

**ГИГАНТСКИЕ СКИДКИ  
К НОВОМУ ГОДУ до -75%**

**НА ЛИДЕРЫ  
ПРОДАЖ**

**ИЩИТЕ  
на стр. 39**

Реклама

**Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области**

**№50  
(298)**

**ТВ-программа с 18 по 24 декабря 2023 года**

# ТЕЛЕЛЕК

**35  
КАНАЛОВ  
ТВ**

**ГОРОСКОП  
НА ГОД ДРАКОНА  
ПО ЗНАКАМ  
ЗОДИАКА**

**стр. 20-21**

**ВОЗРОЖДАЕМ  
ТРАДИЦИЮ  
ПИСАТЬ  
ОТКРЫТКИ**

**стр. 34**

**СОЗДАЙТЕ  
НОВОГОДНЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ  
ПО РЕЦЕПТУ**

**стр. 4**

**АЛЕКСАНДР  
РОГОВ**

**Я ХОЧУ ПОКАЗЫВАТЬ  
РАЗНЫЕ ГРАНИ МОДЫ**

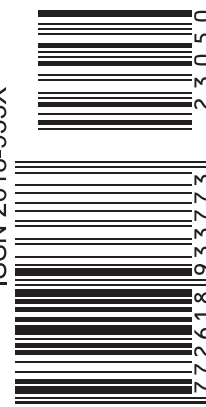
**стр. 6**

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Сергея Шелухина

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 1 23050

# АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ – ВАШ НЕБЕСНЫЙ ПОКРОВИТЕЛЬ

Покрытие серебром  
999 пробы

Кристалл SWAROVSKI



Цветная печать

Всего за 399 руб.

∅ 33 мм

**Ваш Ангел-Хранитель, на медали, покрытой чистым серебром – это надежный спутник, готовый всегда оберегать Вас своей любовью.**

**Закажите свою медаль с изображением Ангела-Хранителя всего за 399 руб. и пусть она всегда охраняет Вас от невзгод!**

В преддверии новогодних дней, когда в воздухе витает атмосфера волшебства и радости, Народная казна выпустила медаль с изображением Ангела-Хранителя, символа благополучия и уверенности! Ангелы считаются посланниками Божества, которые приходят на помощь людям в трудные моменты. Все мы часто обращаемся к своему Ангелу-Хранителю в молитвах, прося защиту и благословение. Эта связь с небесным покровителем придает нам силу в трудные моменты.



**Закажите прямо сейчас:**

Бесплатная линия резервирования

**8 (800) 234-32-19**

Ежедневно с 8:00 до 21:00 (время московское)

или на сайте

**[www.imdvor.ru/saint-angel](http://www.imdvor.ru/saint-angel)**



Код специального предложения: **12876103**

**Медаль с изображением Ангела – это ценный символ веры и надежды. Такая медаль станет прекрасным подарком для любого человека. Она будет напоминать о том, что всегда есть кто-то, кто заботится о нем и охраняет от невзгод. На реверсе медали молитва Ангелу-Хранителю: «ТЫ МЕНЯ СЕГОДНЯ ПРОСВЕТИ И ОТ ВСЯКОГО ЗЛА СОХРАНИ». Носите с собой Вашего верного покровителя и знайте, что за Вами крылья Ангела, дарующие защиту и надежду!**

**Пусть медаль с изображением Ангела-Хранителя станет для Вас символом благополучия!**

Тираж медалей с изображением Ангела-Хранителя ограничен. Успеете заказать свой экземпляр всего за 399 руб.



## «Ищейка» переехала в Сочи

На Первом канале – долгожданная премьера нового сезона сериала «Ищейка». Главная героиня, следователь Александра Кушнир (ее играет Анна Банщикова), столкнется с новыми вызовами. Александра Ивановна начинает новую жизнь в новой команде – обычным опером в отделе расследований города-курорта Сочи. Снова – свободная и увлеченная только работой.

– Сериал «Ищейка» выходил на экраны шесть сезонов, – рассказывает исполнительница главной роли Анна Банщикова. – Седьмой будет раскрашен новыми сюжетными красками, потому как моя Александра Ивановна попытается полностью поменять свою жизнь: переедет в Сочи и начнет все с нуля. Больше подробностей раскрывать не могу, но зрителей ждет много сюрпризов. Поклонников детективной составляющей проекта могу сразу успокоить: Кушнир и ее команда останутся в деле и к ним добавятся новые герои. Более того: в каждой серии будут появляться популярные актеры, которых вы точно знаете и очень любите. В общем, нас ждет полная перезагрузка.

Как нам удалось узнать, в сериале появятся Елена Валушкина, Полина Кутепова, Пётр Рыков, Алексей Барабаш, Владислав Котлярский, Александр Обласов, Евдокия Германова, Марина Брусникина, Владимир Колганов, Олег Масленников-Войтов и многие другие актеры.

Фото Первого канала



## «Лихач» стартует в новый сезон

НТВ представляет третий сезон любимейшего приключенческого сериала «Лихач», премьера первой серии состоится 18 декабря. Полковник Сергей Сотников в исполнении актера Никиты Панфилова назначен начальником уголовного розыска в городе Сочи и расследует преступления, происходящие на курорте. Главной его целью в новом сезоне становится раскрытие криминальной тайны, связанной с неуловимым маньяком и серийным убийцей, жертвами которого становятся молодые девушки.

Помимо зрелищных погонь и захватывающих детективных интриг, сценаристы включили в сезон традиционную встречу Сотникова и его друга Кораблёва из сериала НТВ «Дельфин» (в исполнении актера Сергея Жаркова). Их сотрудничество органично вписывается в сюжет обоих фильмов и становится логическим продолжением дружбы, которая завязалась еще в прошлых сезонах.

Фото PR НТВ

## «Склифосовский» ждут перемены

На телеканале «Россия» готовятся к премьере новых серий сериала «Склифосовский». В главном институте скорой помощи снова не все спокойно. Гениальный хирург Олег Брагин (его по-прежнему играет Максим Аверин) вновь и вновь попадает в разные истории. В больнице появится новый главврач Полонский (в исполнении Романа Мадянова), который начнет наводить свои порядки и устраивать кадровые перестановки.

– Каждый сезон мы стараемся наполнить драматическими поворотами сюжета, и я очень надеюсь,



что и новые серии не разочаруют поклонников, – говорит режиссер Юлия Краснова. – В этом сезоне зрители увидят изменения в личной жизни Кости Лазарева, новую девушку доктора Куликова, бурный роман хирурга Волошина. И, конечно, интересно будет следить за семьей главного героя. Зритель вместе с семьей Брагина отправится в зимнюю Карелию, а с доктором Лазаревым – на футбольный матч, где произойдет настоящее столкновение...

Фото телеканала «Россия»

## Дети станут суперниндзями

Телеканал СТС готовит к запуску новую спортивную телесерию – «Суперниндзя. Дети». Это вариация популярного шоу «Суперниндзя», которое вот уже на протяжении нескольких сезонов занимает верхние строчки в телевизионных рейтингах. Напомним, в нем принимают участие спортсмены из России и других стран. Их задача – пройти сложнейшую полосу препятствий, проявляя при этом силу духа и чудеса ловкости, силы и выносливости. В детском варианте будет нечто похожее, но сама трасса станет более безопасной. Детей в возрасте от 9 до 14 лет набирают со всей страны. Главное требование – хорошая физическая подготовка.

## Полина Гагарина сыграла в сериале

В Москве завершились съемки сериала «Красные линии». Этот проект – ответвление культового фильма «Бывшие». В центре сюжета – история становления дерзкой писательницы Лены Берн, у которой мистическим образом крадут идею книги. В главной роли – Полина Гагарина. Она в свое время с отличием окончила актерский факультет Школы-студии МХАТ.

– Полина нашла в себе силы и смелость пойти против себя, своего раскрученного бренда «Полина Гагарина» и уйти абсолютно в другое направление, – рассказывает режиссер сериала Гамлет Дульян. – Из визуальных изменений – мы поменяли ей прическу (кстати, это было предложение Полины – затемнить ее родные волосы) и использовали минимум макияжа. Это помогло ее работе, и безумно круто, что Полина оказалась на это готова. Многие звезды боятся: ой, как же я буду не такой красивой! У Полины это не так, она – смелый человек!

Фото онлайн-кинотеатра START



## «Голос» возвращается в эфир

На Первом канале начались съемки нового сезона шоу «Голос», и уже совсем скоро он стартует в эфире. Впервые в истории проекта зрители увидят в красном кресле наставника «Голоса» певцу Zivert, которая присоединится к уже опытным Владимиру Преснякову, Полине Гагариной и Антону Беляеву. А ведущей снова будет Яна Чурикова.

К участию в слепых прослушиваниях допущено 128 вокалистов, прошедших предварительный музыкальный кастинг. В команды набирается по 12 исполнителей, таким образом после первого этапа в проекте останутся только 48 конкурсантов. Как и в прошлом сезоне, в кресла наставников, помимо основной кнопки, вмонтированы и «кнопки блокировки», с помощью которых они смогут прямо конкурировать между собой в борьбе за каждого артиста. География «Голоса», как всегда, широка, а в этом сезоне будет представлена и новыми регионами.

Фото Первого канала

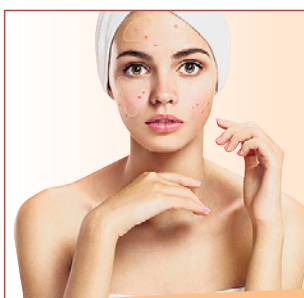


## Екатерина Копанова подружилась с Груней

В Москве завершились съемки многосерийного детектива «Маня и Груня». Это история о майоре следственного комитета Марине Пичугиной. Она переезжает из Москвы в небольшой город и занимается расследованием сложных дел вместе со своими коллегами, а заодно решает и личный вопрос – ищет своего отца. Но есть у главной героини и непростая напарница – овчарка Груня.

Роли в картине исполняют Екатерина Копанова, Илья Носков, Антон Денисенко, Максим Белбородов, Елена Панова и другие. А режиссером сериала выступает Кирилл Седухин. Телепремьера запланирована на телеканале «Россия».

– Это мой первый опыт такой насыщенной работы с собакой в кадре, – рассказывает Екатерина Копанова. – Но у нас с ней все так прекрасно получалось, как будто мы уже много лет снимаемся вместе. Вера – так зовут Груню в жизни – очень сильная. При этом Вера – добрая, умная и милая овчарка, мне и моей героине Марине Пичугиной очень с ней повезло: Груня становится для Мани другом, практически членом семьи и очень помогает в расследовании. Груня – почти как человек: все понимает, когда надо – лапкой потрогает. Это так мило!



## Прыщи, угри, жирный блеск?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов издревле применяемых для лечения кожи. Избавляет от чрезмерной жирности, воспаления кожи, прыщей, в том числе гнойных, способствует прекращению новых высыпаний. Кожа приобретает здоровый вид. Принимать таблетки всего 1 раз в день утром натощак.

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 100-80-63, 8 (495) 137-94-95  
Телефон для справок: +7 (916) 549-57-39 www.gritonika.com



Разрешен к применению с 6 лет. Отпускается в аптеках без рецепта.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

Когда пора  
менять работу?

Почти для каждого может настать момент, когда вчерашняя интересная работа сегодня стала скучной, нудной и совсем перестала радовать. Но действительно ли всё так плохо? Давайте попытаемся разобраться.



## Стало скучно

Потеря интереса к работе может говорить об эмоциональном выгорании. К сожалению, такое иногда случается. Попытайтесь найти источники вдохновения, которые раньше заставляли вас двигаться вперед. А может, вы просто устали? Поговорите с начальником о возможности взять небольшой отпуск для восстановления сил. Если же отдых не приносит ожидаемого желания работать, стоит серьезно задуматься о смене деятельности.

## Непонимание в коллективе

Играет огромную роль для каждого из сотрудников, особенно если их рабочая деятельность зависит друг от друга. Невозможность комфортного общения между коллегами определенно может стать причиной смены работы.

## Частые болезни

Это также является признаком того, что пора менять работу. Организм таким образом ищет причины не выходить на работу. Подумайте, а стоит ли ваша работа потери здоровья и накопления стресса?

Несоответствие режима  
работы и отдыха

Если вам часто приходится задерживаться, выходить на работу в собственные выходные по распоряжению руководства, брать работу на дом, то ситуация располагает к тому, чтобы задуматься о причинах этого дисбаланса.

## Отсутствие перспектив

Желание самореализоваться – базовая потребность, которую нельзя игнорировать. Конечно, если вас это устраивает, то нет смысла волноваться, а если нет, то ищите другое место работы, где вы сможете реализовать собственный потенциал.

Это странно, но частенько к середине декабря, когда вокруг буквально всё сообщает о приближении праздника, мы чувствуем себя особенно разбитыми...

**И** огоньки иллюминации не радуют, и повсеместные елочки, и предновогодняя суета – все не по душе. Хочется забиться под теплый плед и подождать весны или хотя бы новогодних каникул. Но именно сейчас не время хандрить! Предлагаем вам смешать несколько «ингредиентов», чтобы вернуть себе вкус к жизни и воспрянуть духом!

РЕЦЕПТ  
ПОЗИТИВНОГО  
НАСТРОЕНИЯАромат  
цитрусовых

**1** Наполните свой дом и рабочее место ароматами цитрусовых – они непременно настроят вас на позитив. Основное условие – натуральное происхождение аромата. Подойдут или эфирные масла, или сами фрукты (порезанные и разложенные на тарелочке).

Температура  
повыше

**2** Горячий воздух и ледяная вода, ароматный веник и травяной чай – баня подарит обновление не только вашему телу, но и духу. Главное условие – отсутствие противопоказаний по здоровью.

## Капелька адреналина

**3** Чтобы получить дозу адреналина, который вернет радость жизни, совершите какой-нибудь экстремальный поступок. Для кого-то это будет просмотр фильма ужасов, для кого-то – урок экстремального зимнего вождения. А для кого-то экстрим – это подойти к незнакомому человеку и помочь, например, поднести сумку или завести машину. Главное – дать выход эмоциям!

## Горсть впечатлений

**4** Поездка выходного дня, поездка в соседний город – любое движение, которое «вытащит» вас из привычного мира в мир удивления и открытий, будет полезным. Вы взбодритесь, и настроение улучшится!

## Здоровый сон

**5** У многих конец календарного года – синоним цейтнота. На работе – отчеты, дома – уборка, а нужно еще подарки купить... И все же врачи призывают не жертвовать ради этой суеты сном. Лучше отказаться от пустой беготни по магазинам, чем от нескольких часов сна.

Щепотка  
Деда  
Мороза

**6** Нет-нет, мы не предлагаем вам наряжаться в костюм волшебного дедушки, приклеивать бороду и отправляться раздавать подарки. Но ведь главная задача Деда Мороза – радовать. Так почему бы не порадовать близких маленькими приятными сюрпризами – кофе в постель, собственноручно сделанный массаж перед сном, украшение дома к Новому году – вам лучше знать, какие мелочи порадуют ваших родных. А когда у них настроение на высоте, и у вас оно тоже взлетает до небес.

## Подарочек себе

**7** В предновогодней суете мы так «заточены» на то, чтобы порадовать окружающих, что можем легко забыть о себе. Это неправильно! Выделите немного времени, чтобы побродить по торговому центру, выбирая себе маленький подарочек – забавную елочную игрушку, крем для рук с волшебным ароматом, симпатичные варежки или баночку варенья. Задача – не потратить на себя кучу денег, а сосредоточиться на приятных мелочах.

На заметку  
Антагонисты  
хорошего  
настроения

**АЛКОГОЛЬ.** Это большое заблуждение – думать, что горячительные напитки поднимают настроение. Во-первых, это лишь видимость, во-вторых, она слишком кратковременна. Стоит ли жертвовать здоровьем ради такого сурrogата счастья?

**СЛАДКОЕ.** Если вы надумали поднять себе настроение тортиками-пирожками-пирожными, то вместо хорошего настроения наступит тревога и расстройство из-за расплывающейся фигуры. Лучше порадовать себя фруктами, а еще лучше – найти источник радости в себе, а не в еде.

**СОЦСЕТИ.** Вы скажете: как же так? Перед Новым годом в Сети столько прикольных видео, интересных рецептов для праздничного стола и прочих интересных вещей! Это так, но самое главное – не погружаться во все это великоколепие часами. Иначе хорошее настроение быстро сменится ощущением пустоты.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

700 лет  
на рынке  
лекарств

Согласно исследованиям, в городе Дубровнике, Хорватия, находится самая старая действующая аптека. Заведение было открыто в 1317 году и функционирует и в наши дни. В этой аптеке можно было не только купить лекарства, но и получить лечение и консультации.

Коралловый  
песок

Пляжи Мальдив знамениты своим белоснежным песком. А знаете ли вы, что он создается коралловыми рыбками паррот? Они питаются кораллами и перерабатывают их в мелкий песок. Благодаря этому природному явлению пляжи на Мальдивах славятся своими живописными и уникальными видами. А еще такой коралловый песок, в отличие от кварцевого, не нагревается и не обжигает ноги.

Пообщаемся...  
хвостами?

Если бы мы были белками, мы бы так и поступали – общались при помощи хвостов. Эта часть тела у зверьков очень «говорящая». По положению хвоста они могут судить о настроении и намерениях соплеменников. А самцы даже выбирают себе с их помощью спутницу жизни. Они предпочитают самочек, у которых самые пушистые и пышные хвостики.



## Капелька левитации

«Эффект Лейденфроста» – интересное явление в физике. Оно наблюдается, когда капля жидкости попадает на поверхность, нагретую гораздо сильнее, чем температура кипения этой самой жидкости. Вместо мгновенного испарения капля образует слой пара, который изолирует ее от поверхности. Из-за этого она может скользить над обжигающей плоскостью, не касаясь ее. Эффект назван по имени ученого, впервые описавшего данное явление.

Светлана СИДОРЧУК



«Более 10 лет я страдала от артроза, суставы болели так сильно, словно их кто-то выкручивал. А последний год боли стали нестерпимыми. Ночью я, если и спала, то урывками, ровно столько, сколько позволяла боль. Я думала, что испробовала всё. Но недавно внучка подарила мне совершенно новое средство от боли.

Если честно, сразу я в него не поверила. И как оказалось — напрасно. Применила в качестве опыта к колену, а через несколько минут чувствую — немного полегче стало. И пока смотрела телевизор, даже не заметила, — а боль-то прошла! И долго не возвращалась. Тогда как от моих таблеток легчало лишь на час. А потом ещё и желудок болел.

Прошло две недели, и я уже не представляю, как жила без этого средства. Кажется, впервые в жизни я по-настоящему выспалась. А вчера вечером дала соседке на пробу. Так она теперь отдавать не хочет!

Многие мои сверстники, те, кому за 70, знать не знают, что можно вот так. Быстро и без вреда для здоровья унять боль. Хочу, чтобы и они узнали об этом эффективном способе от боли.

## СВОБОДА ОТ БОЛИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ БЫСТРО, НАДЁЖНО, ЭФФЕКТИВНО!

Такое письмо пришло в нашу редакцию. Нам стало интересно, что это за средство. И действительно ли оно так быстро помогает при болях?

### СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ

Мы изучили вопрос, и оказывается, у нас в России есть устройство от боли. О котором ещё мало кто знает; но те, кто попробовал, в полном восторге. Что же это за средство? Это противоболевая аппарат нового поколения. Можно сказать, что он является настоящим специалистом по снятию боли. Имя его — SELFDOCS MOVER («Селфдокс Мувер»).

Хотя он пока мало известен в России, мы уверены, что вскоре «Мувер» не только покориет страну, но и завоеует весь мир.

А всё потому, что в его основу заложен эффективный метод физиотерапии — динамическая электронейростимуляция (ДЭНС).

Раньше такие процедуры проводились лишь в дорогих клиниках. И были «по карману» только ограниченному кругу людей.

Но уже сегодня, благодаря созданию «Мувера», этот передовой способ борьбы с болью доступен каждому, кто в нём нуждается!

### ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ С «МУВЕРОМ»

Как работает «Мувер» и за счёт чего достигается положительный результат? Электрические импульсы «Мувера», не повреждая кожу, проникают в самый очаг нашей боли. И через нервные окончания дают мозгу команду блокировать боль. И что же дальше? А дальше самое интересное.

Мозг подчиняется, выполняет команду «Мувера» и отключает боль! Почему же он так охотно следует приказу извне?

Всё дело в том, что электрические импульсы «Мувера» настолько близки к сигналам нервных клеток (нейроподобные), что мозг воспринимает их как свои собственные.

Это можно сравнить с перехватом и подменой донесения из одного штаба в другой.

То есть «Мувер» заменяет одни «сообщения» на другие и как умелый переговорщик восстанавливает мир и покой во всём организме.

Что мы при этом чувствуем? Наступает облегчение, пульс приходит в норму, а дыхание становится ровным. Боль начинает постепенно отступать. И так до тех пор, пока от неё не останется и следа. И что очень важно, «Мувер» способен не только быстро, эффективно, но и надолго избавить нас от боли.

### ОН СОЗДАН, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВСЕМ

Направивается вопрос: а поможет ли «Мувер» именно мне? И на него уже есть ответ!

Посмотрите, что говорят врачи: к концу лечения ДЭНС (принцип действия «Мувера») у большинства больных купировался болевой синдром, восстанавливалось движение в полном объёме, улучшалось общее состояние, повышалась физическая работоспособность.

Значительное улучшение и клиническая ремиссия достигнуты в 91,9-95,8% случаев. Это обычные люди, такие как мы. Им помогло, значит, поможет и нам.

Только подумайте, как изменится Ваша жизнь с «Мувером». Боль больше не будет руководить Вашей жизнью! Вы будете сами планировать, как провести свободное время. Навестить внуков или просто погулять по улице. Без ограничений, без боли и страданий! Что может быть лучше?

### ПРОСТОТА В ПРИМЕНЕНИИ «МУВЕРА»

Если Вы думаете: смогу ли я правильно пользоваться этим аппаратом? То спешим успокоить. Всё очень просто, ошибиться невозможно, ведь в нём нет ничего лишнего. Не нужно никаких сложных действий. Чтобы избавиться от боли, возьмите в руки это компактное устройство, разместите его на больном месте, нажмите кнопку — и всё. Остальное «Мувер» делает сам.

С какими болями может справиться «Мувер»? Смотрите сами:

«1. Режим «Боль» применяют при острой и хронической боли, связанной с болезнями внутренних органов.

«2. Программу «Сильная боль» можно использовать при острой и хронической боли, вызванной заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

То есть, с «Мувером» практически любую боль, будь то острую или хроническую, Вы сможете взять под свой контроль. Нет сил терпеть или просто хочется взять паузу?

Без проблем. Включите «Мувер», и он, как скорая помощь, придёт на выручку. Даже ждать не придётся! Одно нажатие, и «Мувер» готов к работе.

