

№02  
(519)

ТВ-программа с 17 по 23 января 2022 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КАК ПРИОБЩИТЬ  
МУЖА  
К ДОМАШНИМ  
ДЕЛАМ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ  
СНЕЖНЫЙ  
ФИТНЕС**

стр. 7

**ЗОЯ  
БЕРБЕР**

**Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ ОТКРЫТОЙ**

**ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
КРЕЩЕНИЕ  
ГОСПОДНЕ**

стр. 8

**ГРАНАТ:  
ПЛОД КРАСОТЫ,  
ЛЮБВИ  
И ЗДОРОВЬЯ**

стр. 9

**ОБНОВИТЕ  
«СТРОЙНЫЕ»  
ПРИВЫЧКИ**

стр. 13

12+

Фото Павла Шелковникова

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 22002

Доведённая до абсурда любовь свекрови к сыночку и нелюбовь к невестке – неисчерпаемый источник забавных жизненных ситуаций.

**В** новом ситкоме СТС «Семейка» главным героям Сергею и Наде Нестеровым (Борис Дергачёв и Ольга Дибцева) предстоит разбираться не только со своими проблемами, но и с вмешательством в их жизнь Серёжиной мамы Тамары. Роль последней блестяще сыграла Татьяна Орлова.

### Плохая жена идеального сына

– Татьяна, ваша Тамара в сериале СТС «Семейка» – женщина решительная и жёсткая. Как назвал её герой-психолог – «доминантная личность». Как считаете, почему вашей героине так важно контролировать ситуацию в семье сына?

– Я бы не сказала, что она жесткая и решительная. Скорее, здесь часто встречающийся и в литературе, и в жизни эгоизм родителей. У нее сын – идеал. Но ему попала, как считает моя героиня, неподходящая кандидатура. Ну вот не на той женился. И конфликт строится как раз на отношениях с невесткой. Этот персонаж живет по принципу «существует два мнения: мое и неправильное». И что бы невестка ни говорила, все неправильно (улыбается).

– Но вы полюбили свою героиню? Может, даже хотелось бы чему-то научиться у неё?

– Не могу сказать, что я ее люблю. Учиться у нее абсолютно нечему, потому что этот персонаж, конечно, комедийный. Вся наша история – это юмор, а где-то гротеск. Просто если и возникают подобные ситуации в жизни, нужно доверять сыну и не внедряться в его личное пространство. А моя героиня хочет, чтобы ее сын жил так, как она говорит. Так что Тамара совсем не пример для подражания. Наоборот, я бы назвала ее отрицательным персонажем.

Сериал «Семейка» смотрите с понедельника по четверг на СТС.

## Татьяна ОРЛОВА:

# Важные проблемы решаются с помощью юмора»



### Люди хотят разобраться

– Главные герои посещают психолога, чтобы избежать развода. Как написал в Инстаграме ваш коллега Вадим Демчог: «Этот сериал – живой учебник семейной психологии». Как считаете, в наше время психология особенно актуальна?

– Я этой темой не интересовалась, но мне кажется, что сегодня это действительно актуально. Ведь иногда люди не могут разобраться в том, что творится с ними. Есть же такое еще явление, которое часто у молодежи встречается, – панические атаки. Раньше этого никто не знал, даже такой формулировки не было. Так что психологи сегодня – это профессионалы, которые помогают выбраться из этого «леса», где заблудился человек.

– «Семейка» показывает проблемы, с которыми сталкивается среднестатистическая семья. Как считаете, что особенно будет близко зрителю?

– Отмечу, что СТС – развлекательный канал, где в легкой и понятной форме, в стиле «Ворониных», объясняется, как можно решать проблемы. Вот «Воронины» очень легко смотрятся. Но в то же время там действительно возникают важные проблемы, которые решаются с помощью юмора. На мой взгляд, и сценарий «Семейки» хорошо написан. И, конечно, мне понравился жанр проекта.

### Когда артист может всё?

– Вы снимались с юными актёрами, которые играют внуков Тамары. Насколько комфортно, любопытно и интересно работать с новым поколением?

### За помощью к психологу

В каждой серии «Семейки» Сергей и Надя Нестеровы обсуждают с психологом проблемы большой семьи: кризис среднего возраста, манипуляции бабушки Тамары, подростковые дилеммы дочерей Кати и Василисы, гиперактивность сына Миши (Алексей Родионов). Но главное, ради чего они приходят к специалисту, – чтобы спасти 17-летний брак.

Кстати, психолога Якова Семёновича Гомельского сыграл Вадим Демчог – не только профессиональный актёр, но и кандидат психологических наук.

– С юным поколением уже работала в «Папиных дочках», где были совершенно очаровательные девочки. Я в целом много снимаюсь и с детьми, и с подростками. И каждый раз понимаю, что проведен серьезный кастинг: на детские роли пробуются десятки, а отбирают тех, кто максимально подходит. Еще ведь не просто так говорят, что очень сложно переиграть животных, детей и стариков, потому что они существуют в своей органике. Например, дети еще не обучены, знать не знают, как играть, но делают это совершенно органично. Вот и в «Семейке» такие дети, которые в принципе не играют, а существуют в предлагаемых обстоятельствах, поэтому с ними легко и комфортно работать (улыбается).

– В целом, как считаете, что важно в актёрской профессии: опыт, обучение? Или талант – главный критерий?

– Все, что вы назвали, важно в совокупности. Но прежде всего это то, что я называю «дано Богом». Трудно, если у тебя нет этого от природы. Но и обучение важно. А со временем, конечно, приходит опыт: чем больше играешь и постоянно находишься в таком тренинге, тем больше можешь. Инна Чурикова, Светлана Крючкова, Алина Фрейндлих – они все могут.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



### ПОДРОБНОСТИ

## Какие они, руководящие женщины?

– В другом сериале СТС, «Дылды», вы играете мать главного героя – чемпионку и декана со стальным характером. Как считаете, какие черты характера свойственны женщинам-руководителям, да ещё из спорта?

– Вот там я играю жестче, что называется, могу и стул бросить (улыбается). По поводу руководящих женщин, думаю, что они все по-разному существуют. Вот представьте себе Ирину Хакамаду – умную бизнесвумен и политика. Не-

обязательно орать и жестко существовать, можно тихо и спокойно уволить. В «Дылдах» у моей героини есть то, чего нет в Тамаре в «Семейке», – больше жесткости, потому что со студентками спортивного вуза разговаривать так и нужно. Но и здесь нужно спасать сына, правда, по другой причине. И тоже в этом юмор есть. Но в «Семейке» все же больше юмора и гротеска.

– Вот мы вспомнили сериал «Дылды» о волейбольной команде. А вам какой спорт ближе?

– Поскольку в школе я увлекалась баскетболом и волейболом, в этом я разбираюсь. Смотрела волейбольные игры нашей сборной, когда были Олимпийские игры. И кто такая Екатерина Гамова, конечно, знаю. Вообще, интересно смотреть, когда знаешь правила игры. И я наблюдала за тем, как играет Гамова и в целом вся наша команда. Еще немножко понимаю в настольном теннисе. А вот такие виды спорта, как бокс и бои без правил, где бьют друг друга до крови, совершенно не воспринимаю.

### БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Помощь в улучшении жилищных условий
- Расторжение договоров с юристами, адвокатами
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста

Реклама

8 (495) 128-95-77

Кирилл Кяро – сейчас один из самых востребованных артистов.

Он работает сразу в нескольких проектах. Нам удалось узнать подробности его съемок в фильме «Дополнительный урок», где он и Юлия Александрова исполнили главные роли.

Юлия сыграла женщину-полицейского, которая должна предотвратить трагедию в колледже, а Кирилл Кяро выступил в роли ее адвоката. Режиссером картины стала Анна Курбатова.

Также в фильме приняли участие Олег Васильков, Кира Кауфман, Дмитрий Сутурин, Олег Алмазов, Игорь Ботвин, Ирина Сотикова, Сергей Мурзин и другие.

## Мальчик с обрезом

Это картина о жизни современных подростков, их отношениях друг с другом, родителями и коллективом. Эта напряженная история соединит в себе элементы психологического триллера и социальной драмы со сложными трагическими героями, судьбы которых отражают состояние современного общества и его главные проблемы.

Сюжет драматической истории непростой: во время очередного дежурства патрульная Вера Седова (ее играет Юлия Александрова) в одиночку предотвращает трагедию в колледже, но при этом погибает студент. Она утверждает, что у парня был обрез ружья, однако никакого оружия у подростка не обнаружено.

Веру проклинают родители и общественность. Единственный, кому становится по-человечески ее жалко, – адвокат по назначению Илья Нестеров (как мы уже сказали, эта роль досталась Кириллу Кяро).

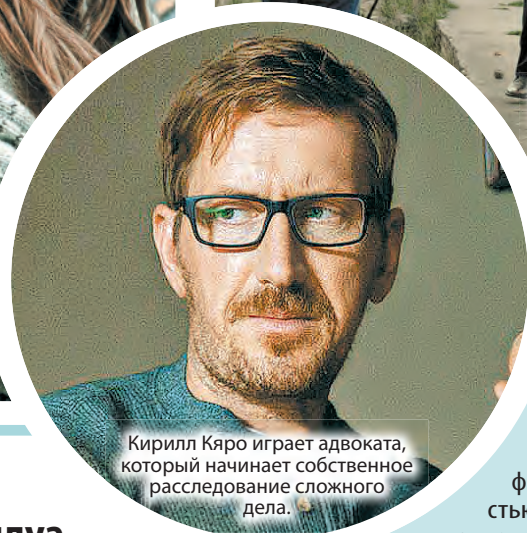
# «Дополнительный урок»



Героиня Юлии Александровой оказывается в непростой ситуации.



Съемки на берегу Финского залива, в кадре – Кирилл Кяро.



Кирилл Кяро играет адвоката, который начинает собственное расследование сложного дела.

## КСТАТИ

### В новом амплуа

В фильме Юлию Александрову зрители увидят в нетипичном для нее драматическом амплуа – раньше актриса снималась в основном в комедиях.

– Для меня это очень важная роль, – делится с нами Юлия Александрова. – В моих работах тема школы практически не фигурировала, если не считать ранние проекты. Но несмотря на то что история, рассказанная в фильме, эмоционально тяжела, я получаю огромное удовольствие от работы.

Кстати, по сюжету героине Юлии Александровой предстоит обращаться с оружием и стрелять из него. Эти эпизоды снимались без дублеров: как оказалось, актриса умеет обращаться не только с пистолетами, но даже с автоматом. Дело в том, что для съемок одной из ролей ей уже приходилось брать уроки обращения с огнестрельным оружием, а кроме того, в свободное время Юлия часто посещает тир.

попытаюсь закончить не удавшийся с первого раза план.

## Отцы и дети

В новой картине создатели обратились к теме подростков, перейдя от проблем взросления к острому социальным вопросам.

– Я не разделяю мнения, что современные подростки глобально отличаются от нашего поколения в этом возрасте, – говорит нам режиссер Анна Курбатова. – Их так же ранит одиночество, им так же нужны поддержка, забота и любовь родителей.

Мы говорим о важной социальной проблеме нашего общества –

## Услышать детей

– Мой герой не идеален, как может показаться на первый взгляд, – рассказывает Кирилл Кяро. – Свою работу он делает профессионально и отдается ей полностью. При этом в семье, в отношениях с сыном он несколько глух – нельзя назвать его хорошим отцом. В этом он созвучен с образом жизни многих современных людей. Мы все много работаем, не всегда есть возможность проводить время с семьей, и большинство людей жалеет об этом. Ведь причина многих происходящих проблем – отсутствие контакта. Мы не слышим своих детей, не понимаем или не хотим их понимать. Надо быть к ним внимательными, любить, ценить и обязательно стремиться к пониманию...

Илья все больше погружается в это непростое дело и начинает подзревать, что погибший студент действительно собрался устроить расстрел. К тому же, у него был сообщник, который

## Глаза в глаза

Съемки фильма идут в Санкт-Петербурге и Кронштадте.

Работа над основными сценами проходит в кронштадтском драмтеатре Балтийского флота, который на время съемок, по сюжету фильма, стал колледжем культуры и искусств, где и разворачивается основное действие «Дополнительного урока».

Как нам удалось узнать, сложных трюковых сцен в самом фильме немного. По задумке авторов на первом месте не внешнее действие, а то, что происходит в душах людей. И важно показать эту внутреннюю драму с разных сторон.

– «Дополнительный урок» – наш первый фильм в жанре психологической драмы, – рассказывает продюсер Михаил Курбатов. – До этого мы делали зрелищное, развлекательное кино. Эта картина по содержанию гораздо сложнее, и нам важен опыт работы с таким непростым материалом. В последнее время много российских кинематографистов обращаются к проблемам молодежи – видимо, такocialный заказ. И благодаря государственной поддержке есть возможность снять серьезное кино, которое затронет чувства детей и родителей, заставит посмотреть в глаза друг другу, протянуть руки навстречу...

Премьера фильма намечена на весну 2022 года.

Подготовила Яна НЕВСКАЯ

Фото: пресс-служба фильма

## РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



### АКЦИЯ!\*

При покупке любого аппарата – годовой запас батареек в ПОДАРОК!

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

8 (495) 411-90-16

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

МИР СЛУХА  
www.mirstuha.ru

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

\* С подробностями акции можно ознакомиться по телефону или на сайте.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## МОИ КОЛЕНИ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ БЛАГОДАРЯ АКАДЕМИКУ БОЛОТОВУ

Если бы кто-то рассказал, не поверила бы. Но попробовала на себе и своих близких, теперь хочется рассказать всем. К сожалению, мы все не молодеем, и проблемы со здоровьем все чаще дают о себе знать. Вот и я столкнулась с проблемой в коленях. Так стали донимать, что иногда вообще – ни встать, ни сесть. Как-то с этим жила, конечно. А что делать?

И вот однажды, возвращаясь из магазина домой, несла сумки. И так стало плохо в коленях, что думала не дойду. Ковыляю потихоньку, а меня обгоняет моя подруга (на 5 лет старше, а походка, как у молодой). Я ее позвала, а она и удивилась: совсем меня не узнала. «Идешь, – говорит, – ну очень медленно». Я и пожаловалась на свои колени. Она у меня сумки забрала, провела немного. А по дороге рассказала об академике Болотове. Он помогает многим людям. А еще – о его новой разработке, которая так и называется – «Гель Болотова». Этот гель создан на основе «Бальзама Болотова», с экстрактами целебных трав. И говорит – буквально месяц назад у нее были проблемы со спиной. Всего несколько раз намазала – и почувствовала облегчение. А теперь, после месяца использования, и вовсе – бегаю, как молодая.

Я тоже решила попробовать. Теперь бегаю наперегонки вдвоем. Более того, «Гель Болотова» не только помогает суставам, но и способствует укреплению хрящей, улучшению кровообращению, возвращению подвижности. Так что, всем советуем попробовать!



1200 руб

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Не пора ли сменить профессию?

Вы работаете в одной профессии уже не первый год, и вот стали появляться мысли, что занимаетесь чем-то не тем? Такое случается. Значит, пришло время освоить новую деятельность, которая кажется интереснее и оплачивается лучше. А с чего же начать?



## ВЫБОР ПУТИ

Начать следует с выбора нового занятия. Рассмотрите сначала профессии, смежные с вашей, и только если вы не нашли среди них ту, которая заслуживает внимания, стоит искать что-то альтернативное.

## ВРЕМЯ НА ОБУЧЕНИЕ

После того, как вы определились с новой профессией, будьте готовы долго и упорно обучаться и трудиться, а также набирать опыт. Скорее всего, придется снизить и уровень зарплаты, т.к. знания и опыт пока не так велики, как в прошлой профессии.

## ПРОДУМЫВАЕМ РЕЗЮМЕ

Когда будете размещать резюме о поиске работы в новой для вас сфере, подумайте, что вы скажете о причинах ухода из старой профессии. Будущий работодатель об этом непременно спросит. Будьте готовы отвечать искренне. Начинать новое дело соли — не самая лучшая идея.

«Когда же это закончится? Эта стирка, глажка, уборка... И почему это должна делать только я?»

**З**накомо? Хотите, чтобы муж помог по дому? Тогда давайте разбираться, что нужно для этого сделать.

## Почему он отлынивает?

Чтобы понять, почему мужчины предпочитают отлынивать от помощи по дому, давайте разберемся, какие у них могут быть на это причины.

