (16+)  
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)  
 20.30 02.15 «Рейд». (16+)  
 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)  
 00.20 «The City. Говорим». (16+)  
 00.40 «WOW эффект». (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



13.25 «Великие мифы. Илиада»  
 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30  
 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 20.05 «Правила жизни»  
 07.35 18.05 00.45 «Величайшие изобретения человечества»  
 08.35 23.20 Цвет времени  
 08.45 Легенды мирового кино  
**09.10 16.35 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**  
 «Наблюдатель»  
 11.10 23.50 XX век  
 12.10 02.25 «Роман в камне»  
 12.40 «Острова»  
 13.25 «Великие мифы. Илиада»  
**13.55 22.15 «БЕСЫ»**  
 15.05 Новости. Подробно. Кино  
 15.20 «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки»  
 15.50 «Белая студия»  
 17.20 01.35 К 100-летию московской филармонии. Легендарные концерты. Д. Ойстрах, Г. Рождественский и Академический симфонический оркестр Московской филармонии. Запись 1966 года  
 19.00 Уроки русского. Чтения  
 19.45 Главная роль  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.50 «Война без грима». 100 лет Николаю Лебедеву  
 21.30 Власть факта

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

05.00 «Самое яркое». (16+)  
 06.30 «Мультфильмы». (6+)  
 09.30 «Вкусно 360». (12+)  
 11.30 «Самое вкусное». (12+)  
 12.00 «Новости 360»  
**12.30 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА».** (16+)  
**15.30 «ФАРЦА».** (16+)  
 Россия, 2015 г. Криминал. В ролях: Александр Петров, Филипп Горенштейн, Максим Емельянов. 1961 год. Костя Германов крупно проигрался в карты и задолжал бандитам.  
 17.35 «Вкусно, как в кино». (12+)  
 18.35 «Чудо-Люда». (12+)  
 19.05 «Всё просто!» (12+)  
 20.00 «Новости 360»  
**20.30 «ФАРЦА».** (16+)  
 22.30 «Взрослые люди». (16+)  
 23.30 «Самое яркое». (16+)

**СТС СТС**



06.00 Ералаш. (0+)  
 06.05 «Три кота». (0+)  
 06.15 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)  
 07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**08.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)  
 09.00 Эксперименты. (12+)  
 09.20 Уральские пельмени. (16+)  
**09.30 «ДЖУНИОР».** (0+)  
**11.45 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОИТАЛЬЯНСКИ».** (12+)  
 США - Франция - Великобритания, 2003 г. Боевик. В ролях: Марк Уолберг, Шарлиз Терон. Чарли Крокер и его банда блестяще провернули главное дело всей жизни!  
 14.00 Премьера! Эксперименты. (12+)  
**14.40 «КУХНЯ».** (12+)  
**18.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)  
**20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА. СПЕЦЗАДАНИЕ».** (0+)  
 США - Канада, 2005 г. Комедийный боевик. В ролях: Вин Дизель, Лорен Грэм. Бывшему морскому пехотинцу агенту Шону Вулфу приказано охранять пятерых детей похищенного учёного.  
**21.55 «ПЛАН ИГРЫ».** (12+)  
 00.10 Купите это немедленно! (16+)  
**01.10 «МАТРИЦА. ПЕРЕЗАГРУЗКА».** (16+)  
**03.25 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ».** (16+)  
 05.00 «6 кадров». (16+)  
 05.40 «Мультфильмы». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

06.35 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
 07.20 «Песни нашего кино». (12+)  
**07.50 15.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ».** (12+)  
 09.30 «Это было смешно». (12+)  
 10.00 «Тайны кино». (12+)  
**10.50 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)  
**12.30 «24-25 НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ».** (12+)  
**14.10 «ЗАКОН ЕСТЬ ЗАКОН».** (12+)  
 17.40 «Звезды советского экрана». (12+)  
**18.15 01.40 «КОМИССАР МЕГРЭ».** (16+)  
**21.35 «ИГРА ВСЕРЬЁЗ».** (16+)  
**23.35 «НЕЖНЫЙ ПРОХОДИМЕЦ».** (16+)

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

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

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «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 23.25 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА». (16+)</p> <p>22.35 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ПРЕВОСХОДСТВО БОРНА». (16+)</p> <p>02.25 «ВЕЧНО МОЛОДОЙ». (12+)</p>	<p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.25 «Мама Life». (16+)</p> <p>09.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>Гриша узнал, что у Ольги серьезные проблемы. Он приходит к ней на работу, чтобы договориться с Инной и вытащить Ольгу. Инна не верит Грише...</p> <p>19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>21.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>23.00 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>00.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.40 «Comedy Баттл. Последний сезон». (16+)</p> <p>04.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛТ». (18+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>Дочь Андрея Дарья уехала на полгода в другой город и там погибла. Андрей не поверил, что его всегда аккуратная и внимательная дочь могла забыть закрыть газ.</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «Старец». (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Шериф Донна Ханкам обращается к Винчестрам за помощью: некто в маске зайчика убивает мужчину. Расследуя дело, братья полагают, что маска проклята, и сжигают ее. Однако на этом убийства не заканчиваются...</p> <p>23.00 «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛТ». (18+)</p> <p>02.00 «КАСЛ». (12+)</p>	<p>06.10 «КРЕМЕНЬ». (18+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.</p> <p>06.10 «КРЕМЕНЬ». (16+)</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>Яркое 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!</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «ВИКИНГИ». (18+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>14.45 «ЛЕГЕНДА». (16+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.30, 15.50, 19.05, 03.40 Новости</p> <p>06.05, 19.40, 21.55, 00.30 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35, 01.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 «КУЛАК ЛЕГЕНДЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЭНЬ ЧЖЭНЯ». (16+)</p> <p>11.30, 01.15 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ЯМАКАСИ ИЛИ НОВЫЕ САМУРАИ». (16+)</p> <p>14.45 15.55 «ЛЕГЕНДА». (16+)</p> <p>17.35 19.10 «НЕОСПОРИМЫЙ-2». (16+)</p> <p>19.55 Баскетбол. ЦСКА (Россия) - УНИКС (Россия). Евролига. Пр.тр.</p> <p>22.25 Футбол. «Байер» - «Хоффенхайм». Чемпионат Германии. Прямая трансляция</p> <p>01.50 Волейбол. «Войводина» (Сербия) - «Зенит» (Россия). (0+)</p> <p>03.45 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>05.30 «Третий тайм». (12+)</p>	<p>07.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>09.55 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>13.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.25 «Порча». (16+)</p> <p>16.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>17.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>19.00 «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2». (16+)</p> <p>22.55 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>Людмила Солнцева начал избивать муж Дмитрий. Бьёт сильно и без повода, придираясь к пустякам.</p> <p>03.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>06.05 Домашняя кухня. (16+)</p>	

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

8 (495) 142-51-94

Реклама

\*\*\*

Грибник находит в лесу неземной, но очень большой и красивый гриб. Думал-думал, а потом говорит:

– Кукушка, ну, сколько мне жить осталось?

Кукушка три минуты кукует, пять, десять, пятнадцать... Мужик:

– Похоже, гриб съедобный. Беру.

\*\*\*

Вся моя жизнь, как кубик-головоломка: одна сторона сложилась, а другая – никак не складывается.

\*\*\*

Жена – мужу:

– Мне нужны внимание и уход.

– Как скажешь, уйду в гараж.

**Правовой центр Адвокаты**

*Закон и порядок*

**Бесплатная Юридическая Помощь Населению**

РЕКЛАМА

**8 (499) 399-00-67**

**СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ**

**УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!**

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

Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс **GEMOTENOL**!

\*Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.

Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.

То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс.

По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.

Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы.

После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм.

Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

**ДО 31 ДЕКАБРЯ ПЕНСИОНЕРАМ -20%**

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

РЕКЛАМА

# Лунный календарь

Конечно, учитывать в своей ежедневной жизни лунные циклы или нет – выбор каждого человека. Особенно если речь идёт об уходе за внешностью. Но если эти данные могут добавить нам хоть немного энергии, уверенности в себе и оптимизма, почему бы нет?



МЕСЯЦ	Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос	Благоприятные дни для косметологических процедур	Благоприятные дни для похода в баню	Благоприятные дни для маникюра и педикюра	Неблагоприятные дни для ухода за собой
<b>ЯНВАРЬ</b>	3-4 января 11 января 13 января	21 января 23 января 30 января	2 января 6 января 18-21 января	4 января 7 января 22 января	10 января 17 января 28 января
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	2 февраля 7 февраля 10 февраля	18 февраля 27 февраля	6 февраля 8 февраля 23-24 февраля	4 февраля 13 февраля 20 февраля	16 февраля 25 февраля
<b>МАРТ</b>	1 марта 14-16 марта 24 марта	6 марта 25 марта 27 марта	12 марта 19 марта 30 марта	7 марта 11 марта 26 марта	2 марта 10 марта
<b>АПРЕЛЬ</b>	5 апреля 7 апреля 12 апреля	22 апреля 24 апреля	10 апреля 19 апреля 23 апреля	3 апреля 5 апреля 8 апреля 17 апреля	1 апреля 9 апреля 16 апреля 30 апреля
<b>МАЙ</b>	2 мая 4 мая 11 мая	8 мая 20 мая 27 мая	10 мая 22 мая 29 мая	1 мая 6 мая 13 мая	15-16 мая 30 мая
<b>ИЮНЬ</b>	1 июня 4 июня 8 июня	3 июня 17 июня 26 июня	6 июня 16 июня 27 июня	5 июня 12 июня 19 июня 24 июня	14 июня 29 июня

Условные обозначения: – растущая Луна, – убывающая Луна, – новолуние, – полнолуние.



# КРАСОТЫ НА 2022 ГОД

Напоминаем, что даты и периоды, указанные в нашем Календаре красоты, — это в первую очередь рекомендации, а не чёткие указания и уж тем более не запреты. Обращайте внимание на соблюдение режима дня, старайтесь придерживаться правильного питания, двигайтесь в соответствии с потребностями организма. И тогда данные Календаря красоты помогут подчеркнуть сильные стороны вашей внешности и скрыть недостатки. Сияйте, вдохновляйте себя и близких, заботьтесь о здоровье — и год будет на удивление прекрасным!



МЕСЯЦ	Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос	Благоприятные дни для косметологических процедур	Благоприятные дни для похода в баню	Благоприятные дни для маникюра и педикюра	Неблагоприятные дни для ухода за собой
<b>ИЮЛЬ</b>	4 июля 6 июля 28 июля 30 июля	3 июля 15 июля 31 июля	10 июля 26 июля	1 июля 12 июля 22 июля 29 июля	5 июля 7 июля 17 июля 24 июля
1-12 ИЮЛЯ ● 13 ИЮЛЯ ● 14-27 ИЮЛЯ ● 28 ИЮЛЯ ● 29-31 ИЮЛЯ					
<b>АВГУСТ</b>	1 августа 3 августа 29 августа	1-2 августа 21 августа 26 августа 28 августа	6 августа 17 августа 31 августа	8-11 августа 20 августа	5 августа 7 августа 14 августа 27 августа
1-11 АВГУСТА ● 12 АВГУСТА ● 13-26 АВГУСТА ● 27 АВГУСТА ● 28-31 АВГУСТА					
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	5 сентября 7 сентября 27 сентября	2 сентября 23 сентября 25 сентября 30 сентября	1 сентября 19 сентября 21 сентября	6 сентября 16 сентября 24 сентября	3-4 сентября 10-11 сентября 18 сентября 26 сентября
1-9 СЕНТЯБРЯ ● 10 СЕНТЯБРЯ ● 11-25 СЕНТЯБРЯ ● 26 СЕНТЯБРЯ ● 27-30 СЕНТЯБРЯ					
<b>ОКТЯБРЬ</b>	4 октября 6 октября 22 октября	5 октября 18 октября 24-25 октября	1 октября 17 октября 29 октября	2-7 октября 23 октября 31 октября	14 октября 23 октября 28 октября
1-8 ОКТЯБРЯ ● 9 ОКТЯБРЯ ● 10-24 ОКТЯБРЯ ● 25 ОКТЯБРЯ ● 26-31 ОКТЯБРЯ					
<b>НОЯБРЬ</b>	7-8 ноября 14 ноября 26 ноября	1 ноября 9 ноября 28 ноября 30 ноября	4 ноября 10 ноября 28 ноября	2 ноября 7 ноября 10 ноября 21 ноября	4 ноября 11 ноября 13 ноября 20 ноября
1-7 НОЯБРЯ ● 8 НОЯБРЯ ● 9-23 НОЯБРЯ ● 24 НОЯБРЯ ● 25-30 НОЯБРЯ					
<b>ДЕКАБРЬ</b>	5-6 декабря 24 декабря	3 декабря 5 декабря 10 декабря 17 декабря 31 декабря	9 декабря 19 декабря 23 декабря	7 декабря 17 декабря 24 декабря 26 декабря	4 декабря 11 декабря 13 декабря
1-7 ДЕКАБРЯ ● 8 ДЕКАБРЯ ● 9-22 ДЕКАБРЯ ● 23 ДЕКАБРЯ ● 24-31 ДЕКАБРЯ					



У женщины есть только одна возможность быть красивой, но быть привлекательной есть сто тысяч возможностей.

Шарль-Луи Монтескье

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains program listings for movies and series.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings for comedy and illusion-themed content.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for Saturday and other channels.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for news, history, and international content.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains program listings for educational and documentary channels.

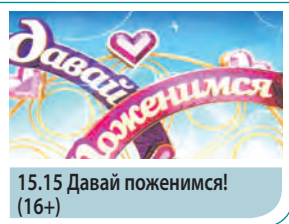
УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Contains program listings for lifestyle, fishing, and fitness content.

Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Contains program listings for animal and lifestyle channels.



**1 ПЕРВЫЙ**



15.15 Давай поженимся! (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»

09.00 Новости

09.25 Телеканал «Доброе утро»

09.50 Жить здорово! (16+)

10.55 Модный приговор. (6+)

12.00 Новости (с субтитрами)

12.15 Время покажет. (16+)

15.00 Новости (с субтитрами)

15.15 Давай поженимся! (16+)

16.00 Мужское / Женское. (16+)

17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

18.35 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России - сборная Швеции. Прямой эфир. По окончании - программа «Время»

**21.30 «ЗНАХАРЬ». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)

Ранения, которые сама себе нанесла Виолетта, очень серьезны.

22.35 Большая игра. (16+)

23.30 Вечерний Ургант. (16+)

00.10 «Галина Волчек. «Они знают, что я их люблю». (16+)

01.15 Время покажет. (16+)

03.00 Новости

03.05 Время покажет. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

05.00 «Известия». (16+)

**05.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)

08.35 День ангела. (0+)

09.00 «Известия». (16+)

**09.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)

13.00 «Известия». (16+)

**13.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)

17.30 «Известия». (16+)

**17.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)

**19.25 «СЛЕД».** (16+)

**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)

00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)

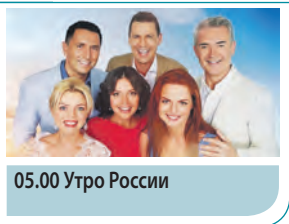
**00.30 «СЛЕД».** (16+)

**01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)

03.15 «Известия». (16+)

**03.25 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



05.00 Утро России

09.00 Вести. Местное время

09.30 Утро России

09.55 О самом главном. (12+)

11.00 Вести

11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

12.40 «60 минут». (12+)

14.00 Вести

14.30 Вести. Местное время

**14.55 «КУЛАГИНЫ».** (16+)

В своей квартире обнаружен труп полковника полиции в отставке Мазурова. Первоначальная версия - самоубийство. Погибший недавно узнал о своей смертельной болезни и решил свести счёты с жизнью, не желая провести последние месяцы в мучениях.

17.00 Вести

17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)

18.40 «60 минут». (12+)

20.00 Вести

21.05 Вести. Местное время

**21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-21».** (16+)

Сотрудники ГИБДД преследуют на трассе подозрительный внедорожник. Водитель, бросив машину, скрывается в лесу, а на заднем сидении сотрудники обнаруживают раненого мужчину без сознания.