Только подумайте, он способен устранить практически любую боль! Им можно пользоваться не только дома, но и в любом другом месте. Держите «Мувер» под рукой и можете не бояться, что боль застигнет Вас врасплох.

### ПОБЕДИТЬ БОЛЬ МОЖНО БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Многим знакомо выражение: за всё нужно платить. И все знают, что у любого лекарства есть побочные эффекты.

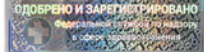
Но когда дело касается боли, часто ли мы думаем о расплате? Убрать боль любой ценой, а дальше будь что будет. И в этот момент нам не важно, что пострадает печень, почки, желудок или зрение. Ведь это будет потом, когда-то в далёком будущем. До которого ещё дожить нужно. А болит прямо здесь и сейчас! И хватит ли сил вытерпеть эти пытки ещё хоть один час?

А задуматься всё-таки стоит! Ведь речь идёт о нашей жизни. Продлить или укоротить её? Часто это не в нашей власти. Но иногда решение за нами.

### Внимание!

Остерегайтесь подделок!

На упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма



По статистике, именно побочные действия фармацевтических препаратов занимают четвертое место среди причин смертности в некоторых странах. Многие из тех, кто бесконтрольно принимал таблетки от боли, преждевременно ушли из жизни. Стоит ли пополнять их ряды? Особенно сейчас, когда появился «Мувер»? Ведь с ним можно закрыть сразу обе проблемы: быстро снять боль, избежать последствий в будущем.

К сожалению, правда в том, что смерть — это не самое страшное, что может случиться из-за злоупотребления обезболивающими препаратами. Ужасней всего, когда органы начинают отказывать один за другим. Желудок, печень, почки... При этом человек остаётся в сознании и нет конца и края его мучениям.

Каждому из нас важно понять: если мы не начнём постепенно вводить в нашу жизнь безопасные противоболевые средства. То наша жизнь так и будет наполнена болью и страданиями.

### БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ БЕЗ ПРИВЫКАНИЯ

Как долго нужно ждать, чтобы ощутить результат от «Мувера»? Обычно достаточно нескольких минут. То есть, почти сразу Вы испытаете облегчение.

## ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-55-86

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС  
ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ЗАВТРА!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «МУВЕР» ограничено!  
WWW.PRODEX.RU WWW.APTEKA.RU



### ПРЕДЛАГАЕМ для усиления эффекта ТАРАКСФЛЕКС

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ  
СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ  
В ПОДАРОК!



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. \*Акция действует с 13.12.2023 г. по 13.01.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Что общего у нашего сегодняшнего героя и Деда Мороза? Они оба дарят людям праздник, и у обоих это получается на все 100!

**И** оба совсем не жадные, готовы делиться своим позитивом со всеми, кто в этом нуждается. Вот вам пример: совсем недавно на CTC Love стартовал проект «Кто круче Рогова?», в котором популярнейший стилист соревнуется с любым специалистом в мире моды, который готов бросить ему вызов. А по факту – делится своим опытом, ищет искренне влюбленных в моду людей и заодно помогает героям и зрителям модными советами.

### «Стиль – это не только одежда»

– Александр, шоу с советами экспертов о том, как нужно создавать свой образ, выходит уже не одно десятилетие. Как вам кажется, результат виден? Можно сказать, что людей со вкусом стало больше?

– Я уверен, что, может, людей со вкусом больше и не стало, но точно многие теперь чаще задумываются над своим внешним видом и работают над самопрезентацией. Я себе не ставлю целью сделать всех зрителей стильными и модными. Я хочу людей развлекать, развивать и показывать разные грани моды. Я рассказываю о том, что стиль – это не только одежда, это еще и то, что мы едим, где и как мы живем, это гигиена и ухоженность!

– Сейчас вы ведёте проект на CTC Love «Кто круче Рогова?» и соревнуетесь там со стилистами, которые решились бросить вам вызов. Как подбирали участников и как оцениваете уровень конкурентов?

– Открою секрет: все шоу, которые я создаю, делаются под моим тотальным контролем, потому что я не только ведущий или стилист – я и креативный продюсер, и режиссер, и выпускающий редактор. Поэтому, конечно же, каст согласовывается со мной. Больше 500 заявок мы получили на участие в шоу. Для такого формата это реально очень много. То есть это 500 стилистов из Екатеринбурга, Москвы,

**Александр РОГОВ:**

# Я хочу показывать разные грани моды



Смотрите шоу «Кто круче Рогова?» каждую субботу на CTC Love!

**Пожелание читателям «Телека»:**

– Мыслите позитивно, любите друг друга и не парьтесь из-за того, что о вас думают окружающие!

**Ваш Рогов**

Петербурга, Новосибирска (и география еще расширится), которые готовы были вступить со мной в модную схватку. Среди них есть как маститые стилисты-инфлюенсеры, так и совсем начинающие, «зеленые». И мне кажется, вот как

раз-таки «зеленым», скорее всего, я проиграю.

### Хороший стилист любит людей

– К чему вашим соперникам нужно быть готовыми?

– Я даю возможность моим коллегам понять, что такое быть мной, потому что шоу «Кто круче Рогова?» не только про модный лук, но и про то, что я в целом делаю: продюсирование, умение говорить в кадре. Моим конкурентам нужно не только придумать образ, но и сделать это на глазах у зрителей, анализировать на камеру то, что происходит, придумывать все это в реальное время. Это часть моей работы, которая остается за кадром.

– А вам самому зачем это нужно?

– Я не ставлю себе цель найти преемника. Я хочу посмотреть на людей, которые так же, как и я, яростно и эмоционально увлечены модой. Если вдруг мы найдем самородка, умеющего классно говорить и со своим видением, возможно, в будущем с этим участником или участницей шоу мы что-то придумаем вместе.

– Какими качествами должен обладать хороший специалист в мире моды?

– Хороший стилист – тот, кто любит людей!

### Вселенная героев

– Вы с первой минуты общения понимаете, как именно хотите преобра-

### Кстати Мандарины, ёлка – это здорово!

– Как правило, в конце текущего года эксперты в мире моды дают рекомендации о том, что будет в тренде в следующем. Что, по вашему мнению, будет актуально в 2024 году?

– В будущем году актуально будет, как и во все предыдущие, быть собой, быть ухоженными, улыбчивыми и добрыми! Любовь спасет мир!

– Кто-то смотрит новогодние фильмы, кто-то обвешивает всю квартиру гирляндами, кто-то использует аромалампы для создания новогоднего настроения. Какой способ – ваш?

– Я не люблю Новый год, поэтому ничего особенного для поднятия новогоднего настроения не делаю. Но запах мандаринов в доме и праздничная елка – это всегда здорово!

### ПОДРОБНОСТИ

## Будьте собой!

– Не могу не попросить вас дать модные новогодние советы нашим читателям и читательницам. Как подобрать праздничный образ, какими деталями подчеркнуть настроение?

– Самое главное – это умеренность! Сначала определитесь, где и с кем

вы будете в новогоднюю ночь. Согласитесь, зачем на домашнее застолье надевать платье в пол с корсетом, или на дачную вечеринку покупать ботфорты и юбку в пайетках? – Каковы правила праздничного макияжа? – Думаю, что он должен быть довольно простым

и легким. Можно добавить немного блесков или яркую помаду. Будьте собой!

– Если хочется сделать на Новый год кому-то подарок – например, аксессуар, – что это может быть?

– Я думаю, что лучше поинтересоваться, что человек хочет. Всегда отличный подарок – это сертификат в любимый магазин или салон красоты.

### Детали

#### Лайфхаки при создании модного образа

• Важна подача и совершенно не важно, сколько стоит одежда. Бренд сейчас в любом случае уходит на второй план. Важнее, насколько опрятно, красиво и ухоженно человек выглядит. Я всегда привожу пример: на вас может быть дорогое платье и самые модные туфли, но при этом грязные волосы и от вас может пахнуть потом, – и сразу весь образ рушится. А в другом случае на вас может быть платье из магазина масс-маркет, какие-то совершенно непримечательные туфельки, при этом очень красивые, ухоженные волосы, классный взгляд, улыбка, свежий аромат. И ваш образ сразу значительно дороже!

зять героя или героиню шоу «РОГОВ В ДЕЛЕ» на CTC? Или это результат долгой работы всей команды?

– Обычно все сразу ясно! Но мы часто зависим и от обстоятельств – ограниченное время, условия в съемочном павильоне (у нас там не салон красоты и, например, героям волосы мы моем водой из чайника), ассортимент магазинов и параметры участников – все это влияет на финальный результат!

– Давайте поговорим о героях. Многие сохраняют рекомендованный вами образ?

– Я не слежу за этим. И даже не надеюсь на то, что они соблюдают мои рекомендации. Я дарю эмоции и праздник, что дальше со всем этим делать – решать только участникам шоу!

– Чья история вас вдохновила, удивила, задела за живое?

– Каждый герой – это вселенная! Я каждого искренне люблю в момент съемок, и любая история меня трогает. Как только я перестану это чувствовать, я сразу уйду из этого шоу.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото Сергей Шелухина



# НАЦИОНАЛЬНАЯ ЛОТЕРЕЯ СТРАНЫ



18+

## ГАРАНТИРОВАНО

БОЛЕЕ

# 365

ПРИЗОВ ПО  
МИЛЛИОНУ

СУПЕРПРИЗ ОТ

# 100

МИЛЛИОНОВ  
РУБЛЕЙ

### БИЛЕТЫ ЗДЕСЬ:



Пятёрочка

ПОЧТА РОССИИ



МАГНИТ



ДИКСИ

NLOTO.RU

«ВГЛ-2Т СПОРТ СОЮЗ» (АЛГОРИТМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫИГРЫШЕЙ № 4) — РОЗЫГРЫШИ ПРОВОДЯТСЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ ЛОТЕРЕИ — ДО 29.08.2034. ТИРАЖ № 67, ДАТА РОЗЫГРЫША 01.01.2024. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ ЛОТЕРЕИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, ПРИЗОВОМ ФОНДЕ ЛОТЕРЕИ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ — НА САЙТЕ WWW.NLOTO.RU И ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 333-7-333. ООО «СПОРТИВНЫЕ ЛОТЕРЕИ», ОГРН 1195027010386. АДРЕС: 142210, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. СЕРПУХОВ, Г. СЕРПУХОВ, КЛУБНЫЙ, ПЕР. Д. 1/2, ПОМЕЩ. 203. РЕКЛАМА.



На телеканале «Россия» бли- зится финал десятого юби- лейного сезона Всероссийского конкурса юных талантов «Синяя птица», в ко- тором каждый участник делает первый шаг к мечте на гла- зах у всей страны и именитого жюри.

**А**втор и веду- щая программы – Дарья Златопольская. Бле- стящий состав жюри: ректор Академии русско- го балета им. А.Я. Вагановой Николай Цискаридзе, пианист-виртуоз Де- нис Мацуев, актеры театра и кино Мари- на Неёлова, Сергей Безруков и Евгений Миронов.



# Кого возьмёт под крыло «Синяя птица»?

Финал десятого сезона конкурса юных талантов «Синяя птица» – в эфире телеканала «Россия» 24 декабря.

## Грант на мечту

На сцене конкур- са в испол- нении участ- ников в юби- лейном сезоне были представле- ны самые разноо- бразные виды искус- ства: балет, художе- ственная гимнастика, академическое пение, инструментальное испол- нение, цирковое искусство, актерское мастерство, народное творчество и совре-

менные жанры. На сцену финала вместе с юными участниками выйдут зна- менитые артисты. Побе- дитель конкурса талантов получит заветный приз – «Перо Синей птицы» и 1 миллион рублей на испол- нение мечты. Лучших педагогов и наставников участников конкурса ждет специальный грант проек- та «Синяя птица».

## Голос души

Одной из первых фи- налисток сезона стала Дильназ Майжегишева, которая исполнила песню

Александры Пахмутовой и Николая Добронравова «Как молоды мы были». Это выступление до слез растрогало весь зал и чле- нов жюри, включая и Алек- сандру Николаевну, кото- рая была гостем в первом выпуске и заняла почетное место в жюри. «Твое вы- ступление – это не просто божественный голос, это твоя душа, которая сегод- ня разговаривала с нами словами Николая Никола-евича», – отметила Дарья Златопольская.

– Я очень волновалась перед выходом на сцену, потому что у меня была

непростая песня, и важ- но было передать всю эмоциональную окраску, – поделилась впечатле- ниями Дильназ Майже- гишева. – У меня это по- лучилось. Я была рада увидеть моих родителей в зале, которые специ- ально прилетели с Алтая меня поддержать. А я са- ма уже третий год учусь в Москве, в музыкаль- ном училище имени Гне- синых, и планирую свою жизнь связать именно с музыкой. Рада, что про- шла в финал!

Подготовила  
**Ольга БЕЛЬСКАЯ**

## Слово жюри

### Денис МАЦУЕВ:

– Может ли та- лант перестать меня удивлять? Думаю, да. Но дело в том, что пока это нашим конкурсантам не удалось. По- тому что уже десятый сезон, и, казалось бы, что дальше? Чем они будут удивлять нас? И не только нас, но и аудиторию, которая смотрит, десятки миллио- нов человек. Это же огромная ответ- ственность! Удивлять – да, это очень важно. Но, самое главное, им же по- том придется удивлять каждое утро, прежде всего, самого себя. Нужно идти к своим инструментам и зани-



маться с чистого листа. И у меня то же самое: каждый день – это новый день. Одно дело вспыхнуть здесь, на нашей легендарной «Синей птице», а дру- гое дело – на каждом концерте. Ведь у наших конкурсантов появляется огромное количество возможностей для того, чтобы публика их услыша- ла вживую. И каждый концерт должен быть на 150 процентов! Я им всем об этом говорю. Желаю удачи всем фина- листам.

### Николай ЦИСКАРИДЗЕ:

– Как сказал Пастернак: «Та- лант – единствен- ная новость, которая всегда нова». Я никогда не употребляю это слово от-



носителю детей. У детей есть толь- ко способности, а талант появляется позже – с опытом, с мастерством. Есть прекрасное слово «дарование». Всем дарованиям удачи в финале.

### Марина НЕЁЛОВА:

– Каждый сезон участни- ки меня восхи- щают, поража- ют, удивляют. Это настоящий праздник – встреча с та- лантливыми детьми, у кото- рых горят глаза. Это большая радость, что есть такая сцена, на которую они могут выйти в юном возрасте. Выби- рать конкурсантов очень сложно и от- ветственно. Ты не всегда можешь ска-



зать то, что мог бы, потому что перед нами все-таки дети, и неправильные слова могут их ранить.

### Дарья ЗЛАТОПОЛЬСКАЯ, автор и ведущая конкурса:

– Честно при- знаюсь, меня никогда не удив- ляет голосова- ние зрителей. Ни разу не было так, что мне не казался ребенок интересным, и вдруг зрители именно за него проголосова- ли. Сцена всегда показывает что-то еще помимо умения, техничности и так далее. И зрители всегда именно на это реагируют. Всем финалистам удачи!



## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

16+ Реклама

Дорогие читатели, если вы заботитесь о своем здоровье и самочувствии близких людей, то наша тройка специализированных журналов точно придется вам по душе. В ней мы осветили самые актуальные, острые и наболевшие темы. Без стеснения, ненужной скромности и обтекаемых фраз, доходчиво и понятно, называя вещи своими именами, рассказали о заболеваниях суставов, геморрое и проктите, панкреатите и холецистите. Затронули вопросы диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Коснулись темы здорового питания и физической нагрузки. Подобрали проверенные рецепты народной медицины. Покупая журнал, вы можете рассчитывать:

- на максимально полную информацию о заболевании, изложенную простым и понятным языком;

- на подробный разбор тяжелых ситуаций, как то: острый приступ холецистита, панкреонекроз, кровотечение из прямой кишки и других, а также алгоритм действий в данных ситуациях;

- на доходчивое повествование о возможных причинах того или иного заболевания, инструкции о том, как подготовиться к приему врача и обследованию.

В справочниках мы развенчаем распространенные мифы и заблуждения, расскажем о самодиагностике и объясним действие того или иного ингредиента в рецептах народной медицины. Не пропустите!



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



У наших читательниц, активно работающих над улучшением фигуры, часто возникают вопросы относительно этого процесса.

# На пользу фигуре

## Кожа после тренировки

**?** Подскажите, как ухаживать за кожей лица после тренировки? Евгения Мальченко, Ленинградская область



Отвечает косметолог **Наталья Баранова:**

**П**осле тренировки самое главное – это правильно очищать кожу, так

как во время занятий усиливается выработка кожного сала, а также могут быть соприкосновения с водой бассейна или, например, с ковриком для занятий и т.п. Очищающее средство подбирается в зависимости от типа кожи. Если есть склонность к высыпаниям, лучше всего использовать средства, содержащие аha-кислоты или любую другую кислотную среду. И еще крайне важно при интенсивной выработке кожного сала не использовать агрессивные средства, которые вычищают все кожное сало

и лишают кожу липидной мантии. После очищения наносим любой подходящий для вас крем (для сухой кожи, от морщин и др.). Если были проведены косметические процедуры (ботулинотерапия, коррекция при помощи филлеров или любых инъекционных или аппаратных методик), рекомендуется освобождение от тренировок до двух недель.

Татьяна МИХАЛЁВА

**М**ы не можем оставить их без поддержки, поэтому попросили наших постоянных экспертов разъяснить, что к чему.

## Тренировки в возрасте

**?** Правда ли, что возрастным людям тренировки нужны даже больше, чем молодым? Ирина Васильевна Чепурных, Подольск



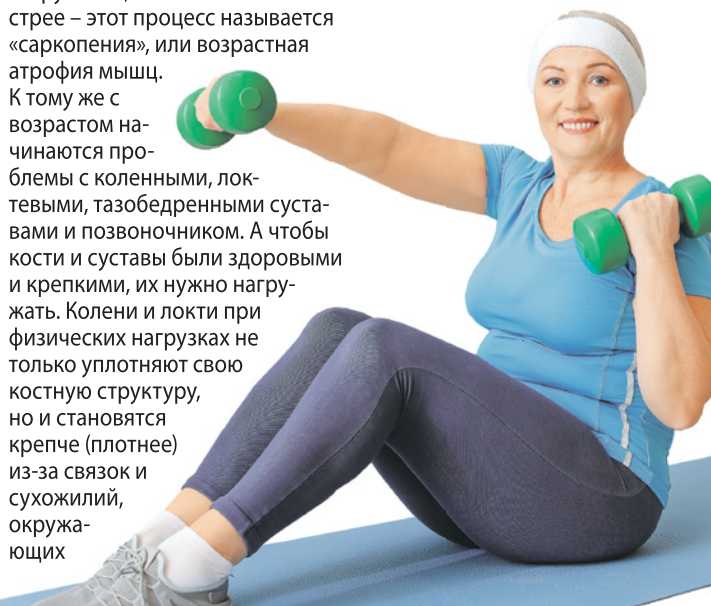
Отвечает тренер **Елена Рощупкина:**

**С** возрастом процент мышечной массы уменьшается есте-

ственным образом, а если его не поддерживать физическими нагрузками, то значительно быстрее – этот процесс называется «саркопения», или возрастная атрофия мышц.

К тому же с возрастом начинаются проблемы с коленными, локтевыми, тазобедренными суставами и позвоночником. А чтобы кости и суставы были здоровыми и крепкими, их нужно нагружать. Колени и локти при физических нагрузках не только уплотняют свою костную структуру, но и становятся крепче (плотнее) из-за связок и сухожилий, окружающих

их. А работа мышц улучшает кровоснабжение надкостницы (слоя соединительной ткани, доставляющей питание к кости) и препятствует развитию остеопороза. Вот почему с возрастом действительно очень важно заниматься силовыми упражнениями и наращивать мышечную массу, особенно женщинам.



## Питание по интуиции

**?** Пробовала интуитивно питаться, но не похудела, а поправилась. Почему? Елена Головина, Москва



Отвечает диетолог **Ольга Шестакова:**

**К**огда люди переходят на интуитивное питание,

они могут поправиться. Потому что интуитивное питание требует предварительной подготовки, чтобы научиться слышать, что говорит вам тело. Нужно понять, как устроены наш голод и насыщение, познакомиться со своими сигналами тела, разобраться, что значит тяга к тому или иному продукту, изучить азы здорового питания. И мне даже больше нравится понятие не интуитивного, а осознанного питания, когда мы сочетаем полученные знания о правильном питании и сигналы нашего тела.

**За фигурой трудно следить. Только отвлечься – а она уже у холодильника!**



## Белок в дело

**?** Чем больше ешь белка, тем больше белка получают мышцы? Тамара Исаева, Москва



Отвечает диетолог **Светлана Титова:**

**Б**елок – это незаменимый строительный материал для всех клеток.

Для спортсменов это вещество важно еще и потому, что оно помогает в транспортировке других веществ в организме. Благодаря ему кровь быстрее разносит по телу витамины, гормоны и кислород. Сам по себе белок не наращивает мышцы, для этого нужны регулярные силовые упражнения с собственным весом, грузами или тренажерами. В результате правильно подобранного питания с достаточным количеством белка тело будет восстанавливаться быстрее и улучшатся все результаты, достигнутые во время тренировки.

# У ВАС ЗАПОР? ВАША КРОВЬ ОТРАВЛЕНА!

**Срочно: ультратонкое очищение кишечника, крови и сосудов!**

Миллионы людей каждый день мучаются из-за проблем со стулом, особенно это тяжело для пожилых людей. Но мало кто знает, насколько это опасно! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, они скапливаются, гниют, твердеют и начинают растягивать и царапать нежную слизистую кишечника. Клетки эпителия начинают рваться, появляются микротрещины, а потом и «кишечные дыры». Накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины, шлаки, вирусы попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и по всем жизненно важным органам и особенно сердцу, печени, почкам, мозгу. Начинается отравление организма. Появляется тревожность, бессонница, скачет давление, боли в суставах, в голове. Вот к чему может привести нерегулярный

Для прекращения отравления организма необходимо:

- ИЗБАВИТЬСЯ от проблем со стулом;
- ЗАКРЫТЬ «кишечные дыры»;
- ОЧИСТИТЬ кровь!

Это под силу гелю СИВИДАЛУ!

стул. И исправить это простыми слабительными невозможно!

**СИВИДАЛ** — это живые микромолекулы, полученные из дикой водоросли ламинарии Охотского моря по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Ламинария — это самое мощное растение, которое миллионы лет очищает океаны и моря! **Микромолекулы водоросли в СИВИДАЛЕ способствуют ультратонкому очищению кишечника на клеточ-**

БЛАГОДАРЯ ГЕЛЕВОЙ ФОРМЕ СИВИДАЛ:

- ✓ бережно и мягко проходит по кишечнику;
- ✓ выводит камни, скопившиеся в кишечнике;
- ✓ собирает всё ядовитое;
- ✓ выстилает стенки кишечника защитной микроплёнкой;
- ✓ заживляет повреждённую воспалённую слизистую.