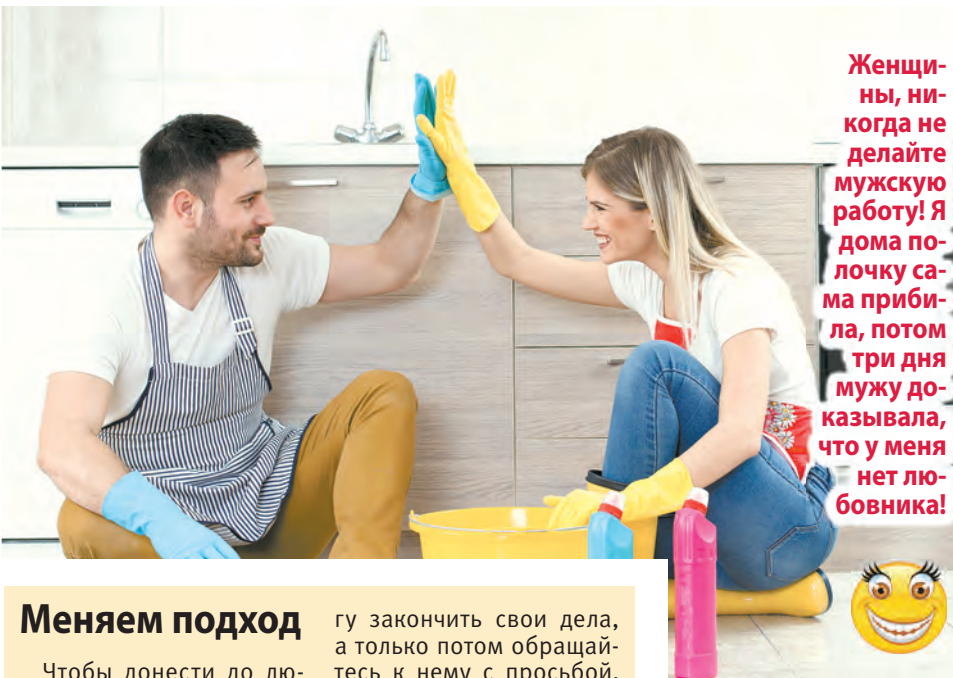
Во-первых, они боятся показаться смешными и надеться ошибкой, ведь у них не так много опыта в ведении домашнего хозяйства. А признать свое несовершенство под силу не каждому представителю сильного пола.

Во-вторых, женщины любят просить о помощи не напрямую, а намеками. Это неправильно, намеков мужчины не понимают.

В-третьих, женщины часто хотят, чтобы мужчина начал помогать незамедлительно. Иногда правильнее будет взять небольшой тайм-аут.

Наконец, если женщина сообщает мужу, что он лентяй, ему проще согласиться: да, это так! И остаться лежать на диване, чтобы полностью этому званию соответствовать. Кстати, сравнение вашего мужчины с мужем подруги или соседом, которые помогают своим половинкам, на подвиги тоже не вдохновит...

# Как убедить мужа помогать по дому?



**Женщины, никогда не делайте мужскую работу! Я дома полочку сама прибила, потом три дня мужу доказывала, что у меня нет любовника!**



## Меняем подход

Чтобы донести до любимого мысль, что без его участия в хозяйственных делах не обойтись, придется выполнить несколько шагов.

**1** **Согласитесь на помощь более низкого качества.** Часто мужчины, создающие семью, просто не обучены домашним делам, потому что за них все делала мама. Поэтому смиритесь, что поначалу выполняемые им действия будут не ахти. Ведь человеку нужно время, чтобы освоить навыки: мыть пол, готовить ужин, развешивать белье...

Подумайте: а быстро ли вы сами сможете заменить деталь в вашей машине? Вероятно, нет. Так что относитесь к его неудачам снисходительно.

**2** **Научитесь ждать.** Дайте возможность супру-

гу закончить свои дела, а только потом обращайтесь к нему с просьбой. Всегда ли дела, которые супруг должен сделать, нужно выполнить срочно? Подумайте, вы точно не можете подождать, пока он закончит смотреть фильм или футбольный матч? Думаем, что во многих случаях такая возможность все же будет.

**3** **Ставьте конкретную задачу, без намёков.** Вы действительно думаете, что муж сразу побежит выбрасывать переполненный пакет с мусором, если вы скажете, что бросить кожуру от банана уже некуда? Нет и еще раз нет! Пока вы не поставите задачу четко и без намеков, не ждите, что вас поймут. Казалось бы, что может быть проще, чем просто попросить? Но нет! Многим женщинам стоит подучиться этому «ремеслу».

## Когда начало положено

Даже одно сделанное дело — больше, чем ничего. Для того чтобы не отбить желание помогать, просите сделать не более одного-двух дел за раз. И обязательно благодарите за помощь! После выполненного дела мужчина ждет похвалу. Правильно делает, он же старался и заслужил ее. Обязательно поблагодарите его за помощь, не игнорируйте этот пункт.

Уверены, результат обязательно будет, и очень скоро! Верьте в себя, в своих родных, и все у вас получится!

А если муж встал в позу и считает, что его вклад в семью ограничивается зарабатыванием денег? Или на словах согласился, но продолжает лежать на диване?

## ПРИГЛАСИТЕ СПЕЦИАЛИСТА

Не можете уговорить мужа повесить книжную полку? Пусть это сделает мастер по найму! Одних мужчин это заставит задуматься о зря понесенных тратах, в других заговорит оскорбленная гордость. Вероятно, в следующий раз муж быстрее и охотнее согласится помочь сам, без посторонней помощи.

## БЕРИТЕ С НЕГО ПРИМЕР

Вы распределили обязанности по дому, а муж не выполнил свою часть? Тогда и вы просто не выполните свою. Он не купил продукты для приготовления ужина? Тогда и готовить этот ужин будет просто не из чего. А может, он опять забыл бросить носки в корзину для грязного белья? Тогда и валяться им грязными под креслом... Главное, набраться терпения и ждать.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Нашла коса на камень...

НА ЗАМЕТКУ

## Зимняя птичка, красавица-невеличка

Эти красногрудые представители семейства вьюрковых, по размерам лишь немного превосходящие воробьёв, — настоящие спутники зимы. Наша викторина — о снегирях.

**1.** Известно, что поют снегиря неважно — их голос напоминает металлический скрип или свист. Но если птицу, которую в народе называют пересмешником за редкий дар имитировать звуки,

подучить, то она успешно копирует напевы и мелодии других птиц. В XIX веке в России было модным держать у себя дома снегиря. Как прозвали таких птичек?

**а)** Русский попугай.



**б)** Русский дудочник.

**в)** Русская вольнка.

**2.** Ежегодно 7 января вечером жители Японии обмениваются фигурками снеги-

рей из дерева, которые называются «киусо». Что символизирует эта церемония?

**а)** Обмен обмана

на правду.

**б)** Избавление от согрешений.

**в)** Передача крепкого здоровья.

**3.** Снегирь в народе почитается как хорошая добрая птица (в отличие, например, от ворона). У многих народов существует своя легенда о красной грудке птички. Например, в Беларуси вам

могут поведать о том, что...

**а)** Снегирь принес на землю огонь.

**б)** Снегирь защищает всех обиженных.

**в)** В древние времена снегирь собой украсил елочку в праздник.



## ОТВЕТЫ

1-а. Народ прозвал снегирей «пересмешником» за удивительную способность имитировать звуки других птиц. В XIX веке в России было модным держать у себя дома снегиря. Как прозвали таких птичек? **а)** Русский попугай. 2-а, б. Людьми издавна считали снегирей «дудочником» за редкий дар имитировать звуки других птиц. В XIX веке в России было модным держать у себя дома снегиря. Как прозвали таких птичек? **а)** Русский попугай. 3-а. В Беларуси вам могут поведать о том, что Снегирь принес на землю огонь. Снегирь защищает всех обиженных. В древние времена снегирь собой украсил елочку в праздник.

Эта молодая, озорная, невероятно органичная актриса вновь предстала перед зрителями в неожиданном амплуа.

**Зоя БЕРБЕР:**

**В** премьерном спектакле «Казанова» в МГТ она сыграла фрейлину императрицы Екатерины II Анну Стефановну Протасову. Сыграла так органично, что ее работу хочется пересматривать, как, впрочем, многие работы Зои. Потому что к каждой из них она подходит с той мерой ответственности и таланта, которые позволяют ей оставаться для зрителей всегда интересной.

# «Я стараюсь быть открытой»

## Предпочтение – кино

– Зоя, в театре вы – приглашённая актриса, хотя работаете здесь уже в третьем спектакле. Не мечтали войти в труппу на постоянной основе?

– У меня сейчас так много кино- и телепроектов, что не могу взять на себя такую ответственность. Если идти работать в театр, ему надо отдавать предпочтение, пока я к этому не готова.

– Вас сразу пригласили на роль фрейлины Анны Протасовой или вы проходили кастинг?

– Кастинг был. И я очень волновалась, когда шла на пробы. Но добрые люди подсказали, чтобы я сразу, с порога, включилась в работу, преподнесла себя ярко: никаких полустрихов, полумер, сразу «быка за рога». Я так и сделала. И это сработало! Когда меня утвердили, подумала: «Утвердился – полдела, теперь надо еще сыграть»...

– Вас не смущало, что по описаниям исторических документов вы не похожи на Протасову – высокую брюнетку с густыми бровями и пробивающимися усиками...

– Этот факт меня рассмешил, не более. Но я стала искать для себя новую форму воплощения, мне интересно было нащупать свой персонаж. Вроде бы, не первостепенная роль, но на самом деле вместе со второй фрейлиной императрицы – Пере-



кусихиной, которую замечательно играет Юлия Куварзина, мы ведем всю историю. Есть главная героиня, императрица Екатерина II, и есть мы, которые всегда при ней. Мы начинаем эту историю, и мы ее заканчиваем.

## Роль-мечта

– У вас нынешний сезон очень насыщенный, один проект следует за другим. Недавно по ТВ закончили показ нового сезона уже полюбившегося зрителям сериала «Анна Николаевна», где вы играете андроида-полицейского...

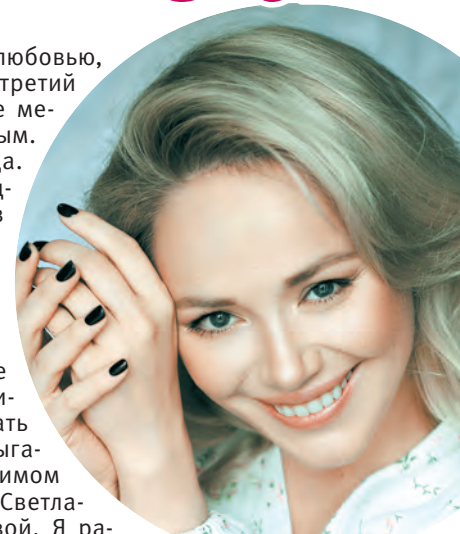
– Ой, это роль-мечта. Я так вошла в нее, что недавно, находясь в кафе, решила поиграть в Анну Николаевну, взялась «считывать» посетителей за соседними столиками. Не поверите, но у меня и тело тут же «собралось» по-другому, и взгляд поменялся... В общем, я поняла, что заскучала по своей героине. Я создава-

ла ее долго и с любовью, и надеюсь, что третий сезон будет не менее интересным. Ждем выхода. Еще из последних проектов порадовала небольшая, но очень любопытная роль в фильме «Везет», где мне посчастливилось работать с Евгением Цыгановым, Максимом Лагашкиным, Светланой Ходченковой. Я радуюсь, что на съемочной площадке могу пересечься с людьми, с которыми, если бы не профессия, вряд ли когда встретилась, тем более пообщалась.

## С корабля на бал

– Вам посчастливилось также сняться во второй части популярной картины «Триггер» с Максимом Матвеевым в главной роли.

– Здесь вообще была любопытная история. Скажем, сегодня я узнала, что запускается «Триггер-2», а на следующий день уже оказалась на съемочной площадке, где играла сцену со всеми лучшими мхатовцами. Максим Матвеев покорил своим обаянием и невероятной улыбкой. Я называла его «брат улыбки». Если честно, я и сама стараюсь быть открытой (хотя Москва учит обратному), потому что в открытости больше энергии.



## РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ

### Творожное печенье

– Делаем творожную смесь, как для сырников, потом раскатываем ее в шарики, обваливаем в манной крупе и выкладываем во фритюрницу, в кипящее масло. По готовности (румяности) достаем и получаем в итоге творожные печеньки невероятной вкусности.



## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Прислушивайтесь к себе. Лучше сделать какие-то шаги и ошибиться, чем бояться и их не сделать. Доверяйте своей интуиции, она, как правило, не подводит.

## ПОДРОБНОСТИ

– Видимо, открытость и не меньшее обаяние, чем у Максима Матвеева, помогли вам освоить и телеэфир. Вам доверили вести сразу два проекта – «Спортмомент» на канале «Москва 24» и «Один день в городе» на канале «Моя планета»...

– В проекте «Спортмомент» я попробовала 36 (!) видов спорта и ушла, наигралась. А вот в тревел-шоу работаю по-прежнему.

– Работать в таком проекте – подарок свыше...

## Пермь – место силы

– Согласна. Вряд ли в какой-то другой ситуации я, к примеру, узнала бы, что именно из Люксембурга пошло название шенгенской визы. В этом единственном в мире герцогстве есть городок Шенген, где было достигнуто соглашение об упрощении паспортно-визового режима. Отсюда и название шенгенской визы...

– Благодаря этой передаче вы много где побывали, многое увидели. Какая из последних поездок оставила самое сильное впечатление?

– Пожалуй, поездка в Гамбург на рыбный рынок, который открывается в четыре утра. Я хочу туда вернуться. Иногда представляю, что могла бы жить в Гамбурге и по утрам

посещать это невероятно колоритное место (смеется)... Если говорить о российских городах, люблю Петербург, Владивосток и, конечно, родную Пермь, где недавно закончились съемки 9-го сезона «Реальных пацанов». Да, сейчас я живу в Москве, это мое место работы, но место силы остается в Перми. Когда приехала туда на съемки, да еще с доч-

кой, вдруг остро осознала: «Как же у нас хорошо, ну как хорошо!» Чистые современные ресторанички, новая набережная... Сегодня она напоминает парк «Зарядье» в Москве, где чего только нет! И как здорово, что любимый мною проект «Реальные пацаны» возвращает меня домой.

– Когда зрители смогут увидеть продолжение телесериала?

– В новом году на канале ТНТ. Мы сняли 20 серий, и надеемся, они придутся зрителю по душе.

Наталья АНОХИНА

И снова с вами наша кулинарная азбука. Сегодня для вас мы собрали рецепты блюд на букву Э.

**П** опробуйте приготовить что-нибудь из этого, и вам наверняка понравится.

### Эскалоп из индейки



**Хорватская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 4 эскалопа из индейки, 200 мл мандаринового сока, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. тертого имбиря, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. паприки, щепотка чили, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 90 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сделать маринад: соединить мандариновый сок, мед, 3 ст. л. растительного масла, имбирь, паприку, чили и соль, хорошо взбить венчиком.
- 2 Эскалопы выложить в емкость, залить маринадом, убрать на полчаса в холодильник.
- 3 На сковороде хорошо разогреть растительное масло, распустить в нем 20 г сливочного масла, обжарить эскалопы с обеих сторон до готовности, отложить.
- 4 Оставшийся маринад вылить в сковороду, где жарились эскалопы, довести до кипения, добавить оставшееся сливочное масло, перемешать, снять с огня, полить эскалопы.



– Сынок, готовим праздничный стол к твоему дню рождения. Какое слово здесь лишнее: «Картошка, огурцы, помидоры, Феррари»?  
– Картошка и огурцы с помидорами!

### Эчпочмак



**Татарская кухня. На 6 персон**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г картофеля, 500 г филе говядины, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, 1 яйцо, 150 г топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу; для теста: 600 г муки, 200 мл молока, 11 г сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 130 г сливочного масла, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 238 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Дрожжи растворить в 100 мл теплой (35-40 градусов) воды,

добавить сахар, размешать, оставить на 15-20 минут.

2 Масло растопить, смешать с теплым молоком, влить в дрожжевую смесь, перемешать, добавить половину муки, замесить тесто, оставить в теплом месте на 40-50 минут.

3 В поднявшееся тесто добавить оставшуюся муку, тщательно перемешать, оставить в теплом месте на 1 час.

4 Мясо, лук и картофель нарезать одинаковыми маленькими кубиками.

5 Переложить мясо, картофель и лук в миску, посолить, поперчить, добавить топленое масло, перемешать, оставить при комнат-

ной температуре на 1 час.

6 Тесто обмять, разделить на 7 частей – 6 одинаковых и 1 небольшую, каждую из 6 одинаковых частей раскатать в лепешку.

7 На середину каждой лепешки положить 2 ст. л. начинки, защипнуть края, формируя треугольники, в центре оставить небольшое отверстие.

8 Из седьмой части теста скатать небольшие шарики и закрыть ими отверстия в эчпочмаках.

9 Выложить эчпочмаки на противень, дать подойти (10-15 минут), смазать взбитым до однородности яйцом, выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

10 Вынуть эчпочмаки из духовки, извлечь шарики, влить в каждый пирожок 2 ст. л. горячего бульона, снова закрыть пирожки шариками, вернуть в духовку, выпекать еще 20 минут.



## Эскалоп Энчиладос



### Энчиладос



**Мексиканская кухня. На 4 персоны**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 4 лепешки тортильяс, 450 г мясного фарша, 250 г тертого сыра, 1 перчик чили, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 банка томатов в с/с (400 мл), растительное масло, специи (зира, орегано, кориандр, молотый перец чили), сахар по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 168 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук, чеснок и перчик чили очистить, измельчить в блендере.
- 2 Обжарить измельченные овощи в сотейнике на растительном масле, добавить томаты и сахар, посолить, тушить несколько минут, помешивая.
- 3 Отдельно в сковороде обжарить фарш, добавить специи, посолить.
- 4 Разложить фарш по тортильяс, посыпать сыром, свернуть трубочками.
- 5 В форму для запекания вылить треть томатного соуса, сверху положить трубочки из тортильяс, залить оставшимся соусом.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



### Эйер кихелах



**Еврейская кухня. На 6 персон**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 200 г муки, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 80 г сливочного масла, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 236 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Размягченное масло взбить с сахаром, добавить 2 яйца, щепотку соли, еще раз взбить.
- 2 Добавить муку, замесить однородное тесто.
- 3 Раскатать тесто в тонкий (4-5 мм) пласт, смазать желтком, разрезать на небольшие ромбики (4x5 см).
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до подрумянивания.