23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

**02.20 «В ЗОНЕ РИСКА».** (16+)

**04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО».** (16+)

**ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

**05.20 13.40 14.05 02.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК».** (16+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)

**09.25 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР».** (16+)

11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)

13.25 02.00 «Оружие Победы». (12+)

14.00 Военные новости. (16+)

18.30 «Специальный репортаж». (16+)

18.50 «Конструктор №1. История ОКБ Туполева». (16+)

19.40 «Легенды кино». (12+)

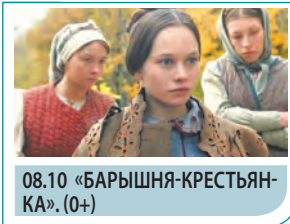
20.25 «Код доступа». (12+)

23.05 «Между тем». (12+)

**23.40 «КОНТРУДАР».** (12+)

01.20 «Генерал Ватутин». (16+)

**ТВУ ТВЦ**



08.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)

10.30 «Василий Ливанов. Я умею держать удар». (12+)

11.30 События

**11.50 «УБИЙСТВО В МАРТИГЕ».** (16+)

13.40 «Мой герой». (12+)

14.30 События

14.50 Город новостей

**15.05 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА».** (12+)

16.55 «90-е. Чумак против Кашиповского». (16+)

17.50 События

**18.10 «ТЕНЬ ДРАКОНА».** (12+)

Россия, 2019 г. Детективная мелодрама. В ролях: Анна Тараторкина, Константин Стрельников. Марина и Виктор - супружеская пара, которой для полного счастья не хватает ребенка.

22.00 События

22.35 «Обложка». (16+)

23.10 «Закулисные войны. Кино». (12+)

00.00 События. 25-й час

00.35 Петровка, 38. (16+)

00.55 «Женщины Сталина». (16+)

01.35 «90-е. Вашингтонский обком». (16+)

**02.15 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА».** (12+)

03.45 «Актёрские драмы». (12+)

04.25 Юмористический концерт. (16+)

05.15 «Страна чудес». (6+)

05.45 Петровка, 38. (16+)

**ОТР ОТР**

06.00 17.00 «Будущее сегодня». (16+)

06.25 11.35 23.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)

06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)

07.15 15.35 «Календарь». (12+)

08.00 ОТражение-1

10.00 13.00 15.00 19.00 Новости

**10.10 21.00 «ОДЕССА-МАМА».** (16+)

12.00 ОТражение-2

16.20 22.25 «ПравДа?» (12+)

17.30 «Сделано с умом». (12+)

18.00 01.00 ОТражение-3

23.05 «Фигура речи». (12+)

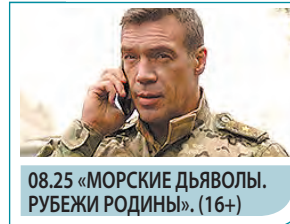
23.55 «Руки». (12+)

03.20 «Потомки». (12+)

03.50 «Домашние животные». (12+)

04.20 «Книжные аллеи». (6+)

**НТВ НТВ**



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)

**04.55 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)

06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)

08.00 Сегодня

**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)

10.00 Сегодня

**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ».** (16+)

Во время проведения совместной операции с береговой охраной боевая группа преследует контрабандистов.

13.00 Сегодня

13.25 Чрезвычайное происшествие

14.00 Место встречи

16.00 Сегодня

16.45 За гранью. (16+)

17.50 ДНК. (16+)

19.00 Сегодня

**20.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ».** (12+)

Двое мальчишек, гуляя по музею авиации, видя, что в одном из самолетов чинят багажный люк, забираются туда.

23.15 Сегодня

23.40 ЧП. Расследование. (16+)

00.10 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)

00.45 Мы и наука. Наука и мы. (12+)

**01.40 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!»** 1919». (12+)

**03.35 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

06.00 «Утреннее вещание»

11.00 «Новости (каждый час)». (16+)

12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)

12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)

13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)

14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)

18.15 «Интервью». (12+)

18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)

19.02 «Москва сегодня». (16+)

19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)

20.30 02.15 «Рейд». (16+)

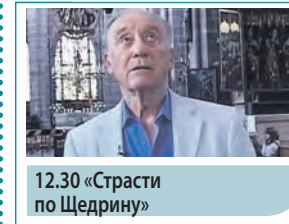
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)

21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)

00.20 «The City. Говорим». (16+)

00.40 «WOW эффект». (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



12.30 «Страсти по Щедрину»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30

Новости культуры

06.35 «Пешком...»

07.05 20.05 «Правила жизни»

07.35 18.20 01.05 «Величайшие изобретения человечества»

08.35 19.10 Цвет времени

08.45 Легенды мирового кино

**09.10 16.35 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**

10.15 «Наблюдатель»

11.10 23.50 XX век

12.30 «Страсти по Щедрину»

13.25 «Великие мифы. Илиада»

**13.55 22.15 «БЕСЫ»**

15.05 Новости. Подробно. Театр

15.20 «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки»

15.50 «2 Верник 2»

17.20 02.00 К 100-летию московской филармонии. Легендарные концерты. Дмитрий Хворостовский, Олег Бошнякович. Запись 1990 года. Ведущий цикла Александр Чайковский

19.45 Главная роль

20.30 «Спокойной ночи, малыши!»

20.45 «Небесные ласточки». «Моя милая Бабетта! Странно это, странно это!»

21.30 «Энигма»

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

05.00 «Самое яркое». (16+)

06.30 «Мультфильмы». (6+)

09.30 «Вкусно 360». (12+)

11.30 «Самое вкусное». (12+)

12.00 «Новости 360»

**12.30 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА».** (16+)

Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Елена Яковлева, Виталий Хаев, Андрей Кузичев, Дарья Волга. Главная героиня истории - пенсионерка Варвара Ивановна Слущкая.

**15.30 «ФАРЦА».** (16+)

17.40 «Вкусно, как в кино». (12+)

18.40 «Чудо-Люда». (12+)

19.10 «Всё просто!» (12+)

20.00 «Новости 360»

**20.30 «ФАРЦА».** (16+)

22.25 «Взрослые люди». (16+)

23.25 «Самое яркое». (16+)

**СТС СТС**



20.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (0+)

06.00 Ералаш. (6+)

06.05 «Три кота». (0+)

06.15 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)

07.00 «Том и Джерри». (0+)

**08.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)

09.00 Эксперименты. (12+)

09.20 Уральские пельмени. (16+)

**09.55 «ПЛАН ИГРЫ».** (12+)

**12.05 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА. СПЕЦЗАДАНИЕ».** (0+)

США - Канада, 2005 г. Комедийный боевик. В ролях: Вин Дизель, Лорен Грэм. Бывшему морскому пехотинцу, невозмутимому агенту Шону Вулфу, приказано охранять пятерых детей похищенного учёного, работающего на правительство.

14.00 Премьера! Эксперименты. (12+)

**14.40 «КУХНЯ».** (12+)

**18.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)

**20.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ».** (0+)

США, 2010 г. Фэнтези. В ролях: Ноа Рингер, Джексон Рэтбуун. Вот уже сто лет Народ Огня ведёт жестокую войну против других наций, и он близок к победе. И только юный Анг, осознавший, что он Аватар, может вернуть баланс и восстановить мир.

**22.00 «ТРОЯ».** (16+)

**01.10 «ЯРОСТЬ».** (18+)

03.30 «6 кадров». (16+)

05.40 «Мультфильмы». (0+)

05.50 Ералаш. (6+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

07.20 «Песни нашего кино». (12+)

**07.50 «ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ».** (12+)

09.25 «Это было смешно». (12+)

09.55 «Тайны кино». (12+)

**10.40 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)

**12.05 «ИГРА ВСЕРЬЁЗ».** (16+)

**14.10 «НЕЖНЫЙ ПРОХОДИМЕЦ».** (16+)

**16.00 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА».** (12+)

17.40 «Звёзды советского экрана». (12+)

**18.10 00.55 «КОМИССАР МЕГРЭ».** (12+)

**21.20 «24-25 НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ».** (12+)

**22.55 «ЗАКОН ЕСТЬ ЗАКОН».** (12+)

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

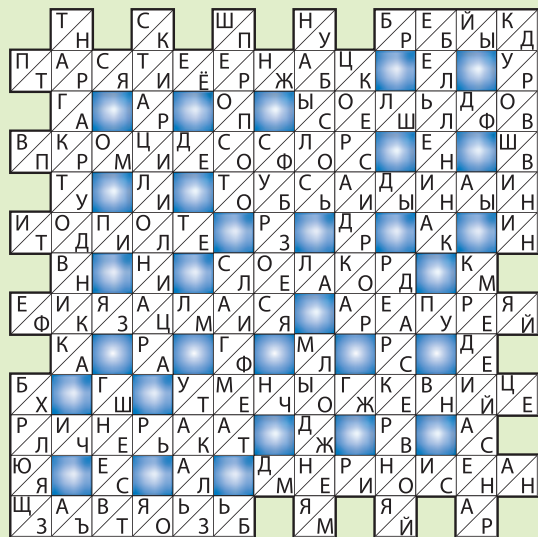
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную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

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ДЖЕЙСОН БОРН». (16+)	 21.00 «Однажды в России». (16+)	 23.00 «ХЭЛЛФЕСТ». (18+)	 01.00 «ВИКИНГИ». (18+)	 21.55 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)	 09.55 Давай разведёмся! (16+)	
05.00 «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 04.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ДЖЕЙСОН БОРН». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «УЛЬТИМАТУМ БОРНА». (16+) 02.30 «РАСПЛАТА». (18+)	07.00 «TNT. Gold». (16+) 08.25 «Перезагрузка». (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 16.00 «САШАТАНЯ». (16+) 18.00 «ОЛЬГА». (16+) Ольга и Лена, оказавшись в «обезьяннике», встречаются старого знакомого со связями. Благодаря дипломатичности Лены, знакомый соглашается помочь спасти Юргена. 19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 21.00 «Однажды в России». (16+) 22.00 «Двое на миллион». (16+) 23.00 «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА». (16+) 01.10 «Импровизация». (16+) 02.55 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+) 03.45 «Открытый микрофон». (16+) 06.35 «TNT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Вернувшиеся. (16+) 13.00 Гадалка. (16+) 14.10 «УИДЖИ». (16+) У Ильи Брагина случилось горе. Погиб его брат-близнец, выпавший из окна. Илья не верил в несчастный случай. Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «Старец». (16+) 19.30 «Слепая». (16+) 20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Люцифер хочет, чтобы Сэм стал его местоположением, но тщетно. Тем временем, Тьма надвигается. Кастиэль и Дин в поисках Сэма оказываются в клетке Люцифера. 23.00 «ХЭЛЛФЕСТ». (18+) 01.00 «ГАННИБАЛ: ВОСХОЖДЕНИЕ». (16+) 02.45 «Колдуны мира». (16+) 04.30 «Городские легенды». (16+) 05.15 «Тайные знаки». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «КРЕМЬЕНЬ». (16+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (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. 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 «+100500». (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 20.00 Улётное видео. (16+) 23.00 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 появилась программа о защите честных отношений. 01.00 «ВИКИНГИ». (18+) 02.45 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.35, 19.05, 22.50, 03.40 Новости 06.05, 15.30, 00.30 Все на Матч! 09.00, 12.40, 01.35 Специальный репортаж. (12+) 09.20 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+) 11.35, 01.15 «Есть тема!» 13.00 Художественная гимнастика. Экспериментальный международный турнир «Небесная грация». Пр.тр. 15.55 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Пр.тр. 17.40 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр. 19.10 «ЛЕГЕНДА». (16+) 21.55 22.55 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+) 01.50 «Реал» Мадрид. Кубок №12. (12+) 03.45 «ЭКСПРЕСС». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.45 «Реальная мистика». (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.55 Давай разведёмся! (16+) 11.10 Тест на отцовство. (16+) 13.20 «Понять. Простить». (16+) 14.25 «Порча». (16+) 16.00 «Знахарка». (16+) 17.50 «Верну любимого». (16+) 19.00 «НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ-2». (16+) 22.55 «Кризисный центр». (16+) После свадьбы Софья стала жить с мужем и свёкром. Изо дня в день свёкор доводит и унижает беременную Софью. 03.35 «Реальная мистика». (16+) 04.30 Тест на отцовство. (16+) 06.10 «6 кадров». (16+)	

## ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Рейд. Пастернак. Сольдо. Процессор. Обсидиан. Идиот. Солод. Физалис. Репей. Умножение. Линька. Дернина. Завязь.  
**По вертикали:** Нагрудник. Стационар. Просо. Насос. Ельник. Дровни. Коридор. Сброс. Сигма. Деревня. Медиана. Модем. Блюз. Гнев. Указ.



## Возраст - ваше преимущество

# ГУПСОЦГАРАНТИЯ

## 8 (495) 626-21-22

### ПРОГРАММА ПОМОЩИ ПО ДОГОВОРУ:

- для пенсионеров
- для инвалидов
- для участников ВОВ
- единовременно до 3 000 000 рублей
- ежемесячно до 50 000 рублей

### Помощь по хозяйству и сиделка

Вы можете получить больше!

**ЗВОНИТЕ!**



000 «Гупсоцгарантия». ОГРН 1157746411866.

РЕКЛАМА

# НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

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



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

### — А как можно помочь этим пациентам?

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

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

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**



ст. м. «Коньково»,  
ул. Островитянова, д. 9

Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,  
8 (499) 737-30-76 [www.verastom.ru](http://www.verastom.ru)

\* О подробностях акции и срока ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама  
Лиц. ЛО-77-01-004192  
от 2009.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: MOSFILM ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Lists movies like 'Мёртвые души', 'Элементарно', 'Сторож'.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies like 'В бегах', 'Неуловимые: Джек-пот', 'Пришельцы'.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and series like 'Маша и Медведь', 'Татьянин день', 'Ералаш'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists documentaries and news items like 'Счастливы билет', 'Путь к Победе', 'Орел и Решка'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational programs like 'Час истины', 'Невероятные изобретения'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists hobby programs like 'Умный дом', 'Рыбалка в России', 'Фитнес-бикини'.