ном уровне! Одновременно с этим в кровь поступают миллионы живительных микромолекул СИВИДАЛА, которые очистят кровь и сосуды вплоть до самых маленьких капилляров. В результате СИВИДАЛ избавит от нерегулярного стула, ядов и токсинов и очистит кровь и сосуды на микроуровне! Тонкая работа.

Звоните по бесплатному номеру и назовите код вашего подарка: «ОЧИЩЕНИЕ-23»

**8-800-1000-55-60**

\*При покупке комплекса. Не является БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, ком. 28. СРР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.12.2023 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60

РЕКЛАМА

1 банка Сивидала  
**В ПОДАРОК\***  
при покупке  
в течение  
7 дней

Лами́нария  
гомогенизи́рованная  
жели́рованная

СИВИДАЛ®  
Для предотвращения проблем с пищеварением и поддержания здоровья кишечника и желудка

Специализированный  
глицевый продукт

500 г

2 проблемы  
решение 1

Лами́нария - «Микромолекулы»  
«Микромолекулы»  
«Микромолекулы»

На телеканале «Москва Доверие» с большим успехом идёт проект «Киноулица», где в главной роли – Москва.

Светлана Дружинина, Дмитрий Хартман, Раиса Рязанова, Светлана Немоляева и другие известные актеры и режиссеры по пятницам и воскресеньям приглашают на киноэкскурсии по улицам «советской столицы». Они вспоминают Москву своей молодости и рассказывают, на каких улицах снимались самые любимые наши фильмы. И делают это не в одиночку, а вместе с ведущим передачи, народным артистом России Валентином Смирнитским.

## Киноулицы Москвы

– Валентин Георгиевич, вы коренной москвич, вам, как говорится, и карты в руки. Кому, как не Смирнитскому, вести передачу о столице нашей родины, где вы не только живёте всю жизнь, но и много снимались...

– Честно скажу, был уверен, что все знаю про Москву. Но наши легендарные режиссеры, фильмы которых мы обсуждаем в передаче – Эльдар Рязанов, Карен Шахназаров, Владимир Меньшов и другие, – открыли для меня столицу с другой стороны. И совершенно по-новому для меня и для зрителей «звучали» культовые фильмы «Москва слезам не верит», «Большая перемена», «Иван Васильевич меняет профессию», «Служебный роман», «Доживем до понедельника», «Мы из джаза»... А мой помощник москвовед Миха-



## Валентин СМирнитский:

# К профессии артиста отношусь с пиететом

### Детали

### Жизнь как зебра

– У вас и в театре работы достаточно. Вы давно сотрудничаете с LA Театром, играете в антрепризе. 21 декабря на сцене театра в Хамовниках состоится премьерный спектакль с вашим участием «Разговоры после погребения» в постановке худрука театра Вадима Дубровицкого...

– У нас в этом спектакле замечательная актерская команда: Женя Дятлов, Таня Казючиц, Роза Хайруллина, Нелли Уварова... И пьеса интересная, так что всех приглашаю. Мне кажется, получилось хорошо.

– Многие коллеги считают вас везучим в профессии. Что скажете на это?

– Есть такое мнение. Не буду его оспаривать, хотя на самом деле актерская жизнь непростая, полосатая, как зебра, и требует проникновенного, серьезного к себе отношения. Я к своей профессии отношусь с большим пиететом, и удивляюсь некоторым молодым артистам, которые к нашему ремеслу относятся, мягко говоря, несерьезно. Это в дальнейшем может сильно им навредить.



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю больше оптимизма и веры в лучшее. Это очень серьезный стимул. Муки и страдания, которым человек подвергает себя сознательно, – губительны. Поэтому главное – сохранять оптимизм! В любых обстоятельствах.

ил Жебрак в дополнение к этому помогает вскрывать любопытные исторические факты из жизни города. Например, вряд ли кто знал про «живые статуи», или, как их еще называли, скрытых «агентов наружного наблюдения» в Парке Горького. Вот и я не знал. А оказывается, так в XVIII веке боролись с нарушителями порядка в «Нескучном саду». Или про Страховой дом общества «Россия» на Сретенском бульваре начала XX века с собственной электростанцией, венти-

ляцией и отопительными котлами. Это удивительное, технически совершенное здание опережало свое время лет на пятьдесят. А где можно было найти в советской Москве частичку старой доброй Англии и снять чисто английскую комедию? Не поверите – в усадьбе Кусково и Пречистенском переулке! И таких открытий было много. И вы сами откроете Москву для себя заново, если будете смотреть нашу передачу. Вспомнить любимые фильмы в компа-

нии их создателей, что может быть интереснее?

– Можете рассказать читателям, по каким киноулицам вы уже прошли?

– Как правило, эти улицы расположены в исторической части города: Кремль, Замоскворечье, Арбат, парк Культуры им. Горького... Поскольку многие фильмы снимались в усадьбах, в центре нашего внимания оказались Кусково и Архангельское...

## «Ах, Арбат, мой Арбат!»

– Вы сами не выступали в этой передаче как герой «Киноулицы»?

– У меня в этом проекте все-таки другая задача. Но я бы с удовольствием рассказал о Старом Арбате, где родился и жил. Когда мне исполнился 21 год, нас начали оттуда переселять, потому что стали строить Калининский проспект. Таким образом, половину Арбата снесли – вместе с домиком Пушкина, где он какое-то время жил, знаменитой Собачьей площадкой, находившейся рядом с нашим домом, и много чем другим. Я бы рассказал об Арбате того времени, когда по нему еще ходили трамваи, которые разворачивались на Арбатской площади, около кинотеатра «Художественный». Много чего мог бы рассказать.

## Почти дебют

– Поскольку именно вам предложили вести «Киноулицу», смею предположить, что опыт телеведущего у вас уже был...

– Не поверите, но в этой области у меня был единственный случай, когда в молодости какое-то время заменял Юру Николаева в передаче «Утренняя почта». Потом мне делали разные предложения, но я не соглашался, потому что был достаточно загружен работой. Но сейчас все сложилось, и я этому рад.

– В будущем году у вас ожидаются два юбилея – 80 лет со дня рождения и 60 лет работы в кино. Без преувеличения, кинематограф вас любит...

– Скажу так: в силу моего возраста ролями меня уже не засыпают, но каждый год все равно две-три картины с моим участием выходят на экраны.

Наталья АНОХИНА

### ПОДРОБНОСТИ

## Преподавать – дело ответственное

– Кстати, вам никогда не предлагали преподавать?

– Много раз, но я отказывался. Потому что представляю, что это такое. Это совершенно другая профессия. Во-первых, ты берешь на себя ответственность за молодых людей, которые, образно говоря, смотрят тебе в рот. Во-вторых, к этому нужно иметь хотя бы склонность, если не талант.

– Вы ко всему подходите серьезно, к дружбе в том числе.

Говорят, что Д Артаньян и три мушкетёра (один из них – Игорь Старыгин – ушёл из жизни), дружат до сих пор, то есть 40 лет! Редкий случай в кинематографе.

– Это действительно уникальный случай. Я много снимался в кино, много было партнеров, с кем-то из них я дружил, с кем-то приятельствовал, но сохранить такую дружбу, которая возникла между «мушкетерами» 40 лет на-

зад, наверное, повторить сложно. Почему фильм «Д Артаньян и три мушкетера» до сих пор смотрят с интересом? Потому что там есть атмосфера и та самая настоящая мужская дружба – не показная, не наигранная, а возникшая как-то естественно и сразу. Мы не играли в нее на площадке, у нас действительно были такие отношения, которые перенесли на экран. И эти отношения делятся до сих пор.

Выбрать наряд для встречи Нового года – дело важное и серьезное. Но не менее важно продумать штрихи, завершающие образ: макияж, причёску, маникюр.

**И**менно новогоднему маникюру и посвящен сегодня наш материал.

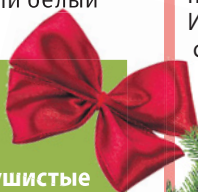
### Для образа и настроения

Новогодний маникюр несет сразу две функции: он должен вписываться в образ и подчеркивать праздничное настроение. Кроме того, хорошо бы еще угодить хозяину наступающего года, Зеленому Древянному Дракону. Но с этим как раз все просто: рисунок, имитирующий блестящую чешую, монохромные зеленый, красный, золотой (цвета Дракона) и, конечно, кристаллы и стразы – все это, вместе или по отдельности, безусловно, настроит на удачу в новом году. Благоклонно относится Дракон также к серебристому и белому, поэтому маникюр полностью или частично серебристый или белый тоже вполне уместен.

**Ну и, конечно, главная тема новогоднего маникюра – это праздник, это волшебная ночь, которая бывает только раз в году. Поэтому сдержанность лучше отложить для суровых будней и дать волю фантазии, смелым и ярким экспериментам.**

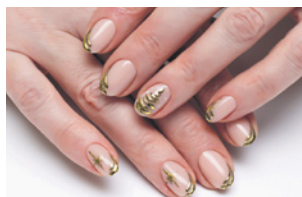
### Праздничные мотивы

Шапка Деда Мороза, пушистые помпоны и нарядные варежки для подарков – тематика более чем уместная в новогоднюю ночь. Это огромное поле для вашей фантазии.



#### Ёлочка

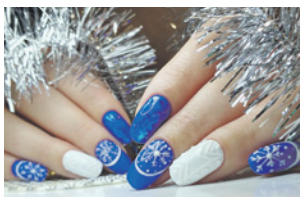
Разумеется, в первую очередь это новогодняя елочка – ярко-зеленая, в мишуре и шарфиках, или лишь обозначен-



ная несколькими мазками. Исключительно эффектно смотрится силуэт дерева, выложенный стразами или блестками.

#### Снег

Снежинки, морозные узоры, улыбочные снеговвики в красных шарфиках – прекрасный выбор для самого зимнего



праздника. Выполненные серебром на белом фоне снежинки выглядят исключительно элегантно.

#### Салют

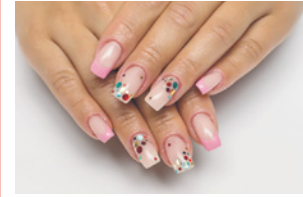
Праздничный салют, брызги шампанского, вспышки фейерверков – очень радостные, позитивные варианты ново-



годнего маникюра. Мерцающий глиттер, который можно использовать для такого варианта маникюра, наполнит праздник незабываемым ярким сиянием.

#### Конфетти

Разноцветные конфетти и хлопучки – беспроблемный вариант, который никого не оставит равнодушным.



Разноцветные точки, рассыпанные по ногтям, могут сосредоточиться на одном-двух пальцах, а могут будто рассыпаться по всей руке – очень яркий маникюр.

Светлана ИВАНОВА

**Эксклюзивные товары к Новому году с иллюстрациями советских открыток художника Е.Н. Гундобина уже в продаже на WILDBERRIES и OZON!**

В поисковой строке на сайте маркетплейса наберите «Издательская группа КАРДОС» или перейдите в наш магазин на маркетплейсе по QR-коду, указанному ниже.



**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>



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

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

# ШАПКА причёске не помеха

И снова собрались наши старые знакомые бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька за чашечкой чая. Тема для обсуждения была самая животрепещущая: как сохранить причёску под шапкой.



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

**1** – Девочки, поделитесь секретами – как сохранить причёску под шапкой? Наша директриса, например, нашла оригинальный выход: в сильные морозы носит оренбургский пуховый платок, а в легкие – павловопосадские платки. Это, конечно, очень красиво, но вот мне, например, платки совсем не идут, и вообще, я очень люблю свою шапку из меха норки. Одна проблема: если ее надеваю, от тщательно уложенной причёски мало что остается, а уж как электризуются волосы...



– А какая у твоей шапки подкладка? Наверняка какая-нибудь синтетика, которая очень активно «заряжает» волосы. А вот если бы подкладка была шелковой или сатиновой, не было бы у тебя этой проблемы.

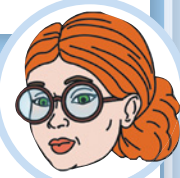
К сожалению, шелковая или сатиновая подкладка не у всех шапок, но выход есть. Нужно просто пришить на уже имеющуюся подкладку кусок шелка или сатина. Или купить шелковую шапочку для сна (такие шапочки как раз служат для сохранения укладки) и прикрепить внутрь шапки.



**2** – Я считаю, что причёске из сильных здоровых волос не страшна никакая шапка. Зимой нашим волосам требуется особый уход, ведь они подвергаются постоянному стрессу – то холод, то иссушающее воздействие отопления. Поэтому им необходимо дополнительное питание и обязательно увлажнение. Я, например, как минимум, раз в неделю использую специальные маски, а во время каждого мытья волос – бальзамы. И еще совет, зимний вариант: кондиционер распределить по длине волос.



– А как понять, что с проблемами надо идти к трихологу, а не в парикмахерскую?



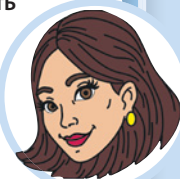
**3** – Трихолог поможет, если сильно начинают выпадать волосы, появляется перхоть, зуд, шелушение кожи головы, истончение волос. Когда волосы, волосяные луковички требуют лечения. А вот если проблемы появились после окрашивания или применения фена, утюжка или еще какой термосушилки-укладки – дорога в салон красоты. Там и средство подберут, и правильно голову мыть научат.



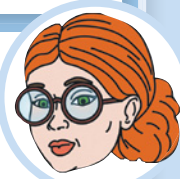
– Кстати, про мытье волос. Чтобы сохранить причёску, делать это нужно не позднее, чем за 2-3 часа до выхода из дома. Волосы обязательно должны полностью высохнуть и лучше естественным путем. Если на волосах останется хоть капля влаги, причёска под шапкой точно испортится, а после снятия шапки волосы будут очень сильно электризоваться. В случае, если волосы укладываются с помощью каких-нибудь приборов (фена, плойки, утюжка и т. п.) и специальных средств, по завершении процесса им необходимо дать минут 15-20 на то, чтобы «успокоиться».



**4** – Вот про специальные средства для укладки хочется сказать отдельно. Если наносить на волосы избыточное количество лака или пенки, волосы не только помнутся под шапкой, но еще и склеятся. Лучше всего использовать специальные «зимние» средства для укладки, которые не только мягко фиксируют волосы, но еще и придают им блеск, и снимают наэлектризованность. Ну и конечно, зимой лучше использовать шампуни, бальзамы и ополаскиватели, придающие волосам объем.



– Я вспомнила еще один секрет, которым пользуется одна моя знакомая. Она зимой всегда делает легкую химию, полное окрашивание или мелирование. Эти процедуры приподнимают волосы у корней, и в результате ее причёска остается пышной даже под шапкой.



## Кстати Старинные маски для волос зимой

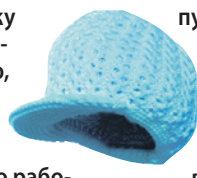
Конечно, у каждой женщины был свой секрет ухода за причёской, ведь густые и длинные волосы были не только предметом гордости, но и обязательным элементом красоты. Знания передавали по наследству. Один из таких рецептов: на 1 луковицу брали 2 столовых ложки меда. Лук терли или мяли, сок процеживали и смешивали с медом. Намазывали на голову до банных процедур, а затем смыли теплой водой через полчаса. Ополаскивали волосы после завершения мытья запасенными с лета отварами трав крапивы (это для брюнеток) и ромашки (для блондинок). Маска нужна, как считают специалисты, для улучшения кровотока в коже головы и для питания волос.



**5** – А моя подруга, у которой сравнительно длинные волосы, зимой их вообще не укладывает. Она использует шапку, как девайс для укладки: собирает волосы в пучок (с помощью шпилек, например), надевает шапку, а в помещении просто снимает шапку и распускает волосы. Получаются красивые, слегка небрежные волны – очень симпатично и романтично.



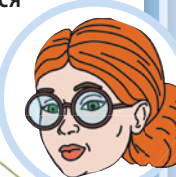
– Вспомнила бабушкино средство от электризации волос: надо на расческу нанести каплю розового масла. Конечно, сейчас есть специальные антистатик для волос, но и бабушкино средство работает, я проверяла. Ну и расческу лучше использовать деревянную, она не электризуется.



А вот сухими шампунями и пудрами для прикорневого объема лучше не пользоваться, если носишь шапку – они сушат волосы и, соответственно, усиливают процесс электризации. Если уж очень хочется объема, лучше сделать легкий начес.



– Девочки, спасибо за советы.



Прекрасным украшением праздничного новогоднего стола по праву может стать запечённый гусь или утка с яблоками.

**А** почему бы не побаловать себя и своих гостей в праздничный вечер жареными куропатками? И, согласитесь, в будни и праздники всегда к стати блины и оладушки. Быстро и сытно. Сегодня мы публикуем не просто рецепты блюд. Мы решили сделать для вас сюрприз – приглашаем вас поучаствовать в кулинарной викторине. Все названия блюд из нашей сегодняшней подборки так или иначе упоминаются в популярных кинолентах. Вспомните эти известные фильмы.

# УГАДЫВАЕМ И ГОТОВИМ

## 1 Гусь запечённый

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 412 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 тушка гуся ■ 1 кг антоновских яблок ■ горсть тёмного изюма ■ 3 ст. л. мёда ■ молотый чёрный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки нарезать на четвертинки, удалить сердцевину. Гуся вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем, натереть солью и перцем, смазать мёдом, нафаршировать яблоками и изюмом.
- 2 Зашить брюшко гуся суровой ниткой, уложить птицу на глубокий противень, обложить оставшимися яблоками, кончики крыльев и лап обернуть фольгой.
- 3 Накрывать гуся фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку.
- 4 Запекать 2,5-3 часа, периодически снимая фольгу и поливая птицу выделяющимся жиром.
- 5 Когда гусь будет готов, снять фольгу и поставить его под гриль до румяной корочки.

### ВНИМАНИЕ, ВОПРОС!

В каком приключенческом фильме инженер, отдыхающий в доме у моря, очень переживал о готовности гусика, несмотря на постоянные отвращения и поклоны расстриги Фёдора, бросившегося за бриллиантами тещи Воробьянинова?

## 2 Оладушки

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 170 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 стакана муки ■ 0,5 л кефира ■ 0,5 стакана сахара ■ 1 яйцо ■ 1 ч. л. разрыхлителя ■ соль ■ растительное масло

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с сахаром. Влить кефир и еще раз хорошо взбить. Добавить муку с разрыхлителем и солью, перемешать.
- 2 Пожарить оладьи в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Подавать со сметаной.

### ВНИМАНИЕ, ВОПРОС!

Накануне нового, 1985 года, 30 декабря, на телеэкраны страны вышел фильм Марка Захарова. В этой киноленте селянка Фима угощает подручного графа Калиостро Маргадона оладушками. Как называется это знаменитое кино?



## 3 Куропатка жареная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 280 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 4 куропатки ■ 250 г шампиньонов ■ 4 ломтика бекона ■ 4 ст. л. сливочного масла ■ 3 ст. л. коньяка (выпаривается при приготовлении) ■ молотый чёрный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Внутри каждой куропатки положить столовую ложку масла, тушку обернуть беконом и выложить в форму для запекания.
- 2 Жарить в разогретой до 210 градусов духовке 20 минут. Шампиньоны нарезать пластинками.
- 3 Готовых куропаток завернуть в фольгу, отложить. На вытопившемся масле обжарить шампиньоны, выложить их на блюдо, сверху разместить куропаток.
- 4 В форму, где жарились куропатки, налить коньяка, довести до кипения и полить птицу.

### ВНИМАНИЕ, ВОПРОС!

В каком фильме контрабандист Гоша пригласил в ресторан агента под прикрытием Семёна Семёновича и предложил ему дичь?

## 4 Утка с яблоками

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 233 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 утка ■ 1 кг яблок ■ щепотка мускатного ореха ■ молотый чёрный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Утку натереть солью и перцем, поместить внутрь 3-4 яблока, разрезанных на четвертинки.
- 2 Выложить утку в форму для запекания и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.
- 3 Периодически форму нужно вынимать из духовки и поливать утку вытопившимся жиром.
- 4 Через час уменьшить температуру до 160 градусов, положить в форму к утке оставшиеся яблоки и запекать еще 20-30 минут.

### ВНИМАНИЕ, ВОПРОС!

Вспомните, в каком советском фильме легендарный барон благодаря своему меткому выстрелу смог очень быстро приготовить утку, да так, что она ещё и соусом успела облиться до попадания на стол?

## Ответы на вопросы викторины

- 1 Запеченного гуся, или гусика, требовал в обоих фильмах «12 стульев» инженер Брунс. В фильме Леонида Гайдая (1971 г.) его сыграл Владимир Этуш, а в фильме Марка Захарова – Михаил Светин (х/ф «12 стульев», режиссер Леонид Гайдай, операторы Сергей Полуянов, Валерий Шувалов и т/с «12 стульев», режиссер Марк Захаров, операторы Владимир Ошеров, Георгий Рерберг, Дмитрий Суренский. Кстати, премьера этого сериала состоялась 2 января 1977 года).
- 2 В т/ф «Формула любви» (1984 г., режиссер Марк Захаров, операторы Владимир Нахабцев, Юрий Райский).
- 3 Именно дичь требовал у официанта Феди контрабандист Гоша Козодоев в х/ф «Бриллиантовая рука» (1968 г., режиссер Леонид Гайдай, оператор Игорь Черных).
- 4 В фильме «Тот самый Мюнхгаузен» удачный выстрел Мюнхгаузена не только поразил утку, но и приготовил ее с яблоками и под соусом (1979 г., режиссер Марк Захаров, оператор Владимир Нахабцев).
- 5 Маленькой циркачке Суок из фильма-сказки «Три толстяка» очень хотелось пирожного, которое было у наследника Тутти (1966 г., режиссеры Алексей Баталов, Иосиф Шاپиро, оператор Сурен Шахбазян).

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ

## 5 Ореховое пирожное

На 6 персон.  
Калорийность (на 100 г): 394 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 стакана муки ■ 1 стакан сахара ■ 150 мл растительного масла ■ 4 ст. л. фруктового или ягодного джема ■ 1 стакан орехов ■ 1/3 ч. л. корицы ■ 1 ч. л. разрыхлителя

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи измельчить, добавить муку, разрыхлитель, сахар и корицу, перемешать.
- 2 В сухую смесь влить масло и 150 мл воды, замесить однородное тесто.
- 3 Противень застелить бумагой для выпечки, выложить тесто, разровнять.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут. Горячий корж смазать джемом, нарезать порционно.

### ВНИМАНИЕ, ВОПРОС!

В каком фильме девочка-кукла потихоньку съела пирожное наследника Тутти?