### Эскабече



**Испанская кухня. На 4 персоны**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г филе скумбрии, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ст. л. муки, 200 мл красного винного уксуса, растительное (оливковое) масло, 2 лавровых листа, 5 г имбиря, 0,5 ч. л. зиры, щепотка шафрана, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 218 ккал.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе скумбрии нарезать порционно, чеснок мелко порубить, половину лимона нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле до золотистой корочки, извлечь из сковороды, выложить в керамическую или стеклянную посуду вверх кожей, сверху разложить ломтики лимона и лавровый лист.
- 3 На той же сковороде слегка обжарить чеснок (30 секунд).
- 4 Масло со сковороды вместе с чесноком перелить в ступку, добавить зиру, имбирь, шафран, растереть в пасту.
- 5 Пасту соединить с уксусом, тщательно перемешать, залить полученным маринадом рыбу, убрать в холодильник на 10-12 часов.

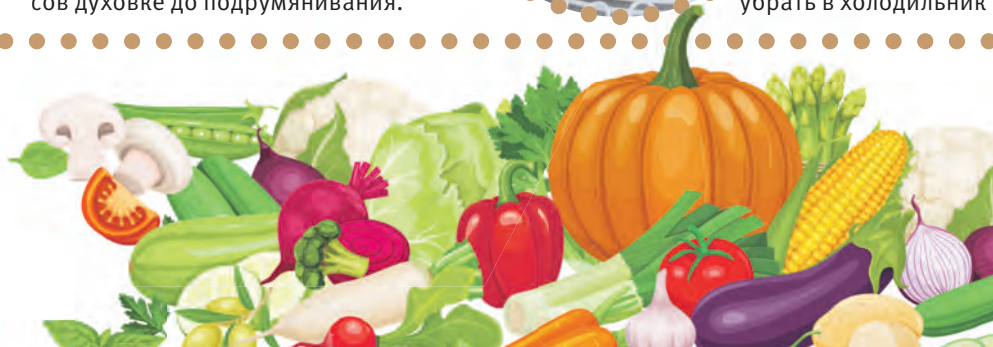


### Кстати

Энчиладос – старинное блюдо мексиканской кухни. Конечно, есть классический рецепт, но народных рецептов, наверно, существует столько же, сколько в Мексике поваров. Начинка тортильяс может быть любой, иногда это просто завернутое в лепешку яйцо, но чаще всего она мясная. Как правило, для приготовления энчиладос используется куриный фарш. Остальные ингредиенты могут быть самыми разнообразными, и даже способ приготовления может отличаться – кто-то предпочитает запекать залитые соусом энчиладос в печи, а кто-то – жарить на сковороде.

### Пословицы и поговорки

Картошка хлебу подпора.  
Клади картошку в окрошку, а любовь – в дело.  
У того картошка не родится, кто пахать ленится.



Лёгкий морозец, пушистый снежок – это ли не повод выйти на улицу и... сжечь лишние калории?

**В**озможно, тренировку в спортзале отменять и не стоит, но все-таки лучше подышать свежим воздухом. А сколько калорий можно потратить на снежные активности, мы расскажем вам сегодня.

# СНЕЖНЫЙ ФИТНЕС



## Лыжи

Первое, что приходит в голову при взгляде на снежные равнины, – это лыжи. Бег или даже ходьба на лыжах – отличная зарядка для бодрости и здоровья. Так, часовой спуск с горы на горных лыжах или сноуборде сожжет 300-450 калорий, а часовая тренировка на беговых лыжах – от 500 до 1200 калорий. Идеально, если при езде на лыжах чередуются спуски и подъемы, такие тренировки гораздо эффективнее.



## Катание на коньках

Если возле дома есть каток, а вы еще не умеете кататься на коньках, самое время научиться. Ведь это огромное удовольствие и к тому же большая польза для здоровья. А уж калории и вовсе побегут от вас, не оглядываясь, – от 500 до 700 в час!



## Ходьба на снегоступах

Еще один вид достаточно эффективной ходьбы доступен только зимой – это ходьба на снегоступах. В прогулках по сугробам, по местам, где никто до вас не прошел, есть своя прелесть. Кроме снегоступов не помешают палки, которые и поддержат, если вдруг что, и дадут отличную нагрузку на руки. Ходьба на снегоступах сжигает от 400 до 500 калорий за 1 час.

Самым отчаянным можно попробовать играть в хоккей на льду – и прощаться при этом как минимум с 400 калориями в час.

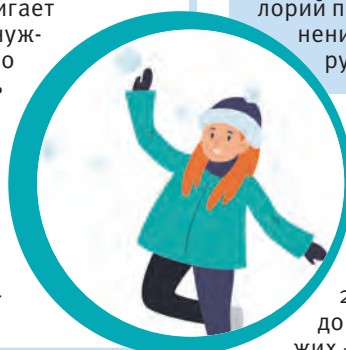
## Скандинавская ходьба

Скандинавской ходьбой можно заниматься круглый год, этот вид спорта набирает все большую популярность в нашей стране. За один час скандинавской ходьбы, во время которой задействованы практически все мышцы нашего организма, сжигается от 350 до 450 калорий.



## Сыграем в снежки

Еще одно занятие для любителей зимних видов спорта – игра в снежки. Это не только очень весело, но и достаточно энергозатратно: один час игры в снежки сжигает около 400-500 калорий! Ведь нужно не только слепить снежок, но и бросить его. К тому же, очень желательно увернуться от летящего в вас снежка, а если не получилось – догнать и наказать обидчика (разумеется, таким же невинным снежком). Ну и что, что вы давно взрослые – лепить и бросать снежки очень просто, у вас точно получится.



## Слепи снеговика

Если вам совсем не близок спорт, можно просто... лепить снеговиков. Это интересное и захватывающее занятие сожжет за час не меньше 260 калорий! По количеству снеговиков, выстроившихся перед домом, вы сможете легко и просто посчитать количество потерянных калорий: чем больше снеговиков, тем больше лишних калорий покинуло вас. Лепка снеговика – отличное упражнение для разминки и тренировки мышц спины, рук и ног, придания им должного тонуса.



## Уборка снега

Еще одно «снежное» занятие, соединяющее приятное с полезным, – это уборка снега. Расчищая дорожки возле дома, вы потратите за час как минимум 250, а как максимум 400 калорий. Наградой вам будет чистота и благодарность прохожих – это очень приятно.



– Дорогой, ты машину от снега откопал?  
– Да уже пятаю – и опять не наша!



## Бег

Снег, особенно в городе, где его регулярно чистят, никак не мешает нам совершать привычные пробежки. Главное – одеться соответственно и избегать заледенелых дорожек. Бег сжигает от 600 до 1200 калорий в час.



## Кстати

### Прогулка с собакой

Гулять с четвероногим другом – редкое удовольствие. Конечно, интенсивность нагрузки при этом невелика, всего 200 ккал в час, зато сколько радости!

А ведь это очень ценно, радость прождает нашу жизнь. К тому же, можно не ограничиваться ходьбой, а, например, побегать вместе с собакой – удовольствие это доставит обоим. Еще один большой плюс – это то, что гулять с собакой необходимо как минимум два раза в день. А мы ведь помним, что регулярные тренировки, даже не самые напряженные, гораздо лучше нерегулярных.

Светлана ИВАНОВА

## ВАЖНО!

# Не шутите с морозом

Прежде чем заняться снежным фитнесом, убедитесь, что погодные условия вам не помешают.

**П**ри температуре ниже -15 °С физическая активность на свежем воздухе будет близка к экстремальной. А если при сильном минусе за окнами еще и метель, точно лучше остаться дома.

**Л**егкий морозец и солнце – идеальная погода для

активности на свежем воздухе. Кстати, солнце лучше захватить, то есть заниматься в светлое время суток. Под воздействием солнечных лучей в нашем организме вырабатывается витамин D, дефицит которого мы испытываем всю осень и зиму, не стоит упускать такую возможность.

**Е**сли же все-таки по каким-то причинам приходится заниматься в темное время суток, надевайте

одежду со светоотражающими элементами – чтобы вас было видно и водителям, и пешеходам.

**О**бязательно одевайтесь по погоде. Если собираетесь двигаться очень активно, предпочтительнее многослойная одежда: по мере разогревания тела вы сможете часть одежды снять и таким образом не вспотеете. В любом случае дома после снежного фитнеса нужно принять душ и

переодеться в сухую, чистую одежду.

**Н**ачинайте и заканчивайте тренировку недалеко от дома, чтобы не пришлось долго идти пешком. Если планируются интенсивные нагрузки, возьмите с собой питье, лучше теплое, в термосе. Холодная вода, которая еще и остынет на морозе, может привести к простуде, а горячий чай за счет резкого перепада температур может повредить зубную эмаль.

**З**анимайтесь снежным фитнесом с удовольствием и будьте здоровы!



19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник – Крещение Господне, Богоявление.

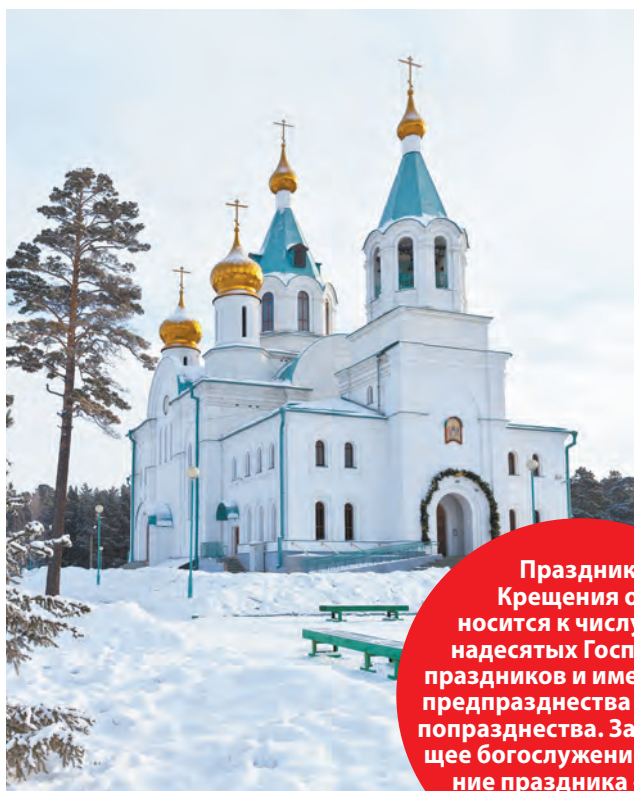
**В** этот день Церковь вспоминает событие евангельской истории – как пророк Иоанн Предтеча крестил Господа Иисуса Христа. Духовное рождение, первая ступенька восхождения души к Богу, обновление всей жизни – все это стало доступным для человека благодаря таинству Крещения. В момент Крещения человек вступает в общение с Богом, приобретает к новому опыту жизни – жизни с Богом. «Кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие» – эти слова из Священного Писания традиционно считают в апостольской Церкви Таинством воскресения нашей души.

### «Надлежит нам исполнить всякую правду»

Евангелие нам рассказывает, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте. Его крестил на реке Иордан недалеко от Вифании пророк Иоанн Предтеча (Креститель), который «по персту Божьему» должен был провести обряд. Пришел Иоанн Креститель к реке после поста и странствий в пустыне, рассказывая народу о покаянии и крещении во оставление грехов. Это не было тем Таинством, которое нам известно сегодня, но было его прообразом. И вот к берегам Иордани пришел сам Иисус Христос.

Митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на Крещение Господне сказал, что «Христос пришел на Иордан безгрешным, погрузился в эти страшные иорданские воды, которые как бы отяже-

# Крещение Господне – таинство духовного рождения



**Праздник Крещения относится к числу двенадцатых Господних праздников и имеет 4 дня предпразднства и 8 дней поспразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника – проходит 27 января.**

тели, омывая грех человеческий, образно стали как бы мертвыми водами, – Он в них погрузился и приобщился нашей смертности и всем последствиям человеческого падения, греха, унижения для того, чтобы нас сделать способными жить достойно человеческого нашего призвания, достойно Самого Бога, Который нас призвал быть родными Ему, детьми, быть Ему родными и своими...». Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении, но попросил Иоанна крестить его.

Иоанн, по Божию откровению узнав в Христе Мессию («Помазанник Божий» по-гречески «Христос»), а по-еврейски «Мессия»), воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Но Иисус Христос настоял провести и над ним обряд крещения: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду», имея в виду предстоящее Ему дело служения: проповедь, странничество, несправедный суд, Крест, смерть и Воскресение. И когда Иисус Христос входит в воды Иордана, Святой Дух в обли-

ке голубя опускается ему на голову, раздается глас Бога Отца, указавший, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества. Иоанн Креститель после Крещения подтвердил: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грехи всего мира!»

### Праздник Богоявления

Праздник Крещения – это и праздник Богоявления. Почему не Рождество Христово? Когда Младенец Христос родился, в тайну рождения были посвящены ангелами пастухи и волхвы, пришедшие за волшебной звездой. До 30 лет Иисус Христос жил с Богородицей и названным отцом в Назарете. Только после 30-летия по закону Моисея можно было обращаться с проповедью к народу.

День Крещения господня стал первым днем явления Христа народу Израиля. Со дня крещения Иисус Христос начал свою Евангельскую проповедь, явился миру, стал «явным» для всех людей. Поэтому и второе название праздника Богоявление – в этот день Бог впервые открыл лю-

дем, что он един в трех лицах – в Святой Троице.

Эти события описаны евангелистами Матфеем и Лукой: напоминание о чуде, которое произошло во время крещения Иисуса Христа: в облике голубя с небес сошел Святой Дух, и глас небесный назвал Иисуса Сыном: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». В этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – крещением от Иоанна в Иордане, Бог Дух Святой – снизошедшим на Иисуса Христа голубем. Преподобный Ефрем Сирин писал, что «Пришел Господь и ту славу, и свет, какие погубил Адам преступлением заповеди, возвратил ему Крещением».

Крещение Господне называется также святыми Светами. В первые века христианства на Богоявление крестили новообращенных, поэтому и праздник стали называть еще и «днем Просвещения», «праздником Светов». В знак того, что таинство Крещения очищает человека от греха и просвещает Светом Христовым.



### ДЕТАЛИ

#### Заветы Спасителя

Крещение Спасителя осватило воду, и для человека стало возможным через таинство Крещения, как необходимую ступень в деле спасения, прощение первородного греха. Крещаемому дается Божия благодать, и он волен свободно выбирать, как жить. Святитель Василий Великий писал, что «домостроитель жизни нашей Господь положил с нами завет крещения, имеющий в себе образ смерти и жизни; и изображением смерти служит вода, а залог жизни подается Духом».

**Кстати, до V века рождение и крещение Сына Божия праздновали в один день – 6 января. Праздник называли Феофанией – Богоявлением. Именно после Богоявления за Спасителем последовали первые ученики – апостолы Андрей, Симон (Пётр), Филипп и Нафанаил.**

### ПОДРОБНОСТИ

**П**раздник Крещения относится к числу двенадцатых Господних праздников и имеет 4 дня предпразднства и 8 дней поспразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника – проходит 27 января. 18 января в Русской Православной церкви день Навечерия Крещения Господня – Крещенский сочельник. Каждый церковный праздник, тем более идущий от апостольских времен, находит свое отражение в народных традициях. На Руси Крещение было концом

## Встречаем праздник

Святок. В этот день установлен однодневный пост. Вся семья традиционно собирается за столом и после прочтения молитвы приступает к трапезе. Традиционным блюдом является кутья или сочиво из отварных зерен пшеницы с медом, орехами, изюмом. 19 января, в день Крещения, после литургии народ шел к проруби крестным

ходом. Священник служил молебен, опуская в прорубь крест, испрашивая тем на воду Божие благословение. После этого можно было набирать из проруби святую воду. Купание в проруби (иордани) не является церковным таинством или обрядом, это именно народная традиция празднования Крещения Господня.





Плоды граната с древнейших времён считаются исключительно полезными для здоровья.

**Д**ревние греки, например, верили, что первое гранатовое дерево посадила собственноручно богиня любви Афродита на острове Крит. До сих пор в Греции гранатовый сок называют любовным напитком.

В древности гранат использовали в качестве лекарственного средства. Действительно, фрукт этот содержит множество очень полезных для нашего организма веществ, его химический состав поистине уникален.

### Божественный плод

О гранате даже упоминается в Библии. О «гранатовых яблоках» говорится там наряду с шестью другими божественными растениями: пшеницей, ячменем, виноградом, инжиром, оливками и финиками. В письменных источниках указывалось, что именно эти дары приносились к Святому храму в Иерусалиме.

### Жемчужина зимы

Такое название гранат получил в Северном полушарии, ведь сезон сбора урожая гранатов – с сентября по февраль. Само слово «гранат» происходит от латинского термина *granatus*, что переводится как «карфагенский» (Карфаген – древний город в Северной Африке, сегодня это территория Туниса). Кстати, период цветения у граната большой, поэтому на одном дереве могут быть и плоды, и цветы.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**  
У граната есть противопоказания. Среди них – аллергия или индивидуальная непереносимость, заболевания ЖКТ (гастрит, язва, повышенная кислотность желудка, хронический энтерит), пониженное давление, геморрой и предрасположенность к запорам. Имеется ряд других ограничений и противопоказаний. Если вы решили активно лакомиться гранатом – проконсультируйтесь с врачом.



# Король фруктов –

# ГРАНАТ

## Химический состав

В 100 г граната содержится: 1,67 г белков, 1,17 г жиров, 18,7 г углеводов; энергетическая ценность – 83 кКал.