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

**СПОРТ**

<b>МАТЧ! СТРАНА</b>	<b>EUROSPORT II</b>	<b>EUROSPORT 1</b>
06.00, 10.05, 19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости 07.55, 16.35, 03.00 Баскетбол. Евролига в Москве. (12+) 08.10, 03.15 Вид сверху. (12+) 08.40, 03.40 Мой первый тренер. Алексей Швед. (12+) 08.55 Лица страны. (12+) 09.10 Спортивный детектив. Шахматная война. (6+) 12.00, 21.45 «6х6». Волейбольное обозрение. (12+) 12.30 МатчБол. (12+) 13.05, 01.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+) 14.55 Учитель фехтования. (12+) 15.10, 22.15 Страна. Live. (12+) 15.25, 22.35 Большой хоккей. (12+) 16.00 Специальный репортаж. (12+) 16.20 Киатлон. Будущее рядом. (12+) 16.55, 23.05 Художественная гимнастика. Экспериментальный международный турнир «Небесная грация». (0+) 19.00 Есть тема! (12+)	02.00 GolfTV Weekly. (6+) 02.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+) 03.30, 04.30 Горные лыжи. КМ. (16+) 05.00, 12.00, 21.05 Снукер. Мировой Гран-при. (6+) 07.00, 07.30 Лыжное двоеборье. КМ. Отепя. (6+) 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 11.30 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (16+) 09.30 «Любя Марадону» (субтитры). (16+) 12.30 Eurosport Winter Pass. (16+) 13.00, 13.15 «На грани». (16+) 13.30 Winter Tracks. (16+) 13.45 Горные лыжи. КМ. Валь-Гардена. Мужчины. Скоростной спуск. Разминка. Прямая трансляция. (16+) 15.15, 20.05 Биатлон. КМ. (6+) 16.05 Биатлон. КМ. Анси. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+) 17.30, 21.55 Снукер. Мировой Гран-при. Прямая трансляция. (6+) 20.00, 21.50 Новости. (16+)	

**МУЗЫКА**

<b>МУЗ-ТВ</b>	
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+) 06.45, 08.45, 15.00, 18.45, 23.45 PRO-новости. (16+) 09.00 Русский чарт. (16+) 10.00 Студия 69. Поменялись хитами. (16+) 10.30 Ждите ответа. (16+) 11.30 У-Дачный чарт. (16+) 12.30 Мир в одной тарелке. Бельгийская кухня. (16+) 13.00 Плачь и снимай: О чём молчат тиктокеры. (16+)	14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+) 15.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) 16.20 10 самых горячих клипов дня. (16+) 17.00 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+) 18.10 Синг Сонг. (16+) 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+) 20.00 День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле. 25 лет. (16+) 00.00 DFM - Dance chart. (16+) 01.00 10 самых! (16+) 01.25 Наше. (18+) 02.00 Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

<b>МУЛЬТ</b>	<b>КАНАЛ DISNEY</b>	<b>КАРУСЕЛЬ</b>
09.00 «Волшебная кухня». (0+) 09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+) 09.50 «Тайны Медовой долины». (0+) 10.00, 14.00, 17.20 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+) 11.00 «Сказочный патруль». (0+) 11.25, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+) 14.30 «Смешарики». (0+) 15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 18.00 «Легенды Спарка». (0+) 18.15 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!». (0+) 18.20 «Робокар Поли». (0+) 18.40 «Ник-изобретатель». (0+) 19.00 «Лео и Тиг». (0+) 20.20 «Деревяшки». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.30 «Монсики». (0+) 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+) 05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+) 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 06.25 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.25, 03.05 «Леди и Бродяга». (6+) 14.30 «Невероятная история любви породистой собачки и бездомного пса». (0+) 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+) 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+) 11.35, 17.35, 21.35 «Леди Баг и Суперкот». (6+) 14.35 «Гравити Фолз». (12+) 15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 16.40 «Город героев: Новая история». (6+) 19.30 «В поисках Дори». (6+) 23.00 «Человек-Паук». (12+) 00.00 «Тайна Красной планеты». (6+) 01.35 «7 гномов». (6+)	05.00 Ранние птицы. «Доставка Пиквика». «Домики». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Ответы от кометы». (0+) 07.35 «Малыши и Медведь». (0+) 07.40 «Легенды Спарка». (0+) 08.10 «Кошечки-собачки». (0+) 09.45 «Подсказки Бульки для всех». (0+) 10.10 «Акулёнок». (0+) 10.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) 11.15 «Монсики». (0+) О приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции. 11.45 «Роботы-поезда». (0+) 12.15 «Ниндзяго». (6+) 12.45 «Супер10». (6+) 13.15 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+) Комедийный мультсериал о приключениях отважных жителей ЛЕГО Сити! 13.40 «Ник-изобретатель». (0+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.15 «Семья Грэфликов». (0+) 14.35 «Гризли и лемминги». (6+) 15.40 «Трам-пам-пам». (0+) 16.05 «Барби: Дримтопия». (0+) 16.30 «Лунтик и его друзья». (0+) 17.50 «ЛЕГО. Дупло». (0+) 18.00 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+) 18.30 «Три кота». (0+) 19.50 «Май Литл Пони: Пони Лайф». (0+) 20.05 «Вспыш и чудо-машинки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+) 20.45 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+) 20.55 «Енотки». (0+) 22.00 «Геомека». (6+) 22.30 «Бакуган: Восход геоанов». (6+) 22.50 «Инфинити Надо». (6+) 23.15 «Черепашки-ниндзя». (6+) 23.40 «Супер Спин Комбо». (6+) 00.25 «Фиксики». (0+) 01.40 «Смешарики. Пинкод». (6+) 03.45 «Зелёный проект». (0+) 03.55 «Машинки страшилки», «Машины сказки», «Машины песенки». (0+) 04.55 «Букварий». (0+)
<b>УНИКУМ</b>	<b>O!</b>	
07.00, 08.31 «Домики». (0+) 07.19 «Ежик в тумане». (0+) 07.29 «Как Нюночка царицей стала». (6+) 07.39 «Жил-был Пес». (6+) 07.50 «Снежные дорожки». (0+) 08.00 «Олень и волк». (6+) 08.10, 09.00, 09.40, 15.20, 15.40, 22.35 Мультфильмы. (0+) 08.50, 09.30, 15.10, 15.30, 15.50 Мультфильмы. (6+) 09.55, 19.05 «Октонавты». (6+) 10.20, 11.45, 19.30 «Новые приключения кота Леопольда». (0+) 10.36, 12.00, 14.28, 16.10, 19.46 «Белка и Стрелка». (0+) 11.05, 12.29, 14.52, 16.39, 20.20 «Тима и Тома». (0+) 11.26, 12.47, 20.41 «Капитан Кракен и его команда». (0+) 13.03, 21.00 «Макс Стил». (12+) 13.25, 17.00, 18.00, 21.30 Girls Only. (6+) 13.55, 17.25, 18.30, 22.00 Проще простого! (6+) 14.11, 17.44, 18.47, 22.17 Открытки. (6+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+) 06.30 O! Музыка! (0+) 07.00 «Три кота». (0+) 09.00 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+) 10.00 «Фиксики». (0+) 12.00 «Радужный мир Руби». (0+) 14.00 «Зебра в клеточку». (0+) 15.50 «Ответы от кометы». (0+) 15.55 «ТриО!» (0+) Изучаем мир вместе с Гекком, Жужей и Платоном! 16.10 «Приключения Тайо». (0+) 18.00 «Три кота». (0+) 20.00 «Фиксики». (0+) 22.00 «Оранжевая корова». (0+) 00.00 «Простая арифметика». (0+) 00.05 «Мой музей». (0+) 00.10 «Если бы я был...» (0+) 00.15 «Magic Songs». (0+) 00.20 «Три кота». (0+) 02.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+) 02.40 «Фиксики». (0+) 04.40 «Еда на ура!» (0+)	

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

<b>СПАС</b>	
05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) 05.30 Монастырская кухня. (0+) 06.00 «НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ». 2 серия. (0+) 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 10.30 Во что мы верим. (0+) 11.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+) 11.55 День Ангела. Преподобный Савва Сторожевский. (0+) 12.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+) 13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	15.00 Восход победы. Курская буря. (0+) 5 июля 1943 года началось крупнейшее сражение всей Второй мировой войны, вошедшее в историю под названием «Курская дуга». 16.00, 17.30, 18.50 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». 2-4 серии. (0+) 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+) 22.45 Старец. (0+) 00.25 День Патриарха. (0+) 00.40 В поисках Бога. (6+) 01.10 Дорога. (0+) 02.05 Расскажи мне о Боге. (6+) 02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+) 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

16 декабря  
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прор. Софонии.



Прп. Саввы Сторожевского (Звенигородского). Прп. Феодула Константинопольского. Прп. Иоанна молчальника, бывшего еп. Колодийского. Сщмч. Феодора, архиеп. Александрийского. Прп. Георгия Черниговского (Рум.). Сщмч. Андрея пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Св. Георгия исп.

**Рождественский пост.**

«Ни бедность, ни болезнь, ни обида, ни злословие, ни бесчестие, и даже ни смерть, а только грех из всех зол человеческих есть действительное зло».  
Св. Иоанн Златоуст

**Дорогие читатели!** С 6 по 16 декабря «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2022 года (6 мес.) и весь 2022 год (12 мес.). Успейте подписаться в этот период на газету «ДАЧА pressa.ru» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.**

**Внимание, Акция! ВСЕ ПОДПИСАВШИЕСЯ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г. (на 6 месяцев) или на весь 2022 год (12 месяцев) получат в ПОДАРОК\*\* 5 пакетиков семян**

\*\* Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г. (на 6 месяцев) или на весь 2022 год (на 12 месяцев) по каталогу «Почта России», с одним из выпусков газеты «ДАЧА pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2022 года.

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

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

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

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

**преимущества онлайн-подписки**

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

**инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»**

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету (по индексу – П2940, ПП106 или названию – «ДАЧА 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!**

**Стоимость ПОДПИСКИ в период Декады подписки на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2022 г.**

Срок подписки	Подписной индекс <sup>1</sup>	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 6 по 16 декабря	СКИДКА <sup>2</sup>
1 месяц	П2940	62,48 Р*	57,15 Р*	9%
6 месяцев (12 номеров)	П2940	374,88 Р*	342,90 Р*	9%
12 месяцев (24 номера)	ПП106	694,32 Р*	635,82 Р*	до 9%

<sup>1</sup> Подписной индекс в каталоге «Почта России» <sup>2</sup> От цены подписки в основной период на 1-е полугодие 2022 г.

*Газета выходит 2 раза в месяц*

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика).

ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

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

Реклама

ПЕРВЫЙ



21.00 Время

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости  
09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.50 Жить здорово! (16+)  
10.55 Модный приговор. (6+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Время покажет. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00 Мужское / Женское. (16+)  
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
19.45 Поле чудес. (16+)  
21.00 Время  
21.30 Премьера. «Голос». Юбилейный сезон. (12+)  
23.25 Вечерний Ургант. (16+)  
00.20 Премьера. «The Beatles в Индии». (16+)  
02.15 Наедине со всеми. (16+)  
03.00 Модный приговор. (6+)  
03.50 Давай поженимся! (16+)  
04.30 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)  
17.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)  
21.10 «СЛЕД». (16+)  
23.45 Светская хроника. (16+)  
Информационно-развлекательная программа. Качественная новинка для тех, кто хочет первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса!  
00.45 «СТАРШЕЙ СЛЕДОВАТЕЛ». (16+)  
04.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.40 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
12.40 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
Три месяца назад было совершено двойное убийство. После посещения старых друзей в квартире обнаружен труп хозяина, а на лестничной площадке - тело его двоюродного брата. Оба убиты ударом ножа.  
17.00 Вести  
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
18.40 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
20.45 Вести. Местное время  
21.00 Юморина-2021. (16+)  
23.00 Веселья час. (16+)  
Вечер пятницы - лучшее время недели. Впереди выходные и можно наконец не думать о делах. Наступает веселья час, который с вами проведут: Елена Степаненко, Сергей Дроботенко, Елена Воробей, братья Пономаренко, Святослав Ещенко, Юрий Аскаров, Геннадий Ветров, Игорь Маменко.  
00.45 «ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ». (12+)  
04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 06.45 07.50 00.00 00.55  
01.40 02.20 «История РВСН». (16+)  
09.00 13.00 18.00 21.15  
Новости дня. (16+)  
09.20 12.15 13.25 14.05  
15.55 18.40 19.55  
21.25 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)  
СССР, 1980 г. Приключения. В ролях: И. Старыгин, М. Дюжева, А. Денисов, Э. Романов, В. Артане.  
14.00 Военные новости. (16+)  
23.10 «Десять фотографий». (12+)  
03.00 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)  
04.25 «Военные врачи». (16+)  
05.00 «Сделано в СССР». (12+)

ТВЦ



15.05 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 Петровка, 38. (16+)  
08.30 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)  
11.30 События  
11.50 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)  
12.40 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «ЧУВСТВО ПРАВДЫ». (12+)  
16.55 «Актёрские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (12+)  
17.50 События  
18.10 «ИГРУШКА». (12+)  
Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Мария Машкова, Иван Стебунов.  
Алиса Савельева - психотерапевт, чей уникальный метод основан на психодраме. Расставляя игрушки вместе с клиентами - как с детьми, так и взрослыми - Алиса помогает им сделать нестандартные выводы.  
20.00 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
23.15 Кабаре «Чёрный кот». (16+)  
01.05 «Юрий Никулин. Шутки в сторону!» (12+)  
01.50 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)  
03.35 Петровка, 38. (16+)  
03.50 «Актёрские драмы». (12+)  
04.30 Юмористический концерт. (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Будущее сегодня». (16+)  
06.25 17.30 «Потомки». (12+)  
06.55 15.15 «Среда обитания». (12+)  
07.15 15.35 «Календарь». (12+)  
08.00 ОТражение-1  
10.00 13.00 15.00 19.00  
Новости  
10.10 «ОДЕССА-МАМА». (16+)  
11.40 «Золотая серия России». (12+)  
12.00 ОТражение-2  
16.20 «За дело!» (12+)  
18.00 ОТражение-3  
21.00 «СЁСТРЫ МАГДАЛИНЫ». (16+)  
23.00 «Моя история». (12+)  
23.40 «ПРАЗДНИК». (12+)  
01.10 «Имею право!» (12+)  
01.35 «КО МНЕ, МУХТАР!» (6+)

НТВ

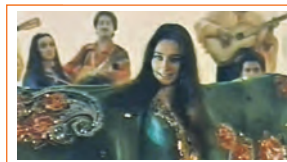


08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)

- 05.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)  
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
08.00 Сегодня  
08.25 Простые секреты. (16+)  
09.00 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)  
10.00 Сегодня  
10.25 ЧП. Расследование. (16+)  
11.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
В одном из райцентров, недалеко от государственной границы России, действует религиозная секта, которая, по оперативной информации, занимается вербовкой и обучением боевиков.  
13.00 Сегодня  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.00 Сегодня  
16.45 ДНК. (16+)  
17.50 Жди меня. (12+)  
19.00 Сегодня  
20.00 «КЛЕРК». (16+)  
Россия, 2017 г. В ролях: Арсений Робак, Игрид Олеринская.  
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
01.50 Квартирный вопрос. (0+)  
02.45 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)  
03.15 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА». (16+)  
00.00 «Утреннее вещание»  
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)  
12.45 13.45 15.45 16.35 01.35  
04.30 «ГОСТ». (12+)  
12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)  
13.50 15.50 17.45 01.50 04.45  
«Доктор 24». (12+)  
14.45 17.15 00.10 «The City». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)  
19.02 «Москва сегодня». (16+)  
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)  
20.30 02.15 «Рейд». (16+)  
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)  
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)  
00.20 «The City. Говорим». (16+)  
00.40 «WOW эффект». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.20 Спектакль «Мы - цыгане»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00  
15.00 19.30 23.30  
Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Правила жизни»  
07.35 «Величайшие изобретения человечества»  
08.35 Цвет времени  
08.45 Легенды мирового кино  
09.10 16.15 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»  
10.20 Спектакль «Мы - цыгане»  
11.45 «Забытое ремесло»  
12.00 «Вадим Знаменов и его «Петергоф». 85 лет со дня рождения Вадима Знаменова  
12.30 Власть факта  
13.15 «Великие мифы. Илиада»  
13.45 «БЕСЫ»  
15.05 Письма из провинции  
15.35 «Энигма»  
17.00 «Доживем до понедельника». Счастье - это когда тебя понимают  
17.45 К 100-летию московской филармонии. Легендарные концерты  
18.45 «Билет в Большой»  
19.45 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»  
21.00 Линия жизни  
21.55 01.35 «Искатели»  
22.40 «2 Верник 2»  
23.50 «АНИМАЦИЯ»  
02.20 «Аргонавты». «Догони-ветер»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)  
06.30 «Мультфильмы». (6+)  
09.30 «Вкусно 360». (12+)  
11.30 «Самое вкусное». (12+)  
12.00 «Новости 360»  
12.30 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)  
15.05 «НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ УЛИЦЫ». (16+)  
Россия, 2011 г. Драма. В ролях: Сергей Маковецкий, Александр Домогаров, Анна Снаткина.  
16.50 «Вкусно, как в кино». (12+)  
17.55 «Самое вкусное». (12+)  
18.25 «Чудо-Люда». (12+)  
18.55 «Всё просто!» (12+)  
20.00 «Новости 360»  
20.30 «ФАРЦА». (16+)  
22.30 «Взрослые люди». (16+)  
23.30 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Три кота». (0+)  
06.15 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
08.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)  
09.00 Эксперименты. (12+)  
09.15 «ТРОЯ». (16+)  
США - Мальта - Великобритания, 2004 г. Историческая драма. В ролях: Брэд Питт, Эрик Бана, Орландо Блум.  
XIII до н.э. Троянский царевич Парис украд прекрасную Елену, жену царя Спарты Менелая.  
12.25 Суперлига. (16+)  
14.00 Премьера! Эксперименты. (12+)  
14.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
21.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)  
США, 2012 г. Фантастический боевик. В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Рис Иванс.  
Обычного школьника Питера Паркера, которого все считали неудачником и занудой, в один прекрасный день кусает паук-мутант, после чего с нескладным юношей происходит фантастическая метаморфоза.  
23.40 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)  
02.20 «СОЛНЦЕ ТОЖЕ ЗВЕЗДА». (16+)  
03.50 «6 кадров». (16+)  
05.40 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
07.15 «Песни нашего кино». (12+)  
07.40 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (12+)  
09.10 «Кинодача». (12+)  
10.05 20.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)  
12.25 22.20 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)  
14.05 23.50 «БАНКОВСКИЙ БИЛЕТ В МИЛЛИОН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ». (16+)  
15.50 «ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ». (12+)  
17.30 «Золотая рыбка». (16+)  
18.00 02.35 «КОМИССАР МЕГРЭ». (12+)  
01.20 «Мистические тайны кино». (12+)  
02.05 Военные мемуары. (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ



РЕН	ТНТ	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «РЭМБО-4». (16+)	 13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	 19.30 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)	 07.00 KVN Best. (16+)	 09.00 «НЕОСПОРИМЫЙ-2». (16+)	 06.30 «6 кадров». (16+)	
05.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (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+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «РЭМБО-4». (16+) 21.25 «РЭМБО: ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ». (16+) 23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. М. Щербаков - Д. Вильданов. Прямая трансляция. (16+) 01.00 «НЕКУДА БЕЖАТЬ». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 15.00 «Однажды в России». (16+) 21.00 «Комеди Клаб». (16+) Премьера! Специальный выпуск Comedy Club, который посвящён целиком и полностью Павлу Воле. 22.00 «Открытый микрофон». (16+) Премьера! То, чего ждали весь сезон - грандиозный финал! Команды наставников завершают битву за три миллиона рублей. 23.35 «Импровизация. Команды». (16+) 00.35 «Такое кино!» (16+) 01.05 «Импровизация». (16+) 03.35 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+) 04.25 Открытый микрофон. Дайджест. (16+) 05.15 «Открытый микрофон». (16+) 06.05 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Новый день. (12+) 12.25 Гадалка. (16+) 14.10 «УИДЖИ». (16+) 14.40 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) 18.30 «Старец». (16+) 19.30 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+) США, Австралия, 2012 г. Фэнтези. В ролях: Джонни Депп, Мишель Пфайффер, Хелена Бонем Картер. Отец Барнабаса Коллинза увёз семью в Новый Свет, где ему удалось создать свой бизнес. Предприятие переродилось в целый город, центром которого стало семейное поместье Коллинвуд. 21.45 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+) 23.45 «ОМЕН». (16+) 01.45 «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ». (16+) 04.15 «ТВ-3 ведёт расследование». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «КРЕМЬЕНЬ». (16+) 07.00 KVN Best. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 Утилизатор. (12+) «Утилизатор» отправляется в тур по городам России. На запланированном маршруте Юрия Сидоренко города Золотого кольца и Поволжья. 17.00 Улётное видео. (16+) 20.00 «+100500». (16+) 23.30 iТопчик. (16+) 01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+) США - Германия - Франция - Великобритания - Япония - Канада - ЮАР - Австралия, 2016 г. Фантастический триллер. В ролях: Милла Йовович, Иэн Глен, Эли Лартер, Шон Робертс. После того, как Вескер предал Элис в Вашингтоне, конец истории человечества стал еще ближе. 02.50 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.55, 03.25 Новости 06.05, 11.00, 15.30, 00.50 Все на Матч! 09.00 «НЕОСПОРИМЫЙ-2». (16+) 11.55 «Есть тема!» 13.00 Художественная гимнастика. Экспериментальный международный турнир «Небесная грация». Пр.тр. 15.55 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 17.50 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр. 18.55 Баскетбол. УНИКС (Россия) - «Жальгирис» (Литва). Евролига. Пр.тр. 20.55 Смешанные единоборства. Пр.тр. 22.25 Футбол. «Бавария» - «Вольфсбург». Пр.тр. 00.30 «Точная ставка». (16+) 01.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 05.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.	06.30 «6 кадров». (16+) 06.50 «Реальная мистика». (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних. (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 11.10 Тест на отцовство. (16+) 13.20 «Понять. Простить». (16+) 14.25 «Порча». (16+) 16.00 «Знахарка». (16+) 17.50 «Верну любимого». (16+) 19.00 «ЧУЖОЙ РЕБЁНОК». (16+) 23.25 Про здоровье. (16+) 23.40 «НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ ТЕБЯ». (16+) Украина, 2017 г. Мелодрама. 03.15 «Реальная мистика». (16+) 04.05 Тест на отцовство. (16+) 05.45 Домашняя кухня. (16+) 06.10 «6 кадров». (16+)	

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

# СУДОКУ

ОТВЕТЫ

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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



### СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 01.10 Баскетбол. (0+)	01.00, 07.30 Биатлон. КМ. Анси. Женщины. (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости	02.00, 02.45 Сноуборд. КМ. (16+)
07.55, 16.55, 23.05 Художественная гимнастика. (0+)	03.30, 04.15 Лыжные гонки. КМ. Давос. (6+)
10.05 Велотрек. Воскресение. (12+)	05.00, 08.30, 21.00 Снукер. Мировой Гран-при. (6+)
10.20, 16.20 Страна. Live. (12+)	07.00 Eurosport Winter Pass. (16+)
10.40 Большой хоккей. (12+)	10.30 Конный спорт. Турнир Большого шлема. (6+)
11.10 Спортивный детектив. Шахматная война. (6+)	11.30, 12.00 Лыжное двоеборье. КМ. Отепя. (6+)
12.00 Где рождаются чемпионы? (12+)	12.20, 15.15, 17.30 Лыжное двоеборье. КМ. Рамсау. Прямая трансляция. (16+)
12.30 Вид сверху. (12+)	13.00, 20.00 Горные лыжи. КМ. (16+)
13.05 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	13.30 Горные лыжи. КМ. Валь-Гардена. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
14.55 Лица страны. (12+)	15.50 Биатлон. КМ. Анси. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
15.10, 19.55 Игры королей. (12+)	19.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Энгельберг. Прямая трансляция. (16+)
15.25, 20.10 Страна смотрит спорт. (12+)	21.50 Новости. (16+)
16.00 Специальный репортаж. (12+)	21.55 Снукер. Мировой Гран-при. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)
16.35 Мой первый тренер. Алексей Швед. (12+)	
19.00 Есть тема! (12+)	
20.40 Баскетбол. Евролига в Москве. (12+)	
20.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	
22.50 Зачётный спорт. (12+)	

### МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ-TV
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	14.00 МУЗ-TV чарт. (16+)
06.45, 08.45, 15.00, 18.45, 22.30 PRO-новости. (16+)	15.15, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	17.00 10 самых горячих клипов дня. (16+)
10.00, 16.30 Хит-сториз. Дюна. (16+)	17.45 Карaoke в большом городе. (16+)
10.25 Check-IN на МУЗ-TV. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
11.30 10 самых! (16+)	20.00 Музыкальная премия «Новое Радио Awards»-2020. (16+)
12.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)	22.45 Танцпол. (16+)
13.00 Отпуск без путевок. (16+)	00.00 Музитив. (18+)
	Музыкальный non-stop. (16+)
	02.00 Музитив. (16+)

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

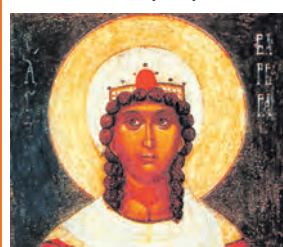
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.15, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние пташки. «Три кота», «Домики». (0+)
08.40, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
09.00 «Волшебная кухня». (0+)	05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.30 «Ответы от кометы». (0+)
09.50 «Тайны Медовой долины». (0+)	06.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Малыши и Медведь». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.40 «Легенды Спарка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.25 «Пёс Пат». (6+)	08.10 «Царевны». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)	07.40 «Леди и Бродяга-2: Приключения Шалуна». (0+)	09.45 «Подсказки Бульки для всех». (0+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	10.10 «Акулёнок». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	11.00 «Славные пташки». (6+)	10.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	13.00, 03.20 «Гравити Фолз». (12+)	10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	16.00 После школы. (6+)	11.15 «Монсики». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	16.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
18.00 «Легенды Спарка». (0+)	17.40 «Зверополис». (6+)	12.15 «Ниндзяго». (6+)
18.15 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)	21.30 «ДЖОН КАРТЕР». (12+)	12.45 «Супер10». (6+)
18.20 «Робокар Поли». (0+)		13.15 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
18.40 «Ник-изобретатель». (0+)	01.15 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОБРАБЛЕНИЕ». (12+)	13.40 «Ник-изобретатель». (0+)
19.00 «Лео и Тиг». (0+)	01.45 «ОДИН ДОМА-4». (12+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)		В рамках реализации национального проекта «Экология» в России проводится масштабная акция по экологическому просвещению! Как сохранить родную природу? Кто такие эковолонтеры? В гостях у Никиты и Златы - руководитель Всероссийской общественной организации волонтеров-экологов «Делай!» Андрей Руднев!
20.55 «Машины сказки». (0+)		14.15 «Семья Трефликов». (0+)
21.30 «Монсики». (0+)		14.35 «Волшебная кухня». (0+)
		16.35 «Хейдрораблз». (0+)
		16.40 «ДиноСити». (0+)
		17.50 «ЛЕГО. Дупло». (0+)
		18.00 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
		18.30 «Оранжевая корова». (0+)
		19.50 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.05 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		22.30 «Герои Гуджичеру». (6+)
		22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
		23.05 «Трансформеры. Кибервселенная. Приключения Бамблби». (6+)
		23.30 «Супер Спин Комбо». (6+)
		00.20 «Китти не кошка». (6+)
		02.05 «Лунтик и его друзья». (0+)
		03.50 «ТриО!» (0+)
		03.55 «Машины страшилки», «Машины сказки», «Машины песенки». (0+)
		04.55 «Букварий». (0+)

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	22.45 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». 1 серия. (12+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)	0 Восстановлении сельского хозяйства в трудные годы послевоенной разрухи. О нелегкой судьбе Егора Трубникова, демобилизованного в связи с тяжелым ранением и ставшего председателем родного колхоза.
06.00 «НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ». 3 серия. (0+)	00.35 День Патриарха. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	00.50 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». 2 серия. (12+)
10.30 Знак равенства. (16+)	02.00 Святые целители. (0+)
10.45 Старец. (0+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
12.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
13.25, 13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
14.55, 15.30 Двенадцать. (0+)	
16.00, 17.40, 19.00 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». 4-6 серии. (0+)	

### Православный календарь

17 декабря  
Седмица 26-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Вмц. Варвары и мц. Иулиании.



Прп. Иоанна Дамаскина. Прп. Иоанна, еп. Полливотского. Свт. Геннадия, архиеп. Новгородского. Сщмчч. Алексия, Иоанна, Александра и Николая пресвитеров, Василия диакона и с ним 10 мучеников. Сщмчч. Димитрия пресвитера, прмц. Анастасии, мцц. Екатерины и Киры.

Рожественский пост.

«За прелестью и сластью греха неминуемо следует скорбное неудовольствие, вызывающее отвращение, хотя грешащие и забывают об этом по причине возобладания над ними страстной сласти». Прп. Максим Исповедник

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Неделя удачна для поездок и переездов. Чтобы она принесла удачу, будьте расторопнее. Промедление может быть фатально и в профессиональной, и в любовной сферах. Не стесняйтесь говорить о чувствах. Не только любимому, но и другим близким людям.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам стоит обращать внимание даже на незначительные мелочи в любой сфере жизни. Возможен совершенно непредвиденный поворот событий. А это не всегда плохо. Велик шанс соскочить с привычного круга и кардинально поменять жизнь к лучшему.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцы легко будут решать финансовые и юридические вопросы, а вот в личной жизни станут пасовать перед малейшими трудностями. Вы интересны и харизматичны. Немного веры в себя, и все пойдет так, как вы мечтали. Не забывайте уделять внимание родным.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям стоит быть готовыми работать, и много – только так можно рассчитывать на карьерный рост. Сюрпризами и новыми встречами будут полны поездки и путешествия. Выходные неплохо посвятить наведению порядка в собственных мыслях, делах и в доме.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
В жизнь Тельцов грядущая неделя может привнести ненужную суету. Чтобы разрешить ситуацию лучшим образом, будьте собранны и уверены в себе. Заранее стоит планировать даже свидания и встречи с родственниками, чтобы те не сорвались в последний момент.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Для Дев наступает не самое удачное время для новых начинаний, зато кропотливый труд принесет преотличные результаты. Даже если это очень сложно, прислушайтесь к мнению любимого человека, это поможет сохранить теплоту и гармонию отношений.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам звезды советуют не переоценивать свои силы и не брать сразу за несколько дел. Так нервные и физические нагрузки не смогут ударить по вашему самочувствию. Будьте доброжелательны с дорогими вам людьми. Они не виноваты в ваших сложностях.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам необходимо избегать резкости и жесткости в общении с коллегами, иначе есть риск нажить проблемы. Неделя, в целом, больше подходит для раздумий и уединения. Если вы чувствуете в этом потребность, объясните свое поведение близким людям. Они поймут.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**  
Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.

1. Течет, бежит, журчит, с него начинается речка.  
2. Человек с ружьем, точно знающий, сколько дичи находится на охраняемых им угодьях.  
3. Это единственная форма, которую избрал для своих стихов мудрец и ученый Востока Омар Хайям.  
4. Античный герой, в честь которого названо пяточное сухожилие.  
5. Что оставляют после себя несознательные любители семечек?  
6. Итальянский драматург XVIII века, автор комедий «Турандот», «Любовь к трем апельсинам».  
7. В этом нашумевшем советском фильме 1979 года Нина Русланова сыграла легкомысленную и грубоватую Катюку Аэропорт.  
8. Первая опера Сергея Рахманинова, написанная по поэме Пушкина.  
9. Коллектив, в котором рыба ищет спасения от хищников.  
10. «Дремлющая» до поры до времени в чреве корабля железняка, благодаря которой тот может встать там, где ему нужно.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам звезды советуют остерегаться рискованных и необдуманных поступков. Неделя впереди серьезная и ответственная. Если сумеете выстроить пирамидку приоритетов верно, то и в любви, и в профессиональной сфере все сложится прекрасно.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Неделя не слишком подходит для активного общения у Рыб. Контролируйте эмоции и чувства, чтобы они не помешали ясности рассудка. Любимый человек будет готов поддержать вас во всех трудностях. А вот близким, наоборот, потребуется ваша помощь.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 13 ПО 19 ДЕКАБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 13 ПО 19 ДЕКАБРЯ



REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.15 «КОНСТАНТИН». (16+)	00.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	19.00 «ВОЛКИ». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-12». (12+)	08.50 «ЯМАКАСИ ИЛИ НОВЫЕ САМУРАИ». (16+)	23.20 Скажи, подружка. (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.	06.30 «6 кадров». (16+)	
06.35 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (12+)	07.55 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	06.45 КВН Best. (16+)	07.30, 08.45, 19.05, 22.00 Новости	07.00 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ». (16+)	
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)	10.00 «Бузова на кухне». (16+)	12.45 «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ». (16+)	Лучшие выступления самых популярных команд КВН XXI века. Отличная возможность вернуться к началу творческого пути нынешних звезд ТВ.	07.35, 16.00, 19.10, 00.35 Все на Матч!	11.10 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)	
09.00 «Минтранс». (16+)	10.30 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	14.45 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)	08.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	08.50 «ЯМАКАСИ ИЛИ НОВЫЕ САМУРАИ». (16+)	Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Андрей Барило, Елена Великанова, Богдан Буйлук. Когда-то умница и красавица Света Гнатюк и неприметный троечник Серёжка Мамаев учились в одной школе.	
10.00 Самая полезная программа. (16+)	18.30 «Звезды в Африке». (16+)	16.45 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	10.40, 13.10 Лыжные гонки. Кубок мира. Спринт. Пр.тр.и	18.45 Скажи, подружка. (16+)	
11.00 «Знаете ли вы, что?»	19.30 «Битва экстрасенсов». (16+)	19.00 «ВОЛКИ». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-12». (12+)	12.25 Лыжные гонки. Маррафонская серия Ski Classics. Пр.тр.	19.00 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)	
12.05 «Военная тайна». (16+)	21.00 «Новые танцы». (16+)	Канада, Франция, 2014 г. Фэнтези. В ролях: Лукас Тилл, Стивен МакХэтти. Кайдэну Ричардсу восемнадцать лет. Он - капитан студенческой футбольной команды. Проснувшись однажды ночью, он видит, что его родители зверски убиты. Кайдэн понимает, что это его рук дело.	Россия, 2004-2013 гг. Комедийный сериал. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идёт о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.	15.00, 16.40 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Пр.тр.	Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Елизавета Нилова, Игорь Стам, Юлия Маврина, Иван Батарев. Аля работает на «Скорой помощи», растит дочку Груню, любит свою работу и мужа Антона. Только Антон, приветливый и заботливый на людях, дома постоянно избивает жену.	
13.05 «СОВБЕЗ». (16+)	23.00 «Комеди Клаб». (16+)	21.00 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)	18.00 Улётное видео. (16+)	18.00 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр.	23.20 Скажи, подружка. (16+)	
14.05 «Документальный спецпроект». (16+)	23.45 «LAV. Лаборатория музыки Антона Беляева». (16+)	23.00 «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	19.55 Футбол. «Болонья» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр.	23.35 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)	
15.10 «Засекреченные списки». (16+)	00.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	01.15 «ИСКУССТВО ВОЙНЫ». (16+)	23.30 «ТОПЧИК». (16+)	22.05 Хоккей. «Миннесота Уайлд» - «Флорида Пантерз». НХЛ. Прямая трансляция	03.05 «ДВЕ ЖЕНЫ». (16+)	
17.15 «КОНСТАНТИН». (16+)	02.00 «Импровизация». (16+)	03.00 «ОМЕН». (16+)	01.30 Улётное видео. (16+)	01.30 Лыжные гонки. (0+)	06.10 «6 кадров». (16+)	
19.35 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)	03.40 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	04.45 Мистические истории. (16+)		03.10 Биатлон. (0+)		
21.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-2: ПОВТОРНЫЙ УДАР». (16+)	04.30 «Открытый микрофон». (16+)					
23.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-3: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ». (16+)	06.10 «TNT. Best». (16+)					
01.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-4: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ». (16+)						
03.05 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ-5: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)						



**ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН! ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ВЫПУСКА ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР»**

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

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

12+ РЕКЛАМА

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00)

\* При наличии их на складе

# СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

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

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

### ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»

ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 30.12.2021!!! **29 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения... **бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) ..... **780 р.**
- Безметалловая (циркониевая) коронка ..... **7 900 р.**
- ВИНИР ..... **10 800 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D ..... **2500 790 р.**
- Панорамный рентген ..... **470 400 р.**

\*АКЦИЯ ДО 30.12.2021. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

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

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО, СУББОТА! СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists of movies and series with times and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

MIR, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. News and history programs including 'ТАБОР УХОДИТ В НЕБО', 'ЛЕЙТЕНАНТ', 'ТАНКИ'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Educational and documentary programs like 'Час истины', 'Невероятные изобретения'.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lifestyle and nature programs including 'Усадьба', 'Охота и рыбалка'.

Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. News and documentary programs like 'Как это сделано?', 'Оденся к свадьбе'.



ПЕРВЫЙ



22.00 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. (16+)

- 04.45 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ».** (16+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ».** (16+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.20 Жизнь других. (12+)
- 11.20 Видели видео? (6+)
- 12.20 Видели видео? (6+)
- 14.05 Премьера. «60 лучших». К юбилею Клуба Веселых и Находчивых. (16+)
- 15.30 Кубок Первого канала по хоккею-2021. Сборная России - сборная Финляндии. Пр.тр.
- 17.50 Премьера. Столетие Юрия Никулина в цирке на Цветном. (0+)
- 19.40 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. (16+)
- 23.10 Премьера. «Короли». (16+)
- 00.15 «Тур де Франс». (18+)
- 02.05 Наедине со всеми. (16+)
- 02.50 Модный приговор. (6+)
- 03.40 Давай поженимся! (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ-4».** (16+)
- 05.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)
- 08.15 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА».** (16+)
- 10.15 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО».** (16+)  
Россия, 2014 г. Криминальный. В ролях: Александр Галибин, Кирилл Запорожский. Многие годы тренер по биатлону Борис Ермаков скрывал от семьи правду о своей прошлой жизни.
- 14.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2».** (16+)
- 00.10 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО».** (16+)
- 03.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
- 04.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 05.10 «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ».** (12+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 Большая переделка  
В новом выпуске «Большой переделки» трёхкомнатная квартира станет двухкомнатной! Причём, выиграют от этого все члены семьи. У двоих детей появится отдельное пространство с кроватками, стеллажами и рабочим уголком.
- 12.30 Парад юмора. (16+)
- 14.30 «СЧАСТЬЕ МОЖНО ДАРИТЬ».** (12+)
- 18.40 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 23.30 «Опасный вирус. Второй год». (12+)
- 00.20 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.40 «КЛИНЧ».** (16+)
- 03.10 «ЭТА ЖЕНЩИНА КО МНЕ».** (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 04.45 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ».** (12+)
- 06.20 23.45 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ».** (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.25 «Код доступа». (12+)
- 13.15 «Война миров». (16+)
- 14.05 «Спецрепортаж». (16+)
- 14.30 «Военная контрразведка». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.20 «Часовые памяти». (16+)
- 20.20 21.10 22.05 «Легенды госбезопасности». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)

ТВЦ ТВЦ



11.45 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (0+)

- 05.40 «ВМЕСТЕ С ВЕРОЙ».** (12+)
- 07.30 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ».** (12+)
- 09.30 Выходные на колесах. (6+)
- 10.00 «Знак качества». (16+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ».** (0+)
- 13.50 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 «Прощание». (16+)
- 15.55 Хроники московского быта. (12+)
- 16.50 «Марина Ладина. В плену измен». (16+)
- 17.40 «КАК ИЗВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ».** (12+)  
Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: С. Колпакова, О. Медынич. Аня - многодетная мать. Яна - убежденная «чайлдфри». У них противоположные представления о счастье, зато одинаковые - о дружбе.
- 21.35 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ: КРОВЬ НА ПАЛУБЕ».** (12+)
- 00.20 События
- 00.35 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ: КРОВЬ НА ПАЛУБЕ».** (12+)
- 01.25 Петровка, 38. (16+)
- 01.35 «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО».** (12+)
- 04.30 «Документальный фильм». (12+)
- 04.55 Юмористический концерт. (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)
- 06.55 «Книжные аллеи». (6+)
- 07.25 03.35 «Домашние животные». (12+)
- 07.50 «Активная среда». (12+)
- 08.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 09.00 16.50 «Календарь». (12+)
- 09.55 14.35 «Среда обитания». (12+)
- 10.20 «Вспомнить всё». (12+)
- 10.50 11.05 13.05 «ПЕРЕВОДЧИК».** (12+)
- 16.00 «Человеческий разум». (12+)
- 18.00 «Путешествие в классику». (12+)
- 19.00 01.10 «ОТражение недели». (12+)
- 19.55 «Очень личное». (12+)
- 20.20 «АННА КАРЕНИНА».** (16+)
- 22.10 «АНДРЕЙ РУБЛЁВ».** (12+)

НТВ НТВ



13.00 Наш ПотребНадзор. (16+)

- 04.45 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ».** (16+)
- 06.35 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 12.00 Дачный ответ. (0+)  
Детская для трёх мальчишек может быть разной. В чём-то напоминать творения современных архитекторов, в чём-то - игру в пятнашки, а местами служить отсылкой к африканскому сафари.
- 13.00 Наш ПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Фактор страха. (12+)  
В седьмом выпуске «Фактора страха» посмотреть в глаза своим страхам будут Илья Федоровцев, участники группы «Корни», певцы Антон Зацепин и Бьянка.
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Суперстар! Возвращение. (16+)
- 22.45 Звезды сошлись. (16+)
- 00.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 03.10 Их нравы. (0+)
- 03.30 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.15 14.35 «My name is Moscow». (12+)
- 06.35 08.45 13.45 01.35 03.15 «WOW эффект». (12+)
- 07.15 11.15 13.30 «Куки в누ки». (12+)
- 07.35 11.30 «Тест». (12+)
- 08.15 15.40 03.40 «ГОСТ». (12+)
- 09.25 22.25 04.10 «Фанимани». (12+)
- 10.25 «Злобный ЗОЖ». (12+)
- 12.30 19.15 «Историс». (12+)
- 13.15 15.15 «Квартирный ответ». (12+)
- 16.35 20.30 «The City». (12+)
- 17.25 21.30 23.15 02.10 02.35 04.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.30 05.10 05.35 «Спорная территория». (12+)
- 00.15 «Историс. На гребне волны». (16+)
- 00.30 «Откройте, Давид». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



20.10 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.15 «КО МНЕ, МУХТАР!»**
- 09.35 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым»
- 10.05 «НЕ ГОРИЮ!»**
- 11.35 Письма из провинции
- 12.05 Диалоги о животных
- 12.50 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.00 «Союзмультфильм-85»
- 14.30 «МОЯ СЕСТРА ЭЙЛИН»**  
США, 1955 г. Мюзикл. В ролях: Джанет Ли, Джек Леммон, Бетти Гаррет. Сестры Рут и Эйлин приезжают в Нью-Йорк. Рут - начинающая писательница, а её младшая сестра Эйлин мечтает о сцене.
- 16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
- 17.10 «Пешком. Про войну и мир»
- 17.35 «Здоровая диета для здорового мозга»
- 18.30 «Романтика романса»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»**  
В честь Джерома Роббинса. Вечер в Парижской национальной опере
- 00.25 «Кинескоп» с Петром Шепотинником
- 01.05 «ПЯТЬ ЛЕГКИХ ПЬЕС».** (18+)
- 02.40 «Праздник»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Многokвартирный вопрос». (12+)
- 13.25 «Всё просто!» (12+)
- 14.00 «Взрослые люди». (16+)
- 14.40 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА».** (16+)  
Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Елена Яковлева, Виталий Хаев, Андрей Кузичев, Дарья Волга. Главная героиня истории - пенсионерка Варвара Ивановна Слуцкая.
- 16.35 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2».** (12+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.30 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «ШАЗАМ!» (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Котёнок по имени Гав». (0+)
- 06.45 «Три котика». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)
- 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 11.00 «Гадкий я». (6+)  
Стареющему суперзлодею Грю не дают покоя успехи других. Таинственному злому гению удалось украсть египетскую пирамиду, но Грю пойдет дальше - он готов похитить... Луну!
- 12.55 «Гадкий я-2». (6+)
- 14.55 «Гадкий я-3». (6+)
- 16.35 «Рататуй». (0+)
- 18.45 «Зверопой». (6+)
- 21.00 «ШАЗАМ!»** (16+)  
США - Канада, 2019 г. Фантастическая комедия. В ролях: Закари Ливай, Эшер Энджел. Билли был обычным подростком, пока не встретил мага, избравшего его своим преемником. Теперь Билли достаточно произнести одно слово, чтобы превратиться в супергероя.
- 23.40 «ОСОБО ОПАСЕН».** (18+)
- 01.45 «ШПИОНСКИЙ МОСТ».** (16+)
- 04.00 «6 кадров». (16+)
- 05.35 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.30 08.00 12.05 01.50 03.25 04.55 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 07.15 02.40 04.10 «Тайны кино». (12+)
- 08.50 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС».** (12+)
- 10.25 00.10 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ».** (12+)
- 13.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)
- 14.50 «ЖИВЁТ ТАКОЯ ПА-РЕНЬ».** (12+)
- 16.35 «ЗНАХАРЬ».** (16+)
- 19.00 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».** (12+)  
СССР, 1982 г. Драма. В ролях: Людмила Гурченко, Олег Башилашвили, Никита Михалков, Нонна Мордюкова.
- 21.30 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕА-НОВ».** (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ



REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
18.30 «НА КРЮЧКЕ». (16+)	15.00 «СУМЕРКИ». (16+)	17.00 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)	01.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)	09.05 «ХРАМ ШАОЛИНЬ». (16+)	18.45 Пять ужинов. (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ ТЕБЯ». (16+)	
07.30 «КОРРУПЦИОНЕР». (16+)	07.55 «САШАТАНЯ». (16+)	08.30 Новый день. (12+)	07.30 Утилизатор. (12+)	07.00, 09.00, 19.10 Новости	10.15 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)	
09.45 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА». (12+)	09.00 «Перезагрузка». (16+)	09.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	Популярное шоу «Утилизатор» расширяет географию проекта. Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири.	07.05, 11.10, 19.15, 22.00, 00.45 Все на Матч!	14.30 «ЧУЖОЙ РЕБЁНОК». (16+)	
11.50 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (16+)	10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	12.45 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)	11.00 «СОЛДАТЫ-12». (12+)	09.05 «ХРАМ ШАОЛИНЬ». (16+)	Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Мария Берсенева, Владислав Резник. Волею судеб успешная актриса Надежда становится матерью чужому ребёнку. Ради этого она оставляет карьеру и устраивается в захолустный ДК.	
14.20 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВДАЛИ ОТ ДОМА». (16+)	11.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)	15.00 «ВОЛКИ». (16+)	18.00 Улётное видео. (16+)	11.40 Лыжные гонки. Кубок мира. Командный спринт. Пр.тр.	18.45 Пять ужинов. (16+)	
16.50 «СУРРОГАТЫ». (16+)	12.40 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». (16+)	17.00 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	14.40 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Пр.тр.	19.00 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ». (16+)	
18.30 «НА КРЮЧКЕ». (16+)	15.00 «СУМЕРКИ». (16+)	США, 2017 г. Триллер. В ролях: Зои Дойч, Холстон Сейдж. Саманта Кингстон – самая крутая девушка в школе. У нее классные подружки, и она встречается с лучшим парнем на свете. Красивая и популярная, Саманта не очень-то задумывается о чувствах других.	Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолка падают коты? Как сделать из двери доску для сёрфинга?	15.35 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Анна Арефьева, Андрей Носков. Успешный бизнесмен Егор и пережившая трагедию медсестра Аня встречаются в трудных обстоятельствах.	
20.55 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)	17.30 «СУМЕРКИ: САГА. ЗАТМЕНИЕ». (16+)	19.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)	23.30 iТопчик. (16+)	16.35 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Пр.тр.	23.25 Про здоровье. (16+)	
23.00 «Добров в эфире». (16+)	20.00 «Звезды в Африке». (16+)	21.15 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)	01.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)	17.45 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр.	23.40 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)	
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 «Комеди Клуб». (16+)	23.15 «СМЕРТЬ ЕЙ К ЛИЦУ». (16+)	03.15 Улётное видео. (16+)	20.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.	03.10 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)	
01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 «Talk». (18+)	01.15 «ХЭЛЛЕСТ». (18+)		22.40 Футбол. «Милан» - «Наполи». Пр.тр.	06.20 «6 кадров». (16+)	
04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)	00.00 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». (16+)	02.45 «ИСКУССТВО ВОЙНЫ». (16+)		01.30 Лыжные гонки. Маратонская серия Ski Classics. (0+)		
	02.05 «Импровизация». (16+)	04.30 «Тайные знаки». (16+)		03.10 Биатлон. (0+)		
	03.45 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)					
	04.30 «Открытый микрофон». (16+)					
	06.10 «TNT. Best». (16+)					

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

**В**ера суежилась на кухне с самого утра и ужасно переживала. Увлёклась кулинарией она не так давно, а вот приглашённые друзья были давними и любимыми. Хотелось их как минимум не отравить, а в идеале – удивить и порадовать.

– О! – Максим вошел на кухню и заглянул в сковороду через Верино плечо. – Это... рагу?

**Э**то тушеная капуста с грибами. Разве не похоже? – Вера как бы в доказательство своей правоты помешала содержимое сковороды деревянной лопаткой и глянула на Максима взглядом «ну ясно же как дважды два».

– Э-э-м... похоже, я просто не так выразился, – Максим на всякий случай отступил в сторону двери. – Может, за тортом сбегать?

Сладкого к чаю купить? – Торт я еще вчера испекла, на балконе стоит, – строго ответствовала Вера. – Ты не доверяешь мне? Мне казалось, ты должен быть на моей стороне. – Доверяю, – тут же отозвался Максим. – Просто

у меня сегодня день рождения, нервничаю, наверно, немного. Гостей же кучу приглашали. Сестра издалека приедет. Но ты у меня просто золото и отличный кулинар. Спасибо, что столько всего наготовила. Голод-



ными гости точно не останутся.