## О правилах питания в пост С 18 ПО 24 ДЕКАБРЯ по строгому монастырскому уставу.

- 18 декабря, пн.** – горячая пища с растительным маслом.  
**19 декабря, вт.** – горячая пища с растительным маслом, разрешается рыба. День памяти святителя Николая.  
**20 декабря, ср.** – сырая пища без масла.  
**21 декабря, чт.** – горячая пища с растительным маслом.  
**22 декабря, пт.** – сырая пища без масла.  
**23 декабря, сб.** – горячая пища с растительным маслом, разрешается рыба.  
**24 декабря, вс.** – горячая пища с растительным маслом, разрешается рыба.

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



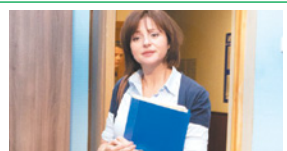








**ПЕРВЫЙ**



22.00 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
 10.00 «Жить здорово!» (16+)  
 10.50 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)  
 15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)  
 21.00 «Время»  
 22.00 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)  
 23.00 «Большая игра». (16+)  
 00.00 Премьера. «Имена нелегальной разведки». Александр Коротков». (16+)  
 01.05 Подкаст.Лаб «Произвольная программа». (16+)  
 01.50 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-23». (16+)

05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «Наши». (12+)  
 16.00 Вести  
 16.30 «Малахов». (16+)  
 17.30 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-23». (16+)  
 На тротуаре возле цветочного магазина машина каршеринга сбивает преуспевающего бизнесмена Артёма Нестерова. Водитель Нестерова Лапшин ничего не видел. Выясняется, что у предпринимателя было назначено свидание.  
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)  
 04.00 «МОРОЗОВА». (16+)

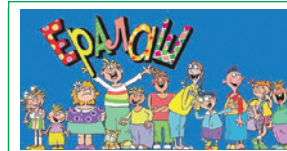
**НТВ**



02.30 «АДВОКАТ». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 «ПЁС». (16+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.35 «ПЁС». (16+)  
 13.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
 16.45 «За гранью». (16+)  
 17.50 «ДНК». (16+)  
 19.00 «Сегодня»  
 20.00 «ЛИХАЧ». (16+)  
 22.10 «БИМ». (16+)  
 23.35 «Сегодня»  
 00.00 «БИМ». (16+)  
 00.50 «ШПИОН №1». (16+)  
 Снегур захвачен Мустафой и бандой Хораева. Бандиты вывозят его в Подмосковье на лесопилку, где Мустафа хочет устроить показательную казнь.  
 02.30 «АДВОКАТ». (16+)

**СТС**



06.00 Ералаш. (16+)

06.00 Ералаш. (16+)  
 06.30 «Мультфильмы». (0+)  
 08.00 «ПЛАКСА». (16+)  
 10.05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)  
 13.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+)  
 19.00 «ПЛАКСА». (16+)  
 Маша пытается заработать и поёт на улице. Её замечает известный блогер.  
 21.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)  
 Сумев выжить на безжалостных Играх, Китнисс и Пит возвращаются домой. Но теперь они в ещё большей опасности. Следующие игры должны стать особенными, и в этот раз в них участвуют только победители прошлых лет. Китнисс и Пит вынуждены вновь выйти на Арену.  
 00.00 «ПОСЛЕ: ГЛАВА 3». (18+)  
 02.00 «ПОСЛЕ». (16+)  
 03.30 «РЕГБИ». (16+)

**ТНТ**



21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)  
 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
 19.30 «БУКИНЫ». (16+)  
 Гене надо выгодно продать ювелирное украшение Светы.  
 21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)  
 Премьера. Попова начинает ревновать Семёна, так как он проводит слишком много времени с ее друзьями. Верба решает украсть новый велосипед Виталика, чтобы научить его ценить вещи. Макаров, Туркина и Синицкая расследуют продажу наркотиков в районе Бутово  
 22.00 «Однажды в России». (16+)  
 23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ШАБАШ». (18+)  
 01.25 «Импровизация. Команды». (16+)  
 03.00 «Студия «Союз». (16+)

**РЕН**



20.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)  
 20.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)  
 22.20 «Смотреть всем!» (16+)  
 00.30 «ОВЕРДРАЙВ». (16+)

**5-Й КАНАЛ**

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)  
 05.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)  
 08.25 09.30 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА». (16+)  
 08.55 «Знание - сила». (0+)  
 13.30 «ЗАСТАВА». (16+)  
 17.30 02.45 «СЛЕД». (16+)  
 21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)  
 04.45 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)  
 ЗВЕЗДА  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
 11.00 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)  
 12.40 13.25 15.05 17.15 03.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)  
 18.00 «Русская Арктика. Северный путь». (16+)  
 20.10 «Секретные материалы». (16+)  
 22.45 «Между тем». (12+)  
 23.15 «20 ДЕКАБРЯ». (12+)  
 01.45 «Особый отдел. Контразведка». (12+)

**ТВ-3**

06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)  
 06.15 «Мультфильмы». (0+)  
 08.15 «Слепая». (16+)  
 09.30 Гадалка. (16+)  
 11.15 Знаки судьбы. (16+)  
 13.30 Охотники за привидениями. (16+)  
 14.30 Кадони шоу. (16+)  
 15.30 Гадалка. (16+)  
 17.15 «Слепая». (16+)  
 19.30 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
 00.00 «ГОСТЬ». (18+)  
 01.45 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)  
 05.45 «Мультфильмы». (0+)  
 че!  
 06.00 Утилизатор. (12+)  
 06.30 «СОЛДАТЫ-16». (16+)  
 16.00 Утилизатор. (12+)  
 17.00 Утилизатор. (16+)  
 17.30 Утилизатор. (12+)  
 18.00 Решала. (16+)  
 Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно.  
 23.00 Опасные связи. (18+)  
 02.45 Утилизатор. (16+)  
 03.30 Утилизатор. (12+)  
 04.30 Утилизатор. (16+)

**ДОМАШНИЙ**

07.00 Давай разведёмся! (16+)  
 08.00 Тест на отцовство. (16+)  
 10.05 23.35 «Понять. Простить». (16+)  
 11.10 «Порча». (16+)  
 12.20 «Знахарка». (16+)  
 13.30 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)  
 14.00 Новый год домашнему. (16+)  
 14.30 «МЕЖДУ НАМИ ВЫПАЛ СНЕГ». (16+)  
 19.00 «СУРРОГАТНАЯ МАТЬ». (16+)  
 00.35 «Порча». (16+)  
 01.35 «Знахарка». (16+)  
 ОТР  
 07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
 08.05 08.35 09.05 09.35 ОТражение  
 10.10 20.30 04.15 «ПОДКИДЫШ». (16+)  
 12.00 «Циолковский». (12+)  
 15.10 «ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ». (12+)  
 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)  
 22.10 «О ЛЮБВИ». (12+)  
 23.30 «Женщина в красном». (12+)  
 00.30 «ЗаДело. Неравнодушные люди». (12+)  
 01.45 ОТражение. (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**МИР**  
 05.00, 03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
 05.55, 00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)  
 06.20, 10.10 «ЩИТ И МЕЧ». (16+)  
 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости  
 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
 17.35 Мировое соглашение. (16+)  
 18.50 Игра в кино. Спецвыпуск ко Дню чекиста. (16+)  
 22.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)  
 01.00 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (16+)  
 02.45 (Не)Фантастика. (12+)  
**ПОБЕДА**  
 04.10 «Путь к Победе». (16+)  
 05.10 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)  
 06.20 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)  
 12.40 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)  
 Продолжение военной драмы «Истребители». Летчика Илью Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника и приказывают формировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым.  
 23.59 «Путь к Победе». (16+)  
 01.00 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)  
 02.40 «ГЕРОЙ 115». (16+)  
**ДОКТОР**  
 06.00, 12.45, 18.15, 23.45 О самом главном. Профилактика морщин. (12+)  
 06.50 Теледоктор. (12+)  
 07.50 Тайны анатомии. Кожа. (12+)  
 08.15, 14.40, 00.40, 04.00 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)  
 09.10 О самом главном. Микробом. (12+)  
 10.05, 10.35 Большой скачок. (12+)  
 11.00, 11.30, 04.45 Еда здорового человека. (12+)  
 11.55 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)  
 13.45, 14.10 Скажите, доктор! (12+)  
 15.35 О самом главном. Самые важные симптомы заболеваний. (12+)  
 16.30 Сражаться за жизнь. Владимир Неговский. Padre reanimazione. (12+)  
 16.55 Еда. Масло. (12+)  
 17.25 Страшная сила смеха. (12+)  
 19.15, 05.10 Медицинский квест. Подтяжка шеи. (12+)  
 20.00, 02.15 На приёме у Михаила Лабковского. (Не)токсичные отношения. (12+)  
 20.30, 02.40 На приёме у Михаила Лабковского. Таблетка от ревности. (12+)  
 21.00 О самом главном. Повышенный пролактин у женщин. (12+)  
 21.55 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+)  
 22.45, 23.15, 03.05, 03.30 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)  
 01.30 Медицинский квест. (12+)  
**HISTORY**  
 06.00, 06.45 Смертоносная техника. (12+)  
 07.35, 08.35 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
 09.30 Место преступления: древность: Смертельные последствия. (16+)  
 10.30 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)  
 11.30 Ганнибал: новые данные. (12+)  
 12.20 Загадка троянского коня. (12+)  
 13.20 Эпоха Дианы. (16+)  
 14.15 Дневники великой войны: Бойня. (16+)  
 15.15 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)  
 16.10 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)  
 17.05 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)  
 17.55 Царицы Древнего Египта: Королева Тия. (16+)  
 19.00 Царицы Древнего Египта: Другая Клеопатра. (16+)  
 20.00 Быть Харви Вайнштейном. (16+)  
 21.50 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)  
 22.50 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)  
 23.50, 00.45 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
 01.45 Место преступления: древность: Смертельные последствия. (16+)  
 02.35 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)  
 03.30 Ганнибал: новые данные. (12+)  
 04.15 Загадка троянского коня. (12+)  
 05.05 100 чудес света. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста (6+) не рекомендуются детям до 6 лет (12+) не рекомендуются детям до 12 лет (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет



# ГОРОСКОП НА

# 2024

## ОВЕН

Строгий Дракон благоволит настойчивому Овну, давая возможности для достижения поставленных целей и карьерного роста. Дерево – прекрасный материал для строительства, напоминает Овну символ года. Постарайтесь построить лучшую, по вашему мнению, жизнь. Деревянный Дракон будет буквально толкать Овна на движение вперед и позитивное созидание: это может касаться как карьеры, так и бытовых и личных дел и ситуаций. Чтобы не спровоцировать Дракона, при принятии решений Овнам следует руководствоваться не эмоциями, а логикой событий и здравым смыслом. Также нужно стараться держаться подальше от выяснения различных отношений, а тем более – конфликтов. Если сможете умерить свои аппетиты и сгладить острые углы в возникших ситуациях, никогда не окажетесь наедине со своими проблемами. Любимые и близкие вас всегда поддержат. И при необходимости – окажут помощь.



## ТЕЛЕЦ

Зеленый Деревянный Дракон сулит трудолюбивому Тельцу реализацию всего запланированного и задуманного. И что особенно ценно – обещает гармонию в любви, если вы, конечно, сами способны пустить в свое сердце нежность и заботу. Также любопытный Дракон будет способствовать изучению нового и даст возможность попробовать себя в совершенно неожиданных ипостасях. То есть, если вы искренне хотите перемен, не топчитесь на месте. Но будьте готовы к тому, что не все попытки увенчаются успехом. Оценивайте риски, перед тем как приступить к новому делу. Несмотря на достаточно успешный в карьерных вопросах год, предприимчивому Тельцу не стоит заикливаться на работе. Помните, что есть семья и близкие люди, которым ваше внимание чрезвычайно важно. Возможно, появятся новые заботы. Старайтесь относиться к недостаткам близких с юмором и позитивом.



## БЛИЗНЕЦЫ

Рассудительный Дракон даст возможность Близнецам активно реализовывать весь свой потенциал. Не исключено, что этот год станет для вас годом пусть медленного, но очень стабильного роста. Дракон вас активно подталкивает к движению к своей цели. Но не торопитесь, распределите силы и помните, что длинная дорога складывается из тысячи шагов. Хозяин года призывает Близнецов забыть все прошлые обиды и выкинуть из головы надуманные страхи. Творите позитивные и яркие дела, а они будут творить ваш успех. Дракон благоволит вам в налаживании и построении личных и рабочих отношений: будь то старые связи или обретенные новые. Хозяин года предоставит вам не одну, а несколько возможностей найти единомышленников. Постарайтесь не упустить эти новые и, возможно, важные в последующем знакомства. Не втягивайте себя в конфликты. Идите вперед, творите и создайте.



## ЛЕВ

Успешный Дракон проявит щедрость к тем, кто, по его мнению и выбору, этого достоин. Для Львов этот год обещает быть удачным не только в вопросах сугубо личных, но и в рабочих и даже финансовых. Однако Льву в этом году следует проявить особую бережливость. Ведь только рачительный хозяин может правильно позаботиться о своих счетах и денежных делах. Следует помнить, что хозяин года особо primeчает тех Львов, которые не потакают своим прихотям, а ответственны и рассудительно относятся к своей работе и жизни. Создать или сплотить семью целеустремленному Льву в этом году будет довольно легко. Дракон помогает всем, кто стремится заботиться о находящихся рядом людях и оберегает семейные узы, желая сделать каждого человека счастливым. И еще один важный совет от Дракона Львам: чтобы год был удачным во всех отношениях – следует творить вокруг себя больше позитива.



## РАК

Запасливый Дракон поможет Раку сохранить и приумножить собственные достижения. Деревянный Дракон намерен подарить вам год, который станет периодом стабилизации и движения к лучшему. Дракон благоволит созидателям, нацеленным на успех. Включайте свои лучшие качества, проявляйте больше активности в делах и интереса к жизни, и удача будет сопутствовать вам. Помните, что вашим достижениям рады будут не все. В общении Раку лучше избегать токсичных людей. И вообще, с большим позитивом смотрите на события и ситуации вокруг себя. Избегайте личных оценок кого-либо, не давайте никому пустых обещаний. Сосредоточьтесь на себе и своей цели. Больше времени уделяйте отдыху. Как быть, если вдруг захочется перемен? Мудрый Дракон советует повременить с кардинальными решениями и посмотреть, как дальше будет развиваться ситуация.



## ДЕВА

Дева, как и настоящий Дракон, будет поражать всех окружающих своей устремленностью к свершениям и деловой хваткой. Но чрезвычайно сосредоточенная на рабочем процессе Дева может не замечать, что окружающим требуется помощь. Это обстоятельство может вас ранить и затормозить движение вперед. Чтобы этого не случилось, старайтесь всегда и везде проявлять больше внимания к родным и коллегам. Ведь именно помощь близких всегда поможет вам в трудную минуту. Вопросы этики и морали в разных сферах жизни нередко будут возникать перед Девами. Но не стоит этого бояться. У мудрой Девы достаточно сил, чтобы со всем разобраться. Путь к выполнению поставленных перед собой задач будет достаточно сложным. Но сильный Дракон поможет Деве успешно его пройти. Результаты года порадуют вас. Вполне возможно, что ваша мечта наконец исполнится.



# ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

## ВЕСЫ

Деревянный Дракон – существо практичное и мудрое. Он не позволит Весам долго колебаться с принятием решений. Конечно, не стоит сразу рубить сплеча. Но чтобы удача сопутствовала в течение года, Весам необходимо больше уверенности. Практикуйте осознанность. Старайтесь сохранять баланс между своими желаниями и возможностями. В целом год обещает сложиться вполне удачно. В личной жизни наступит период некой трансформации: некоторые связи, не без помощи Дракона, безболезненно для вас распадутся, другие – с пользой для вас укрепятся, а некоторые, вам на удивление, изменятся до неузнаваемости. Колеблющимся Весам в этом году рекомендуется прислушиваться к своему внутреннему голосу и не поступать вразрез с совестью. Хозяин года также рекомендует Весам сделать свою жизнь более разнообразной. Например, уделить больше внимания хобби.



## ВОДОЛЕЙ

Внимательный, сильный и опытный Дракон предлагает Водолею уделить больше внимания планированию своих дел. Связанных как с работой, так и с личной жизнью. Вы обладаете уникальной способностью меняться и верно подстраиваться под ситуацию. Именно это станет вашей задачей на ближайшее время. А дальше сможете смело пожинать плоды своего труда и благодарить себя за полученные блага. Помните, удача улыбнется только тем, кто не боится действовать и идет навстречу своей мечте. Ваше движение на пути к личной цели может тормозить излишняя самокритика. Учитесь воспринимать свои некоторые минусы как нечто, что делает вас уникальными, непохожими. К тому же, именно признание и работа над недостатками позволяют Водолеям стать сильнее и успешнее. В отношениях с близкими стоит проявлять больше терпения и уважения к другому мнению.



## СКОРПИОН

Дракон подсказывает Скорпиону: главные его союзники – интуиция и личный опыт. Именно они не однажды помогут представителям этого знака избежать возможных неприятностей, а главное, найти верный путь к своей цели. В том числе и к продвижению по карьерной лестнице. Чем напористее в своих действиях будет Скорпион, тем активней его будет поддерживать Деревянный Дракон. Так уж устроен хозяин года, что он не любит топтания на месте и пустой суеты. Старайтесь регулярно подогревать свой интерес к любимому занятию. Хобби доставляет Скорпиону большое удовольствие, а также становится способом снижения эмоционального напряжения. А это позитивно сказывается на взаимоотношениях с людьми. Помните, что негативные эмоции могут разрушить самые дружеские отношения. Терпеливый Дракон предостерегает Скорпиона от проявлений сарказма в общении.



## РЫБЫ

Покровитель года рекомендует Рыбам обратить внимание на свое душевное благополучие и ментальное здоровье. Рассудительный Дракон не поддерживает принятие скоропалительных решений. При решении важных вопросов Рыбам не следует идти на поводу эмоций. Да, обстоятельства бывают разные, но первые впечатления и первые оценки случившегося далеко не всегда верны. Возьмите паузу, прежде чем сказать «да» или «нет». А потом руководствуйтесь здравым смыслом и личным опытом. Вашу сдержанность и рассудительность Дракон оценит: пока окружающие будут совершать ошибки из-за своей спешки, вы будете уверенно идти к цели. Но, чтобы достичь ее и обрести успех, Рыбам придется научиться маневрировать между преградами. Что касается атмосферы в семье, то Деревянный Дракон с большой силой готов помогать тем, кто стремится сделать ее доверительней и теплее.



## СТРЕЛЕЦ

Активный Дракон принесет Стрельцу много новых впечатлений в наступающем году. Недостаточно будет просто поставить перед собой цель и лежать в ее направлении, как в известном выражении. Только активные действия принесут желаемый результат. Волшебный Дракон поможет деятельному Стрельцу сделать сказку былью. Но стоит учесть, что хозяин года настроен проверить вас на прочность и посмотреть, сможете ли вы выдержать вал мелких неурядиц или сломаетесь даже от легкого ветерка. Опору в сложных ситуациях стоит искать в кругу семьи. Теплые семейные встречи подарят Стрельцу уверенность в собственных силах и ощущение крепкого тыла. Больше любите и больше создайте – этот девиз предлагает Стрельцам Дракон.

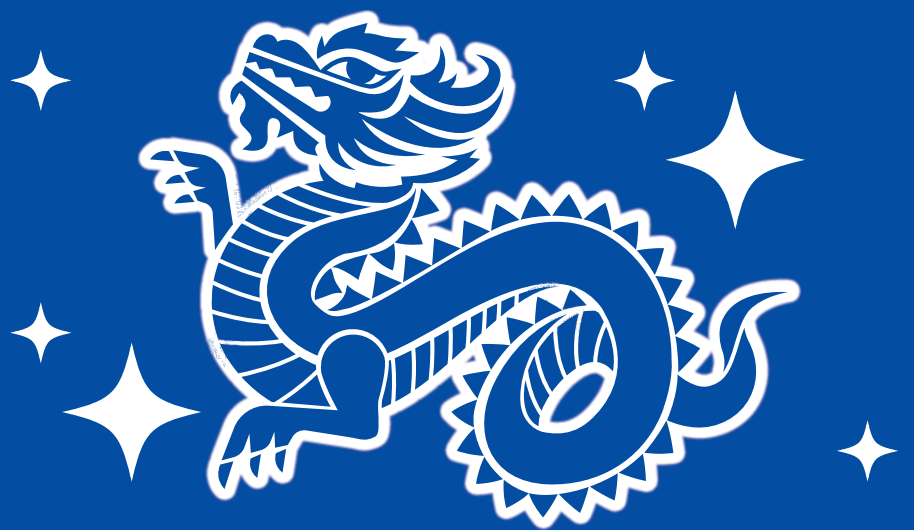


## КОЗЕРОГ

Своенравный Дракон не однажды будет создавать для Козерога ситуации, в которых надо будет сделать выбор. В течение года представители этого знака нередко будут заняты поиском баланса между своими карьерными устремлениями и желанием больше времени проводить с семьей. На удивление, конечно, с переменным успехом, но вам удастся совместить две эти сферы без особых потерь. Дальновидный Дракон дает совет Козерогу проявлять больше гибкости. Будьте подобны реке, что огибает высокие скалы. В целом год обещает быть успешным. Дракон планирует подарить Козерогам яркие, позитивные впечатления и призывает их совершить новые интересные путешествия. Козерогам всегда следует помнить о необходимости разумного баланса между возможным и желаемым.