Витамины: С, В1- В6, Е, К, В9.

Минералы: кальций, магний, калий, марганец, фосфор, йод, железо, натрий.

Также гранат содержит 15 аминокислот, 5 из которых – незаменимые, дубильные вещества, фитонциды, танин, пектины.

## ФАКТЫ И ЦИФРЫ



Гранат – одна из немногих ягод, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса. Это произошло, когда в Китае был выращен плод диаметром 48,7 см. Для сравнения: в среднем гранат имеет диаметр 10 см.

Гранат по привычке называют фруктом. На самом деле эти плоды относят к ягодообразным, их можно считать «родственниками» арбуза.

Один гранат в среднем содержит до 700 семян. А с одного дерева снимают до 60 кг ярких плодов. Живут гранатовые деревья в среднем 50 лет, но встречаются и долгожители, возраст которых достигает 200 и 300 лет.

## КСТАТИ

В одной порции зерен граната (около 174 г) содержится 30 % суточной нормы витамина С, витамина К – 36 %, калия – 12 %, фолиевой кислоты – 16 %.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Полезен для сердечно-сосудистой системы, улучшает функции щитовидной железы.

Снижает уровень холестерина, способствует регенерации клеток.

Оздоровливает организм, укрепляет сосуды и нервную систему.

Оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, укрепляет иммунитет.

Позитивно влияет на метаболизм, стимулирует аппетит.

Способствует нормализации работы ЖКТ, помогает при расстройствах кишечника, диарее, метеоризме.

Благотворно влияет на кроветворение, повышает гемоглобин, полезен при анемии.

Выводит из организма токсины, радионуклиды и тяжелые металлы, смягчает проявления климакса.

Улучшает внешний вид кожи, укрепляет ногти и волосы.

Подавляет рост болезнетворных бактерий, повышает выносливость.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Даже шкурка полезна

Шкурка граната обладает не менее, а в некоторых аспектах даже более мощными полезными свойствами. Так, в шкурке содержится в два раза больше дубильных веществ, чем в зернах. Высушенные и растолченные корки граната издавна применяются в народной медицине для приготовления отваров, которые помогают при диарее, стоматите, ангине и других воспалительных заболеваниях.

## ДЕТАЛИ



### Как выбрать гранат

На вкусном и спелом гранате не должно быть черных точек и пятен. «Корона», венчающая плод, не должна быть зеленой или бледно-розовой. У качественного плода она красная, лепестки свежие. Оболочка должна быть тонкой, не сухой и иметь «шишковатый» вид, как будто зерна выпирают изнутри. На вес гранат чем тяжелее, тем спелее. Его можно простучать, как и арбуз, – созревший плод звучит громко и звонко.

Светлана ИВАНОВА

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)
У Александры с утра все валится из рук, и гороскоп, как назло, предрекает сплошные неприятности. Так оно и происходит: подгоревшее блюдо, сломанный телефон и ... двойное убийство.
23.35 Познер. (16+)
00.40 «Однажды в Париже. Далида и Дассен». (16+)
01.50 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
5 5-Й КАНАЛ
05.00 09.00 13.00 17.30 03.15 «Известия». (16+)
05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
07.05 «ШУГАЛЕЙ-3». (16+)
09.25 «ОТСТАВНИК». (16+)
11.10 13.25 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
13.30 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
15.25 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВУЛЫ-4». (16+)
19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «История. Итоги
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (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 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
Убита девушка. Необъяснимым образом момент убийства оказывается изображён на полотне художника Репейникова. В жертве однозначно можно опознать убитую.
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
Кривецкий оперирует новую пациентку, пострадавшую от нападения в цирке. Он обещает ей восстановить изуродованное лицо, чем вызывает недовольство Павловой - в «Склифе» не делают пластические операции.
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)
04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
ЗВЕЗДА
05.10 «КРЕСТНЫЙ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
09.40 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 14.05 03.35 «ЗНАХАРЬ». (16+)
14.00 Военные новости. (16+)
18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (16+)
19.40 «Скрытые угрозы». (16+)
20.25 «Загадки века». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)

ТВУ ТВЦ



10.30 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 Петровка, 38. (16+)
08.30 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.30 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)
11.30 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
Приезжий студент найден убитым в лесу семейства Елагиных. Дух его является Анне, призывая раскрыть тайну его смерти.
17.00 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА». (16+)
17.50 События
18.15 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОТВОРЕНИЯ МИРА». (16+)
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Прощание». (16+)
01.35 Леонид Филатов. Искушение грехов». (16+)
02.15 «Битва за наследство». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
04.40 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)
ОТР
06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)
06.40 11.45 17.45 «Большая страна». (12+)
06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
07.15 15.35 «Календарь». (12+)
08.00 Отражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
12.00 13.20 Отражение-2
16.20 22.45 «Прав!Да?» (12+)
18.00 19.30 01.00 Отражение-3
21.00 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ». (16+)
23.25 «За дело!» (12+)

НТВ



20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 05.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
Борисов отправляется поездом на полигон с настоящим блоком для его испытаний. Чтобы контролировать Кечаева, Грейхаунд приказывает Дворкину похитить Пашку.
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
После смерти Фомы на Невском начинается криминальный беспредел. Новый начальник УМВД Центрального района Маркин возвращает на службу Михайлова в должности начальника полиции управления. В свою очередь Михайлов рекомендует Любимову вернуть в управление и Пашу Семенова.
23.15 Сегодня
23.35 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС». (16+)
03.00 Их нравы. (0+)
03.15 «СХВАТКА». (16+)
МОСКВА 24 МОСКВА 24
06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+)
12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+)
13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+)
14.45 17.30 00.10 «The City». (12+)
15.15 «Торги Москвы». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 Познавательный фильм. (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 02.15 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К Культура



08.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
07.35 18.35 «Тайны Нила»
08.35 «Первые в мире»
08.50 15.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.20 ХХ век
12.25 Линия жизни
13.25 «Забывтое ремесло»
13.45 «Леонид Канторович»
14.30 «История русского быта»
15.05 Новости. Подробно. АРТ
15.20 02.25 «Роман в камне»
17.05 «Запечатленное время»
17.35 01.30 К 100-летию Московской филармонии.
Легендарные концерты в историческом зале
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Человек с неограниченными возможностями». 60 лет со дня рождения Вадима Фиссона
Фильм о питерском театральном режиссере.
21.35 «Сати. Нескучная классика...»
22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
23.50 «Магистр игры»
360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Новости 360»
07.00 «Мультфильмы». (6+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «СЕКРЕТАРША». (16+)
15.20 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
17.20 «Вкусно, как в кино». (12+)
17.45 «Зима в Подмосковье». (12+)
18.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)
00.40 «Взрослые люди». (16+)
01.40 «Самое яркое». (16+)

СТС



22.45 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.15 «УЖАСТИКИ». (12+)
11.20 «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛОУИН». (16+)
13.05 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)
США, Индия, 2014 г. Боевик. В ролях: Аарон Пол, Доминик Купер. Тоби Маршалл - гениальный автомеханик. Чтобы сохранить семейную мастерскую, Тоби вынужден взять в партнёры заносчивого бывшего гонщика Дино Брюстера.
15.45 «СЕМЕЙКА». (16+)
20.00 Премьера! «Не дрогни!» (16+)
20.40 «БЛАДШОТ». (16+)
США - Китай, 2020 г. Боевик. В ролях: Вин Дизель, Гай Пирс. Солдат Рэй Гаррисон погиб и был воскрешён корпорацией RST, которая превратила его в машину для убийств. Но супервоин выходит из-под контроля...
22.45 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)
00.45 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.45 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)
03.25 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.50 «6 кадров». (16+)
06.00 07.30 10.50 00.00 02.50 «Тайны кино». (12+)
06.45 03.35 05.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
08.20 «Мультитро». (0+)
09.00 16.15 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
10.20 «Это было смешно». (12+)
11.40 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
13.20 «ДЕМИДОВЫ». (12+)
17.40 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.15 «ГОРЕ НЕВИННЫМ». (16+)
20.00 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
21.40 «СТАКАН ВОДЫ». (12+)
00.50 Военные мемуары. (12+)

REN	THT	ТВ-3	че!	МТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «КИБЕР». (16+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «КИБЕР». (16+)</p> <p>22.35 «Водить по-русски»</p> <p>23.25 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ». (18+)</p>	<p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «Где логика?» (16+)</p> <p>11.30 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Комедия.</p> <p>01.15 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.50 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>05.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Почтальону Кате 40 лет, но она до сих пор одинока - ни мужа, ни детей...</p> <p>19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Братья Винчестеры расследуют нападения призрака в ломбарде и попадают в мультфильм про Скуби-Ду, где и сами становятся мультяшными персонажами, но при этом продолжают расследование...</p> <p>23.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)</p> <p>01.15 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)</p> <p>02.30 «Городские легенды». (16+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения.</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале - все это «Дизель Шоу»!</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06:00 до 10:00</p> <p>10.00, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>15.10 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов». (0+)</p> <p>15.40, 04.55 «Громко»</p> <p>16.55 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - ЦСКА. КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25, 21.35, 00.45 Все на Матч!</p> <p>19.55 Гандбол. Россия - Словакия. ЧЕ. Пр.тр.</p> <p>22.05 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Фиорентина» - «Дженоа». Пр.тр.</p> <p>01.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. (0+)</p>	<p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.50 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.00 04.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.10 03.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.55 «ТЫ МОЯ ЛЮБИМАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Порча». (16+)</p> <p>03.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>	

## Помогаем слышать долго!

Компания «Аудионика» помогает слабослышащим людям вновь обрести возможность нормально слышать и полноценно общаться, сделать первый шаг на пути улучшения качества жизни.

### АДАПТАЦИЯ

Мы слышим не ушами, уши - только приемник и передатчик звуковых сигналов. Мы слышим мозгом, а мозг склонен забывать то, чем давно не занимался. Каждый ли прямо сейчас сможет вспомнить, как делить числа в столбик? С обработкой звука происходит то же самое - мы отвлекаем слышать тиканье часов, шум машин на улице, собственное дыхание или сигналы техники,

и когда с помощью слуховых аппаратов мозг снова начинает получать сигналы, он ошарашен и не всегда может с этим справиться. Именно в этот момент важно не сдаваться и пройти период привыкания. У специалистов по слуху «Аудионика» за годы продаж немецких слуховых аппаратов выработана уникальная программа адаптации, которая позволяет легко и быстро ввести эту технологию в свою повседневную жизнь. Мы всегда рады помочь нашим клиентам и поддержать на этом этапе. Все консультации для вас будут бесплатными, а подсказки и помощь наших специалистов - полезными.

### СОПРОВОЖДЕНИЕ 24/7

Вы не останетесь один на один со своей проблемой: опытные специалисты помогут вам на каждом этапе, ответят на все вопросы и будут бесплатно сопровождать вас на протяжении всего срока использования слуховых аппаратов. Наш телефон работает круглосуточно, чтобы вы могли получить

профессиональную поддержку в сложных ситуациях, связанных со слухом или слуховыми аппаратами.

### КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ

«Аудионика» уже 14 лет работает на благо людей в 15 городах России. За это время мы помогли более 20 000 людей вновь услышать мир\* и вернуть себе вкус к жизни. Наши специалисты получили колоссальный опыт по подбору слуховых аппаратов в решении самых разных проблем со слухом, и сегодня мы с уверенностью можем сказать, что способны решить практически любую проблему со слухом. Каждый случай потери слуха уникален, поэтому мы используем только индивидуальный подход. Мы следим за развитием отрасли слухопротезирования и используем в работе только актуальные технологии. Доверяя «Аудионике», вы доверяете экспертам, которые смогут бережно и профессионально помочь вам вернуть себе возможность слышать.

**Аудионика**  
Специалисты по слуху

**МЫ ЗНАЕМ КАК ВЕРНУТЬ СЛУХ**

Индивидуальный подбор и настройка цифровых слуховых аппаратов

**8 (499) 961-30-50**

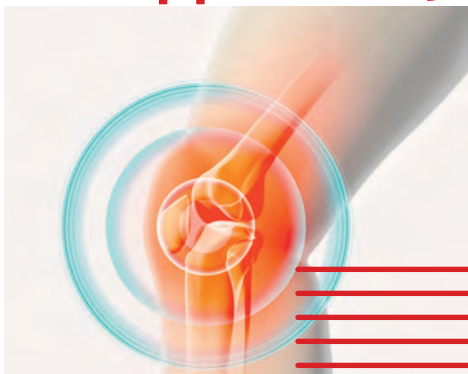
Москва, М. Семеновская, Семеновская площадь, 7, Деловой центр «Вэрэнд», 2 этаж

AUDIONIKA.RU

ООО «ЦЕНТР СЛУХА», ОГРН 1102723004120

\*По данным компании Аудионика (ИП Бичев О.В.)

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



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

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

### ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

#### БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

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

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

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

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

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



### КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with 4 columns: MOSFILM ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains film titles and times.

Table with 4 columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains film titles and times.

Table with 4 columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Contains film titles and times.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with 6 columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains news and event titles.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 4 columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains program titles and times.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with 4 columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET. Contains program titles and times.

Table with 4 columns: DISCOVERY CHANNEL, TLC. Contains program titles and times.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам.

### СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА** | **EUROSPORT** | **EUROSPORT 1**
- 06.00 Профилактика
  - 10.00, 13.00, 15.55 Новости
  - 10.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)
  - 11.35 Золото Павла Кулижникова. (12+)
  - 12.35 Кошка. Девять жизней Александра Легкова. (12+)
  - 13.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
  - 14.55 Где рождаются чемпионы? Билял Махов. (12+)
  - 15.20, 03.55 Эдуард Зеновка. Триумф боли. (12+)
  - 15.35 Специальный репортаж. (12+)
  - 16.00, 00.20 Неделя КХЛ. (12+)
  - 16.50, 01.15 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (0+)
  - 19.00 Есть тема! (12+)
  - 19.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Прямая трансляция
  - 21.55 Громко. (12+)
  - 22.55 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+)
  - 03.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
  - 04.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
  - 01.25 Новости. (16+)
  - 01.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Пасьют. (6+)
  - 02.00 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
  - 02.55, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
  - 11.00 Теннис. «Матчбол». (6+)
  - 13.00 Теннис. Australian Open. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
  - 16.15 Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)
  - 17.00, 23.00 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
  - 18.00 Горные лыжи. КМ. Цахухензее. Женщины. Супергигант. (16+)
  - 19.00, 20.30 Теннис. Australian Open. 1-й круг. (16+)
  - 21.55, 23.55 Новости. (16+)
  - 22.00 Горные лыжи. КМ. Цахухензее. Женщины. Супергигант. (16+)

### МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Профилактика до 06.15
  - 06.15 Каждое утро. (16+)
  - 08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
  - 09.00 TikTok чарт. (16+)
  - 10.00, 20.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
  - 11.00 Прогноз по году. (16+)
  - 12.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
  - 13.30 10 самых! (16+)
  - 14.00 Русский чарт. (16+)
  - 15.30 МузРаскрутка. (16+)
  - 16.00 Вакансия - звезда! Кем работали звезды до славы. (16+)
  - 17.00 Синг Сонг. Дима Билан и Хома. (16+)
  - 17.30, 18.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
  - 18.00, 22.00 PRO-новости. (16+)
  - 19.00 Золотая дюжина. (16+)
  - 22.20 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)
  - 00.30 Муз'итив. (18+)
  - 02.00 Муз'итив. (16+)
  - 03.00 Караокинг. (16+)

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ** | **КАНАЛ DISNEY** | **КАРУСЕЛЬ**
- 09.00 «Бобр добр». (0+)
  - 09.35 «Рикки-Тикки-Тави». (6+)
  - 10.00, 14.00 «Фиксики». (0+)
  - 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
  - 11.00 «Лео и Тиги». (0+)
  - 11.35, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
  - 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
  - 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
  - 14.30 «Смешарики». (0+)
  - 15.00 «Буба». (6+)
  - 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
  - 17.00 «Маугли». (0+)
  - 17.15 «Простоквашино». (0+)
  - 17.55, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
  - 17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
  - 18.00 «Монсики». (0+)
  - 18.30 «Цветняшки». (0+)
  - 18.35 «Мальшарики». (0+)
  - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
  - 20.25 «Деревашки». (0+)
  - 20.55 «Машины сказки». (0+)
  - 21.30 «Джинглики». (0+)
  - 05.00 Профилактика
  - 06.00 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
  - 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
  - 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
  - 07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
  - 08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
  - 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
  - 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
  - 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
  - 11.45, 17.35, 21.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
  - 14.40 «Гравити Фолз». (12+)
  - 15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
  - 16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
  - 19.30 «Реальная белка». (6+)
  - 23.00 «Человек-Паук». (12+)
  - 00.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
  - 02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)
  - 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
  - 05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
  - 06.30 О! Музыка! (0+)
  - 07.00 «Три кота». (0+)
  - 09.00 «Доставка Пиквика». (0+)
  - Эта почтовая служба работает без перебоев!
  - 10.00 «Смешарики». (0+)
  - 12.00 «Фиксики». (0+)
  - 14.00 «Бобби и Билл». (0+)
  - 15.50 «Ответы от кометы». (0+)
  - 15.55 «ТриО!» (0+)
  - 16.10 «Зебра в клеточку». (0+)
  - 18.00 «Бинг». (0+)
  - 20.00 «Три кота». (0+)
  - 22.00 «Фиксики». (0+)
  - 00.00 «Мир за минуту». (0+)
  - 00.05 «Доктор Малышкина». (0+)
  - 00.10 «Пластинки». (0+)
  - 00.15 «Чик-чирок English». (0+)
  - 00.20 «Оранжевая корова». (0+)
  - 02.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
  - 02.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 04.40 «Еда на ура!» (0+)
- УНИКУМ** | **O!**

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
  - 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 05.35 Монастырская кухня. (0+)
  - 06.05 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» (0+)
  - 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
  - 10.30 Завет. (6+)
  - 11.35 В поисках Бога. (6+)
  - 12.10 Профессор Осипов. (0+)
  - 13.00, 13.30 Двенадцать. (12+)
  - 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
  - 15.00 Иаков Зеведеев. Иаков брат Господень. Иаков Алфеев. Цикл: Апостолы. (0+)
  - 15.30 «Альпийская сказка». (0+)
  - 17.35 «МАТЬ И МАЧЕХА». (0+)
  - СССР, 1964 г.
  - 19.10 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...» (16+)
  - СССР, 1983 г.
  - 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
  - 22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
  - 23.45 Прямая линия жизни. (0+)
  - 00.45 День Патриарха. (0+)
  - 01.00 Завет. (6+)
  - 02.00 В поисках Бога. (6+)
  - 02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
  - 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

### Православный календарь

17 января  
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Предпразднство Богоявления.  
Собор 70 апостолов.