**Т**о-то же, – Вера нравоучительно помогала в воздухе лопаткой, которой мешала капусту и тут же на светлых обоях нарисовался фонтан живописных томатных брызг.

– Я все же сбегал за хлебом, – быстренько ретировался с кухни Максим, и почти сразу Вера услышала стук закрывшейся входной двери.

«Есть у нас хлеб, вчера еще купила», – проворчала себе под нос Вера, оттирая с обоев собственные художества.

Максим зря переживал. Вера видела, с каким аппетитом гости уплетают наготовленное ею, и радовалась от души. Ей нравилась эта ее одомашненность. С тех пор как родился Юрочка, ее все меньше тянуло вязаться в какую-нибудь авантюру. Хотелось чаще бывать дома, готовить, вязать сал-

фетки, читать с сыном книги, носить мягкие тапочки и растянутую уютную кофту, играть в настольные игры.

**М**ожет, в «Мафию»? – предложила она чувствующим Максима гостям. – Мы как раз новый набор купили, с масками.

– А давайте, – подхватила идею сестра Максима. Она нравилась Вере. Активная и веселая, Яна была легкой на подъем и готова поддержать любую здравую мысль. И муж ее, Димка, был компанейским парнем, прекрасно играл на гитаре и неплохо пел.

Игра шла уже второй час. Гости втянулись, не оторвешь.

– Чаю? – вежливо предложил Максим, вглядываясь в бесстрастные лица

то ли горожан, то ли мафиози.

– Попозже, – хором отозвались гости. – Доиграем, тогда и попьём.

Максим побарабанил пальцами по столу.

– Слушай, Вер, а ты не знаешь, когда наш заказ на почту придет? – Максим нарочито равнодушно заговорил на отвлекающую тему. – Я там себе гарнитуру заказал на одном сайте и чехол на телефон. Не помнишь точно, когда мы заказ сделали?

Как бы между прочим муж подтолкнул Вере календарик, на котором красовались наскоро выведенные числа: 1 11 4 6 12 7 3 8.

Вера подняла одну бровь, внутреннее рассмеявшись. Но нужно было сохранять невозмутимость. Она была одной из мафиози. Максим никогда не мог ее раскусить. Его предположение оказалось неверным.

**Любовь АНИНА**

*Кстати, а что за цифры Максим написал на календарике?*

Ответ читайте в след. номере «Телека».



Ответ на загадку в № 48: муж соседки состряпал не очень убедительную историю о номере телефона. Да, номер-то, может, и реальный, да вот только спрятать что-либо между 375 и 376 страницами нельзя, так как это страницы одного листа.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains program listings for various channels like 07.20 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР», 12.25 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС», etc.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings for channels like 01.50 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ», 03.20, 23.50 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА», etc.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for channels like 05.00 «Машины сказки», 06.00 «Маша и Медведь», etc.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for channels like 05.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК», 06.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО», etc.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains program listings for channels like 00.00 Час истины, 01.10 Рождённые в СССР, etc.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Contains program listings for channels like 06.00, 09.55, 14.00, 18.05, 22.15, 02.25 Дело в отделе, etc.

**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Баскетбол. (0+)
  - 07.55, 10.00, 15.55 Новости Все на регби! (12+)
  - 08.25 Смешанные единоборства. АСА. (16+)
  - 10.05, 15.05, 19.15, 21.40, 03.00 Страна. Live. (12+)
  - 10.25, 03.15 Детский вопрос. Юрий Лодыгин. (0+)
  - 10.45, 03.35 Самые сильные. Оксана Кошелева. (12+)
  - 11.10 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Прямая трансляция
  - 14.35 Большой хоккей. (12+)
  - 15.25, 00.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
  - 16.00 Bravo, Журули! (12+)
  - 16.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. Прямая трансляция
  - 18.55 Игры королей. (12+)
  - 19.35 Учитель фехтования. (12+)
  - 19.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
  - 22.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)
  - 00.20 Баскетбол. Евролига в Москве. (12+)
  - 01.10 Волейбол. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.30, 21.50 Новости. (16+)
  - 01.35, 07.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+)
  - 02.30, 03.00, 20.30 Биатлон. КМ. Анси. (6+)
  - 03.30, 04.15 Горные лыжи. КМ. (16+)
  - 05.00, 08.30, 21.00 Снукер. Мировой Гран-при. (6+)
  - 10.30 Конный спорт. Кубок мира. Форт-Уорт. (6+)
  - 11.50, 15.30 Горные лыжи. КМ. Альта-Бадиа. Мужчины. Слалом-гигант. Прямая трансляция. (16+)
  - 13.00 Горные лыжи. КМ. Валь-д'Изер. Женщины. Супергигант. Прямая трансляция. (16+)
  - 14.30, 16.30 Биатлон. КМ. Анси. Прямая трансляция. (6+)
  - 17.30 Лыжное двоеборье. КМ. Рамсау. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
  - 18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Энгельберг. Прямая трансляция. (16+)
  - 19.45 Горные лыжи. КМ. Альта-Бадиа. Мужчины. (16+)
  - 21.55 Снукер. Мировой Гран-при. Прямая трансляция. (6+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Караокинг. (16+)
  - 07.30, 23.30 PRO-новости. Лучшее. (16+)
  - 08.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
  - 09.00 Студия 69. Поменялись хитами. Бузова/Андрю. (16+)
  - 09.25 TikTok чарт. (16+)
  - 10.30 10 самых! (16+)
  - 11.00 Русский чарт. (16+)
  - 12.00 Сорокалетний хулиган - все тайны Димы Би-лана. (16+)
- 13.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
  - 14.00 Русские хиты. Чемпионы недели. (16+)
  - 15.00 Караоке в большом городе. (16+)
  - 16.00 Песня Года-2021. (16+)
  - 18.15 «Руки Вверх!» Лучшее за 20 лет. (16+)
  - 21.00 Прогноз по году. (16+)
  - 22.00 Хит-сториз. Децл. (16+)
  - 22.30 У-Дачный чарт. (16+)
  - 00.00 10 секы. (18+)
  - 01.00 Музитив. (18+)
  - 02.00 Музитив. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 08.15, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
  - 08.50 «Космички-собачки». (0+)
  - 08.55, 21.25 «Сказочный патруль». (0+)
  - 09.05 «Лео и Тиг. Путеводный дух». (0+)
  - 10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
  - 14.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 15.00 «Буба». (6+)
  - 17.00 «Простоквашино». (0+)
  - 17.05 «Фиксики». (0+)
  - 18.00 «Легенды Спарка». (0+)
  - 18.15 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!». (0+)
  - 18.20 «Робокар Поли». (0+)
  - 18.40 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
  - 19.00 МУЛЬТпреьера! «Тайны Медовой долины», «Ми-Ми-Мишки. Русалка», «Енотки», «Фиксики». (0+)
  - 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
  - 20.25 «Деревяшки». (0+)
  - 20.55 «Машинки сказки». (0+)
  - 21.00 «Барбоскины». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
  - 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
  - 05.40 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
  - 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
  - 06.25 «Русалочка» (субтитры). (6+)
  - 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
  - 07.25 «Трио в перьях». (6+)
  - 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
  - 11.00 «Мультяшки: Байки Мэтра». (0+)
  - 11.50 «История игрушек». (0+)
  - 13.25 «История игрушек-2». (0+)
  - 15.25, 02.30 «КНИГА ДЖУНГЛЕЙ». (12+) США, 2016 г.
  - 17.25 «Зверополис». (6+)
  - 19.30 «Хороший динозавр». (12+)
  - 21.20 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (12+)
  - 23.15 «ОДИН ДОМА-4». (12+)
  - 01.00 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
  - 03.50 «Чудеса на виражах». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
  - 06.55 «Роботы». (0+)
  - Каждый выпуск программы - это рассказ о новом удивительном роботе.
  - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 07.30 «Чик-чирик English». (0+)
  - 07.35 «Долина Муми-троллей». (0+)
  - Мультсериал по любимым сказкам Туве Янссон о Муми-троллях.
  - 09.00 «Еда на ура!» (0+)
  - Веселые ведущие Тутта и Марфа расскажут маленьким нехочухам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!
  - 09.20 «Мальши и Медведь». (0+)
  - 09.35 «Сказочный патруль». (0+)
  - 10.45 «Проще простого!» (0+)
  - 11.05 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
  - 11.15 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
  - 12.30 «Вкусняшки шоу». (0+)
  - 12.50 «Акулёнок». (0+)
  - 12.55 «Заячья школа. По уши в приключениях». (0+)
  - Про удивительную школу, в которой обучают пасхальных зайцев.
  - 14.30 «Студия красоты». (0+)
  - 14.45 «Барбоскины». (0+)
  - 16.10 «Подсказки Бульки для всех». (0+)
  - 16.35 «Жейрдораблз». (0+)
  - 16.40 «Волшебное королевство Энчантималс». (0+)
  - Не пропустите новые приключения подружек Энчантималс!
  - 16.50 «Машины песенки». (0+)
  - 18.00 Конкурс песни «Детское Евровидение - 2021». Прямой эфир. (0+)
  - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
  - 20.45 «Истории Сильваниан Фэмилис». (0+)
  - 21.00 «Оранжевая корова». (0+)
  - 22.30 «Герои Гуджитцу». (6+)
  - 22.40 «Дикие скричеры». (6+)
  - 23.05 «Трансформеры. Кибервселенная. Приключения Бамблби». (6+)
  - 23.30 «Супер Спин Комбо». (6+)
  - 00.20 «Китти не кошка». (6+)
  - 02.05 «Лунтик и его друзья». (0+)
  - 03.50 «ТриО!» (0+)
  - 03.55 «Машины песенки». (0+)
  - 04.55 «Букварий». (0+)
- УНИКУМ**
- 05.46, 11.00, 12.36, 21.30 «Белка и Стрелка». (0+)
  - 06.50, 22.14 «Капитан Кракен и его команда». (0+)
  - 07.51, 18.08 «Тайна третьей планеты». (6+)
  - 08.40, 20.24 «Снежная королева». (6+)
  - 09.43 «Гномы в доме». (6+)
  - 11.40 «Тима и Тома». (0+)
  - 13.00 «Только не сейчас». (12+)
  - 13.36 «Золотая антилопа». (0+)
  - 14.10, 22.30 Girls Only. (6+)
  - 14.44, 15.15, 22.56, 23.26 Проще простого! (6+)
  - 15.01, 15.32, 23.12, 23.43 Открытки. (6+)
  - 15.47 «Макс Стил». (12+)
  - 17.15 «Октонавты». (6+)
  - 19.00 «Барашек Шон». (6+)
  - Мирная жизнь маленькой овцефермы оказывается под угрозой, когда в результате очередной проказы неутомимого Барашка Шона хозяин фермы попадает в большой город.
- О!**
- 05.00 «Турбозавры». (0+)
  - 07.00 «Смешарики». (0+)
  - 09.40 «Еда на ура!» (0+)
  - 10.00 «О! Кино! «Зог», «Зог. Перелётные врачи». (0+)
  - 10.55 «О! Музыка!» (0+)
  - 11.30 «ДиноСити». (0+)
  - 13.20 «Бинг». (0+)
  - 14.50 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
  - 16.00 «Зелёный проект». (0+)
  - 16.25 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
  - 18.00 «Ничего себе имя!» (0+)
  - Познавательная программа о необычных животных.
  - 18.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 21.00 «Команда Флоры». (0+)
  - 23.05 «Бинг». (0+)
  - 00.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 03.00 «Букварий». (0+)
  - 03.20 «Супер МЯУ». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
  - 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 05.40 Епархия - это люди. (0+)
  - 06.30 Дорога. (0+)
  - 07.35, 08.10 Двенадцать. (0+)
  - 08.40 Простые чудеса. (12+)
  - 09.30 Святитель Николай. Цикл: Праздники. (0+)
  - 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
  - 12.45 Завет. (6+)
  - 13.50 Во что мы верим. (0+)
  - 14.50 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (0+)
  - 16.50 «Бесогоно». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
  - 19.50 «ЛЮБАША». (0+)
  - 21.30 Двенадцать. (0+)
  - 22.05 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
  - 23.05 Щипков. (12+)
  - 23.35 Лица Церкви. (6+)
  - 23.50 День Патриарха. (0+)
  - 00.05 Во что мы верим. (0+)
  - 01.00, 01.50 Цикл: Воскресенье за воскресеньем. Фильмы 1-2. (0+)
  - 02.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
  - 04.00 Щипков. (12+)
  - 04.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

19 декабря  
Неделя 26-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.



Рождественский пост. Разрешается рыба.

« Когда мы погружены в грехи, а ум наш занят житейскими только заботами, мы не замечаем состояния своей души. Равнодушно мы к тому, каковы мы внутри, и постоянно идем по ложному пути, сами того не замечая. Прп. Иоанн Шанхайский

**ВЕРА**  
СВЕТАЕО РАДИО

Анапа 105,9 FM  
Вышний Волочек 104,5 FM  
Геленджик 101,2 FM  
Губкин 104,0 FM  
Ейск 101,1 FM  
Задонск 103,9 FM  
Краснодар 87,9 FM  
Липецк 97,9 FM  
Медное (Тверь) 107,9 FM  
Москва и область 100,9 FM  
Мосолово 101,0 FM  
Новороссийск 101,2 FM  
Орёл 95,6 FM  
Осташков 99,4 FM  
Ржев 102,4 FM  
Рязань 102,5 FM  
Смоленск 88,4 FM  
Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«... Встань, иди; вера твоя спасла тебя»**

И когда входил Он в одно селение, встретили Его десять человек прокаженных, которые остановились вдали и громким голосом говорили: *Иисус Наставник! помилуй нас. Увидев их, Он сказал им: пойдите, покажитесь священникам. И когда они шли, очистились. Один же из них, видя, что исцелен, возвратился, громким голосом прославляя Бога, и пал ниц к ногам Его, благодаря Его; и это был Самарянин. Тогда Иисус сказал: не десять ли очистились? где же девять? как они не возвратились воздать славу Богу, кроме сего иноплеменика? И сказал ему: встань, иди; вера твоя спасла тебя.*



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 19 декабря, в воскресенье.



Комментарий протоиерея Павла Великанова

Евангельская история об исцелении десяти прокаженных – одна из ярких, легко запоминающихся историй о человеческой неблагодарности. Что же проявляется в поступке возвратившегося самарянина? Дело не только в благодарности. Спаситель ведь говорит не о «неблагодарности» остальных девяти – а о том, что они не возвратились «воздать славу Богу!» Но что же особого совершил этот самарянин? Он падает ниц перед Иисусом – тем самым признавая полную власть Иисуса над ним. Это выражение глубочайшей перемены, которая произошла в его душе: он принимает Живого Бога таким, каким Он изволил проявить Себя – через Иисуса. Он «воздаёт славу Богу» – не за то, что он теперь здоров, а за то, что Он – есть, и Он – доступный, живой, дей-

ствующий. А что же остальные девять? Для них исцеление не стало «прорывом» к Богу: возможно, они приняли его как должное, давно заслуженное в болезнях и страданиях. В том, что произошло, для них не было ничего удивительного: ну да, они давно знали, что Бог – если захочет – может их исцелить. Случается, что и мы проходим мимо явных благоволений Божиих и воспринимаем их как «должное». И, напротив, очень возмущаемся и негодуем, когда вдруг что-то идет совершенно не так, как мы привыкли. Поэтому одна из характеристик христианина от неверующего – это способность распознавать милость Божию там, где для другого – серая и привычная обыденность. Когда мы чаще начинаем задавать себе вопросы: «А где здесь, в этой ситуации, Бог? Где Его Божественная Слава?» – постепенно мы научаемся распознавать действие Бога в окружающем нас мире. И тогда у нас появляется иммунитет к дерзости и требовательности по отношению к Богу: мы и так видим, в какой безграничной любви Божией находимся, и поэтому чего-то большего нам, в общем-то, уже и не надо.

**ДОРОГА К ХРАМУ**

**КТО ТАКИЕ ХЕРУВИМЫ И СЕРАФИМЫ?**

В церкви, когда величают Богородицу, славят: «Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим». А кто такие херувимы и серафимы? Ульяна К.