# Счастливого Нового года!



# 2024





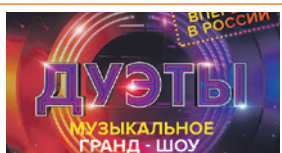
**ПЕРВЫЙ**



21.45 «Фантастика». Следующий уровень. (12+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!» (16+)  
10.50 12.15 17.00 Информационный канал. (16+)  
15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)  
16.05 19.45 «Горячий лед». Чемпионат России по фигурному катанию-2024. Прямой эфир  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Фантастика». Следующий уровень. (12+)  
23.40 «Матадор». «Дамы и господа - Ленни Брюс». (18+)  
00.40 Подкаст. Лаб «Неформат». (16+)  
01.25 Подкаст. Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1** **РОССИЯ**



21.30 «Дуэты». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 16.00 20.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
16.30 Прямой эфир. (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
21.15 Вести. Местное время  
21.30 «Дуэты». (12+)  
23.55 Шоу Большой Страны. (12+)  
**01.00 «РОДНАЯ КРОВЬ».** (12+)  
Вероника - бывшая успешная спортсменка, работает тренером по плаванию. У неё есть муж, а вот детей до сих пор нет. Когда Вероника обращается к врачу, она узнаёт, что у неё никогда не будет детей из-за тяжёлых первых родов в юности.  
04.35 Перерыв в вещании

**НТВ**



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)  
**09.25 «ПЁС».** (16+)  
10.00 «Сегодня»  
**10.35 «ПЁС».** (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
16.50 «ДНК». (16+)  
17.55 «Жди меня». (12+)  
19.00 «Сегодня»  
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
**20.00 «ЛИХАЧ».** (16+)  
**22.10 «БИМ».** (16+)  
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
01.50 «Квартирный вопрос». (0+)  
**02.40 «АДВОКАТ».** (16+)

**СТС** **СТС**



12.25 Уральские умельцы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.30 «Мультфильмы». (0+)  
**08.00 «ПЛАКСА».** (16+)  
**10.05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I».** (12+)  
12.25 Уральские умельцы. (16+)  
13.25 Уральские пельмени. (16+)  
14.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
**23.00 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ».** (16+)  
Подруги Конни и Джоанна погрязли в домашней рутине. Устав от постоянной нехватки денег, они придумали схему подделки купонов.  
**01.15 «ПОСЛЕ: ДОЛГО И СЧАСТЛИВО».** (16+)  
С каждым новым испытанием любовь Тессы и Хардина становится всё крепче. Но обстоятельства складываются так, что они расстанутся.  
**02.45 «РЕГБИ».** (16+)  
05.10 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ** **ТНТ**



23.00 «БОРОДАЧ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)  
**09.00 «ИНТЕРНЫ».** (16+)  
**16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ».** (16+)  
Гриша возвращается на Рублёвку - у его старой знакомой Вики из первого сезона украли компрометирующие фотографии, которые могут помешать её свадьбе. Гриша обещает ей найти вора. Оперативники Дима, Олег и Саша запускают в интернете свой канал о работе полицейских, и неожиданно он становится популярным. Яковлеву и Грише поручают найти легендарного грабителя, на этот раз выкравшего из банка миллиард рублей. На кону - очередное звание.  
20.00 «Комеди Клуб». (16+)  
**23.00 «БОРОДАЧ».** (16+)  
01.00 «Импровизация. Команды». (16+)  
02.45 «Студия «Союз». (16+)  
05.05 «Импровизация». (16+)

**REN**



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 18.00 03.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрым утром!»  
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
17.00 «Главные тайны мира». (16+)  
**20.00 «И ГРЯНУЛ ШТОРМ».** (16+)  
**22.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА».** (16+)  
**00.20 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ».** (18+)  
**02.05 «СТРАНА ЧУДЕС ВИЛЛИ».** (18+)

**5** **5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА».** (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
**09.30 «КРЕПКАЯ БРОНЯ».** (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
**13.30 «КРЕПКАЯ БРОНЯ».** (16+)  
17.00 «Известия». (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
23.10 «Светская хроника». (16+)  
00.10 Они потрясли мир. (16+)  
**03.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4».** (16+)  
**ЗВЕЗДА**  
**06.35 «БУДУ ПОМНИТЬ».** (16+)  
09.20 «Память». (16+)  
**11.10 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ».** (12+)  
12.45 «По горячим следам». (16+)  
**13.25 15.05 17.15 «ОБГО-НЯЯ ВРЕМЯ».** (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
20.30 «Скрытые угрозы». (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.30 «Музыка+». (12+)  
**00.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО».** (12+)

**3** **ТВ-3**

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 17.15 «Слепая». (16+)  
09.15 Секреты здоровья. (16+)  
09.30 11.50 Гадалка. (16+)  
11.15 Новый день. (12+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
14.30 Вернувшиеся. (16+)  
15.30 Лучший друг человека. (16+)  
16.45 Экстра такси. (16+)  
**19.30 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ».** (16+)  
**21.45 «МИЛЫЙ ДРУГ».** (16+)  
**00.00 «ДРУГАЯ».** (16+)  
**ЧЕ!**  
06.00 06.45 Дорожные войны. (16+)  
06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)  
10.30 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)  
11.00 12.00 Утилизатор. (16+)  
11.30 13.30 Утилизатор. (12+)  
13.00 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)  
14.00 02.45 Утилизатор. (16+)  
14.30 Улётное видео. (16+)  
18.00 «+100500». (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
03.40 «Мультфильмы». (0+)  
**05.45 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».** (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.55 04.20 Давай разведёмся! (16+)  
07.50 Тест на отцовство. (16+)  
10.00 23.20 «Понять. Простить». (16+)  
11.05 00.25 «Порча». (16+)  
12.15 «Знахарка». (16+)  
12.50 01.45 «Верну любимого». (16+)  
13.25 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.00 Новый год домашнему. (16+)  
**14.30 «НАСЛЕДСТВО».** (16+)  
**19.00 «ПОКА ВСЕ ДОМА».** (16+)  
01.20 «Знахарка». (16+)  
**ОТР**  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТ-Ражение  
**10.10 «ПОДКИДЫШ».** (16+)  
12.00 «Человек и судьба». (12+)  
**15.10 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ».** (12+)  
**20.30 «ЕДИНСТВЕННАЯ...»** (12+)  
**22.05 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ».** (16+)  
**23.55 «СЕРДЦЕ МИРА».** (18+)  
**01.55 «ТРИ ДНЯ ВИКТОРА ЧЕРНЫШЁВА».** (12+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР**  
07.00, 00.45 Наше кино. История большой любви. (16+)  
**05.30 «БАЛАБОЛ-4».** (16+)  
Снята Балабол, брутален и остроумен. Он не теряет оптимизма в самых опасных ситуациях, а на помощь ему всегда приходят его верные друзья и напарники - Грибанов и Кузнецик. Но в жизни Балаболы грядут большие изменения: ему удалось получить повышение. Сания из всех сил старается стать примерным семьянином и отцом, но работа всегда становится между ним и Леной, а тут ещё и новое звание, и роман на стороне...  
**23.59 «Путь к Победе».** (16+)  
**01.00 «КАЛАШНИКОВ».** (16+)  
**02.40 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ».** (16+)  
**02.00 «БЛИЗНЕЦЫ».** (16+)  
**ПЯТНИЦА**  
05.00 Кондитер. (16+)  
06.10, 01.50, 04.10 Пятница News. (16+)  
06.40 Гастротур-2. (16+)  
07.40 Руссо-экспрессо. (16+)  
08.40, 02.20 Чёрный список. (16+)  
09.40 Тревел-баттл. (16+)  
10.40 Умнее всех. (12+)  
11.50, 14.50 Новые Пацанки. (16+)  
18.30 Погнали! на Кубу. Подпольная жизнь острова. (16+)  
20.50 Погнали! на Кубу. Как разводят туристов? (16+)  
22.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)  
00.00 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (18+)  
03.30 Инсайдеры. (16+)  
**ПОБЕДА**  
04.30 «Путь к Победе». (16+)  
**05.30 «БАЛАБОЛ-4».** (16+)  
Снята Балабол, брутален и остроумен. Он не теряет оптимизма в самых опасных ситуациях, а на помощь ему всегда приходят его верные друзья и напарники - Грибанов и Кузнецик. Но в жизни Балаболы грядут большие изменения: ему удалось получить повышение. Сания из всех сил старается стать примерным семьянином и отцом, но работа всегда становится между ним и Леной, а тут ещё и новое звание, и роман на стороне...  
**23.59 «Путь к Победе».** (16+)  
**01.00 «КАЛАШНИКОВ».** (16+)  
**02.40 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ».** (16+)  
**ДОКТОР**  
06.00, 12.30, 18.05, 23.45 О самом главном. Хроническая усталость. Причины. (12+)  
06.50 Медицинский квест. Подтяжка шеи. (12+)  
07.40, 14.20, 00.40 Мозг на прокачку. Усилим волю. (12+)  
08.45 О самом главном. Повышенный пролактин у женщин. (12+)  
09.40, 10.10 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)  
10.40, 11.10 Скажите, доктор! (12+)  
11.40 Иммунолог. Код вечной жизни. (12+)  
13.25 Антистресс йога. (12+)  
13.50 На приёме у доктора Ороса. (12+)  
15.25 О самом главном. Ошибки гипертоников. (12+)  
16.20, 16.50 Большой скачок. (12+)  
17.20 Куда уходит память? (12+)  
19.05, 05.05 Еда здорового человека. Ягоды. (12+)  
19.35, 05.30 Большой скачок. Правда о молоке. (12+)  
20.00, 02.30 Тайны анатомии. Мозг. (12+)  
20.30, 03.00 Тайны анатомии. Регенерация. (12+)  
21.00 О самом главном. Причины потери обоняния. (12+)  
21.55 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)  
22.45, 23.15, 03.25, 03.50 Тайны анатомии. (12+)  
01.40, 02.05 Еда здорового человека. (12+)  
04.20 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)  
**HISTORY**  
06.00 Ирано-иракская война. (16+)  
06.50 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)  
07.40 Утопия инженеров. (16+)  
Вместе с создателями сериала мы отправимся на экскурсию по забытым шедеврам инженерного дела.  
08.30 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)  
09.20 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)  
10.15, 11.00 Египет. Закат древнего царства. (12+)  
11.55, 12.50 Проклятые сокровища. (16+)  
13.45 Очень странные экспонаты: Немецкие коды, египетские вертолеты и машина будущего. (12+)  
14.40 Дневники великой войны: Страсть. (16+)  
15.40 Первая мировая война: Туннели смерти. (12+)  
16.40 Планета сокровищ: Африка. (6+)  
17.40 Планета сокровищ: Индия. (6+)  
20.05, 21.05 Осада Мальты: воины Господа. (16+)  
22.10 Военные заводы: Немецкая авиация. (12+)  
23.00 Военные заводы: Крупп. (12+)  
23.50 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)  
00.45 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)  
01.35, 02.20 Египет. Закат древнего царства. (12+)  
03.05, 03.55 Проклятые сокровища. (16+)





**1 ПЕРВЫЙ**



00.35 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (16+)

06.00 «Доброе утро. Суббота»  
 09.00 Умницы и умники. (12+)  
 09.45 «Слово пастыря». (0+)  
 10.00 12.00 18.00 Новости (с субтитрами)  
 10.15 К 90-летию Галины Волчек. (16+)  
 11.05 «ПроУют». (0+)  
 12.15 «Поехали!». (12+)  
 13.10 «Юрий Никулин. Великий многоликий». (12+)  
 14.15 Подкаст.Лаб. (16+)  
 15.00 «Горячий лёд». Чемпионат России по фигурному катанию-2024. Прямой эфир  
 18.20 «Эксклюзив». (16+)  
 19.15 «Сегодня вечером». (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.30 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)  
 23.35 Бокс. Д. Бивол - Л. Артур. Бой за титул чемпиона мира. Прямая трансляция  
 00.35 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (16+)  
 02.35 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



17.50 «Привет, Андрей!». (12+)

05.00 Утро России. Суббота  
 08.00 Вести. Местное время  
 08.20 Местное время. Суббота  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды». (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 Вести  
 11.50 «В кругу друзей»  
 12.50 «Доктор Мясников». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.00 «ЧА-ЧА-ЧА». (12+)  
 00.35 «ЛЮБОВЬ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ». (12+)  
 Ольга сталкивается с самым большим кошмаром для каждого родителя - её дочь-студентка Ксения пропала!  
 04.05 «МОЛОДОЖЁНЫ». (16+)

**НТВ**



19.00 «Центральное телевидение»

05.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!». (16+)  
 09.20 «Едим дома». (0+)  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
 13.00 «Секрет на миллион». (16+)  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение»  
 20.20 «Суперстар!». (16+)  
 00.00 «Ты не поверишь!». (16+)  
 01.00 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)  
 01.40 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
 02.05 «Дачный ответ». (0+)  
 03.00 «АДВОКАТ». (16+)

**СТС**



19.00 «ВЕНОМ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 Премьера! «Три кота». (0+)  
 07.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)  
 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)  
 10.00 Премьера! «100 мест, где поесть». (16+)  
 11.00 Суперниндзя. Секреты сезона. (16+)  
 12.25 Уральские пельмени. (16+)  
 13.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ». (6+)  
 15.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-2». (6+)  
 17.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-3». (6+)  
 19.00 «ВЕНОМ». (16+)  
 21.00 «ГРОМ: ТРУДНОЕ ДЕТСТВО». (16+)  
 22.40 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)  
 00.35 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)  
 02.30 «РЕГБИ». (16+)  
 04.55 «6 кадров». (16+)

**ТНТ**



14.00 «Вызов». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)  
 09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)  
 14.00 «Вызов». (16+)  
 14.55 «Битва экстрасенсов». (16+)  
 15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)  
 21.00 «Ярче Звёзд». (16+)  
 23.00 «Женский стендап». (16+)  
 Девушки высмеивают стереотипы семейной жизни, которые столетиями культивировались в обществе, откровенно заявляют о том, что быть хорошей матерью вообще-то очень сложно, и о том, как важно в замужестве оставаться отдельной личностью со своими интересами.  
 00.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ШАБАШ». (18+)  
 02.10 «Импровизация. Команды». (16+)  
 03.50 «Студия «Союз». (16+)

**РЕН**



11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

05.00 04.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 07.00 «С бодрым утром!». (16+)  
 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)  
 09.00 «Минтранс». (16+)  
 10.00 Самая полезная программа. (16+)  
 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
 18.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 19.00 «РЭД-2». (12+)  
 США - Франция - Канада, 2013 г. Боевик.  
 В ролях: Брюс Уиллис, Джон Малкович, Мэри-Луиз Паркер Хелен Миррен, Энтони Хопкинс.  
 21.10 «НАЁМНИК». (16+)  
 23.20 «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (18+)  
 01.30 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (18+)  
 03.20 «НА ПРЕДЕЛЕ». (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)  
 11.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)  
 В баре заточкой убивают Кристину, которая скоро должна выйти замуж. Под подозрением и посетители, и её бывший парень. На следующий день неизвестный нападает на дочь Рыжова.  
 20.40 «СЛЕД». (16+)  
 00.00 «Известия». (16+)  
 01.05 «Светская хроника». (16+)  
 02.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)  
 ЗВЕЗДА  
 06.25 08.15 03.00 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)  
 09.25 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». (12+)  
 11.40 «Легенды музыки». (12+)  
 16.10 «Время героев». (16+)  
 16.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)  
 19.25 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)  
 21.15 Галерея звезд. (12+)  
 22.55 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)  
 00.35 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

**3 ТВ-3**

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 10.45 «МАГИЧЕСКАЯ МАШИНА НА ВРЕМЕНИ». (12+)  
 12.45 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)  
 14.45 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (16+)  
 17.00 Последний герой. (16+)  
 18.30 Вы поёте великолепно. (16+)  
 20.00 «МИФ». (16+)  
 22.30 Два пути к успеху. (16+)  
 23.30 «ИСКАТЕЛЬ ПРИКЛЮЧЕНИЙ: ПРОКЛЯТИЕ ШКАТУЛКИ МИДАСА». (16+)  
 01.30 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)  
 ЧЕ!  
 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)  
 Эта история началась ещё в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз ещё не распался. Это было время, когда не было гипермаркетов и мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартир спокойно оставляли под ковриком.  
 22.00 «+100500». (16+)  
 23.00 «+100500». (18+)  
 00.20 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 «СКАРЛЕТТ». (16+)  
 10.45 Пять ужинов. (16+)  
 11.00 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)  
 Нина - ботаник. Когда городской ботанический сад, где она работала, закрыли, бизнесмен Владимир Шелехов приглашает ее на работу в свою роскошную усадьбу.  
 15.05 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2». (16+)  
 19.00 «ВОРОН». (16+)  
 22.50 «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ». (16+)  
 00.45 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)  
 ОТР  
 06.15 Х/ф «ИВАНОВ КАТЕР». (12+)  
 07.50 13.40 «Большая страна». (12+)  
 10.15 «Отчий дом». (12+)  
 10.25 11.45 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (12+)  
 15.05 «Люди Арктики». (12+)  
 17.30 «СЛУЧАЙ ИЗ СЛЕДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ». (12+)  
 19.05 «Очень личное». (12+)  
 20.25 «ВОР». (16+)  
 21.55 «СКАЖИ ЕЙ». (16+)  
 23.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (18+)  
 01.25 «ЯМА». (18+)

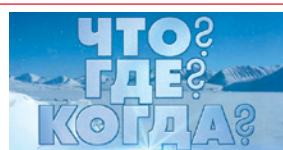
**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

МИР  
 05.00, 06.15, 09.10 Мультфильмы. (6+)  
 06.00 Всё, как у людей. (6+)  
 07.00 «КУРЬЕР». (16+)  
 08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)  
 09.30 ФазендаЛайф. (6+)  
 10.00 Погода в мире  
 10.10 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)  
 12.00 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)  
 14.45, 16.10 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)  
 16.00, 18.30 Новости  
 18.45 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)  
 20.35 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (16+)  
 00.00 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (18+)  
 02.25 Наше кино. История большой любви. (16+)  
 02.50 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (16+)  
 ПОБЕДА  
 05.10 «ПАЛАЧ». (16+)  
 14.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)  
 Серил. Детектив, Россия, 2007 г.  
 Опальный маршал Жуков отправлен в Одессу, где нет житья от воров, убийц и вымогателей, а дерзкая безжалостная банда по-вадилась грабить военные склады. И всем заправляет неуловимый немецкий шпион по кличке Академик, которого никто не знает в лицо. И только начальник отдела по борьбе с бандитизмом, Давид Маркович Гоцман может навести порядок и разоблачить Академика, который подобрался слишком близко...  
 01.00 «ВЕСУРИ». (16+)  
 02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)  
 04.00 «72 ЧАСА». (16+)  
 ДОКТОР  
 06.00, 22.20 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)  
 06.40, 13.15, 21.25, 03.35 Тайны анатомии. Нервная система. (12+)  
 07.10, 13.45, 21.50, 04.00 Большой скачок. Электрическое тело. Импланты. (12+)  
 07.40, 15.50, 23.55 Большой скачок. Инстинкт самосохранения. (12+)  
 08.10, 16.15, 00.25 Большой скачок. Иммуниет против хозяина. (12+)  
 08.40, 16.45, 00.55 Медицинский репортёр. Чем рискуют водолазы на работе? (12+)  
 09.05, 17.15, 01.20 Еда. Картофель. (12+)  
 09.35, 17.45, 01.50 Теледоктор. (12+)  
 10.35, 23.10, 05.10 Страшная сила смеха. (12+)  
 11.20, 19.30, 02.40 На приёме у Михаила Лабковского. Снова замуж. (12+)  
 11.50, 20.00, 03.05 На приёме у Михаила Лабковского. Как создать нормальные отношения и остаться в них? (12+)  
 12.15, 20.25 Большой скачок. Экзоскелеты. (12+)  
 12.45, 20.55 Большой скачок. Запчасти для человека. (12+)  
 14.10 Иммуниет. Код вечной жизни. (12+)  
 15.00, 04.25 Куда уходит память? (12+)  
 18.45 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)  
 Может ли человек обмануть программу старения и как это сделать?  
 HISTORY  
 06.00, 06.45 Проклятые соколовица. (16+)  
 09.00, 10.00 Легендарные замки. (12+)  
 10.55, 11.55 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
 12.55 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)  
 13.55 Место преступления: древность: Смертельные последствия. (16+)  
 14.55 Царицы Древнего Египта: Королева Тия. (16+)  
 16.00 Царицы Древнего Египта: Другая Клеопатра. (16+)  
 17.00 Король-предатель. (16+)  
 18.10 Выдающиеся женщины: Уоллис Симпсон. (12+)  
 19.10 Королевские жёны на войне. (12+)  
 20.20 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+)  
 21.20 Пропавшие миллионы Грейс Келли. (12+)  
 22.10 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)  
 23.10 Очень странные экспонаты: Фальшивки, шпион и паровой мозг. (12+)  
 00.00 Очень странные экспонаты: Шаман Ледникового периода, небо Бронзового века и лампочка в стиле стимпанк. (12+)  
 00.50 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)  
 01.40 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)  
 02.35 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+)  
 03.25 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)  
 04.15, 05.00 Военные заводы. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серилы (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.