Поста нет.

«Апостол учит жить тихо, на своем месте, не любопытствовать молве и басням житейским, исправлять больше себя, работать своими руками, не желать даров и подаваний, удаляться от бесчинных».

Св. Иоанн Кассиан

### ПОХУДЕЙКА

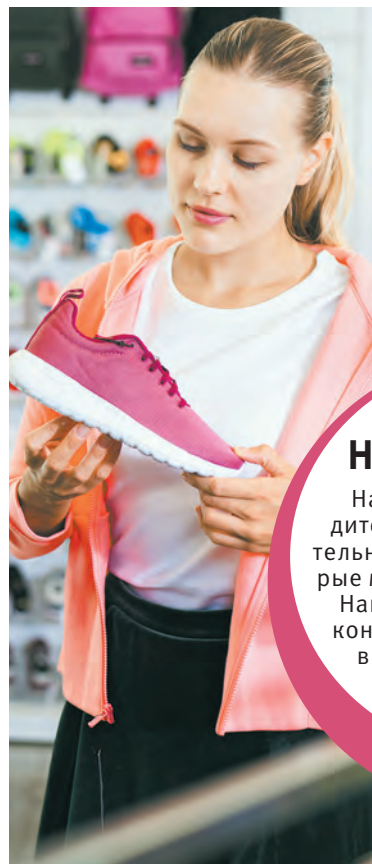
# Не пора ли обновить «стройные» привычки?

Если вы хотели похудеть, то вот он, подходящий момент, настал!

**Н**ачало года – прекрасный стимул для введения в свою жизнь полезных привычек стройности.

### Упростите жизнь

Ежедневно нашему мозгу приходится решать кучу задач и принимать уйму решений. Что-то он переводит в автоматический режим, чтобы не тратьте дополнительные силы (мы не задумываемся, как чистить зубы или какой рукой взять ложку), в остальном же приходится делать выбор. Что съесть на завтрак? Что надеть на работу? Безусловно, возможность выбора делает нашу жизнь более насыщенной и интересной. Но одновременно отражается и на нашей силе воли, нам сложнее становится контролировать новые желаемые привычки.



### Дарите подарки

И не кому-нибудь, а в первую очередь себе! Порадуйте своего внутреннего ребенка, подарите себе в честь новой привычки классный подарок. Если вы ходите в спортзал, это может быть новая форма, кроссовки. Если вы привыкаете к правильному питанию, подарите себе красивые тарелки и т.д.

### Не расслабляйтесь

На первых порах, пока вводится новая привычка, желательно избегать ситуаций, которые могут вас демотивировать. Например, не храните дома конфеты и булочки. А походу в кафе предпочтите прогулку с друзьями.

### Не ждите идеальный момент

Если вы его ждете, то никогда не начнете действовать! Перфекционизм – ваш враг. Небольшие шаги вперед гораздо более значимы, чем ожидание подходящих условий.

### Записывайте результаты

Ведите график соблюдения привычек. Это можно делать на бумаге или в электронном виде. Когда действие выполнено, ставьте отметку. Таким образом вы сможете более наглядно оценить, насколько привычка вошла в вашу жизнь. И если изо дня в день вы ее повторяете практически без пропусков, вам будет легче двигаться дальше – ведь столько уже пройдено и наверняка есть результат.

Татьяна МИХАЛЁВА

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

#### Шаг за шагом

**За советами по внедрению в жизнь полезных привычек мы обратились к психологу Юлии Карпенко.**  
– Как правильно вводить привычки в свою жизнь: сразу отказаться от старых или внедрять новые по чуть-чуть, например, по одному изменению в неделю?

– Любая привычка (и хорошая, и плохая) – это способ справиться с напряжением. Привычка через действие помогает человеку расслабиться. Ею может быть еда, курение, сон, фитнес, плавание и т.д. Любая смена образа жизни требует от человека высокой организации и дисциплины. Если вы чувствуете за собой слабость, например, не можете в гостях отказаться от вкусняшки в пользу стройности и при этом спокойно общаться, то вы не готовы. Ругать себя потом за это тоже не выход. Важно так договориться с собой, чтобы новая привычка вас не напрягала. Привычки лучше менять постепенно, иначе надолго вас не хватит. И еще важны конечная цель и количество времени, которое человек дает себе на достижение этой цели. Например, два человека поставили цель похудеть до 50 кг. Но один весил 60 кг, а другой 100 кг. Второму ожидаемо будет сложнее, потому что чем дальше цель, тем тяжелее менять что-то в сегодняшнем дне. Важно идти маленькими шагами, которые бы вас не напрягали. И когда цель приблизится, вам уже легче будет к ней идти.

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)	 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)	 10.35 «Л. Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+)	 20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)	 12.35 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»	 20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор. (6+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 На самом деле. (16+) 19.45 Время говорят. (16+) 21.00 Время <b>21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)</b> Начав новую жизнь, Александра, кажется, медленно сходит с ума. Она меняет цвет волос, стиль одежды, флиртует с мужчинами, приехавшими на экономический форум... 22.35 Премьера сезона. «Док-ток». (16+) 23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+) 00.25 Премьера. «Харджиев. Последний русский футурист». (16+) 02.00 Время покажет. (16+) 03.00 Новости	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.40 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время <b>14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)</b> Двое пьяных по ошибке обменялись париками. А на следующий день обоим обнаружили убитыми. В этих преступлениях подозревается парикмахер, который сшил им парики. 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 18.40 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время <b>21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)</b> Брагин вынужден срочно уехать после звонка своей лже-дочери Вероники. Поляков знакомит Марину с матерью, которой срочно нужна операция, а довериться она готова только Марине. 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) <b>02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)</b> <b>04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)</b>	06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) <b>08.35 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)</b> 10.35 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+) 11.30 События <b>11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)</b> 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей <b>15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)</b> В мебелированных комнатах зарезана молодая проститутка Жена. 16.55 «Олег Видов. Хочу красиво». (16+) 17.50 События <b>18.15 «ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА». (12+)</b> 22.00 События 22.35 «Закон и порядок». (16+) 23.05 «Звёздные обиды». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 Петровка, 38. (16+) 00.55 «Дикие деньги». (16+) 01.35 «Актёрские драмы. Роль через боль». (12+) 02.15 «Битва за наследство». (12+) 02.55 Петровка, 38. (16+) <b>03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)</b> 04.40 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!». (12+) 05.20 «Мой герой». (12+)	<b>05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)</b> 08.00 Сегодня <b>08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)</b> 10.00 Сегодня <b>10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)</b> Грейхаунд угрожает убить Пашку за предательство Кечаева. Единственный способ доказать, что он не предатель, - уничтожить «Смерч». Батя помогает Кечаеву инсценировать расстрел «Смерча». 13.00 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие 14.00 Место встречи 16.00 Сегодня 16.45 За гранью. (16+) 17.50 ДНК. (16+) 19.00 Сегодня <b>20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)</b> Семенов и Михайлов сталкиваются с переделом криминальной собственности на Невском после смерти Фомы. Конфликт между владельцем подпольного казино Самвелом и начальником ЧОПа Офицером приводит к смерти двух охранников. Семенов инициирует криминальную разборку между Самвелом и Офицером. 23.15 Сегодня <b>23.35 «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС». (16+)</b> 03.05 Их нравы. (0+) <b>03.25 «СХВАТКА». (16+)</b>	06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.05 20.05 «Правила жизни» 07.35 18.35 «Тайны Нила» 08.35 01.45 Цвет времени <b>08.50 15.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»</b> 10.15 «Наблюдатель» 11.10 23.50 ХХ век <b>12.35 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»</b> 13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным 14.30 «История русского быта» 15.05 Новости. Подробно. Книжки 15.20 «Эрмитаж» 17.05 «Запечатленное время» История православной церкви в Российской империи, а потом и в Советском Союзе полна непростых и даже трагических периодов. Петр Великий в 1700 году фактически ликвидировал Патриаршество, которое было восстановлено только в октябре 1917 года. 17.35 00.45 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале 19.45 Главная роль 20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 20.50 Искусственный отбор 21.35 «Белая студия» 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59	06.00 Ералаш. (0+) 06.05 «Три кота». (0+) 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+) 07.00 «Том и Джерри». (0+) <b>09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)</b> <b>09.55 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)</b> США, 2006 г. Комедия. В ролях: Адам Сэндлер, Кейт Бекинсэйл. Жизнь архитектора Майкла Ньюмана зашла в тупик. Он завален работой, падает с ног от усталости и совсем не имеет времени на жену и детей. 12.00 Русский ниндзя. (16+) <b>14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)</b> <b>18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)</b> <b>20.00 «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН». (16+)</b> США, 2011 г. Фантастический боевик. В ролях: Джеймс Франко, Фрида Пинто. Молодой учёный Уилл Родман в ходе поиска эффективного лекарства от болезни Альцгеймера проводит генетические эксперименты над обезьянами. Одна из подопытных шимпанзе выходит из-под контроля... <b>22.00 «ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА». (12+)</b> <b>01.40 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)</b> <b>03.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)</b> 05.40 «6 кадров». (16+)
<b>5 5-Й КАНАЛ</b> 05.00 «Известия». (16+) <b>05.35 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)</b> 09.00 «Известия». (16+) <b>09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</b> 13.00 «Известия». (16+) <b>13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</b> 17.30 «Известия». (16+) <b>17.45 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ-4». (16+)</b> <b>19.45 «СЛЕД». (16+)</b> <b>23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</b> 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+) <b>00.30 «СЛЕД». (16+)</b> <b>01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</b> 03.15 «Известия». (16+) <b>03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</b>	<b>ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА</b> <b>05.10 13.25 14.05 03.40 «ЗНАХАРЬ». (16+)</b> 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+) <b>09.25 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» (12+)</b> 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+) 14.00 Военные новости. (16+) 18.30 «Специальный репортаж». (16+) 18.50 «Афганистан. Неизвестная война инженерных войск». (16+) 19.40 «Легенды армии». (12+) 20.25 «Улика из прошлого». (16+) 23.05 «Между тем». (12+) <b>23.40 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)</b> 02.30 «Еж против свастики». (12+)	<b>ОТР ОТР</b> 06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+) 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+) 07.15 15.35 «Календарь». (12+) 08.00 ОТражение-1 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости <b>10.10 «СИНДРОМ ПЕТРУШКИ». (16+)</b> 12.00 13.20 ОТражение-2 16.20 22.45 «ПравДа?» (12+) 18.00 19.30 01.00 ОТражение-3 <b>21.00 «В БЕЛОМ ПЛЕНУ». (12+)</b> 23.25 «Активная среда». (12+) 23.55 «Большая страна». (12+) 00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)	<b>МОСКВА24 МОСКВА 24</b> 06.00 «Утреннее вещание» 11.00 «Новости (каждый час)». (16+) 12.45 13.45 15.45 16.35 01.35 04.30 «ГОСТ». (12+) 12.50 14.50 16.40 «Историс». (12+) 13.50 15.50 17.35 01.50 04.45 «Доктор 24». (12+) 14.45 17.30 00.10 «The City». (12+) 18.15 «Интервью». (12+) 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+) 19.02 «Москва сегодня». (16+) 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+) 20.30 02.15 «Рейд». (16+) 21.15 23.45 «Московский патруль». (16+) 21.30 23.15 05.35 «Специальный репортаж». (12+) 00.40 «WOW эффект». (12+)	<b>360° ПОДМОСКОВЬЕ</b> 05.00 «Новости 360» 07.00 «Мультфильмы». (6+) 09.30 «Вкусно 360». (12+) 11.30 «Самое вкусное». (12+) 12.00 «Новости 360» <b>12.30 «СЕКРЕТАРША». (16+)</b> <b>15.20 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)</b> 17.20 «Вкусно, как в кино». (12+) 17.45 «Зима в Подмосковье». (12+) <b>18.20 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)</b> 20.00 «Новости 360» <b>20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)</b> <b>22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)</b> 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+) 00.40 «Взрослые люди». (16+) 01.40 «Самое яркое». (16+)	<b>МОСКВА. ДОВЕРИЕ</b> 06.40 03.45 05.15 «Раскрываем тайны звёзд». (12+) 07.25 10.50 00.20 03.00 04.30 «Тайны кино». (12+) 08.10 «Мультиутро». (0+) <b>08.50 15.55 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)</b> 10.20 «Это было смешно». (12+) <b>11.40 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)</b> <b>13.25 «СТАКАН ВОДЫ». (12+)</b> 17.35 «Звёзды советского экрана». (12+) <b>18.05 «КАРИБСКАЯ ТАЙНА». (16+)</b> <b>20.00 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)</b> <b>21.35 «ДЕМИДОВЫ». (12+)</b> 01.05 Военные мемуары. (12+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоаппараты предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телетрансляции, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)	 02.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	 23.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+)	 06.15 На троих. (16+)	 20.05 «ФАРТОВЫЙ». (16+)	 13.00 «Порча». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с 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 04.10 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+) 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ГОДЗИЛЛА». (16+) 02.35 «РАСПЛАТА». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+) 07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+) 10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 12.30 «САШАТАНЯ». (16+) 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+) 20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+) 21.00 «Импровизация». (16+) 22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+) 23.40 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+) Россия, 2021 г. Комедия. В ролях: Катерина Шпица, Антон Филипенко. В Любякино живут самые обычные люди, для которых важнее всего обрести простое счастье... 01.20 «Импровизация». (16+) 02.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+) 04.30 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+) 05.20 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 «ТНТ. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.50 Гадалка. (16+) 14.10 Знаки судьбы. (16+) 14.40 Мистические истории. (16+) 15.45 Гадалка. (16+) 17.25 «Слепая». (16+) Игорю стал являться в видениях странный мужчина. Он ходит по дому, хозяйничает, но никто кроме Игоря из домашних его не видит. 19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Винчестеры вместе с Кэстиэлем хотят найти Габриэля и обращаются за помощью к Ровене. Однако она отказывается, говоря, что занята... 23.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+) 01.45 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+) 03.30 «Городские легенды». (16+) 05.00 «Тайные знаки». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.15 На троих. (16+) В скетч-шоу «На троих» есть всего три правила: никакой политики, в кадре только три актера и это должно быть очень-очень смешно. А в остальном ограничений нет, главное - юмор. 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 «+100500». (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 20.00 Улётное видео. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому появилась программа о защите честных отношений. Её ведущие помогают разоблачить обманщиков. 02.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости 06.05, 22.05, 00.45 Все на Матч! 09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+) 09.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+) 11.30, 01.35 «Есть тема!» 12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+) 15.10 «МатчБол» 15.40 «СТРИТРЕЙСЕРЫ». (16+) 18.00, 19.25 «ОКТАГОН: БОЕЦ VS РЕСТЛЕР». (16+) 20.05 «ФАРТОВЫЙ». (16+) 22.40 Футбол. «Санкт-Паули» - «Боруссия» (Дортмунд). Пр.тр. 01.55 Волейбол. «Локомотив» (Россия) - «Дрезднер» (Германия). Лига чемпионов. Женщины. (0+) 04.00 «ЛЕГЕНДА О БРЮСЕ ЛИ». (12+)	06.20 «6 кадров». (16+) 06.35 «Реальная мистика». (16+) 07.35 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.35 Давай разведёмся! (16+) 09.45 04.15 Тест на отцовство. (16+) 11.55 03.25 «Понять. Простить». (16+) 13.00 «Порча». (16+) 13.30 «Знахарка». (16+) 14.05 «Верну любимого». (16+) 14.40 «БОЙСЯ ЖЕЛАНИЙ СВОИХ». (16+) 19.00 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+) 23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+) 01.05 «Реальная мистика». (16+) 02.10 «Верну любимого». (16+) 02.35 «Порча». (16+) 03.00 «Знахарка». (16+) 05.55 Домашняя кухня. (16+)	



ГОРОДСКАЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
СЛУЖБА  
ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба по вопросам похоронного дела «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [Ritual.RU](http://Ritual.RU)), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

### Рекомендуемый порядок действий

#### Если горе случилось дома:

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

#### Если горе случилось в больнице:

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

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with 5 columns: MOSFILM.ZOLOTAYA KOLLEKCIYA, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО, СУББОТА! СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with 6 columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю, 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 6 columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with 4 columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET.

Table with 4 columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, TLC.