Согласно православному вероучению, Господь сотворил не только видимый мир, но и мир невидимый. В нем и живут Ангелы – духовные, невидимые существа, сотворенные Богом и обладающие личным бытием. Они выполняют служебную роль – возвещают Божию волю людям. По учению Православной Церкви, все Ангелы делятся на три лика. К первому и относятся херувимы и серафимы. Таких первых ликов три: серафимы, херувимы и престолы. Степень святости этих ангельских чинов настолько велика, что достичь ее не может никто. Лишь только Мать Божия, которую Церковь величает как «Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим». **Серафимы** (горящие, пламенеющие) – принадлежат первому лику. Шестикрылые, наиболее приближенные к Богу. Название получили от пламенной любви к Своему Создателю. **Херувимы** (умы, распространители познания и мудрости) – Ангелы первого лика. Четырехкрылые и четырехликие, главным служением является просвещением. **Престолы** – на них восседает Бог и вершит Свой суд.

**НОСИТЬ ЛИ НАЙДЕННЫЙ КРЕСТИК?**

Я нашла красивый крестик. А бабушка говорит, что носить его нельзя – вроде заберу на себя ещё и судьбу «потеряшки». Может, его святой водой окропить? А мне он нравится. Можно ли носить найденный крестик? Надежда.

Крестик – это символ веры православного христианина. Вы нашли святыню – может, спасли ее от поругания. Надо крест освя-

фото предоставлено радио «Вера»

## ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

**ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО

Ремонт окон, жалюзи, ПВХ, АИ, дерево

**СЕЗОННЫЕ СКИДКИ**

- ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
- УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09
- КРЫШИ 8 (495) 941-96-29
- ШКАФЫ

**ОКНА ПВХ** Завод «СтройБалконСервис» www.balkona.ru

**AL PROVEDAL** БЕЗ ВЫХОДНЫХ

**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ** БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

8-495-782-54-48

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ 8-495-543-53-97

**ОКНА РЕНАУ** от производителя + ПОДАРОК

**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»**

Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам – скидки

8 (495) 649-97-67

8 (499) 394-31-94

www.lineokna.ru

## ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



**ВЕТКЛИНИКА**

Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике.

ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч. (срочный). АНАЛИЗЫ. Биохимия. СТРИЖКА. БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.

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

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ. Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40

Выезд ВЕТВРАЧА 24 часа (срочный). Стрижка. Безболезненное усыпление. Кремация. Телефон: 8 (495) 728-45-03, 8 (916) 797-29-40

## НЕДВИЖИМОСТЬ

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ «АНБ БРОКЕР». Продадим вашу квартиру за 7 дней! Подберём выгодную альтернативу! Помощь в продаже, покупке квартир! Срочный выкуп! Опыт работы более 27 лет! Собственная рекламная база. Консультация бесплатно! Мы работаем по всем районам Москвы и обл. www.anb-broker.ru. Тел.: 8 (495) 001-33-80, тел./WhatsApp: 8 (905) 505-55-49

8 (915) 171-71-02 Агент Светлана поможет купить/продать квартиру, комнату, доли, дома, а также срочный выкуп недвижимости. Тел.: 8 (915) 171-71-02

Земельные участки ИЖС по СУПЕРЦЕНЕ – 26 999 руб. за 9 соток вместо 124 600 руб., от 2 999 руб. за сотку. В расщепку без % и первоначального взноса – от 5 000 руб. в месяц. Каширское и Симферопольское шоссе. Тел.: 8 (903) 743-06-92

## ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ



**ГЛАВКУПКА**

Награды, значки, МЕДАЛИ, МОНЕТЫ, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, марки, сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, мебель, дом. архив и т.д. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД 24ч

Тел. 8 (916) 778-04-56

## КОЛЛЕКЦИОНЕР. ДОРОГО.



**ВЫЕЗД. ОЦЕНКА (БЕСПЛАТНО).**

Статуэтки • Сервизы (остатки) • Вазы • Чугун • Бронзу • Кость • Награды • Фарфор Кузнецова, Гарднера • Значки • Подстаканники • Иконы • Серебро • Часы • Фототехнику • Янтарь • Монеты • Портсигары • Всё из Китая • Столовые приборы • Хрусталь

8 (916) 359-05-00, Галина

8 (968) 907-44-82, Сергей

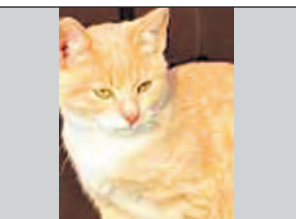
8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефон, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, значки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

8 (916) 993-36-64 НКВД-МГБ-КГБ-МВД-ФСБ-Олимпиада 80-ЦК КПС-министерства-Интурист-«Аэрофлот»-ВМФ-пограничники-космос: значки, форма, архивы, фотографии, сувениры, посуда, часы, ручки и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (915) 171-71-02 Светлана купит книги до 1930 года за 120 000 руб. Детские книги до 1960 г. Журналы, плакаты, автографы, антиквариат, золото, серебро, бронзу, янтарь, бижутерию, часы, иконы, фарфор, статуэтки, сервизы, значки, ёлочные игрушки, и др. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (915) 171-71-02

## ЖИВОТНЫЕ



**Молодая кошечка** 1 год, здорова, стерилизована, к лотку приучена. Ласковая, спокойная. Есть рыжий кот. Звоните: 8 (977) 874-90-20, Юлия

**МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!**

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Оплата сразу. Выезд бесплатно. 8-925-403-68-83

8 (495) 797-05-24, 8 (926) 050-12-40 Дорого куплю! Картины, иконы, награды, Будды из бронзы. Фарфоровые статуэтки и сервизы. Столовое серебро, ювелирные изделия, бижутерию. Брендовые сумочки, кошечки, косметички и т.д. LV, Шанель и др. Тел.: 8 (495) 797-05-24, 8 (926) 050-12-40, Михаил

В КОЛЛЕКЦИЮ. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. ОПЛАТА СРАЗУ. Награды, значки, значки, наст. медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, подсвечники, фарфор. посуда, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, открытки, книги до 50-х, кортики, разные старинные предметы. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

8 (903) 544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

8 (963) 921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

8 (905) 796-72-32 Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, патефоны, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, медали, значки, знаки, архив, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу. 8 (905) 796-72-32

8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, К У П Л Ю С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю Книги, плакаты только до 1945 г. А также до 1980 г.: коллекции и предметы советского и дореволюционного времени, архивы, открытки, фото, значки, картины, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ И САМОЛЕТАХ И ДРУГОЕ.

8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, коньяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

8 (915) 287-71-38 Куплю предметы старины, СССР: книги, открытки, фото, мебель, иконы, картины, медали, значки, статуэтки, сервизы, фарфор, хрусталь, жель. Вещи из серебра, золота, мельхиора, бронзы. Часы, подстаканники, портсигары, самовар, патефон, бижутерию, шкатулки, игрушки ёлочные, бинокли, аудио-фотоаппаратуру. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (915) 287-71-38

8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD, различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26

8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратур у. Тел.: 8 (495) 508-53-59

## ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

8 (903) 522-29-71, 8 (495) 772-03-68 АВТОГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. «Газель» 220 руб./час, 4 м – 300 руб./час. Мельхиорный фургон 18 куб. – 300 руб./час. «Бычок» – 350 руб./час. Пропуск центр, МО – 12 руб./км. Офисные, дачные, квартирные переезды. Трезвые грузчики – славяне. Очистка квартир от лама. Гарантия подачи. Круглосуточно. Тел.: 8 (903) 522-29-71, 8 (495) 772-03-68

8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80



**СКУПКАМОНЕТ.РФ**

Купим золотые и серебряные монеты Царской России, СССР, России. Иконы. Юбилейные рубли СССР с 1977 по 1991. Столовое серебро. Золото. Ювелирные изделия. Советские значки. Купюры, банкноты Царские и СССР. Бронзу. Фарфор.

ул. Профсоюзная, д. 3, офис 122 наш сайт: WWW.СКУПКАМОНЕТ.РФ Тел.: 8 (985) 626-66-00

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

8 (925) 585-40-56 Покупаем дорого антиквариат, книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, иудаика. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (925) 585-40-56

8 (495) 128-50-09 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

8 (925) 509-28-94 Выкуп книг, посуды, фотоаппаратов, картин, икон, Будд, подстаканников, мельхиора, статуэток, биноклей, игрушек (машинки, солдатки, куклы). Тел.: 8 (925) 509-28-94

8 (985) 139-16-92 Куплю книги. Дорого! В коллекцию. Дореволюционные и до 1965 г. А также по истории, архитектуре, философии, приключения, кулинария, детские книги. Старые фото, открытки и т.д. Дорого! Тел.: 8 (985) 139-16-92

8 (916) 428-41-93 ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ, ЗНАЧКИ, ёлочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорогу, солдатиков, самовары, сувениры СССР. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работа сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

**ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ**  
**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

**СКИДКИ до 30%**

**ВETERANAM**  
**НОВОСЕЛАМ**  
**СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ**

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

**1 ЧАС**  
и МАСТЕР у ВАС

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

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ  
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ  
ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ  
ПРОЕКТУ

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ  
8:00 – 21:00  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

**8 (495) 208-03-88**

**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ**  
**ДВЕРИ** АРКИ  
АНТРЕСОЛИ  
ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ  
• СТАЛЬНЫЕ  
• МЕЖКОМНАТНЫЕ  
• ВХОДНЫЕ

**ПЕНСИОНЕРАМ**  
**СКИДКА!**

3-я дверь в подарок!

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

**8 (499) 408-40-71**

ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

**УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ**



**МОСКОВСКАЯ САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ**

Уничтожим тараканов, клопов, плесень и других вредителей. С ГАРАНТИЕЙ и НАВСЕГДА.

Эффективные и безопасные средства, без запаха.

ЦЕНЫ от 800руб.

Конфиденциально. Бесплатный выезд (Москва и МО)

Остались вопросы, звоните:  
**8 (499) 444-28-32**

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

**Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**



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

**8 (499) 938-96-11**

**ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

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

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ**

**8 (499) 961-01-39**

**Городская Коллегия Юристов**


- Ведущие адвокаты и юристы Москвы
- 100% гарантия решения вопроса
- Оплата по факту, либо в рассрочку
- Скидки пенсионерам и инвалидам
- Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)

Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

**Звоните прямо сейчас: 8 (495) 145-55-45**

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ!** Консультация по телефону/очная для жителей Москвы, Подмосковья и граждан СНГ. **Телефон круглосуточной горячей линии: 8 (499) 322-05-19 ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

• **8 (499) 409-91-42** Московская социальная юридическая служба. **БЕСПЛАТНЫЕ** консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Вернём или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. [www.socuristy.ru](http://www.socuristy.ru). Тел.: 8 (499) 409-91-42



Телефон отдела рекламы газеты «ТЕЛЕК»

**8 (495) 792-47-73**

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**РЕМОНТ КВАРТИР**

Все виды работ: электромонтаж, ванны, сантехника, отделка стен и потолков, ремонт полов, установка новых окон или реставрация старых и т.д. Гарантия качества.

**Тел: 8-915-344-65-43. Владимир**  
С 9 до 22-00 без выходных.

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

Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината, доски. Натяжной потолок. Окна, остекление лоджий. Ремонт квартиры поэтапно: обои, плитка, сантехника, электрика. Монтаж входных и межкомнатных дверей, предоставляем модели дверей. Выбор материалов. Выезд в область. Тел.: **8 (495) 978-03-44**

• **8 (905) 745-72-90** Малая работа. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

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

**ЗАМКИ**  
ВРЕЗКА  
ЗАМЕНА  
РЕМОНТ  
УСТАНОВКА  
УКРЕПЛЕНИЕ  
ВСКРЫТИЕ

**(495) 740-21-51**  
круглосуточно

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН** от завода

**8 (495) 782-63-86**  
**8 (495) 782-51-63**

Выезд по Москве и МО без выходных

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

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ НА ДОМУ**

**8 (495) 177-45-76**  
**8 (901) 519-52-48**

**РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ** от 400 руб. скидка 20%

**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**  
**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ! ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО!

**8-495-109-33-56**  
**ЗВОНИТЕ! 8-977-000-93-81**

• **8 (985) 233-68-99, 8 (495) 796-14-08** СРОЧНЫЙ РЕМОНТ холодильников, морозильников всех моделей, стиральных машин, телевизоров плазменных, кинескопных, антенн, телевизионного кабеля, швейных машин, электроплит, панелей, газовых плит, кофемашин. Соц. скидки, гарантия до 1 года, квитанция. Выезд во все районы Москвы. Тел.: 8 (985) 233-68-99, 8 (495) 796-14-08

• **8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48** РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 40%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН и кондиционеров любой сложности. Любая работа – 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! Тел.: **8 (495) 545-15-79**

• **8 (495) 970-62-03** Акция! НЕДОРОГОЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, ДУХОВЫХ ШКАФОВ И ТЕЛЕВИЗОРОВ НА ДОМУ С ГАРАНТИЕЙ. Любая работа от 500 руб. СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ. Выезд и диагностика БЕСПЛАТНО! Без выходных. Наш опыт и труд возвращают вам уют! Тел.: 8 (495) 970-62-03

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ на дому: стиральные машины, электроплиты, духовые шкафы, холодильники, газовое оборудование, работы по дому: мастер на час, электрик, сантехник, плотник. Диагностика бесплатно, скидки пенсионерам. Тел.: **8 (916) 306-77-76**

• **8 (499) 703-41-94** Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: **8 (499) 703-41-94**

• **8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28** РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

ФИНАНСЫ

• **8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43** Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 10 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «Мир» №32000068, Пер. №2110132000808. ОГРН 1113256019469.

• **8 (925) 063-49-19** Даём займ наличными от 5 000 руб. до 70 000 руб. от 0,6% в день на срок от 30 дней. Возраст – до 80 лет. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! Деньги за 15 минут! М. «Пл. Ильича»/«м». Римская: 8 (925) 063-49-19 или м. «Алтуфьево»: 8 (926) 736-79-05. ООО МКК «ФинТайм», пер. 1903046009248 ОГРН 1185053027598, СРО «Мир» пер. 50001066

• **8 (800) 222-56-52** Займы только пенсионерам! Специальные условия! Тел.: 8 (800) 222-56-52. ООО «МКК «Почтенный возраст». Пер. №: 1703045008184. ОГРН: 1177746086462. СРО «Союз «Микрофинансовый Альянс»».