**1 ПЕРВЫЙ**



23.00 «Что? Где? Когда?»  
Финал года. (16+)

- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 «Часовой». (12+)
- 08.10 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Мечталлион». (12+)
- 09.40 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Быть рядом!». (12+)
- 11.05 «Жизнь своих». (12+)
- 12.15 «Вызов». Церемония награждения. (12+)
- 13.55 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
- 14.55 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ».** (16+)
- 16.50 «Имена нелегальной разведки». Александр Коротков». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
- 21.00 «Время»
- 23.00 «Что? Где? Когда?» Финал года. (16+)
- 00.45 Подкаст.Лаб «Не лыком шить». (16+)
- 01.30 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



16.30 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «НЕВЕЗУЧАЯ».** (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.40 Большие перемены
- 12.40 «СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА».** (12+)
- 16.30 «Песни от всей души». (12+)
- 17.30 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица». Финал
- 19.00 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
- 01.30 «НЕВЕЗУЧАЯ».** (12+)
- 03.13 Перерыв в вещании

**НТВ**



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
- 06.35 «Центральное телевидение». (16+)
- 08.00 10.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 12.00 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.05 «Однажды...» (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 Человек в праве. (16+)
- 17.00 «Следствие вели...» (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.20 Оригинальное музыкальное «Шоу Аватар». (12+)
- 23.15 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
- 01.10 «ЛОВУШКА».** (16+)
- 02.35 «АДВОКАТ».** (16+)

**СТС**



16.20 «Леди Баг и Супер-Кот. Пробуждение силы». (6+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
- 07.00 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
- 07.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)
- 10.00 Премьера! Рогов в деле. Новогодний выпуск. (16+)
- 11.00 Премьера! Уральские умельцы. (16+)
- 11.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 12.40 «Стань легендой! Бигфут младший». (6+)
- 14.35 «Семейка бигфутов». (6+)
- 16.20 «Леди Баг и Супер-Кот. Пробуждение силы». (6+)
- 18.20 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ».** (12+)
- 21.00 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ».** (12+)
- 23.20 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2».** (18+)
- 02.05 «РЕГБИ».** (16+)
- 04.30 «6 кадров». (16+)

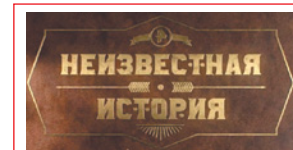
**ТНТ**



18.30 «Новые Звезды в Африке». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 08.30 «Битва пикников». (16+)
- 09.00 «Битва экстрасенсов». Марафон 10-го сезона. (16+)  
Мы давно доказали: экстрасенсы существуют! А раз так, то среди них есть лучшие. Мы найдем их и покажем вам все, на что они способны. Держитесь!
- 18.30 «Новые Звезды в Африке». (16+)
- 21.00 «Лига городов». (16+)
- 23.00 «Шоу Воли». (16+)
- 00.10 «Ярче Звезд». (16+)  
Шоу «Ярче звезд» соберет самых талантливых вокалистов и прирожденных артистов из народа на одной сцене.
- 01.40 «Я тебе не верю». (16+)
- 03.20 «Импровизация. Команды». (16+)
- 04.55 «Студия «Союз». (16+)
- 06.30 «Импровизация». (16+)

**REN**



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 «Наука и техника». (16+)
- 11.30 «Неизвестная история». (16+)
- 13.00 «ЖАЖДА ЗОЛОТА».** (16+)
- 14.55 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ».** (16+)
- 16.40 «БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПАССАЖИР».** (16+)
- 18.40 «ИНОСТРАНЕЦ».** (16+)  
Великобритания - Китай - США, 2017 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Пирс Броснан, Майкл МакЭлхаттон, Лю Тао, Чарли Мерфи, Орла Брэйди.
- 20.55 «ЗАСТУПНИК».** (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)
- 07.35 «МОЯ ДЕВОЧКА».** (16+)  
Жизнь успешного полицейского рушится после гибели любимой жены. Её убивают на глазах их 10-летней дочери.
- 14.45 «ПОСРЕДНИК».** (16+)
- 18.35 «ОТСТАВНИК».** (16+)
- 20.25 «ОТСТАВНИК-2: СВОИХ НЕ БРОСАЕМ».** (16+)
- 22.25 «ОТСТАВНИК-3».** (16+)
- 00.20 «ЖГИ!»** (12+)
- 02.05 «КРЕПКАЯ БРОНЯ».** (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.00 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ».** (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.55 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ».** (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 21.20 «Легенды советского сыска». (16+)
- 23.00 «Ветисов». (12+)
- 00.10 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ».** (12+)
- 01.50 «ТИХАЯ ЗАСТАВА».** (16+)

**3 ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 Новый день. (12+)
- 08.45 Секреты здоровья. (16+)
- 09.00 Два пути к успеху. (16+)
- 10.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 10.30 Последний герой. (16+)
- 12.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 00.15 «МАГИЧЕСКАЯ МАШИНА ВРЕМЕНИ».** (12+)
- 02.00 «ДРУГАЯ».** (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».** (16+)  
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для ЧЕ. Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра.
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.20 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».** (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 «СКАРЛЕТТ».** (16+)
- 08.45 «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ».** (16+)
- 10.40 02.30 «ПОЗДНИЙ СРОК».** (16+)  
Лера Смирнова была воплощением успешной женщины. Она приехала в Москву начинающей журналисткой из провинции, а стала владелицей собственного агентства.
- 19.00 «ВОРОН».** (16+)
- 22.45 Твой Домашний доктор. (16+)
- 23.00 «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2».** (16+)
- 05.40 «Москвички». (16+)
- ОТР**
- 06.15 «ДНЕВНИК ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ».** (12+)
- 09.00 14.30 «Календарь». (12+)
- 11.05 «Моя история». (12+)
- 12.05 Кино на все времена. (12+)
- 15.35 «Триумф джаза». (12+)
- 17.25 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».** (12+)
- 19.45 «ИМПЕРАТОР».** (16+)
- 21.15 «КАРМЕН».** (16+)
- 22.55 «Спасти планету».** (6+)
- 00.40 «Катюша». (12+)
- 01.05 «ЕДИНСТВЕННАЯ...»** (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>МИР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.40, 04.00 Мультфильмы. (6+)</li> <li>07.45 «САДКО». (12+)</li> <li>09.25 Будь, готов! (12+)</li> <li>09.30 ФазендаЛайф. (6+)</li> <li>10.00, 16.00 Новости</li> <li>10.10 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)</li> <li>11.35 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)</li> <li>13.10 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (16+)</li> <li>14.10 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)</li> <li>15.35, 16.15 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)</li> <li>18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)</li> <li>19.30 «ТАНЦОР ДИСКО». (16+)</li> <li>22.15 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (16+)</li> <li>01.00 «ЧУДО». (18+)</li> <li>02.50 Наше кино. История большой любви. (16+)</li> <li>03.15 Тайны времени. В начале было слово. Библия. (12+)</li> </ul> | <p><b>ПОБЕДА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.50 «ТАНКИ». (16+)</li> <li>07.20 «ТАНКИСТ». (16+)</li> <li>10.30 «ОФИЦЕРЫ». (12+)</li> <li>14.00 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)<br/>Василий Русаков с отличием оканчивает Саратовское танковое училище. На дворе грохочет война, но это не мешает Василию влюбиться. И теперь в нем борются боевой командир и безрассудный юнец. Именно такие, как Василий Русаков - где-то совсем еще дети, где-то не по годам мудрые командиры - выведут свои танки на Курскую дугу - крупнейшее танковое сражение Второй мировой войны...</li> <li>21.30 «ОФИЦЕРЫ». (12+)</li> <li>01.00 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (12+)</li> <li>02.30 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)</li> </ul> | <p><b>ДОКТОР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 19.30 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+)</li> <li>06.45, 13.05, 21.15, 03.20 Медицинский репортер. Чем рискуют водолазы на работе? (12+)</li> <li>07.10, 13.35, 21.45, 03.45 Еда. Картофель. (12+)</li> <li>07.40, 15.50, 00.00, 05.05 На приеме у Михаила Лабковского. Снова замуж. (12+)</li> <li>08.10, 16.20, 00.25, 05.30 На приеме у Михаила Лабковского. Как создать нормальные отношения и остаться в них? (12+)</li> <li>08.35, 16.45, 00.55 Большой скачок. Экзоскелеты. (12+)</li> <li>09.05, 17.15, 01.20 Большой скачок. Запчасти для человека. (12+)</li> <li>09.35, 17.45 Тайны анатомии. Нервная система. (12+)</li> <li>10.05, 18.10 Большой скачок. Электрическое тело. Импланты. (12+)</li> <li>10.30, 23.10 Куда уходит память? (12+)</li> <li>11.20, 01.45 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)</li> <li>12.10, 20.20, 04.10 Большой скачок. Инстинкт самосохранения. (12+)</li> <li>12.35, 20.45, 04.40 Большой скачок. Иммунитет против хозяина. (12+)</li> <li>14.05, 22.15 Теледоктор. (12+)<br/>Программа, в которой врачи и журналисты отвечают на актуальные вопросы, связанные со здоровьем.</li> <li>15.05, 02.30 Боль. Жесткая радость бытия. (16+)</li> <li>18.40 Страшная сила смеха. (12+)</li> </ul> | <p><b>HISTORY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Ганнибал: новые данные. (12+)</li> <li>06.50, 07.45 Планета сокровищ. (6+)</li> <li>08.45 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)</li> <li>09.35 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)</li> <li>10.30 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)</li> <li>11.20 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)</li> <li>12.15 Место преступления: древность: Загадочное наследие. (16+)</li> <li>13.15 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)</li> <li>14.15, 15.05 Египет. Закат древнего царства. (12+)</li> <li>16.00 Дневники великой войны: Уничтожение. (16+)</li> <li>17.00 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)</li> <li>18.00 Дневники великой войны: Бунт. (16+)</li> <li>19.00 Дневники великой войны: Поворот. (16+)</li> <li>20.05, 20.55, 21.50 Последнее голоса Первой мировой войны. (16+)</li> <li>22.45 Быть Харви Вайнштейном. (16+)</li> <li>00.30 Смертоносная техника: Стрелковое оружие. (12+)</li> <li>01.20 Смертоносная техника: Танки. (12+)</li> <li>02.05 Смертоносная техника: Взрывчатка. (12+)</li> <li>02.50 Смертоносная техника: Силы спецназа. (12+)</li> <li>03.40, 04.25 Очень странные экспонаты. (12+)</li> <li>05.10 Утопия инженерии. (16+)</li> </ul> |
|---|--|---|--|



Начало зимы для садоводов – период отдыха, а также поиска и накопления новых идей для реализации в будущем сезоне.

**П**редлагаем вам освоить новую технологию – посадку луковичных в ящики. Таким образом можно высаживать любые весенние луковичные – гиацинты, мускари, нарциссы и тюльпаны. Идея простая, легко применимая и доказавшая свою эффективность. Попробуем разобраться: зачем и как высаживать луковичные в ящики?

# Луковичные в ящиках: для чего и как?



## Зачем это нужно?

- **Чтобы облегчить ежегодный труд.** Сортовые тюльпаны рекомендуют выкапывать ежегодно, чтобы разделить и просушить луковицы, а по осени высадить их снова. Выкопка луковиц по осени – дело непростое: нужно быть аккуратным, чтобы не повредить луковицу совком, нужно быть внимательным, чтобы не пропустить луковички при выкопке... Выкопать ящик можно, не забывая о том, чтобы действовать аккуратно, и не волноваться о том, что какие-то луковицы будут пропущены.

- **Чтобы луковицы не потерялись в земле.** Если луковицы не выкапывать в течение одного-двух сезонов (часто бывает, что по каким-либо причинам луковицы не успели выкопать), они уходят глубоко в землю, и их потом тяжело найти. Посадив луковичные в ящики, «побега» удастся избежать.

- **Чтобы не смешивать сорта.** Очень эффектно луковичные смотрятся не в единич-

– Дорогая, ты прекрасна, как эти цветы!  
– А я думала, я прекрасна, как этот золотой браслет...  
– Нет. Ты прекрасна, как эти цветы!



ном экземпляре, а когда они высажены группой. Сажая группки рядом прямо в грунт, вы рискуете при выкопке перепутать сорта, посаженные рядом. Если же высаживать

луковичные разных сортов в разные ящики, такой путаницы точно не произойдет.

- **Для максимальной декоративности посадок.** Прикопанные в пластиковых емко-

стях луковичные выглядят как компактная, красочная группа – густое цветущее пятно, под которым практически не видно почвы, аккуратное и привлекательное.

## Кстати

**Чтобы не тратить на покупку специальных корзин для посадки луковичных культур, можно использовать перфорированные пластиковые ящики, в которых хранят овощи.**

## После цветения

После того как луковичные весной отцветут, ящик нужно будет выкопать, а на освободившееся место в цветнике можно высадить подросшую рассаду однолетников.

Выкопанные мини-клумбы прямо в ящиках можно перенести в дальний уголок сада, где луковички будут продолжать дозревать и набираться сил для цветения в будущем году.

В середине лета, когда листва пожухнет, луковицы из ящиков нужно выбрать для сушки и сортировки. Чтобы ничего не перепутать, заранее пометьте ящики: какие луковицы в каком ящике росли.

## Как высаживать правильно?

Информация для следующего сезона: идеальный срок высадки луковичных в ящики тот же, что и для высадки лука и чеснока под зиму, – конец октября. Главное в этом деле не спешить, чтобы луковицы не тронулись в рост раньше времени.

Как и для чеснока, для высадки любых луковичных работает правило: сажаем на глубину трех размеров луковицы. Вымерять глубину до сантиметра необязательно, можно действовать «на глазок», но именно на такой глубине луковицы прекрасно зимуют, не вымерзают и хорошо прорастают весной. Когда придет срок высадки луковичных в грунт, нужно выкопать углубление по размеру ящика, немного присыпать дно плодородной почвой, равномерно распределить луковицы в ящике и засыпать слоем земли. Можно присыпать посадки опилками, пропитанными дегтем, чтобы защитить луковицы от мышей. Затем закрыть посадки землей так, чтобы край ящика находился практически на уровне почвы.

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Микрозелень – это молодые побеги злаков, корнеплодов или зеленных культур в фазе двух-трех настоящих листочков. Микрозелень – настоящая витаминная «бомба», а вырастить её дома очень просто – главное, знать особенности выращивания.

# Особенности выращивания микрозелени на подоконнике

- Семена для выращивания микрозелени нельзя использовать протравленные, инкрустированные или дражированные. Выберите только ничем не обработанный посевной материал.

- Определитесь со способом выращивания. Он может быть любым – в почве, на бумаге, на ватных дисках или в проращивателе. Какой бы способ вы ни выбрали, существенно на урожай микрозелени это не влияет. Подготовьте все необходимое в соответствии с выбранным способом.



- Последовательность действий при разных вариантах выращивания будет одна и та же – посеять густо семена, увлажните их с помощью пульверизатора, сверху прикройте крышкой или пленкой и поставьте в хорошо освещенное место.

- Когда появятся семядольные листочки и растения будут высотой около 5-7 см, микрозелень можно срезать ножницами или просто оторвать пальцами.

- Собирайте урожай прямо перед использованием, хранить микро-

зелень не имеет смысла: нежные ростки быстро теряют товарный вид и вкусовые качества. Добавьте микрозелень в салат, украсьте суп или омлет, используйте как гарнир к мясу или рыбе.

- Уход за микрозеленью заключается в регулярном смачивании посадок из пульверизатора: нельзя допускать высыхания субстрата, но и переувлажнять посадки не стоит.

- Когда появятся всходы, необходимо снять крышку или пленку.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Бегонии – чудесное творение природы.

**В** роде бегоний насчитывается более 1500 видов, что является рекордом среди цветущих растений на планете. Любители комнатного цветоводства выращивают в своих квартирах и домах десятки видов бегоний. Все они очень привлекательны и очень разнообразны: одни растения могут похвастаться красивейшими цветами, другие – декоративными листьями. Да и сам цвет листьев может варьироваться от зеленого до серебристого, розовато и фиолетового. При этом бегонии довольно неприхотливы в уходе.



# Роскошная бегония

## Температура

Оптимальная температура содержания для бегоний – от 18 до 25 градусов. Зимой допустимо небольшое понижение, но не ниже 12 градусов. Бегония плохо переносит сквозняки и температурные перепады.

## Подкормка

Для более пышного цветения и активного роста бегонию важно подкармливать с приходом весны и до наступления осени. Удобрения используются разные, в зависимости от назначения: для цветения или для декоративно-лиственных растений. Удобрения вносятся каждые 10-14 дней, в концентрации чуть меньшей, чем заявлено производителем. Это поможет избежать переизбытка удобрения. Помните, перекорм вовсе не полезен для растения. Также нет необходимости подкармливать удобрениями только что пересаженный цветок или высаженный отросток. В этой ситуации советуем вносить удобрения не раньше чем через месяц.

## Полив

Поливают бегонии по мере просыхания верхнего слоя грунта. Весной и летом полив требуется 2-3 раза в неделю. Зимой при более прохладном содержании поливают меньше и реже, не допуская полного пересыхания грунта. Помните, что вода для полива должна быть отстоявшаяся, комнатной температуры.

## Пересадка

Лучше всего пересаживать бегонию по весне, и только в случае, если горшок стал мал, из него выглядывают корни или земля слишком быстро высыхает. Большинство бегоний недолюбливают переезды в другие емкости. Но вместе с тем помните, что пересадка необходима при регулярном переувлажнении, когда корни и клубни пострадали от гнили. Причем, если необходима экстренная пересадка, не нужно дожидаться весны.

## Влажность

Бегонии любят повышенную влажность. Особенно это актуально жарким летом или при теплом зимнем содержании. Растения будут вам благодарны, если вы станете регулярно опрыскивать их из пульверизатора, а зимой, при работе отопительных батарей – обзаведетесь увлажнителем воздуха.

## Освещение

Бегонии предпочитают яркий, но рассеянный свет. Прямые солнечные лучи жарким летом для растения противопоказаны. От них не только теряется яркость цветов и рисунка на листьях, но и есть риск, что солнце просто выжжет их. Поэтому на южном окне летом обязательно притенение. Зимой же, когда света становится зна-

чительно меньше, выбирайте для растения самое светлое окно или обеспечьте дополнительную подсветку лампами искусственного освещения. Можно использовать специальные фитолампы. Особенно это важно для пестролистных форм. Недостаток света может привести к потере рисунка. Кроме того, из-за недостатка освещения растение перестанет цвести или цветение будет очень скудным.

## Кстати

Бегония родом из Тибета и считается великаном в своей семейке: это цветок может вырастать более трёх метров.

- Мужчина, купите же не цветы, она обрадуется.
- Нет жены, ушла...
- Купите, подарите... и жена вернётся.
- Спасибо, не надо.



Ольга БЕЛЬСКАЯ



НА ДОСУГЕ

## Найди 10 отличий Украшаем дом к празднику

Новогоднее настроение создают не только украшенная елка, но и небольшие детали на подоконнике.

Ответы: игрушка слева с краю, зеленые...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...  
...или справа, ветка елки...



## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>1</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
**Журнал Домашний повар**

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

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке эвенкийскую пословицу (55 букв).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядах;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попробуйте понять, какие не вычеркнутые буквы составляют осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

Григорианская пословица: ЗАВТРАК СВОЙ ПОПРОБУЙ, ОБЕД ОТВЕДАЙ, УЖИН ОТЛОЖИ – ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ.

Ответ на задание в № 49: **ассирийская пословица: «Завтрак свой попробуй, обед отведай, ужин отложи – проживешь сто лет».**

ХРОНОЛОГИКА

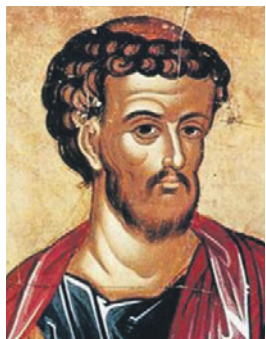


- Вышний Волочек** 104,5 FM  
**Губкин** 104,0 FM  
**Задонск** 103,9 FM  
**Липецк** 97,9 FM  
**Москва и область** 100,9 FM  
**Мосолово** 101,0 FM  
**Орёл** 95,6 FM  
**Осташков** 99,4 FM  
**Ржев** 102,4 FM  
**Рязань** 102,5 FM  
**Смоленск** 88,4 FM  
**Старый Оскол** 104,0 FM  
**Тверь** 89,4 FM
- ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН
- RADIOVERA.RU
- СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ибо много званых, но мало избранных»

Он же сказал ему: один человек сделал большой ужин и звал многих, и когда наступило время ужина, послал раба своего сказать званым: идите, ибо уже всё готово. И начали все, как бы сговорившись, извиняться. Первый сказал ему: я купил землю и мне нужно пойти посмотреть её; прошу тебя, извини меня. Другой сказал: я купил пять пар волов и иду испытать их; прошу тебя, извини меня. Третий сказал: я женился и потому не могу прийти. И, возвратившись, раб тот донёс о сем господину своему. Тогда, разгневавшись, хозяин дома сказал рабу своему: поиди скорее по улицам и переулкам города и приведи сюда нищих, увечных, хромых и слепых. И сказал раб: господин! исполнено, как приказал ты, и ещё есть место. Господин сказал рабу: поиди по дорогам и изгородям и убеди прийти, чтобы наполнился дом мой. Ибо сказываю вам, что никто из тех званых не вкусит моего ужина, ибо много званых, но мало избранных.



“Любовь к славе человеческой рождает ложь.”  
Исаия (Скитский)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 24 декабря, в воскресенье.

Гости, которых богатый человек пригласил к себе на праздник, проигнорировали приглашение, сославшись на занятость. В тот момент им было не до этого. Их можно понять: своя жизнь, свои обязанности, свои радости и заботы. «Нет собой необходимости. Сейчас есть дела поважнее. Пойду в другой раз», – наверное, так подумал каждый. Нищие и убогие, которых приглашает хозяин, ничего не имели своего. Для них принять участие в таком торжестве – неслыханный подарок судьбы. Конечно же, они с радостью откликнулись на приглашение.

А теперь давайте поразмыслим, как это касается нас. Все мы приглашены на торжество, которое устроил Бог. У всех у нас есть входной билет – это Евангелие. Там даны четкие инструкции, как можно оказаться на празднике. Все их можно свести к одной: покайтесь. В оригинале стоит греческое слово, которое можно перевести как изменение ума. То есть измените свой ум и сразу же окажетесь на празднике у Бога. Но как это сделать? Только одним способом: начните по отношению к своим ближним совершать поступки, которые раньше не совершали, говорить им слова, которые раньше не говорили. Вслед за этим вы

начнете испытывать к ним чувства, которые раньше не испытывали. Ваши отношения с людьми поменяются, наладится связь с Богом, жизнь преобразится. Но вот загвоздка, не получается. И люди часто жалуются на исповеди, что все делают без сердца, автоматически, формально.

Что же должно произойти, что мозги заработали радикально иначе? Чтобы перестать зацикливаться на своих волах, полях? Образ нищих и убогих – прекрасный ответ на этот вопрос. Людям некуда идти, не на что надеяться. Всё, что их беспокоит, хоть как-то унять физическую и душевную боль. Хотя бы на какое-то время вырваться из жуткой реальности.

Вот именно так человек понастоящему приходит ко Христу. Он оказывается способен на настоящее изменение лишь тогда, когда в его душе открывается жажда, которую ничто другое удовлетворить не может. Ни люди, ни имущество, ни статус, ни власть, ни перспективы, ничего. Лишь тот приходит ко Христу и остается с Ним, кто ощущает реальное и полное бессилие перед обстоятельствами этой жизни. Он готов с легкостью переступить через свой эгоизм и гордость. И христианство такого человека будет не механическим, не ритуальным.



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

Оно будет живым, действенным. Со временем такие люди радикально меняют свою жизнь и начинают светиться. К ним тянутся окружающие, не догадываясь, что человеку нужно было пройти через свою Голгофу и спуститься в свой ад. А потому, если кто хочет обрести живого Бога, а не просто везде волочить за собой до боли родное и привычное барахло, которое давно уже стало оскоминой и мозолью на сердце, тот должен готовиться к подобному развитию событий. Избавляться от этого хлама придется с болью. Но не стоит унывать. Ведь не случайно Церковь верит, что в таинстве Крещения мы умираем вместе со Христом. Умираем не для того, чтобы перестать жить. А для того, чтобы воскреснуть с Ним в новую жизнь, на празднике нашего Небесного Отца.



Говорят, что в Новый год случаются настоящие чудеса, и я даже читала, что почти 10 процентов всех судьбоносных знакомств между мужчиной и женщиной завязываются именно накануне или во время этого поистине волшебного праздника.

**И** если вам грустно и одиноко 30 декабря, не факт, что 31-го будет то же самое...

### Решила испечь фирменный торт

Обожаю это чувство ожидания праздника, когда уже наряжена сверкающая множеством огней елка, запактованные в яркие обертки подарки ждут своего часа, и запах мандаринов. Новый год подарил мне встречу с двумя самыми главными людьми в моей жизни.

...За неделю до праздника сотрудница нашего отдела бухгалтерии Леночка притащила модный журнал. Советы, в чем и как следует встречать Новый год, наряды и рецепты мы обсуждали как всегда дружно, всем коллективом. Затем перешли к гороскопу. Я не верю в предсказания звезд, потому и слушала прогноз вполуха.

– «Дедам в преддверии новогоднего праздника надо избавиться от всего лишнего, – читала вслух Лена. – И тогда Новый год принесет вам счастье».