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





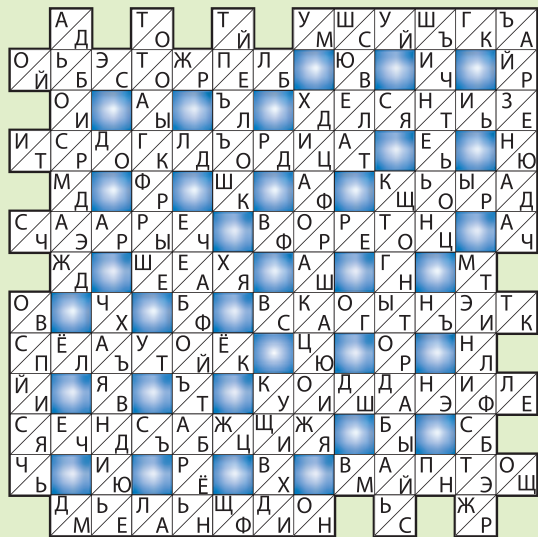


REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)</p>	 <p>23.35 «ГОРЬКО!» (16+)</p>	 <p>23.00 «ОНО». (18+)</p>	 <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p>	 <p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p>	 <p>06.20 «Реальная мистика». (16+)</p>	
<p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)</p> <p>22.15 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ОВЕРЛОРД». (18+)</p> <p>02.25 «СТРИПТИЗ». (16+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.35 «ГОРЬКО!» (16+)</p> <p>Россия, 2013 г. Комедия. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова. Рома и Наташа - прогрессивные ребята, мечтающие о современной свадьбе...</p> <p>01.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.25 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>04.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Кристину преследуют странные видения, говорящие о том, что ее муж Михаил ей изменяет. Женщина обращается к Нине за советом.</p> <p>19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>В мире Апокалипсиса Люцифер воскрешает убитого вампиром Эма, показывая тем самым Джеку, что способен творить добро. Люцифер хочет склонить Джека на свою сторону. Винчестеры забирают в свой мир повстанцев...</p> <p>23.00 «ОНО». (18+)</p> <p>01.15 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ». (16+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>Обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты?</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.30, 15.05, 19.20, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>06.05, 15.10, 21.50, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)</p> <p>15.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>16.55 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Ак Барс» (Казань). КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Ярославль). КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.40 Футбол. «Герта» - «Унион». Пр.тр.</p> <p>01.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Тюрк Хава Йоллары» (Турция). (0+)</p> <p>04.00 «ЛЕГЕНДА О БРЮСЕ ЛИ». (12+)</p>	<p>06.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.45 «Порча». (16+)</p> <p>13.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ВСЁ РАВНО ТЕБЯ ДОЖДУСЬ». (16+)</p> <p>23.30 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.45 «Порча». (16+)</p> <p>03.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>04.30 Тест на отцовство. (16+)</p>	

### ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Усушка. Обстрел. Деяние. Троглодит. Корд. Сарыч. Фреон. Шей. Скотник. Платок. Кидание. Сенсация. Манто. Дельфин.  
**По вертикали:** Абордаж. Отыгрыш. Телок. Свет. Шиньон. Аренда. Дифракция. Контрабас. Чеботарь. Министр. Опись. Чайние. Киви.



### ПЕНСИОНЕРАМ!

**Деньги срочно:**  
5 000 000 руб. разовая выплата  
50 000 руб. ежемесячно

По договорам ренты и пожизненного содержания с иждивением

- На лечение и неотложные нужды
- Оплата коммунальных услуг
- Помощь по дому

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты и содержания

**(495) 626 45 55**

26 лет стабильной работы!

Реклама

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

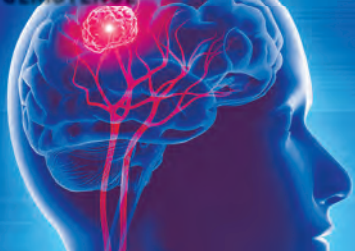
**8 (495) 142-51-94**

Реклама

## СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

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

Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс **ГЕМОТЕНОЛ\***



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

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

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

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

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

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

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



ОБРАТИТЬСЯ  
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ  
можно по телефонам:

**8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66**

РЕКЛАМА



СПОРТ

- 06.00 Баскетбол. (0+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55
Новости
07.55, 02.50 «бхб». Вoley-
болное обозрение. (0+)
08.25, 02.40 Мини-футбол
в России. (0+)
08.35 Ирина Слущкая. Беско-
нечный лёд. (6+)
09.30 Анатомия спорта. (0+)
10.05, 13.05, 22.10 Вoley-
бол. Лига чемпионов. (0+)
11.55 Большая вода. (12+)
12.10 Где рождаются чемпи-
оны? Билял Махов. (12+)
12.40 Десятка! (0+)
14.55, 21.10 Вид сверху. (12+)
15.25, 21.40 Гандбол. Чемпи-
онат Европы. Обзор. (0+)
16.00, 20.50 Мини-футбол.
Задача максимум. (12+)
16.20 Специальный репор-
таж. (12+)
16.40 Любовь под грифом
«секретно». (12+)
17.35 Игры королей. (12+)
17.55 Баскетбол. Евролига.
Женщины. Прямая транс-
ляция
19.55 Есть тема! (12+)
00.00 Настольный теннис.
Лига чемпионов. (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь».
(0+)
09.00 «Бобр добр». (0+)
09.35, 17.00 «Маугли». (0+)
10.00, 14.00, 22.00 «Фиксики. Новень-
кие». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)
11.25, 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
11.35, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышкой». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
17.15 «Фиксики». (0+)
17.50 «Просто о важном. Про Миру и Го-
шу». (0+)
18.00 «Монсики». (0+)
18.25 «Цветняшки». (0+)
18.35 «Малышарики». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Джинглики». (0+)
05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney.
(6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь».
(6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном
камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
11.45, 17.35, 21.15 «Леди Баг и Супер-
Кот». (6+)
14.40 «Просто о важном. Про Миру и Го-
шу». (0+)
15.40 «Рапундель: История продолжает-
ся». (6+)
16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
19.30 «Улс... Ной уплыл!». (6+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
00.00 «Отель Трансильвания». (12+)
02.05 «7 гномов». (6+)
07.10, 09.04, 13.39, 14.44, 15.50,
19.46, 21.25, 22.14 «Бобр добр».
(0+)
07.40, 09.34, 14.06, 15.13, 16.21,
20.17 «Богатырята». (6+)
07.55, 09.48, 14.19, 15.28, 16.33,
20.32, 21.55 «Домики». (0+)
08.20 «Чужой среди айсбергов». (0+)
08.34 «Белозубка». (0+)
08.48, 12.40, 13.23, 19.30
«Летающие звери». (6+)
10.10, 11.13, 16.55, 18.00
Навигатор. У нас гости! (0+)
10.26, 11.29, 17.11, 18.16
Я сегодня нарисую. (6+)
10.41, 11.44, 17.26, 18.31
Проще простого! (6+)
Здесь каждый найдет себе занятие
по душе!
10.57, 12.00, 17.42, 18.47 Шах и мат!
(6+)
12.15, 13.00, 19.05 «Макс Стил». (12+)
21.00, 22.41 «Белка и Стрелка. Озорная
семейка». (0+)
05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
06.30 О! Музыка! (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.00 «Доставка Пиквика». (0+)
10.00 «Смешарики». (0+)
12.00 «Фиксики». (0+)
14.00 «Приключения Тайо». (0+)
15.50 «Ответы от кометы». (0+)
15.55 «ТриО!». (0+)
16.10 «Зebra в клеточку». (0+)
18.00 «Медвежонок Помпон». (0+)
20.00 «Три кота». (0+)
22.00 «Фиксики». (0+)
00.00 «Мир за минуту». (0+)
00.05 «Доктор Малышкина». (0+)
00.10 «Пластинки». (0+)
00.15 «Чик-чирик English». (0+)
00.20 «Оранжевая корова». (0+)
Мультесериал о приключениях oran-
жевых коров!
02.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
02.40 «Смешарики. Новые приключе-
ния». (0+)
04.40 «Еда на ура!». (0+)

МУЗЫКА

- 05.00, 07.00 Каждое утро.
(16+)
06.40, 15.00, 18.00, 22.00
PPO-новости. (16+)
09.00 TOP чарт Европы плюс.
(16+)
10.00, 22.20 Наше. (16+)
11.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпи-
оны среды. (16+)
13.15 Студия 69. Поменялись
хитами. (16+)
14.00 Золотая дюжина. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Монастырская кухня.
(0+)
05.40 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВА-
ТЕР». 2 серия. (0+)
07.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Божественная литур-
гия. Прямая трансляция.
(0+)
13.00 Крещение Господне.
Цикл: Праздники. (0+)
13.30 Расскажи мне о Боге.
(6+)
14.00, 14.30 Монастырская
кухня. (0+)
15.00 День Ангела. Святи-
тель Феофан Затворник.
(0+)
15.35 «ДНЕВНИК ПОЕЗДА».
(16+)
17.40, 19.05 «ЖДУ И НАДЕ-
ЮСЬ». 1-2 серии. (0+)
СССР, 1980 г. В ролях: Олег
Меньшиков, Лесь Сердюк,
Виктор Уральский
Телефильм по одноимен-
ной повести В. Смирнова.
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ
священника (субтитры).
(12+)
23.45 Во что мы верим. (0+)
00.45 День Патриарха. (0+)
01.00 Иоанн Креститель
Цикл: Пророки. (0+)
01.30, 02.00 Двенадцать.
(12+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной
Ковальчук. (0+)

Православный календарь

19 января
Неделя 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Святое Богоявление. Крещение Господа
Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.



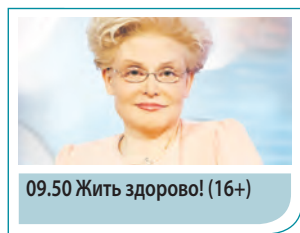
Преставление
свт. Фе-
офана, За-
творника Вы-
шенского.
Поста нет.

«Искушением обновлено челове-
ческое естество. Богочеловек об-
новил его Собором и в Себе. Такое обнов-
ленное Господом естество человеческое
прививается, так сказать, к естеству
падшему посредством Крещения».
Свт. Игнатий Брянчанинов

Complex travel table with columns for destinations, dates, and tour details. Includes a central 'ТУРЫ ПО РОССИИ' advertisement for Slavianka.



1 ПЕРВЫЙ



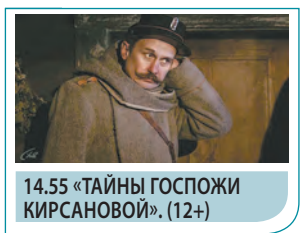
09.50 Жить здорово! (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Время говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН». (16+)
В парке найдена мертвой молодая девушка по имени Алиса. «Классическая» версия убийства женатым поклонником рассыпается как карточный домик, когда команда Кушнир узнает причину смерти.
22.35 Большая игра. (16+)
23.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
00.25 «Ингеборга Дапкунайте. «Все, что пишут обо мне - неправда». (12+)
01.40 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
05.45 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
06.35 09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ-4». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.15 «Известия». (16+)
03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



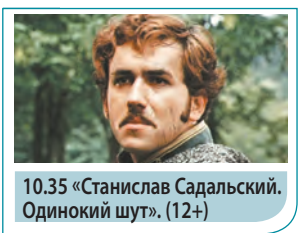
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
Бесследно исчезла невеста в ночь перед венчанием. Её родители обращаются к Ларисе с просьбой разыскать пропавшую. Может, она сбежала с любовником?
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
Молодой человек пытается украсть деньги у незнакомой женщины, но, убегая от неё, падает и ломает ногу. Сердобольная «жертва» вызывает ему скорую и едет вместе с воришкой в Склиф.
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)
04.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.20 13.40 14.05 04.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.25 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
14.00 Военные новости. (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (16+)
18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (16+)
19.40 Легенды телевидения. (12+)
20.25 «Код доступа». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)
01.15 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)

ТВУ ТВЦ



10.35 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.35 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)
11.30 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
Убита старая гувернантка Курочкина. Анна случайно находит тело, а рядом с ним - тетрадь со странными стихами.
16.55 «Ян Арлазоров. Все беды от женщин». (16+)
17.50 События
18.15 «ПРИЗРАК УЕЗДНОГО ТЕАТРА». (12+)
22.00 События
22.30 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 Хроники московского быта. (16+)
01.35 «Прощание». (16+)
02.15 «Битва за наследство». (12+)
03.00 Петровка, 38. (16+)
03.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
04.40 «Станислав Садальский. Одинокий шут». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

06.00 17.00 «Крещение Руси». (12+)
06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
07.15 15.35 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 «ИСПАНСКАЯ АКТРИСА ДЛЯ РУССКОГО МИНИСТРА». (16+)
11.45 23.40 «Большая страна». (12+)
12.00 13.20 ОТражение-2
16.20 22.35 «ПравДа?» (12+)
18.00 19.30 01.00 ОТражение-3
21.00 «ЕДИНСТВЕННАЯ». (12+)
23.15 «Фигура речи». (12+)
00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой»

НТВ НТВ



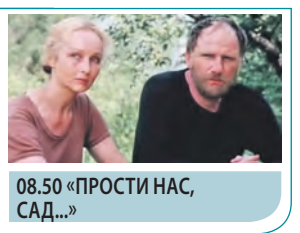
17.50 ДНК. (16+)

05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
«Смерч» находит вход в лабораторию, но на них нападают боевики, в перестрелке погибает Тигран. «Смерчу» удаётся освободить Химику и Муру. Вместе они спешат помешать Шамилю, заминировавшему аэродром.
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
По просьбе знакомой проститутки Семенов пристраивает в хороший салон девятнадцатилетнюю Олю Ткаченко, недавно приехавшую в Питер.
23.15 Сегодня
23.35 ЧП. Расследование. (16+)
00.15 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
00.50 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
01.45 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+)
03.10 «СХВАТКА». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

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

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



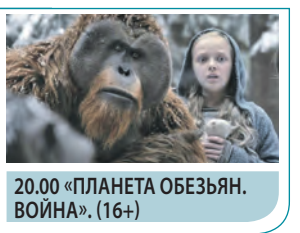
08.50 «ПРОСТИ НАС, САД...»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.30
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 «Тайны Нила»
08.35 Цвет времени
08.50 «ПРОСТИ НАС, САД...»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 ХХ век
12.05 00.40 «Роман в камне»
12.35 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
13.45 Абсолютный слух
14.30 «История русского быта»
15.05 Новости. Подробно. Театр
15.20 Моя любовь - Россия!
15.50 Спектакль «Дядя Ваня»
17.05 «Запечатленное время»
17.35 01.05 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Да будет!» 70 лет Римасу Туминасу
21.35 «Энигма»
Она по-настоящему важна. Кажется, что С. Йончева вообще ничего не боится. Например, за два месяца до родов она участвовала в концертах и выходила на сцену.
02.00 «Борис Покровский. Недосказанное»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 20.00 «Новости 360»
07.00 «Мультфильмы». (6+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.25 «Самое вкусное». (12+)
11.55 «Новости 360» с ежегодным обращением губернатора А.Ю. Воробьёва к жителям Московской области
13.20 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
15.15 20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
17.10 «Вкусно, как в кино». (12+)
17.40 00.10 «Зима в Подмосковье». (12+)
18.15 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)
22.25 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
00.40 «Взрослые люди». (16+)
01.40 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.25 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)
Великобритания - США - Канада, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Джейсон Кларк. Численность генетически модифицированных обезьян, возглавляемых Цезарем, продолжает увеличиваться...
12.00 Русский ниндзя. (16+)
14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)
20.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)
США - Канада - Новая Зеландия, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Вуди Харрельсон, Стив Зан. Американские военные были призваны сражаться со всё более умнеющим и опасным племенем обезьян. Клан, возглавляемый шимпанзе Цезарем, подвергается в лесу нападению...
22.45 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)
02.35 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
04.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.45 «6 кадров». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.25 07.55 03.35 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
07.10 11.15 00.00 02.45 04.20 05.50 «Тайны кино». (12+)
08.45 «Мультиутро». (0+)
09.25 16.25 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
10.45 «Это было смешно». (12+)
12.05 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (16+)
13.50 21.35 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (12+)
17.50 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.25 «ПОСЛЕ ПОХОРОН». (16+)
20.00 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
00.50 Военные мемуары. (12+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

REN	THT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)</p>	 <p>23.35 «ГОРЬКО!-2». (16+)</p>	 <p>23.00 «ЭВЕРЛИ». (18+)</p>	 <p>14.00 «+100500». (16+)</p>	 <p>12.55 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+)</p>	 <p>14.20 «Верну любимого». (16+)</p>	
<p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>07.00 «Новости». (16+)</p> <p>08.30 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>09.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>11.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>12.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>14.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>15.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)</p> <p>17.00 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>18.00 «ЯДОВИТАЯ РОЗА». (18+)</p> <p>20.00 «КОРРУПЦИОНЕР». (16+)</p>	<p>07.00 «THT. Gold». (16+)</p> <p>08.25 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>22.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)</p> <p>23.35 «ГОРЬКО!-2». (16+)</p> <p>Россия, 2014 г. Комедия. В ролях: Ян Цапник, Юлия Александрова. Сиквел культовой комедии. Наташин отчим Борис перешел дорогу серьезным людям...</p> <p>01.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.20 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)</p> <p>04.30 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+)</p> <p>06.10 «THT. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультифильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Около пяти лет назад Лена сделала аборт втайне от возлюбленного. Но вскоре после их свадьбы Лену начал преследовать детский плач.</p> <p>19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>После того, как Сэму становится известно местонахождение Дина, он вместе с Мэри и Бобби отправляется на поиски брата. Тем временем Кастиэль общается с Джеком и заставляет парня задуматься о том, кто он на самом деле. А Ник вспоминает миг, когда сказал «да» Люциферу...</p> <p>23.00 «ЭВЕРЛИ». (18+)</p> <p>01.00 «БАШНЯ». (16+)</p> <p>04.00 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу «На троих» хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, гаишники и нарушители, родители и дети, полицейские и хулиганы, пилоты и стюардессы, офисный «планктон» и даже стриптизерши.</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа...</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.50, 12.30, 15.05, 18.50, 22.35, 03.55 Новости</p> <p>06.05, 15.10, 18.10, 21.55, 00.45 Все на Матч!</p> <p>08.55, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.15 «СТРИТРЕЙСЕРЫ». (16+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+)</p> <p>15.50 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>18.55 Баскетбол. УНИКС (Россия) - «Барселона» (Испания). Евролига. Пр.тр.</p> <p>20.55 Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Монако» (Франция). Евролига. Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Арсенал» - «Ливерпуль». Пр.тр.</p> <p>01.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)</p> <p>04.00 «ЮНАЙТЕД: МЮНХЕНСКАЯ ТРАГЕДИЯ». (16+)</p>	<p>06.10 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.50 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.00 04.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.10 03.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.55 «СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ». (16+)</p> <p>19.00 «НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+)</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Порча». (16+)</p> <p>03.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>	

# ГОРОДСКОЙ ПРАВОВОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ



## ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ И ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ИЖДИВЕНИЕМ



Единовременная выплата **до 5 000 000 рублей**

Пожизненное проживание в своей квартире

Вторая пенсия **до 50 000 рублей**

Помощь по хозяйству

 **8 (495) 641-66-41**

**РАБОТАЕМ ТОЛЬКО В РАМКАХ ЗАКОНА**

**WWW.MOSSOCPENTA.PO**

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

# НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

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



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

— **А как можно помочь этим пациентам?**

— Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%\*. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем парадонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! АНТИСЕПТИКИ И МАСКИ В ПОДАРОК!**

**ВЕРАСТОМ**  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

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

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

\* О подробностях акции и срока ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте. Реклама. Лиц. ЛО-77-01-004192 от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





СПОРТ

Table with sports events including Volleyball, Tennis, and Basketball with times and channel information.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table with children's programs from channels like Mульт, Канал Disney, and Карусель.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with religious programs including Patriarch's Day and various church services.