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

ЗДОРОВЬЕ

**Любимая СТОМАТОЛОГИЯ**  
Клиника, которую рекомендуют своим близким

- СКИДКА 20% НА ЧИСТКУ ЗУБОВ
  - Брекеты по доступной цене
  - Ортодонтия для детей и взрослых
  - Своя компьютерная томография и ортопантомография
  - Рассрочка на ортодонтию и протезирование
  - Современное оборудование и материалы
- +7 (499) 750 00 09**  
Москва, м. «Октябрьское Поле», ул. Берзарина, 12  
[www.fdentist.ru](http://www.fdentist.ru)
- Лицензия №ЛО-77-01-012682 от 14.07.2016  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

**8 (495) 734-99-37**

**НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО

24 часа

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!  
Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

**ЗНАКОМСТВА**

• **8 (926) 138-24-00** Абсолютно надёжно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достоинный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (926) 138-24-00

**НАРКОЛОГ НА ДОМ**  
24ч Психотерапия

ГИППОКРАТ [www.hippocrat.info](http://www.hippocrat.info)

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

**8 (495) 223-23-63**

Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом

• **8 (909) 624-91-05** Москвич 59/180/75 желает познакомиться с приятной, доброй женщиной от 50 лет для серьезных отношений. Тел.: 8 (909) 624-91-05

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

• **8 (926) 620-73-62** Изготовление памятников из гранита и мрамора. Установка памятника на кладбище под ключ. Ремонт, восстановление и реставрация памятников. В зимний период действуют скидки до 20%, можем изготовить под заказ столешницы, подоконники, ступени и т.д. Гарантия. Индивидуальный подход. Тел.: 8 (926) 620-73-62

МЕБЕЛЬ

• **8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25** ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. [svk-mebel.ru](http://svk-mebel.ru), [svkmatras.ru](http://svkmatras.ru). Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25

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

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

Все объявления на правах рекламы

ВЫСТАВКИ

**ЯРМАРКА ФОРМУЛА РУКОДЕЛИЯ**  
 9-12 ДЕКАБРЯ  
 МОСКВА. ЗИМА 2021  
 ЛУЧШИЕ ИДЕИ ДЛЯ ПОДАРОКОВ И ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!  
 Торгово-выставочный центр «РМ», м. ВДНХ, 1-я Останкинская, д. 55  
 Бесплатный вход  
 • МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И РУКОДЕЛИЯ  
 • ПОДАРОКИ РУЧНОЙ РАБОТЫ  
 • МАСТЕР-КЛАССЫ  
 WWW.FORMULARUKODELIYA.RU

РАБОТА

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ТОРГОВОЙ СЕТИ ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

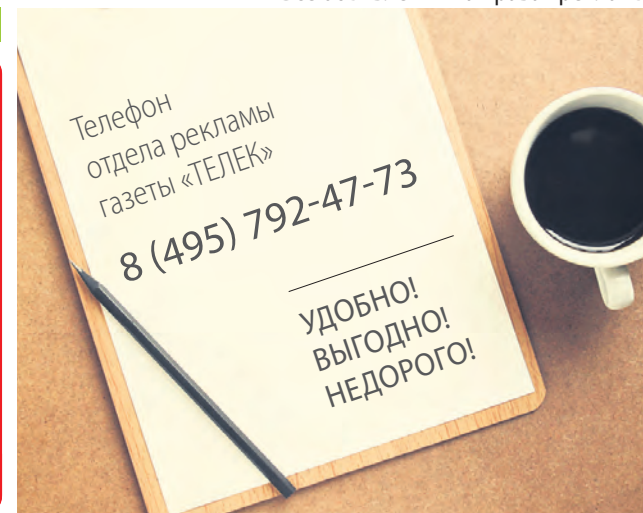
САМУЮ ВЫСОКУЮ ПО РЫНКУ ЗАРПЛАТУ! с перспективой дальнейшего роста! от 50 000 рублей

- ✓ Ежедневный аванс от 500 рублей;
- ✓ Бесплатное общежитие;
- ✓ График работы: 5/2 или 6/1;
- ✓ Место работы: в разных районах г. Москвы, т/т рядом со ст. метро;
- ✓ Ежемесячные премии по итогам работы.

ОТ ВАС:

- ✓ Опыт не обязателен, проводится обучение;
- ✓ Желание работать и зарабатывать;
- ✓ Доброжелательность и честность.

8 (925) 507-46-48, 8 (926) 800-53-19



СООБЩЕНИЯ

■ Организатор продажи-финансовый управляющий Кабановой И. В. (ИНН 503807005126) Генис М. С. (ИНН 422107981843) сообщает о продаже имущества. Лот № 1 – ПРИЦЕП КМЗ 821303, VIN: X8L82130360019110. Подробная информация <https://bankrot.fedresurs.ru>, сообщение № 7743393

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	РА «Солидарность-Публишер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт, курьер БЕСПЛАТНО	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96 м. Алексеевская	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно
ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», макет БЕСПЛАТНО	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «Мир рекламы» тел. (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91 м. Солнцево

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Не приехал... Я катила чемодан вдоль рядов встречающих, выискивала среди множества радостных улыбок только одну, родную, но не находила.

Подсознательно уже понимала, что мужа нет в аэропорту. Да что там подсознательно... Мы же создавались вчера, я сама сказала, чтобы он не тратил время, я прекрасно могу добраться домой и на такси. Тем более снегопад, мороз, ветер. Ну чего машину зря гонять? Но почему-то я все же огорчилась, когда поняла, что муж меня не встречает.

Глуплю и валяю дурака

Уже в такси я успокаивала сама себя. Зато вот сейчас приеду домой, а меня ждет горячий вкусный ужин. Муж соскучился, обнимет, потом снимет с меня пальто, поцелует в холодную щеку. Душа грелась об это радостное ожидание. И оправдание Денису нарисовалось само собой. Ну да, не приехал. Так он же готовился, ждал меня, у плиты полдня стоял, наверняка дома убирался. Денис ведь знает, как я люблю порядок.

– Света, это ты? – меня встретил окрик мужа, доносившийся из комнаты. – Ты быстро. Я думал, в это время пробки.

– Да, Денис, это я, – втащив в квартиру чемодан, я остановилась на пороге и даже дверь за собой закрыла. Все ждала согревающего поцелуя в холодную щеку.

# Я возьму



# ТАКЖЕ

Но ни поцелуя, ни объятий, ни запаха готовящейся еды... Я разделась, прошла в комнату. Денис сидел за компьютером.

– Что-то важное? – обняла я его за плечи, прижалась своей озябшей щекой к его теплой, чуть колкой от щетины.

– Да не то, чтобы... Просто хочется развязаться с одним делом и уже забыть про него. Как ты слетала? Все получилось? Голодная?

– Голодная, – кивнула я. – Сейчас закажем что-нибудь. Ты пиццу будешь или роллы?

Я молча тогда оделась, взяла так и не разобранный чемодан и ушла. Нет, Денис не был гуленой, не пил, хорошо зарабатывал, исправно выплачивал взносы за ипотеку... Я просто вдруг поняла, что он не любит меня. Вернее, не любит так, как мне бы хотелось. Многие тогда говорили, что это блажь, что я глуплю и валяю дурака. Что перечеркиваю своим

уходом пять лет удачного брака. А я... я просто помнила, как искала в толпе знакомое лицо и не находила. Чувствовала себя ненужной, не долгожданной, понимала, что по мне не скучали так, как скучают по родному человеку. А неродной я быть не хотела.

Желаю ему счастья

– И нравится тебе одной куковать? – мы сидели с подружкой в кафе и потягивали горячий американо. – Денис ведь хороший мужик. Все при нем. Кстати, у него уже, кажется, и девушка есть. Всем было понятно, что он один не останется.

– Я очень рада за него, – искренне ответила я Оле. – Честное слово, желаю ему только счастья. Он его заслуживает.

– Блаженная, – подружка посмотрела на меня недоуменно. – Завела, что ли, кого?

– Котенка, – кивнула я. – Свет, я про мужика вообще-то спрашивала, – Оля покрутила пальцем у виска, обозначая тем самым свое отношение к тому, что происходит в жизни.

– Оля, мне не нужен просто мужик, – прямо посмотрела я на подружку. – Мне нужен человек, который будет... встречать меня в аэропорту, – закончила я фразу, понимая, что ничего не докажу. Свои у каждого ценности. А мне вот жизненно необходимо, чтобы меня ждали, чтобы по мне скучали, чтобы рады были видеть.

– Так, пей свой кофе и погнай, у нас с тобой через час косметолог, а ехать на другой конец Москвы, можем опоздать.

Было легко и весело

Об очередной командировке я узнала в послед-

ний момент, а потому выкупить удобное место у иллюминатора не получилось. Ну, ничего, лететь всего три часа, потерплю. Я вооружилась лимонными леденцами, новой книгой и закачала в телефон треки с расслабляющей музыкой. Люблю летать, пусть и не у окошка.

– О, обожаю этого автора, – неожиданно заговорил мужчина справа от меня, когда я достала книгу, вознамерившись приятно провести время в компании героев романа.

– Серьезно? А я впервые буду читать его роман. Давно был у меня в планах, но все руки не доходили. А тут подвернулась возможность – командировка, перелет, – решила поддержать я разговор.

– Вам понравится, уверяю, – улыбнулся мне попутчик. – Значит, в командировку? Непросто, наверно, вот так? Все время улетать от семьи, жизнь в дороге...

– Да нет, что вы. Я не так часто летаю. Ну, раза три-четыре в год, – тоже улыбнулась я. – А дома меня ждет только кот. Но да, я скучаю по нему, когда приходится уезжать.

– А как сестре на свадьбу лечу, – поделился мужчиной. – Мы с ней двойняшки, жизнь вот по разным городам раскидала, не виделись давно.

Плакала и улыбалась

До книги я тогда так и не добралась, всю дорогу мы проговорили с Борисом, так звали моего попутчика. О многом говорили и ни о чем, было

легко и весело. Время пролетело незаметно. Мы обменялись телефонами и попрощались уже в здании аэропорта. Я не удержалась, подглядела за встречей Бориса и его сестры. Столько теплоты, столько счастья было в глазах увидевшихся дорогих друг другу людей. Бориса ждали, по нему скучали. И это так здорово!

Возвращалась из командировки я через десять дней, и в аэропорту меня встречали. Борис. Все это время мы создавались, переписывались, и я уже чувствовала к нему некоторую привязанность. Я не искала его в толпе встречающих, просто не ожидала, что он приедет.

Он нашел меня сам. И вручил розы, и был осторожный, несмелый поцелуй в щеку, и радость встречи в глазах. И я заплакала, не знаю, почему. Просто плакала и улыбалась, и нюхала цветы, а Борис гладил меня растерянно по спине. А потом мы обедали в ресторане, гуляли по стылым декабрьским улицам, но, даже замерзнув, мы не спешили расстаться.

**P.S.** Мы поженились с Борей. У нас уже двое сыновей, а ката гоняет по дому озорной щенок. Хлопот невпроворот. Но ни разу не было такого, чтобы Боря не встретил меня из командировки.

– Не приезжай, – говорю я каждый раз.

– Хорошо, – смеется муж. Но я каждый раз в толпе встречающих вижу его счастливые глаза. По мне скучали, меня ждут.

СВЕТЛАНА

Планируете менять входную дверь в квартире?

**О**тлично! Тогда давайте разбираться, что скрывается за понятием «качественная дверь». Среди множества представленных образцов важно обращать внимание не только на дизайн, который подойдет вам по цвету и материалу, но и на внутреннее наполнение.

### Всё дело в изоляции

Что отличает качественную дверь от обычной? Правильно! Хорошая шумо- и теплоизоляция. Поэтому важно обращать внимание на силовую составляющую конструкции двери. В нее входит профиль, внешний стальной лист, ребра жесткости, уплотнители, петли и наличники, выполняющие, между прочим, не только эстетическую, но и защитную функцию.

Чем эти показатели выше, тем дверь надежнее и тяжелее. Не всякая стена сможет удержать дверь весом около 100 кг! Об этом тоже нужно помнить. Петли могут начать проседать, и их нужно будет периодически регулировать. Сомнительное удовольствие.

**ВАЖНО!** Все эти параметры должны быть указаны в паспорте изделия, на которое обязательно должен иметься сертификат качества!

### Заглянем в техпаспорт

● Стандартная толщина коробки обычно составляет 5-6 см. Толщина внешнего стального листа считается оптимальной при показателях в 1,2-1,5 мм. Тонкий внутренний лист можно вычислить по весу. Такая дверь будет весить не больше 50 кг.

● Уплотнители должны рассчитываться по нагрузке, быть именно дверными, а не оконными.

● Лучше, если ребра жесткости в полотне будут как продольными, так и поперечными.

● Для создания хорошей шумо- и теплоизоляции в двери должен быть предусмотрен утеплитель. Пенопласт не работает как звукоизоляционный материал, к тому же он пожароопасен. Картон не сможет хорошо утеплить. А вот вспененный полиуретан или минеральная вата – отличное решение для вашей двери.

# Что скрывается за дверью?



### Какую дверь труднее взломать?

Речь, конечно же, не о замке, так как вскрыть при умелом обращении можно практически любой. А двери из тонкого листа вообще можно открыть, как консервную банку!

Зато чем стальной лист толще, тем плотнее он будет прилегать к косяку, и тем меньше будет зазоров между листом и наличниками. С такой дверью у воров и грабителей резко снижаются шансы вскрыть квартиру. Если петли у двери наружные, то должны быть предусмотрены противосъемные ригели (штыри, выполненные из металла). Дверь со скрытыми петлями будет стоить дороже и будет иметь более сложную конструкцию.



**Вор взламывает дверь, и вдруг замок начинает с ним разговаривать: «Тут вот сюда повернуть, вот здесь наоборот, а тут немного надавить». Вор удивлён – вот это изобретение! Дверь открылась, замок говорит: «Вон у двери самое ценное в пакете, хозяин будет через две минуты». Вор берет пакет и убегает. Приходит хозяин, замок докладывает: «Всё ок, мусор вынесен!»**

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Если у двери есть защита от просверливания и отжима, то такая дверь, скорее всего, относится к недорогой и не очень качественной, так как в дорогом, надежном и правильно установленном изделии смысла для такой защиты, как правило, нет. Лучше, если при выборе или замене замка вы остановитесь на врезном замке. Такие замки считаются более надежными.

### КСТАТИ ГОВОРЯ О ЗАМКЕ...

Лучше, если на двери будут установлены два замка с разной конструкцией: цилиндрический и сувальдный. Но в некоторых случаях может быть установлен один двухцилиндровый замок.

Подготовила  
Светлана СИДОРЧУК

## ГАРДЕРОБ

Стёганая одежда буквально захватила умы многих дизайнеров в осенне-зимнем сезоне.

**И** не только одежда – на подиумах встречались и стеганые сумки, и даже стеганая обувь. Словом, все стеганое этой зимой на пике популярности.

# Стёганая одежда для предстоящей зимы

### Пальто

Конечно, главная стеганая вещь холодного сезона – это пальто. В это мягкое и одновременно легкое пальто так и хочется завернуться, спрятаться в нем от пронизывающего ветра. Стеганое пальто легко комплектуется с одеждой в любом стиле – будь то классика или дерзкий гранж. Под такое пальто можно надеть и офисную юбку, и спортивные брюки, и джинсы, и любую обувь – от высоких сапог на шпильке до грубых ботинок в стиле милитари.

### Жилет

Стеганый жилет можно носить как на, так и под верхнюю одежду. Например, когда на улице хорошая оттепель и плюсовая температура, стеганый жилет, надетый на теплый свитер, вполне может заменить куртку. Многие звезды стритстайла носят стеганые жилеты даже поверх легких пальто, и выглядит это очень эффектно.

### Сумка

Считается, что первую дамскую стеганую сумку придумала еще Коко Шанель, и было это в прошлом веке, но до сих пор эта сумочка является мечтой модницы. Однако сегодня выбор куда больше, чем только одна сумочка. Мало того, в этом сезоне очень сложно найти модный дом, в коллекции которого нет таких сумок. Крошечные клатчи и объемные мешки, рюкзаки и торбы, сумки из кожи и ткани, из нейлона и замши, строгие и расслабленные – каких только нет. На любой вкус и для любых целей найдется этой зимой стеганая сумка.

### КСТАТИ

**Стёганые вещи периодически появляются на модных подиумах и в гардеробах знаменитостей, их с самых давних времён просто обожают члены самых аристократических семей, вплоть до королевских.**

### Юбка

Стеганая юбка – отличный выбор для мерзлячек. В отличие от стеганых брюк, юбка не добавляет лишнего объема, но при этом хорошо согревает. Один из актуальных фасонов стеганой юбки – А-силуэт мини или миди длины. Однако если вы не планируете ограничиться одним сезоном, лучше обратить внимание на прямую юбку или «карандаш», оптимально – с чуть завышенной талией. Такие юбки прекрасно вписываются в любой гардероб, включая офисный, и точно еще долго не выйдут из моды.

### Куртка

Если пальто – не ваша одежда, выберите стеганую куртку. Самый актуальный фасон сезона – легкий оверсайз, позволяющий создавать очень интересные многослойные образы. Длина такой куртки должна быть не короче, чем до середины бедра, иначе фигура приобретет чрезмерный объем в верхней части. К тому же длина до середины бедра прекрасно подходит и для брюк, и для юбок.

– Тренер в зале попросила приходить в одежде, которая велика.  
– Ну, наверное, так удобнее заниматься.  
– Да если бы у меня была одежда, которая мне велика, разве я пошла бы в этот зал?!

### Обувь

Обувь сдалась стеганому тренду последней, но это все-таки случилось. Самые популярные, конечно, это сапоги со стеганым голенищем – причем кожаные. Такие сапоги можно смело приобретать с прицелом на будущее – модные дизайнеры уверены, что стеганое голенище достойно базового гардероба. Для тех, кто не любит высокие сапоги, есть варианты ботильонов, ботинок и даже кроссовок.

Светлана ИВАНОВА