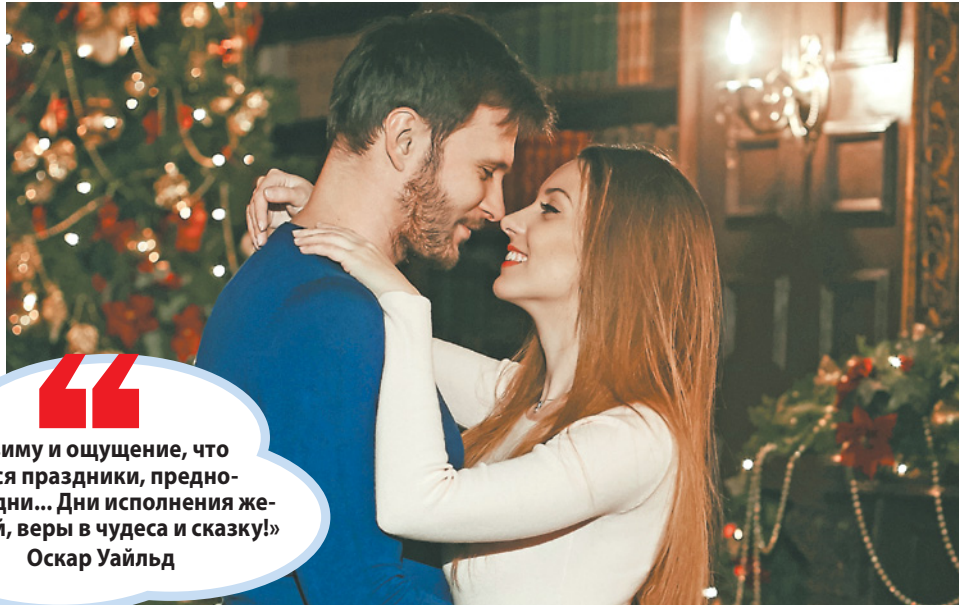
– Света, это ведь про тебя, – стала комментировать гороскоп наш старейший работник Надежда Павловна. – Выхлам – вон из дома!

Я только пожала плечами. Мы с мужем жили в небольшой квартире, вещиц много не страдали, убиралась я регулярно. В общем, совет звезд явно предназначался не мне.

За день до праздника я решила испечь свой фирменный торт – порадовать су-

# Мечты сбываются, или Все мы немного волшебники

пруга. Владимир со списком продуктов для праздничного стола отправился по магазину. Вспомнив, что забыла вписать еще один важный ингредиент, стала звонить ему на мобильный. Телефон отозвался из соседней комнаты. Опять забыл!



### Звонок шефа Котику

Я не успела отойти от аппарата, как он зазвонил снова. На этот раз мужа искал Олег Васильевич, его начальник. Он звонил долго, настойчиво, и я решила ответить.

– Котик, ну сколько можно ждать? Я замерзла и очень соскучилась! – пропел женский голос.

Я отключила телефон. Посмотрела на входящие звонки и с удивлением увидела, что «Олег Васильевич» звонил моему благоверному по несколько раз в день. Просмотрев SMS, поняла, что меня обманывают уже довольно давно.

– Светик, я все купил! – крикнул с порога муж. – Мне надо до работы доскочить, шеф просил подправить отчет.

– Он уже звонил, сказал, что соскучился и замерз, – тихо ответила я и пристально посмотрела на мужа.

Он сначала растерялся, а потом стал сочинять всякие небылицы, усевшись в мое любимое кресло. Минут через десять его красноречивого монолога с креслом стало твориться что-то невообразимое: сначала треснула и отвалилась ножка, а потом раз-

валилась и спинка. Тут-то я и вспомнила про гороскоп.

Молча собрала мужу чемодан с его вещами и отправила Котика к его «Олегу Васильевичу». Сломанное кресло потащила на мусорку, по дороге встретив Славу, соседа с седьмого этажа.

### Визит с шампанским

– Зачем выбрасываете такую хорошую мебель?

– Если сейчас я не избавлюсь от моего любимого кресла, я не буду счастлива!

– Странная логика, – улыбнулся сосед. – А ведь его можно отремонтировать. Скажите мужу.

– Нет у меня больше мужа, – я махнула рукой и пошла домой, вытирая слезы.

...На следующий день, 31 декабря, я проснулась в удручающем настроении. Решила вообще не праздновать. Ближе к вечеру взяла себя все-таки в руки, причесалась,

подкрасилась, надела новое платье – праздник как-никак! Вдруг звонок в дверь – сосед с моим мастерски отремонтированным креслом и бутылкой шампанского!

Тот Новый год мы встретили вместе. Вместе и сейчас, спустя пять лет. Кстати, через два года, в новогоднюю ночь, у нас родился сын...

### Тихо в лесу...

В прошлом году мы встречали Новый год на горнолыжном курорте, где познакомилась с семейной парой. Слово за слово, рассказали про наше особое отношение к этому замечательному празднику. В ответ новые знакомые перелгались и стали смеяться. Оказалось, что и у них с новогодней ночью многое связано.

– В тот Новый год меня ждали сразу в нескольких местах, – делилась воспоминаниями наша новая знакомая Алина. – Родители просили составить им компанию дома, коллеги по работе звали в ре-

знаю. Но почему-то навигатор повел меня совсем по другому маршруту.

– Алина забыла адрес «деревня Семеновское», а надо было «поселок Семеновский», – вступил в разговор Антон.

– И связь, как оказалось, там работала через раз, так что до девочек дозвониться у меня не получалось. Проселочная дорога вводила меня в лес. Я решила, что времени у меня достаточно и я успею вернуться до темноты. Но, как это нередко происходит, замысел не привел к ожидаемому результату.

Взглянув на индикатор топлива, я вдруг с ужасом поняла, что на имеющемся бензине уже не доеду не только до ближайшей заправки, но и до пункта назначения. Вечерело, холодало. Когда я совсем уж смирилась с перспективой встретить Новый год в гордом одиночестве, вдали замаячил след фар.

– У меня неожиданно отменилось празднование с друзьями, – продолжил рассказ Антон, обнимая жену. – Их вызвали на дежурство. И я решил поехать к родителям на дачу в ту самую деревню Семеновское. Когда увидел посреди леса одинокую замерзшую девушку у заснеженной машины, решил, что это заблудившаяся Снегурочка. Забрал ее отогреваться в родительский дом.

– Так я и познакомилась в новогоднюю ночь и с будущим мужем, и с его родителями, – улыбнулась счастливая Алина.

СВЕТЛАНА

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



## Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждой блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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

Традиция поздравлять друг друга с праздником, даря открытку, пришла в Россию из Европы во второй половине XIX века.

Считается, что она является продолжением ритуала отправления визитных карточек, в которые помещались персональные данные владельца, а также рисунки. Предлагаем и вам, дорогие читатели, вооружиться подручными материалами, а также хорошим настроением, чтобы начать создавать самые красивые и праздничные открытки для родных и близких!

# Возрождаем традицию писать открытки



## Чем украсить?

Для украшения открытки, сделанной своими руками, можно выбрать не только бумагу и картон, но и ленты, пуговицы, кружева, джут, блески, нитки, цветной скотч и многое-многое другое. Открытки можно сделать объемными, с аппликацией, вышивкой. Все ограничивается лишь вашей фантазией. Только учтите, что при отправлении такой от-

крытки по почте понадобится особый конверт и, возможно, доплата.

### Вечная классика

Выбирая в качестве основного элемента символы Нового года – елочку, Деда Мороза, снежинки, оленей, варежки или носочки, – вы никогда не ошибетесь.

### Для минималистов

Простое изображение одного из символов праздника с до-

бавлением лаконичной надписи будет замечательной открыткой. Главное – найти тот элемент, который сможет произвести впечатление и найти отклик в душе адресата.

### Фотография как основа

Не бойтесь добавить пару штрихов к обычному фото. Дорисуйте новогодние шапки, снежинки или карнавальные маски, и результат превзойдет ваши ожидания.

## Всем сразу или по отдельности?

В открытке можно поздравить всю семью сразу или какого-то конкретного человека. Продумайте этот момент на стадии покупки карточек. Если вы хотите поздравить сразу несколько человек с праздником, придумайте общее содержание для всех. Или можно начать с общего поздравления, а в конце дописать несколько теплых слов, обращенных к каждому по отдельности. Так, пожалуй, будет теплее.

## Распространённые ошибки

### Стандартные фразы

Пожеланиями счастья, здоровья, успехов никого не удивишь и не растрогаешь. Лучше написать от себя о том, чего вы хотите пожелать именно этому человеку с учетом его интересов, стремлений, ценностей. А можно подписать открытку всего несколькими словами, значение которых известно только вам двоим.

### Текст, взятый из интернета

Он может быть расценен как нежелание придумать что-то личное. Лучше напишите несколько слов, обращенных к близкому человеку, которые будут сказаны только для него. Он это безошибочно определит и высоко оценит!

### Слишком длинные поздравления

Они способны утомить даже самых терпеливых. Краткость и лаконичность – вот то, к чему нужно стремиться в написании поздравления.

## Как доставить открытку?

Сделав или подписав готовую открытку за пару недель до Нового года, вы вполне успеете отправить ее по почте. Согласитесь, в этом есть нечто завораживающее и интригующее. Только представьте, как обрадуется получатель, увидев в почтовом ящике не счет на оплату, а новогоднюю открытку, наполненную теплотой и любовью! В пределах России открытки идут в течение 3-7 дней. Но если принять во внимание, что нагрузка на почту в предпраздничные дни возрастает, то отправлять открытки лучше с запасом еще в 4-5 дней.

*Какую бы открытку вы ни делали, главное – это хорошее настроение и добрые мысли о человеке, которому она будет подарена. С наступающими вас праздниками!*

Светлана СИДОРЧУК

## Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

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

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

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



## ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы!  
Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку – письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.

### В ОТКРЫТКЕ:

- ◆ Бланк письма Деду Морозу
- ◆ Новогодняя детская песенка
- ◆ Детские новогодние загадки и головоломки
- ◆ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка



В ПРОДАЖЕ С 6 ОКТЯБРЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

# Мишка косолапый по лесу идёт

## 13 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ МЕДВЕДЯ.

Давайте вспомним интересные факты, связанные с этим животным.



**1** Начнём викторину о медведях в кино. В сказке «Варвара-краса, длинная коса» (1969 г., режиссёр Александр Роу) два медвежонка управляли паромной переправой. В фильме «Обыкновенное чудо» (1978 г., режиссёр Марк Захаров) волшебник превратил медведя в принца, который сможет снова стать медведем, если его поцелует принцесса. В этом фильме-сказке заносчивый самолюбивый парень превращается в медведя. Вернуть себе человеческий облик этот персонаж сможет только тогда, когда он станет творить добрые дела.

а) «Морозко». б) «Старая, старая сказка». в) «Сказка о потянутом времени».

**2** Песенка из этого кинофильма про медведей, которые вертят земную ось, стала популярной сразу. Напомним, действие в киноленте происходит на Кавказе, где советский студент встречается спортсменку-комсомолку. Между молодыми людьми завязывается дружба. Но вскоре студенту предлагают похитить понравившуюся ему девушку, его вводят в заблуждение, что сама девушка не против похищения. В каком фильме впервые прозвучала эта популярная песня про медведей, ставшая хитом на долгие годы?

а) «Дрессировщики». б) «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». в) «Косолапый друг».

**3** Медведи появились на нашей планете больше пяти миллионов лет назад. Останки первого медведя были найдены во Франции. Со временем виды разделились. У белых медведей начали эволюционировать уникальные особенности, которые помогают им выжить в условиях холодного арктического региона. Белый медведь не только отлично плавает и маневрирует под водой, но и может преодолевать большие расстояния вплавь, развивая довольно приличную скорость. Белые медведи, как и бурые, устраивают себе жилища, берлоги. Но вот где создают свои жилища арктические белые медведи?

а) На суше, как их лесные сородичи. б) На дрейфовых льдинах.

**4** Согласно старинной легенде, этот медведь раньше был полностью белым. И вот однажды маленькая девочка ценою своей жизни спасла медвежонка от коварного леопарда. Это событие потрясло весь лес. У тела девочки собрались все медведи, в знак траура они опустили свои лапы в пепел. Когда медведи лапами закрывали глаза от слёз, обнимали друг друга и закрывали уши, на их шерсти остались пятна чёрного цвета. У этих медведей, любящих бамбук, на передних лапах не пять пальцев, а шесть. Как называют этого удивительного медведя?

а) Барibal. б) Очковый медведь. в) Большая панда.

**5** Медведь изображён на гербах многих городов: Пермь, Екатеринбург, Новгород, Норильск, Сыктывкар, Хабаровск, Южно-Сахалинск и многих других.

По преданию, медведь попал на герб этого старинного города в середине XVII века, – об этом свидетельствует и «Титулярник» Алексея Михайловича (1672 год). В нём так описан герб: «в кругу медведь чёрный стоит на задних лапах, в правой ноге передней держит протазан (разновидность копыя), а левую переднюю ногу протянул, под ним написан лес и трава». Гербовый медведь считался символом предусмотрительности и силы. Протазан же – родовой знак Рюриковичей. Назовите этот город.

а) Коломна. б) Псков. в) Ярославль.

ОТВЕТЫ

1-а. «Морозко», 1964 г., режиссёр Александр Роу. 2-б. «Песенка о медведях», слова Л. Дербенева, музыка А. Зацепина из кинофильма «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика», режиссёр Леонид Гайдай. 3-а. На суше. 4-в. Панда. 5-в. Ярославль.

**ПОДПИСКА**  
на 1-е полугодие  
2024 г.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года  
на издание «ТЕЛЕК Питер».\*



Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех  
почтовых отделениях

Подписной индекс  
**П9645**

Газета выходит  
1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету  
«ТЕЛЕК Питер»\* на 1-е полугодие 2024 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
204,48 ₽	408,96 ₽	613,44 ₽	817,92 ₽	1022,40 ₽	1226,88 ₽

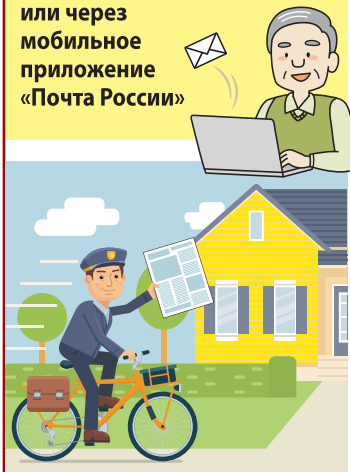
\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

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

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету\* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

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

Минимализм – очень интересный стиль для тех, кто не любит забитых до отказа гардеробов.

Однако только минимумом вещей этот стиль не ограничивается, все одновременно и проще, и сложнее.

### Сам себе тренд

Главные принципы стиля – максимально простой крой, сдержанные цвета и вещи, легко сочетающиеся друг с другом. Практически то же самое можно сказать про базовый гардероб, который предполагает несколько классических вещей, к которым периодически (раз в сезон) докупаются акцентные вещи, чтобы освежить образ и быть в тренде. Минимализм же не нуждается ни в каком «освежении», он сам себе тренд. Конечно, шопинг не чужд и минимализму, однако к сезонному обновлению он не имеет никакого отношения. Потому что даже аксессуары – обувь, украшения, сумочки – в минимализме являются не акцентами, как в базовом гардеробе, а полноценными участниками. Минималистичный и базовый гардероб могут даже совпадать, однако в минималистичном гардеробе базовых вещей может не быть вообще.

### Базовая составляющая

Вещей, как понятно из названия, в минималистичном гардеробе должно быть как можно меньше, однако каждая должна отвечать определенным критериям:

- быть исключительно качественной и служить долго;
- быть удобной;
- хорошо сочетаться с другими вещами в гардеробе;
- идеально сидеть;
- быть приятной к телу и на ощупь;
- приносить радость.

### Цвет

Цвета и оттенки минимализма очень сдержанные, лаконичные: черный, белый, серый, беж, коричневый, а также неяркие, приглушенные бордо, синий и зеленый.

### Чистота стиля

Еще один принцип минимализма – многослойность. Однако это не та многослойность, которую практикует, например, кэжуал. Многослойность в минимализме всегда монохромна, сдержанна и сохраняет чистоту стиля. Простота минималистичного гардероба близка к базовому, но, в отличие от него же, еще более заметна. В минимализме простота становится преувеличенной. Буквально каждая вещь на первый взгляд очень проста, но при этом уникальна. Образ в стиле минимализм буквально заявляет: «здесь все очень просто».



# МИНИМАЛИЗМ: просто и дорого

### Крой и детали

Минимализм предпочитает аскетичный дизайн. Геометрия и архитектура – один из основных принципов минимализма. Приветствуется нотка авангарда, что отличает стиль от базового гардероба. Однако аскетичный – это вовсе не простой или примитивный, а не избыточный лишними деталями: рюшечки, бантики,

бахрома и прочие архитектурные излишества неприемлемы. Минимализм предполагает четкие и ясные линии, даже если форма вещи не совсем «правильная» (например, асимметричная). При этом строчки и лекала каждой вещи должны быть идеальными. Любые принты, за исключением четких геометрических фигур и линий, минимализм также не приемлет.

### Качество и эффект стиля

Однако просто – не значит дешево. Высокое качество вещей – базовый принцип минималистического гардероба. Вещи должны служить долго, быть носкими и надежными, поэтому нередко выбирают их не в бюджетном сегменте. Не

последнюю роль играют и материалы, из которых изготовлены вещи: кожа, шелк, атлас, хлопок, дорогая шерсть (кашемир, альпака, меринос и т.п.). Минимализм требует серьезных вложений и вдумчивого подхода, но результат работает очень долго и выглядит исключительно эффектно.

Светлана ИВАНОВА

				Альфа в созвездии Лебедь						Кредитное заведение	Американский самолет	Старание на старый манер	Птица с длинным загнутым клювом	Глашатай на Руси	... Куинджи (пейзажист)
Польский поэт ... Тувим		"Плавно" в музыке	Имя мультяшной русалочки	Пол, подверженный качке	Конфеты в форме шариков	Противоположность зениту				"Привет!" по телефону	Дальневосточная сардина-селетка	Плотный начес ковра	Французская пастушья овчарка		
			"Извините" в устах француза											Рифмованная речь	Грузинские "пельмени"
Сапоги из овчины		Первый подъезд, пятый ...			Водный коридор между озерами	Инертный газ для фар авто							Аббат из романа Дюма		
Ею рыба прилипла к акуле пристала		Французский художник ... Конье	Веревка по бортам яхты										Гарантийный с испытательным	Дружок Дейла, Рокфора и Гаечки	
			Апогей финала, кульминация	Золотой куш аргонатов	Брат Хама и Иафета, сын Ноя					"Ладная" часть гитары				Воротник "всегда нараспашку"	Другое имя вяза
	Дирижер Мориа	Контур, силуэт								Полевка и крыса в систематике	Вечерний в кино-театре	Сосед Бунши в кино	Клешнями пользуются в драке		
	Японская общественная баня	Кухонная измельчительница											Минерал с игрой цвета		
			Мух арканить мастаки	... Риччи (кутюрье)						Аравийское государство	Х... - их открыл Рентген				
"Двойное моно"	Где Брокгауз, там и он				Разбавленный водой сок ягод	Георг ... (эстонский баритон)	Что остается на кострище?						Ученый Блез	Река в Астане и Петропавловске	
				См. фото						Танталовы или творчества					
	Найдены в кимберлитовых трубках	Советский певец по имени Вадим			Результат подсчетов как графа	Изготовитель ситца						В Китае: ... и ян			
				Цейлонский олень						Намотка на шпульку					

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

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 воскресенье к Петровичу зашел его старый друг, бывший одноклассник, а теперь солидный предприниматель Николай.

Он собирался в длительную поездку, и Петрович решил, что Николай зашел попрощаться. Оказалось, что не только попрощаться.

– Понимаешь, в чем дело, – начал Николай. – Мне нужно уехать на пару месяцев, бизнес наладить в нашем дальнем филиале. Ну и на время моего отсутствия нужно на кого-то оставить дела. У меня есть хороший, проверенный заместитель, и я бы, не задумываясь, оставил дело на него. Но тут, понимаешь, дочка моя замуж собралась, и жених ее хочет войти в мой бизнес. Парень он, вроде, неглупый, образование у него хорошее. На работу я его, конечно, взял – пока начальником отдела. Он справляется.

# Эксперимент на честность



Но будущий зять явно метит выше, да и дочка настаивает: «Возьми, – говорит, – его вторым заместителем». И я бы взял, да вот сомневаюсь что-то...

– Сомневаешься? – спросил Петрович. – Почему? У него мутное прошлое?

– Да нет, с прошлым все в порядке, – ответил Николай. – И с прошлым в порядке, и с настоящим. Но что-то меня в нем настораживает. Даже и сам не пойму, что. Поэтому хочу проверить его на честность, провести, так сказать, эксперимент. И прошу тебя мне в этом помочь.

– Да помогу, конечно, если это в моей компетенции и в рамках закона.

– Конечно, в рамках, даже не сомневайся. – Тогда я готов.

Спасибо, дружище! Вот что мы с тобой сделаем. Я уеду сначала на неделю, скажу, что к тебе на дачу. Ключ от моего кабинета я оставлю будущему зятю. Этих ключей всего два, второй я оставляю тебе. В моем кабинете есть хитрый тайник. «Зятек» о тайнике знает, но что там лежит – нет. Дня через три-четыре ты заедешь ко мне в офис, зайдешь в мой кабинет и посмотришь, открывал ли он тайник.

Петрович задумался на минутку. И выпалил:

– Это каким таким образом посмотреть?

– Ну, это тебе виднее, ты сыщик. Есть же у вас какие-то специальные методы – отпечатки пальцев там или еще что...

– Даже отпечатки? – удивился Петрович.

– А почему нет? Закроюсь в кабинете и делаю, что считаешь нужным. Мне необходимо знать, могу я доверять этому человеку или нет. А уж как ты это определишь – деловое, я в криминалистике не силен.

– Ну хорошо, – сказал Петрович. – Что смогу, сделаю. Только оставь в тайнике что-нибудь, с чего отпечатки снять можно.

– Да без проблем. – А что делать будешь, если будущий зять доверия не оправдает?

– Да ничего, – ответил Николай. – Бизнес на время отъезда на зама оставлю, а дочке расскажу все, как есть. Пусть она сама решает, это уже дело не мое.

– Тоже верно, – согласился Петрович. Через несколько дней Петрович с ключом в руке стоял у кабинета Николая, а рядом переминался с ноги на ногу

молодой человек в строгом офисном костюме. Он не сразу поверил майору, даже позвонил будущему тестю, но в конце концов вынужден был подчиниться.

– Кто-нибудь заходил сюда в отсутствие Николая? – строго спросил Петрович, поворачивая ключ в замке.