Православный календарь

20 января  
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 5.  
Попразднство Богоявления.  
Собор Предтечи и Крестителя Господня  
Иоанна.



Поста нет.

« Бог дает больше, чем мы просим. Мытарь просил отпущение, а получил оправдание. Разбойник просил Господа помянуть его в Царствии, но первый наследовал рай».

Прп. Иоанн Лествичник

МУЗЫКА

Table with music programs including charts and special features.

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

Grid of 6 Sudoku puzzles numbered 1 through 6.

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

Grid of 6 Sudoku solutions corresponding to puzzles 1 through 6.

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К Культура	СТС
					
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	05.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)	06.30 07.00 07.30 08.30 10.00	06.00 Ералаш. (0+)
09.00 Новости	09.00 Вести. Местное время	08.10 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+)	08.00 Сегодня	15.00 19.30 23.10	06.05 «Три кота». (0+)
09.25 Телеканал «Доброе утро»	09.30 Утро России	10.05 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)	08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	Новости культуры	06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
09.50 Жить здорово! (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	11.30 События	10.00 Сегодня	06.35 «Пешком...»	07.00 «Том и Джерри». (0+)
10.55 Модный приговор. (6+)	11.00 Вести	11.50 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (12+)	10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	07.05 «Правила жизни»	09.00 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)	11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)	14.30 События	Медведь сообщает Монголу, что за Антипиным все-таки был хвост, а значит, их скоро найдут и нужно все бросать. Но Монгол надеется придумать отвлекающий маневр, который позволит выиграть время.	07.35 «Тайны Нила»	США - Канада - Новая Зеландия, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Энди Серкис, Вуди Харрельсон, Стив Зан. Американские военные были призваны сражаться со всё более умнеющим и опасным племенем обезьян.
12.15 Время покажет. (16+)	12.40 «60 минут». (12+)	14.50 Город новостей	13.00 Сегодня	08.35 Цвет времени	11.45 Уральские пельмени. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)	14.00 Вести	15.05 «10 самых...» (16+)	13.25 Чрезвычайное происшествие	08.45 «ПРОСТИ НАС, САД...»	13.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)	14.30 Вести. Местное время КИРСАНОВОЙ». (12+)	15.40 «Будущее, созданное культурой». (6+)	14.00 Место встречи	10.20 Шедевры старого кино	21.00 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)	Бывшей жених Ларисы Бестужев, вызывает на дуэль Левицкого, её нынешнего воздыхателя. Из-за тумана дуэль решено отложить, но вдруг раздаётся выстрел. Убит кучер.	16.55 «Актёрские драмы. Теряя рассудок». (12+)	16.00 Сегодня	11.50 «Борис Покровский. Недосказанное»	Великобритания - Китай - США, 2017 г. Комедийный боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Зак Эфрон, Приянка Чопра.
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)	17.00 Вести	17.50 События	16.45 За гранью. (16+)	12.45 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»	Митч Бьюкенен и его команда «Спасатели Малибу» работают на пляже в Эмеральд-Бэй. Митч спас уже более 500 человек, за что он пользуется авторитетом среди отдыхающих. Однажды он обнаруживает на берегу, возле Клуба Хантли, маленький мешочек с наркотиками.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)	18.10 «ЗАЛОЖНИКИ». (12+)	17.55 Жди меня. (12+)	13.50 Власть факта	23.15 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (18+)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)	20.00 Вести	20.00 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)	19.00 Сегодня	14.30 «Павел Флоренский. Русский Леонардо»	01.10 «ПОБЕГ ИЗ ШОУ-ШЕНКА». (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)	21.05 Вести. Местное время	22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой	20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)	17.25 01.25 К 100-летию Московской филармонии. Легендарные концерты в историческом зале	03.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)
21.00 Время	21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)	23.10 «Семён Альтов. Юмор с каменным лицом». (12+)	Семенов и Михайлов занимаются поисками Жени, сына Любимова. Но найти парня нигде не удастся. Семенов занимается делом о похищении жены. Заявитель Сергей и помогает ему выйти на след Жени. Завьялова случайно сбивает бомжа, на нее собираются завести уголовное дело.	17.45 «Царская ложа»	05.35 «6 кадров». (16+)
21.30 Премьера. «Голос - 10 лет». Юбилейный концерт в Кремле. (12+)	С момента выстрела в кабинете психолога прошло всего несколько дней, но жизнь в отделении очень сильно изменилась. Марина обращается к бывшему однокурснику Вячеславу Мартынову, который может помочь Брагину. Тем временем сотрудники «Склифа» собираются на кладбище.	00.05 «Владимир Высоцкий. Не сыграно, не спето». (12+)	20.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)	18.45 «Линия жизни»	07.20 10.50 02.50 04.20 05.55
23.40 «Вечерний Ургант». «Сiao, 2021!» (16+)	01.45 «РОДНЫЕ ПЕНАТЫ». (12+)	00.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СЯТОГО ЛУКИ». (0+)	01.15 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)	К 70-летию Владимира Хотиненко. Он называет жизнь мистикой и невероятным чудом. И такое восприятие жизни этому режиссеру удается сохранить даже в самое непростое время. Его слова - «Я чудовищно самоналюбив» и «На первом месте амбиции», помогают пробиваться в коварном и сложном мире кино.	08.10 «Мультиутро». (0+)
01.00 Наедине со всеми. (16+)	02.25 Петровка, 38. (16+)	02.25 Петровка, 38. (16+)	03.30 «СХВАТКА». (16+)	02.50 «Дочь великана»	08.55 16.10 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
01.45 Модный приговор. (6+)	02.40 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)	02.40 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)	03.30 «СХВАТКА». (16+)	20.40 «МАКАРОВ»	10.20 «Это было смешно». (12+)
02.35 Давай поженимся! (16+)	04.10 «Битва за наследство». (12+)	04.10 «Битва за наследство». (12+)	03.30 «СХВАТКА». (16+)	22.20 «2 Верник 2»	11.40 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
03.15 Мужское / Женское. (16+)	05.50 «ЗНАХАРЬ». (16+)	05.50 «ЗНАХАРЬ». (16+)	05.00 «Новости 360»	23.30 «КОЛЛЕКЦИОНЕР»	13.20 21.40 «АССА». (16+)
04.35 «Россия от края до края». (12+)	07.50 09.20 13.25 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)	07.50 09.20 13.25 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)	07.00 «Мультфильмы». (6+)	02.50 «Дочь великана»	17.40 «Звезды советского экрана». (12+)
5 5-Й КАНАЛ	09.00 13.00 18.00 21.15	09.00 13.00 18.00 21.15	09.30 «Вкусно 360». (12+)	03.55 «Раскрываемые тайны звезд». (12+)	08.10 «Мультиутро». (0+)
05.00 «Известия». (16+)	14.00 18.00 21.15	14.00 18.00 21.15	11.30 «Самое вкусное». (12+)	08.10 «Мультиутро». (0+)	11.40 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
05.35 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)	14.05 18.40 21.25 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)	14.05 18.40 21.25 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)	12.00 «Новости 360»	08.55 16.10 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)	13.20 21.40 «АССА». (16+)
Россия, 2013 г. Детектив. В ролях: Яков Шамшин, Кирилл Полушин, Александр Суворов работает дознавателем в одном из городских РУВД, придерживаясь принципа, что «простых преступлений не бывает».	09.00 13.00 18.00 21.15	09.00 13.00 18.00 21.15	12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	10.20 «Это было смешно». (12+)	17.40 «Звезды советского экрана». (12+)
09.00 «Известия». (16+)	14.05 18.40 21.25 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)	14.05 18.40 21.25 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)	15.25 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)	11.40 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)	18.10 «САМОЕ ГЛУПОЕ УБИЙСТВО». (16+)
09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)	00.00 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)	00.00 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)	17.40 «Зима в Подмосковье». (12+)	13.20 21.40 «АССА». (16+)	20.00 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНА». (16+)
13.00 «Известия». (16+)	01.40 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)	01.40 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)	18.10 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)	17.40 «Звезды советского экрана». (12+)	00.15 «Золотая рыбка». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)	01.45 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)	01.45 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)	20.00 «Новости 360»	18.10 «САМОЕ ГЛУПОЕ УБИЙСТВО». (16+)	01.05 Военные мемуары
17.30 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-4». (16+)	02.55 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)	02.55 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)	20.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)	20.00 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНА». (16+)	01.30 «ПОСЛЕ ПОХОРОН». (16+)
19.25 «СЛЕД». (16+)	05.10 «Хроника Победы». (16+)	05.10 «Хроника Победы». (16+)	22.25 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)	00.15 «Золотая рыбка». (16+)	
23.45 Светская хроника. (16+)			00.20 «Зима в Подмосковье». (12+)		
00.45 «СЛЕД». (16+)			00.50 «Взрослые люди». (16+)		
			01.45 «Самое яркое». (16+)		

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

REN	THT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p>	 <p>00.30 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p>	 <p>19.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)</p>	 <p>23.30 iТопчик. (16+)</p>	 <p>12.55 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p>	 <p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p>	
<p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 04.30 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>22.05 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>00.00 «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>02.35 «ПАДШИЙ». (16+)</p>	<p>07.00 «THT. Gold». (16+)</p> <p>07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>12.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР». (16+)</p> <p>17.00 «Я тебе не верю». (16+)</p> <p>18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.30 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p> <p>Великобритания, США, 1997 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Юэн МакГрегор, Кэмерон Диас, Холли Хантер.</p> <p>02.15 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)</p> <p>04.50 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)</p> <p>06.30 «THT. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Новый день. (12+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.10 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>19.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)</p> <p>Великобритания, 2018 г. Боевик. В ролях: Мартин Форд, Гордон Александр, Александра Дину. История о бывшем солдате, которому предстоит спасти многотысячный стадион зрителей, собравшихся на футбольном матче...</p> <p>21.30 «В ОСАДЕ». (16+)</p> <p>23.45 «ШУТКИ В СТОРОНУ: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)</p> <p>01.45 «ЭВЕРЛИ». (18+)</p> <p>03.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.15 На троих. (16+)</p> <p>07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке?</p> <p>23.30 iТопчик. (16+)</p> <p>Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника. Обозреваем дикий, интересный и дико интересный контент со всего интернета на «ЧЕ!».</p> <p>01.30 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 09.00, 12.30, 15.05, 18.50, 22.30, 03.55 Новости</p> <p>06.05, 15.10, 18.55, 21.55, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.05, 12.35, 04.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 «ФАРТОВЫЙ». (16+)</p> <p>11.30, 01.35 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «ЯРОСЛАВ». (16+)</p> <p>15.50 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Пр.тр.</p> <p>18.05 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>19.25 Мини-футбол. Россия - Словакия. Чемпионат Европы. Пр.тр.</p> <p>21.05 Баскетбол. ЦСКА (Россия) - «Милан» (Италия). Пр.тр.</p> <p>22.35 «Точная ставка». (16+)</p> <p>22.55 Футбол. «Лион» - «Сент-Этьен». Чемпионат Франции. Пр.тр.</p> <p>01.55 Смешанные единоборства. UFC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>04.15 «ВЫШИБАЛА». (16+)</p>	<p>06.20 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.05 «Порча». (16+)</p> <p>13.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.45 «НАСЕДКА». (16+)</p> <p>19.00 «ДОЧКИ». (16+)</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>01.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>01.35 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.35 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.05 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.55 Домашняя кухня. (16+)</p>	

## ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Готовя ужин, я нарочито громко гремела на кухне посудой. Нет, ну каков, а?! Даже скрывать не пытается, что ему безразлична бывшая жена.

Сходили, называется, в кино. Билеты брали на комедию, а смотреть пришлось экшен, и не просто смотреть, а участвовать в нем в качестве главных персонажей.

### «Вам надо поговорить»

— Мам, понравилась кино? — встретила нас дочка. — Обедали? Пап? В кафе маму водил, как собирался? Я саркастически фыркнула. Боря сбегал в спальню, громко включил телевизор и закрыл дверь. — Что-то случилось? — осторожно поинтересовалась у меня Маша. — Дочь, я потом тебе все расскажу, хорошо? — попыталась улыбнуться я дочке. — Ну ясно, — отодвинула та от себя чашку, — снова поцапались? Ладно, не стану в душу лезть. Мам, я через полчаса убегаю, буду поздно. Не переживай, ме-

# Большая любовь и маленькие испытания

Ежели супруги много лет любят друг друга, то влюбленность неприметно переходит в сладостную привычку, и пылкая страсть сменяется нежной дружбой.  
Жан-Жак Руссо

ня Вадик заберет и проводит. Да и вам с отцом нужно одним побыть, поговорить.

### Как десять лет назад

Мы сто лет с Борисом никуда не ходили. Какие уж тут свидания, когда возраст и болезни одолели? А тут дочка на день рождения подарила мне абонемент в спа-салон. И так я там хорошо отдохнула, что сразу захотелось эту красоту миру показать. Ну я и купила два билета в кино.

— С меня тогда кафе, — воодушевился муж. Поглядел новую рубашку, ботинки начистил.

— Как на свадьбу собираетесь, — смеялась Маша.

— А что? Мы, может, еще и повенчаемся, — хорохорился Боря. — А то живем уже вон сколько лет, а все невенчанные.

У меня на душе потеплело. А я столько лет его в храм тащила, он все никак. Созрел, значит.

### Борькина зазноба

— Боря? Мы стояли с мужем в холле кинотеатра, когда к нам «подплыла» дама с задорной стрижкой и в обтягивающих брючках.

— Жанна? — муж выглядел растерянным, ошарашенным и... счастливым?

— Хорошо выглядишь, — прошептала дама. Дама в летах, это было видно. Но до чего же хороша! Спа-то, видать, у нее не раз в год по случаю, а на регулярной основе.

— Жанна, — дамочка блеснула маникюром. — Бывшая Борина жена. Он ведь говорил обо мне?

Говорил, что уж там. Разбила сердце... ушла к другому... переехала за границу... Я помню, как костерили эту дамочку Борины сестра и мама.

### Вот и весь сказ

Вести себя достойно у меня не получилось. Я тянула мужа за рукав, шипела ему на ухо, что скоро начнется сеанс и нужно занять свои места в зале, обвиняла в нелюбви ко мне и неравнодушии к бывшей жене. Поцапались. Кино не досмотрели, в кафе не

пошли, домой вернулись на троллейбусе злые и вконец рассорившиеся.

И вот готовлю плов, гремлю посудой, выражая тем самым свое недовольство, а Борьке хоть бы хны. Заперся в спальне, телик у него орет.

Слезы текли сами собой. Ну почему, почему так? Стираю, глажу, убираю. Вроде хорошая жена. А он вон встретил свою бывшую, и ни рубашки ему не нужны, ни плов, ни ласка — все забылось. Наглядеться на эту... эту... не могу.

### «Прости дурака»

— Ну чего ты тут сковородкам репрессии устраиваешь? — Боря вошел на кухню.

— Злюсь, обижаюсь, — просто ответила я. Мы как-то сразу решили проговари-

вать свои чувства и мысли без обиняков, не устраивать соревнования по намекам и иносказаниям.

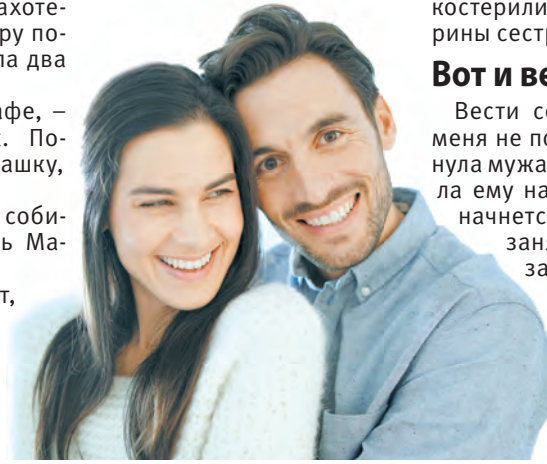
— Прости, что обидел, — муж осторожно обнял. — Растерялся я, не ожидал ее увидеть. В душе все перевернулось. А вот сейчас лежал в комнате и думал-думал. Дурак. У меня такое счастье рядом — ты, дочка... Ты уж прости меня, Валечка, дурака. Я тебя люблю. Только тебя и Машку. Бросай тут все, пошли в кафе.

— У меня плов готов и салат, — хлюпнула я носом.

— Да? — улыбнулся муж. — Тогда сегодня ужинаем дома, а завтра я тебя в ресторан веду.

Я обняла мужа: — И ты меня прости за сцену в кинотеатре. Я тоже тебя очень-очень люблю.

ВАЛЕНТИНА



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)







REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
17.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)	19.20 «БАТЯ». (16+)	17.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)	08.35 Все на Матч!	06.20 «6 кадров». (16+)
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Хоккей. «Анахайм Дакс» - «Тампа-Бэй Лайтнинг». Пр.тр.	06.20 «6 кадров». (16+)
06.55 «МЕДАЛЬОН». (12+)	07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.20 На троих. (16+)	06.35 «Солёная карамель». (16+)	06.35 «Пять ужинов». (16+)
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)	09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)	11.15 «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)	07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.50 «СОЛЁНАЯ КАРАМЕЛЬ». (16+)	06.50 «СОЛЁНАЯ КАРАМЕЛЬ». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)	12.50 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)	13.30 «ФИНАЛЬНЫЙ СЧЁТ». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	08.30, 10.25, 13.50, 16.00, 19.10, 22.35, 03.55 Новости	08.30, 10.25, 13.50, 16.00, 19.10, 22.35, 03.55 Новости
10.00 Самая полезная программа. (16+)	15.10 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)	15.30 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)	08.35, 13.55, 16.05, 19.15, 22.00, 00.45 Все на Матч!	10.30 «Приключения Рекса». (0+)
11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)	17.25 «РОДНЫЕ». (12+)	17.30 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	Россия, 2013 г. Комедийный сериал. В ролях: Дмитрий Нагиев, Максим Студеновский, Илья Костоюков, Алика Смехова. Павел Гуров - успешный актёр, звезда телевизионного сериала «Майор Лавров». Он состоятельный Казанова, который прожигает жизнь ради собственных удовольствий. Но всё меняется, когда на пороге элитной квартиры Гурова появляется сын Виктор, которого Павел бросил 20 лет назад, уехав в Москву строить актерскую карьеру.	10.30 «Приключения Рекса». (0+)	10.50 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Пр.тр.
12.05 «Наука и техника». (16+)	19.20 «БАТЯ». (16+)	19.30 «АГЕНТ 007. ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ». (12+)	18.10 Улётное видео. (16+)	14.25 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Пр.тр.	16.35 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Пр.тр.
13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 «СТАС». (16+)	22.15 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	18.50 «На лыжи» с Еленой Вяльбе. (12+)	18.50 «На лыжи» с Еленой Вяльбе. (12+)
14.05 «СОВБЕЗ». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	00.15 «ОНО». (18+)	23.30 «Топчик». (16+)	19.55 Футбол. «Интер» - «Венеция». Чемпионат Италии. Пр.тр.	22.40 Футбол. «Лацио» - «Аталанта». Пр.тр.
15.05 «Документальный спецпроект». (16+)	00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+)	02.00 Мистические истории. (16+)	01.30 Улётное видео. (16+)	01.30 Гандбол. «Ростов-Дон» - «Будучность». (0+)	03.00 Саннй спорт. Кубок мира. (0+)
16.10 «Засекреченные списки». (16+)	01.55 «Импровизация». (16+)		01.30 Улётное видео. (16+)	04.00 Волейбол. (0+)	04.00 Волейбол. (0+)
17.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)	03.35 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)				
19.10 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (16+)	04.25 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)				
21.20 «РОБОКОП». (16+)	05.15 «Открытый микрофон». (16+)				
23.40 «ЛЕГИОН». (18+)	06.10 «ТНТ. Best». (16+)				
01.30 «СТРЕКОЗА». (16+)					
03.10 «НАЕМНЫЕ УБИЙЦЫ». (16+)					

НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



Танцуют все!

Даже если ты признанный Дед Мороз, то весёлый энергичный танец тебя не растопит, а только заставит снять шубу...



Ответы: 1. Блик на лбу. 2. Шарфик. 3. Шарфик. 4. Шарфик. 5. Шарфик. 6. Шарфик. 7. Шарфик. 8. Шарфик. 9. Шарфик. 10. Шарфик.

**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»**  
www.dento-lux.ru

**ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ**

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

**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА  
ТОЛЬКО ДО 31.01.2022!!! **29 000 р.**

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

\*АКЦИЯ ДО 31.01.2022. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

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

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. «Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**









REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.05 «ГЛАДИАТОР». (16+)	12.50 «ОЛЬГА». (16+)	19.00 «ЭКСПАТ». (16+)	07.00 Утилизатор. (16+)	11.00 «Я, АЛЕКС КРОСС». (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр. (16+)	06.30 Пять ужинов. (16+)	
06.35 12.55 «РОБОКОП». (16+)	07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)	10.45 «УИДЖИ». (16+)	Лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором и шутками.	09.00, 10.25, 13.40, 18.20, 03.55 Новости	06.45 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)	
08.30 «РОБОКОП-2». (16+)	09.00 «Перезагрузка». (16+)	12.45 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	06.10 На троих. (16+)	09.05, 13.00, 16.30, 18.25, 22.20, 00.45 Все на Матч!	10.30 «НАРИСУЙ МНЕ МАМУ». (16+)	
10.50 «РОБОКОП-3». (16+)	09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)	14.45 «В ОСАДЕ». (16+)	07.00 Утилизатор. (16+)	10.30 «Приключения Рекса». (0+)	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Елена Шилова, Всеволод Болдин, Ада Роговцева, Марк Дробот. Возвращаясь с работы, Нина заходит в магазин. На кассе она знакомится с мальчиком Саней...	
15.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)	12.50 «ОЛЬГА». (16+)	17.00 «В ОСАДЕ: ТЕМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)	Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросу на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников. После викторины герои выбирают: забрать выигранную сумму и утилизировать свой автомобиль или подарить ему вторую жизнь, отремонтировав его.	10.50 «Спорт Тоша». (0+)	14.25 «ВСЁ РАВНО ТЕБЯ ДОЖДУСЬ». (16+)	
17.05 «ГЛАДИАТОР». (16+)	16.00 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+)	19.00 «ЭКСПАТ». (16+)	07.00 Утилизатор. (16+)	11.00 «Я, АЛЕКС КРОСС». (16+)	Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Егорова, Дмитрий Белякин, Николай Козак. У Ирины есть почти всё, что нужно для счастья: пусть не высокооплачиваемая, но любимая работа, любящий муж. Нет только детей.	
США, 2000 г. Приключенческий боевик. В ролях: Расселл Кроу, Хоакин Феникс, Конни Нилсен. В великой Римской империи не было военачальника, равного генералу Максиму. Непобедимые легионы, которыми командовал этот благородный воин, боготворили его.	18.50 «ХИЩНЫЕ ПТИЦЫ: ПОТРЯСАЮЩАЯ ИСТОРИЯ ХАРЛИ КВИНН». (16+)	США, Великобритания, Канада, 2012 г. Боевик. В ролях: Аарон Эхарт, Лиана Либерато. Бен Логан, проработавший практически всю жизнь на ЦРУ, решил отойти от дел и навестить упущенные отношения с дочерью. Вместе они перебираются в Бельгию...	12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА-2». (16+)	13.45 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Пр.тр.	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
20.30 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)	21.00 «Комеди Клуб». (16+)	21.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	18.30 Улётное видео. (16+)	15.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	23.30 «ДОЧКИ». (16+)	
23.00 «Добров в эфире». (16+)	23.00 «Talk». (18+)	23.30 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)	21.00 «+100500». (16+)	16.50 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Пр.тр.	03.05 «ЛЮБОВЬ ВЕРЫ». (16+)	
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	00.00 «БЕСПРИНЦИПНЫЕ». (18+)	01.30 «ШУТКИ В СТОРОНУ: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)	23.30 «Тайные знаки». (16+)	19.25 Футбол. «Герта» - «Бавария». Пр.тр.	06.15 «6 кадров». (16+)	
01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	01.50 «Импровизация». (16+)	03.15 «Городские легенды». (16+)	04.45 «Мультифильмы». (0+)	21.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)		
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко». (16+)	03.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	04.15 «Тайные знаки». (16+)		22.40 Футбол. «Милан» - «Ювентус». Пр.тр.		
	04.55 «Открытый микрофон». (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)		01.30 Гандбол. «Савехоф» (Швеция) - ЦСКА (Россия). (0+)		
	06.35 «TNT. Best». (16+)			03.00 Санный спорт. (0+)		
				04.00 Баскетбол. (0+)		

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Быков влетел в кабинет настолько стремительно, что даже вешалку на ходу снес. Резко развернулся, успел поймать... вешалку. Но Верина шубка дорогим ковром разлеглась аккуратно у Быковского стола. Вера безэмоционально подняла одну бровь и, глянув на коллегу, спокойно спросила: — Тебя повысили, что ли? Решил сразу обозначить, кто в доме хозяин? — Поймали, Вер! Поймали! — Быков поднял Верину шубку и не глядя бросил на вешалку. — Кого? — встрепенулась следователь. — Вора, который квартиры в элитной многоэтажке обносил. Консьержу подозрительным показался один из посетителей. Он его задержал до приезда полиции. Вер, это точно

# Бдительный консьерж

он! В его кармане нашли золотую пай... пэй... Ах ты ж, словом, нашли какую-то бирку драгоценную из коллекции одного из жильцов этого дома. — Пайцзы, что ли? — спросила Вера. — Ага, ее. Золотая, и камни там драгоценные какие-то. Ужасно дорогая вещь. Ты как насчет допроса? За вором-то всем отделом полгода гонялись.

— Ты мне, Быков, вот что скажи: как вора консьерж задержал и почему тот оказался ему подозрительным? — Ну, не в буквальном смысле задержал, — ответил Быков. — Скажем так, заболтал до нашего приезда. Говорит, что мужчина показался ему подо-

зрительным, еще когда вошел в подъезд. Консьерж спросил у него, к кому он пришел. Тот ответил, к Попову, мол, ну, музыкант там один живет, вот к нему. Коллеги, мол, работали какое-то время вместе. — Ну? А консьерж эту информацию как-то проверил или на слово поверил? — Проверил. Позвонил Попову, тот подтвердил слова гостя.

— Так, ну и что тут подозрительного тогда? — Ну, консьерж говорит, суетливый мушкетер, моргал часто, руки в карманах прятал. А когда назад шел, то дядька этот на вахте услышал, что в кармане мужика что-то звенит. Ну и начал ему там что-то про погоду, политику, ситуацию в стране втирать, на чаек к себе в каморку зазвал. Тот беседу поддержал. А тут и мы подоспели. Консьерж успел вызвать. Обыскали, ну и вот, нашли эту... пай... зу. — Что-то еще нашли? — Ничего больше. Но у коллекционера Кириянова, чья эта бирюлька-то,

не пропало больше ничего вроде, только пайза эта. — А сам подозреваемый что говорит? — Да что он говорит... Отказывается сотрудничать. Не он, мол, брал. Вообще про коллекционера первый раз слышит. Да что я тебе тут рассказываю? Пошли допрашивать. Мы и консьержа с собой захватили, его тоже опросим. — Да мне и так ясно, что допрашивать нужно как раз этого консьержа, а не мужика, который в гости к другу пришел. Ну что ж, пошли поговорим. Посмотрим, кто что скажет. Но, по-моему, дело тут ясное. **Любовь АНИНА**



Почему Вера решила, что вор — это консьерж, а не мужчина, которого арестовали?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 1: Норман выдал хозяина с головой. Вера недаром спросила, были ли близки племянники друг другу, на что мужчина ответил отрицательно. А значит, вломись кто-то чужой в квартиру, в том числе те же племянники, оставленный дома Норман устроил бы настоящий тарарам. Вон как он облаял Веру, когда та заявила на его территорию. Плюс резвая походка хозяйки квартиры рассказала о том, что никакого падения накануне не было и нога не болит. Все это вранье, чтобы присвоить коллекцию монет.







Все объявления на правах рекламы

### ДВЕРИ

# ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ

## ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

**СКИДКИ до 30%**

**ВETERANAM НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ**

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

**1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС** | Для ветеранов и для людей с ограниченными возможностями действует социальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ 8:00 – 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

# 8 (495) 208-03-88

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТЫХ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

### ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

# ДВЕРИ

АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ  
• СТАЛЬНЫЕ  
• МЕЖКОМНАТНЫЕ  
• ВХОДНЫЕ

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**

3-я дверь в подарок!

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

# 8 (499) 408-40-71

ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

### НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 001-33-80 АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ. Продадим вашу недвижимость за 7 дней! Подберём выгодную альтернативу. Помощь в продаже, покупке, аренде недвижимости! Собственная рекламная база. Консультация бесплатно! Мы работаем по всем районам Москвы и обл. [www.anb-broker.ru](http://www.anb-broker.ru). Тел.: 8 (495) 001-33-80, тел./WhatsApp: 8 (905) 505-55-49

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

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкупили для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина

### МЕБЕЛЬ

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

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

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

### ЗДОРОВЬЕ

НЕДЕЛЯ ОПТОВЫХ ЦЕН

# СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ВЫЗОВ НА ДОМ БЕСПЛАТНО

СТ. М. «Павелецкая», Зацепский вал, д. 5, 1 этаж. Клиника «ГЕМОТЕСТ», остановка «Дом музыки».

# 8 (916) 149-10-00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
ИП Топалов М.Д. ОГРИП 3093022360068, г.Астрахань ул.Ульянова 39 кв.18

### БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

# РЕМОНТ НА ДОМУ

- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН  
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ

• ОТ 400 РУБ.  
• ГАРАНТИЯ  
• СКИДКИ 30%  
• ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО

# 8(495) 109-33-56 8 (977) 000-9381

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

■ 8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Ремонтируем ЭЛЕКТРОЛЮКС, ВЕСТФОРСТ, БОШ, СИМЕНС, ИНДЕЗИТ, СТИНОЛ, АТЛАНТ, ЗИЛ, САРАТОВ, ЛИБХЕР, САМСУНГ, БИРЮСА, ШАРП, АРИСТОН, РОЗЕНЛЕВ, ОКА, ДЭУ, ЮРЮЗАНЬ, СНАЙГЕ, МИР, ОРСК, СВЯГА, НОРД. Социальные скидки и льготы. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 177-45-76, 8 (901) 519-52-48

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

■ 8 (495) 175-65-18, 8 (901) 594-58-76 СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, духовых шкафов, посудомоечных машин, микроволновых печей. Выезд БЕСПЛАТНО, пенсионерам скидки до 40%, без выходных. Ежедневно 8:00-22:00. Тел.: 8 (495) 175-65-18, 8 (901) 594-58-76

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

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

■ 8 (495) 142-20-58 Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (495) 142-20-58

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

### НАРКОЛОГ

24 ч НА ДОМ Психотерапия

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

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

# 8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО

24ч ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ! Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

# 8 (495) 734-99-37

### АВТО

8 (925) 404-77-13. 100% выкупим! Автомобили иностранные и отечественные в любом состоянии куплю. Оформление и эвакуация за мой счёт. Оплата сразу.

### ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

# 8 (495) 792-47-73

## ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 г.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2022 года. До 20 января 2022 г. вы можете оформить подписку на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\* на 5 месяцев (с февраля по июнь 2022 г.)



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\* на 1-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
211,52 ₺	423,04 ₺	634,56 ₺	846,08 ₺	1 057,60 ₺

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

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

преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету\* (по индексам – П2939, или названию – «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

# РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ВСД\*

## Ингредиенты

1. Правильное питание
2. Хороший сон
3. Физическая активность
4. Оптимизация труда и отдыха
5. Здоровый образ жизни

### 6. Элтацин

Помогает справиться со **слабостью, головокружением, метеозависимостью, апатией** и другими симптомами вегетососудистой дистонии

Медицинский научно-производственный комплекс

**БИОТИКИ**

**Элтацин®**

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин  
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг  
30 таблеток

Применяется при синдроме  
вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую  
работоспособность

Повышает сократительную  
способность миокарда



Проявляет антиоксидантное  
и антигипоксантное действие



Помогает восстанавливаться  
после физических нагрузок



Способствует выработке  
глутатиона

\*ВСД – вегетососудистая дистония



**БИОТИКИ**  
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД



Отсканируйте этот код,  
чтобы бесплатно скачать  
наш сборник полезных  
рецептов. 18+

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