– Нет, что вы! Никто не заходил! – покачал головой молодой человек.

– Хорошо, – сказал Петрович.

Войдя в кабинет, он сразу направился к декоративному камину, под плитой которого и был расположен тайник. Над камином висел портрет какой-то женщины – растение, стоявшее на каминной полке, будто прильнуло к нему

большими глянцевыми листьями. Из окна на противоположной стене так ярко светило солнце, что Петрович даже не взглядел сначала, что это портрет жены Николая. Майор усмехнулся чему-то, снял с полки растение, открыл тайник и достал из него бутылку дорогого коньяка.

Эх парень, не быть тебе бизнесменом, – сказал Петрович, рассматривая этикетку.

– Это почему же? – удивился молодой человек.

– Любопытный ты слишком, – ответил майор. И добавил к еще большему удивлению ничего не понимающего визави: – Даже «пальчики» снимать не нужно.

Виктория АНДРЕЕВА



Из чего Петрович сделал вывод, что молодой человек заглядывал в тайник?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 49: Петрович заподозрил в краже третьего юношу. Тот сказал, что ходил кататься на лыжах, а снег у дома Ирины Андреевны к моменту визита майора лежал нетронутым. Зачем он соврал? Чтобы обеспечить себе алиби на время преступления.

Рис. Ирины Светловой

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **300** рублей за 1 выход

### КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (911) 929-92-55, Александр.

- 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
- 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

996-55-66 Книги, «Зингер», картины, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

### УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Тел.: 8 (965) 386-47-09

### КУПЛЮ

984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит, вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

### РАЗНОЕ

Санкт-Петербургский филиал АО «Железнодорожная торговая компания» проводит открытые аукцион № 482 и публичное предложение № 490 в электронной форме по продаже объектов недвижимого имущества по адресам:  
аукцион № 482: Новгородская обл., Хвойнинский р-н, с. Анциферово, ул. Вокзальная, д. 1а – магазин № 13 (40,7 м²) и земельный участок (196 м²) – 79 436,93 руб. с НДС;  
публичное предложение № 490: Новгородская обл., Хвойнинский р-н, рп Хвойная, ул. Денисова, д. 156 – гараж (30 м²) и земельный участок (237 м²) – 102 621 руб. с НДС.  
Дата проведения процедур торгов: 15 января 2024 года.  
Дата окончания приема заявок: 09 января 2024 года.  
Место и форма проведения процедур торгов: электронная торговая площадка «РТС-Тендер» на сайте: <https://www.rts-tender.ru>. Внесение обеспечительного платежа предусмотрено условиями процедур торгов. Информация по объектам недвижимости и начальной стоимости указана на сайтах: <https://www.rts-tender.ru> и [www.rwtk.ru](http://www.rwtk.ru) (в разделе «Тендеры»).  
Телефон организатора процедур торгов: +7 (812) 436-81-72

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК» 8 (962) 724-29-44

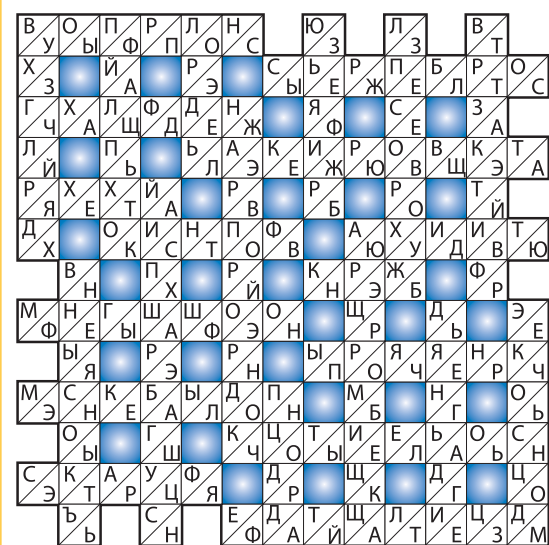
РА «ПАЛЛАДА» 8 (921) 899-98-75

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ» 8 (812) 424-32-11

РА «ФРИИ МЕДИА» 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44



## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Вопрос. Серебро. Галдеж. Лакировка. Яхта. Остов. Аудит. Кэб. Мегафон. Почерк. Эскалоп. Котильон. Струя. Фатализм.

По вертикали: Взгляд. Пальто. Орел. Зефир. Лесоруб. Трактир. Жаворонок. Аспарагус. Аэробика. Неясыть. Деньги. Эконом. Пора.

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Прежде чем двигаться вперед, Овнам необходимо начать с приведения в порядок всех своих мыслей. Планы должны быть четкие и взвешенные. Следует больше внимания обращать на детали. Дисциплинированность и аккуратность – ваши основные спутники на пути к успеху.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Благожелательность и внимательность к другим людям помогут Львам утвердиться в себе и своих силах и своих планах. На выходных посвятите время себе, сходите в театр или просто на прогулку с близким человеком.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Хорошее настроение и позитив будут сопровождать Стрельцов всю неделю. Вы можете приступить к задачам, которые давно откладывали, и быстро с ними справиться. Большая часть ваших решений увенчается успехом. Возьмите от этой недели по максимуму.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Эта неделя принесет Водолеям немало приятных моментов. Среди них – встречи с хорошими людьми. Совершенные покупки доставят вам радость, а дела на работе принесут желаемые результаты. Вы хорошо потрудились. Теперь самое время позаботиться о своем отдыхе.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Эта неделя принесет Тельцам немало ярких эмоций. Возможны очень приятные встречи с людьми, которых вы давно хотели увидеть. Вы будете в центре внимания, окружающие от вас в восторге, удача на вашей стороне. Посвятите себя работе и получите прекрасный результат.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Звезды предупреждают Дев о возможных проблемах с эмоциональным состоянием. Вы можете ощущать раздражение и злость. Проявляйте стрессоустойчивость. Постарайтесь избежать конфликтных ситуаций. И не забывайте о намеченных целях.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды предоставят Близнецам шанс наладить отношения. Проявите сдержанность, спокойствие и терпение. Не делайте преждевременных выводов. Будьте мудрее, гасите свои эмоции. В выходные возможна встреча с давними друзьями или знакомыми.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам стоит постараться не нагружать себя лишней работой и избыточными бытовыми обязанностями. Это может привести к нервному перенапряжению и конфликтам. Справиться со всем этим вам помогут здоровая самоирония и чувство юмора. Будьте к людям доброжелательней.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Ракам звезды советуют больше времени проводить в кругу родных и близких людей. Вы устали от напряженной и рутинной работы. Хочется перемен. Не торопитесь с принятием решений. Сдержанность и рассудительность в поступках укажут вам путь к успеху.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам не время сидеть дома. Свежий воздух, приятное общение с друзьями и родными, положительные эмоции послужат вдохновением для новых достижений. Проявляйте больше позитива, больше отдыхайте, получайте удовольствие и двигайтесь вперед.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам нужно постараться обуздать ненужные эмоции. Отдайте предпочтение конструктивному диалогу. Будьте убедительней не только в своих словах, но и в поступках. Возможно, придется скорректировать свои планы. Большой путь начинается с маленьких шагов.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Звезды сулят Рыбам неделю, богатую на приятные новости. Высока вероятность важной встречи, которая позитивно повлияет на вашу жизнь. Вам может поступить предложение, которое вы давно ждали. Оно может быть связано с работой.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. В России до 1917 г. – одна из натуральных повинностей крестьян и один из отхожих промыслов – транспортировка лошаадьми (иногда волами) грузов и пассажиров.
2. Грибы, которые собирают скорее на бывших деревьях, чем на земле.
3. Какое слово может означать и часть книги, и звание?
4. Вкус высокобелковых веществ, выделяемый в самостоятельный, пятый вкус в странах Дальнего Востока.
5. Устаревшее название кошелька.
6. Богиня сил природы, лесов, рек и т.п. (древнереческая мифология).
7. Расплавленный сыр, в который макают хлеб или другие продукты.
8. Веский аргумент доказательства правоты.
9. «Лесной ...» в исполнении Аиды Ведищевой.
10. Игровой соперник крестика.

Ответы: 1. Извоз. 2. Опята. 3. Титул. 4. Умами. 5. Мошна. 6. Нимфа. 7. Фондю. 8. Довод. 9. Олень. 10. Нолки.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

18 декабря	Восход: 9 ч. 54 м. Заход: 15 ч. 55 м. Долгота дня: 6 ч. 01 мин.	
19 декабря	Восход: 9 ч. 55 м. Заход: 15 ч. 56 м. Долгота дня: 6 ч. 01 мин.	
20 декабря	Восход: 9 ч. 55 м. Заход: 15 ч. 56 м. Долгота дня: 6 ч. 01 мин.	
21 декабря	Восход: 9 ч. 56 м. Заход: 15 ч. 55 м. Долгота дня: 6 ч. 00 мин.	
22 декабря	Восход: 9 ч. 57 м. Заход: 15 ч. 57 м. Долгота дня: 6 ч. 00 мин.	
23 декабря	Восход: 9 ч. 57 м. Заход: 15 ч. 57 м. Долгота дня: 6 ч. 00 мин.	
24 декабря	Восход: 9 ч. 57 м. Заход: 15 ч. 58 м. Долгота дня: 6 ч. 01 мин.	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 18 ПО 24 ДЕКАБРЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**18 ДЕКАБРЯ**  
В 1833 году впервые публично исполнен новый гимн России – «Боже, царя храни!».  
В 1994 году во Франции была обнаружена пещерная галерея Шове с уникальной наскальной живописью.

**19 ДЕКАБРЯ**  
В 1863 году Фредерик Уолтон запатентовал линолеум.

**20 ДЕКАБРЯ**  
В 1699 году вышел Указ Петра I о переносе празднования Нового года с 1 сентября на 1 января.

**21 ДЕКАБРЯ**  
В 1891 году состоялся первый в истории баскетбольный матч.  
В 1913 году в газете был напечатан первый кроссворд.

**22 ДЕКАБРЯ**  
В 1857 году было принято решение о введении в России первых почтовых марок.  
В 1920 году был принят Государственный план электрификации России (ГОЭЛРО).  
В 1938 году была выловлена латимерия – самая древняя рыба на Земле.

**23 ДЕКАБРЯ**  
В 1914 году создана эскадра воздушных кораблей «Илья Муромец» – первого в мире соединения тяжелых бомбардировщиков, от которого берет свое начало Дальняя авиация России.

**24 ДЕКАБРЯ**  
В 1801 году Ричард Тревитик продемонстрировал первый паровой автомобиль.

**ИМЕНИННИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

18 ДЕКАБРЯ. Геннадий, Илия, Савва.  
19 ДЕКАБРЯ. Николай.  
20 ДЕКАБРЯ. Антоний, Иоанн, Михаил, Павел, Пётр.  
21 ДЕКАБРЯ. Кирилл, Сергей.  
22 ДЕКАБРЯ. Александр, Анна, Василий, Владимир.  
23 ДЕКАБРЯ. Александра, Ангелина, Григорий, Евгений, Константин, Татiana.  
24 ДЕКАБРЯ. Акепсий, Даниил, Иоанн, Феофан.

**ПРАЗДНИКИ**

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

18 ДЕКАБРЯ ■ День работников органов ЗАГС  
■ День подразделений собственной безопасности МВД России  
19 ДЕКАБРЯ ■ День военной контрразведки в РФ  
20 ДЕКАБРЯ ■ День работника органов безопасности (День ФСБ)  
21 ДЕКАБРЯ ■ День рождения кроссворда  
22 ДЕКАБРЯ ■ День энергетика  
■ День Гидрометеорологической службы ВС РФ  
23 ДЕКАБРЯ ■ День дальней авиации ВКС России  
24 ДЕКАБРЯ ■ День воинской славы России – День взятия турецкой крепости Измаил (1790 год)  
■ День федерального агентства правительственной связи и информации РФ ■ День варежки

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Савва намостит, а Никола загвоздит**

18 декабря считается Саввиным днем. Пенie снегирия в этот день сулило обильные осадки, метель и снежные заносы. Про 19 декабря, день Никола Зимнего, говорили: «Савва намостит, а Никола загвоздит», – ожидая сильные морозы в эти дни. Считалось, что сколько снега выпадет на день Никола, столько и травы будет весной.

20 декабря, в Амвросиев день, по выпавшему снегу определяли погоду на лето. Если снег мокрый, то предполагали, что начало лета будет дождливым.

21 декабря, на Анфису Рукодельницу, было принято заниматься рукоделием, чаще вышивкой и шитьем. И, конечно, наблюдать за приметами декабря. Морозному и безветренному дню радувались – он сулил снежную и мягкую зиму. Много инея на деревьях 22 декабря, на Анну Темную, говорило о богатом урожае в следующем году. В день Мины, 23 декабря, погоду определяли по ночному небу: звезды ярко горят – к холодам, кактусы меньше, чем обычно – быть большому снегопаду. Если в Никонов день, 24 декабря, по обе стороны от солнечного диска появились отсветы, то грядут сильные морозы.

– Раз помидор – это ягода, то, как ни крути... аджика – смузи, а кетчуп – варенье.

**ТЕЛЕК ПИТЕР**

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издается с апреля 2018 года.

**КАРДОС** ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

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

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

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж

№ 50 (298).  
Дата подписания в печать: 23.00 час. 11.12.2023 г. Дата производства: 12.12.2023 г. Дата выхода в свет: 12.12.2023 г. Тираж 72 120 экз. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. Заказ ДБ-53/50. Выходит во всех областях СЗФО. Тираж этого номера 883 600 экз. Рекомендованная цена в розницу 20 рублей. Используются фото «Shutterstock/FOTODOM» Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л. Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено

# ГИГАНТСКИЕ СКИДКИ К НОВОМУ ГОДУ до -75%

НА ЛИДЕРЫ  
ПРОДАЖ

**TV РЕКЛАМА**

**Размеры 37-45**

**Теплые ботинки «Комфорт Норд»**

Теплые ботинки защитят от осенней непогоды. Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застёжка-липучка обеспечивает плотную фиксацию на ноге. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПВХ. КНР. Спрашивайте Ваш размер при заказе!  
Лот 137 0832 Черные Лот 137 0784 Бордо

- Теплый мех согревает
- Подошва не скользит
- Подходит для ног с любой полнотой

Трикотажный слой ●  
Термоизоляционный слой ●  
Слой экомеха ●

**скидка 65%** ~~2990~~ **990** Р

Размер: 130x150 см.  
Материал: 100% п/э. КНР.

**ПЛЕД В ПОДАРОК**  
при покупке от 1000 р.

**Флисовый плед «Уют»**  
Нежный флисовый плед согреет Вас холодными вечерами. Он легкий, дышащий, гипоаллергенный и при этом очень теплый. Плед очень практичный, не требует особого ухода.

**ПО ПРОМОКОДУ:** **23NOV**  
При заказе на сайте MOYMIR.RU

Материал: полиэстер, экомех. Размер универсальный 56-62. КНР. Лот 200 50457

**Зимняя шапка «Норд»**

Шапка «Норд» создана для вашего тепла и комфорта даже в морозы (до -45°C). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылочной части утеплена экомехом. «Уши» также можно зафиксировать сзади.

**+ 2-я В ПОДАРОК**

**2 по цене 1** ~~1980~~ **990** Р

**В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА**

**Мужская сумка**

Компактная, но очень вместительная, из мягкой кожи. Одно основное отделение на молнии и два передних кармана на молнии. Регулируемый плечевой ремень.

Материал: натуральная кожа, полиэстер, металл. Размер: 25x8x26 см. КНР. Лот 200 53578

**скидка 65%** ~~2990~~ **990** Р

**В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА**

**Сумка «Шоколад»**

Сумка из кожи пэчворк – просто находка! 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 200 47520 Коричневый

**скидка 75%** ~~3990~~ **990** Р

Карман для зонта

**Ножницы для плотных ногтей + щипцы**

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883

**+ ПОДАРОК**

**скидка 57%** ~~2990~~ **1290** Р

**790** Р

**Кепка вязаная**

Необыкновенно теплая кепка рельефной вязки защитит в любые холода. Глубокая посадка, модный в этом сезоне дизайн.

Материал: 60% шерсть, 40% акрил. Размер универсальный. Россия. Лот 128 0384

**скидка 53%** ~~1490~~ **690** Р

**Умный зонт**

С обратным механизмом сложения.

Материал: металл, полиэстер. Длина в сложенном виде: 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 200 47527

**скидка 65%** ~~1990~~ **690** Р

**Кошелек**

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР.

Лот 156 6130 Коричневый

**МОЙ МИР**

Заказ на [moymir.ru](http://moymir.ru)  
или по бесплатному тел.

**8 (800) 350-35-73**

код заказа:  
**ТЕЛ\_636\_23\_НОВ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5 % от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 10.12.2023 г. до 10.02.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте [www.moymir.ru](http://www.moymir.ru). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_636\_23\_НОВ. Реклама.

# LEOMAX

Оформи заказ по телефону:

**8 (800) 500-29-54** и получи **ПОДАРОК\***!

**Скидки на ТВ-ХИТЫ до -60%**

**Комплект «Гермес» + браслет в ПОДАРОК!**  
лот 60951

~~2499р.~~ **1999р.**



**Браслет в ПОДАРОК!**

• Комплект из креста с цепочкой для настоящего мужчины.  
• В ПОДАРОК – браслет с таким же плетением.  
Материал: сплав драгоценных металлов, покрытие цвета золота.  
Размеры: 3,8×5,8 см (крест); 60×0,6 см (цепь); 22×0,6 см (браслет).

**Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»**  
лот 402968-01

~~1999р.~~ **1499р.**



• 3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).  
• Водонепроницаемая, легкая и компактная.  
• Работает от аккумулятора.

**Усилитель звука «Чуткий слух»**  
лот 402930

~~1499р.~~ **999р.**



• Может усиливать звуки до 40 дБ.  
• 6 уровней громкости.  
Материал: металл, пластик, силикон. Размер усилителя звука: 5×4,5×1,7 см. Длина обода: 4 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция.

**Портативный фен «Моментальная укладка»**  
лот 403735

~~1599р.~~ **999р.**



• Фен со складной ручкой.  
• Легкий, компактный.  
• Две скорости воздушного потока.  
• Насадка-концентратор.  
• Петля для подвешивания.

**Ножницы для педикюра**  
лот 402091-02

~~899р.~~ **599р.**



• Ножницы для педикюра из нержавеющей стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.  
• Требуют меньше усилий при обрезании ногтей, чем обычные ножницы.

**Чудо-трость**  
лот 40814

~~2999р.~~ **1999р.**



• Устойчивое основание.  
• Фонарик на ручке.  
• Складная конструкция.  
• Регулировка высоты.

**Икона из янтаря**  
лот 505074

~~3999р.~~ **1499р.**



Икона из янтаря:  
• «Святая Матрона» (на фото);  
• «Неувядаемый цвет»;  
• «Умгачение злых сердец».

**Женская меховая шапка «Герда»**  
лот 300105

~~2999р.~~ **999р.**



Материал: мех кролика породы рекс, вязаная трикотажная основа (ПЗ).  
Размер: универсальный (ОГ: 54-60 см).  
Цвет: бежевый, серый, темно-серый, коричневый (укажите при заказе).

**Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл**  
лот 402309

~~1999р.~~ **999р.**



Верхние ноты: бергамот, роза, фиалка. Базовые ноты: гиацит, ландыш, мимоза, сандал. Ноты шлейфа: амбра, гелиотроп. «Нью-Йорк».

**«Браслет здоровья»**  
лот 44663

~~2999р.~~ **1499р.**



• Не требует подключения к Интернету.  
• Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, счетчик калорий.

**Брюки на резинке «Стрелочка»**  
лот 305634

~~2699р.~~ **1499р.**



Материал: 90% ПЗ, 10% спандекс. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60. Цвет: черный, изумрудный, темно-синий, фиолетовый, бордовый.

**Простыня на резинке**  
лот 27839

~~1999р.~~ **1299р.**



Белый, оливковый, персиковый лот 16558  
Мятный, розовый, желтый, кофейный, синий

**Жилет из шерсти «Ласковое тепло»**  
лот 305659

~~2299р.~~ **1499р.**

до 64-го размера Бордовый



Материал: 60% акрил, 40% шерсть. Размер: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64. Длина по спинке для 50-52 размера: 72 см.

**Кинезио тейп, 3 шт.**  
лот 403698

~~1599р.~~ **1199р.**

3 шт.



• Фиксирует мышцы, связки и суставы.  
• Ускоряет восстановление мягких тканей.  
• Улучшает микроциркуляцию крови и лимфоток.

**Воротник согревающий**  
лот 403692

~~1299р.~~ **899р.**



• Овечья шерсть создает лечебное сухое тепло.  
• Эластичные фиксаторы на лямке позволяют регулировать размер.

**Пояс согревающий из шерсти**  
лот 403691

~~1199р.~~ **799р.**



• Овечья шерсть создает лечебное сухое тепло.  
• Эластичный фиксатор на лямке позволяет регулировать размер.

**Термобелье «Аляска»**  
лот 45536-01 мужское лот 45536-02 женское

~~1999р.~~ **1299р.**



• Мягкий и эластичный материал.  
• Универсальный размер.  
• Температурный режим от +10 до -20 °С.

**Термоноски «Аляска», 2 или 4 пары**  
лот 45368

2 пары ~~999р.~~ **599р.**

4 пары ~~1999р.~~ **999р.**



• Трехслойный материал: внутренний слой – антибактериальный; средний – не пропускает холод и сохраняет тепло; наружный слой обеспечивает влагообмен.

**Универсальная массажная подушка «Profi»**  
лот 403401

~~3599р.~~ **1999р.**



• Поможет снять напряжение в мышцах.  
• Есть функция подогрева.  
• Можно использовать дома, на работе, в автомобиле.

**Корректор осанки «Здоровая спина»**  
лот 400573

~~1999р.~~ **899р.**



Встроенные магниты  
• Эффективный способ сформировать правильную осанку.  
• 10 магнитов вдоль позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.

**Наколенник «Двигайся легко»**  
лот 45295

1 шт. ~~999р.~~ **599р.**

2 шт. ~~1999р.~~ **999р.**



Зеленый Черный Сиреневый  
• Уменьшает нагрузку на сустав.  
• Не нарушает кровотока.

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2-й в ПОДАРОК!**  
лот 46869

~~1999р.~~ **999р.**



• Фиксирует и снижает нагрузку.  
• Компрессионный эффект.

**Велотренажер «Кардио»**  
лот 401808

~~3999р.~~ **1799р.**



• Для тренировки ног и рук.  
• Регулируемый уровень нагрузки.  
• Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**\*ВАШ ПОДАРОК:**

\*при заказе от 2000 р.: Складные очки «Фокус Плюс» с футляром

\*при заказе от 1000 р.: Комплексная пищевая добавка «ZINC», 60 таб.

