

№50  
(515)

ТВ-программа с 20 по 26 декабря 2021 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**НОВОГОДНИЕ  
АРОМАТЫ:  
ВДЫХАЕМ  
И ХУДЕЕМ!**

стр. 13

**КАК  
УХАЖИВАТЬ  
ЗА ВОЛОСАМИ  
ЗИМОЙ?**

стр. 12

**СЕРГЕЙ  
МАЙОРОВ**

**КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ДУМАЮ:  
ЧЕМ УДИВИТЬ ЗРИТЕЛЕЙ?** стр. 2

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

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

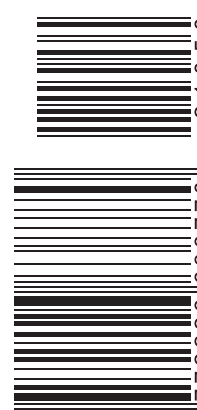
**УЧИМСЯ  
ИСКУССТВУ  
УСТУПАТЬ**

стр. 4

12+

Фото Андрея Галкина

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 21050

У телеведущего, журналиста Сергея Майорова всегда есть чему поучиться.

Сергей МАЙОРОВ:

# Участие в шоу – уже победа»

Его интеллигентную манеру общения со своими героями («История в деталях», «Однажды») отмечают все, кто смотрит с ним передачи. И как же угадала Дарья Златопольская, три сезона назад пригласившая Сергея стать соведущим Всероссийского конкурса юных талантов «Синяя птица», который транслирует телеканал «Россия 1»...

## Экзамен на профпригодность

– Сергей, как вы оказались соведущим в столь талантливой ребячьей компании, если учесть, что ранее всегда работали со взрослыми?

– Во-первых, мне лестно, что вы называете меня соведущим, потому как на самом деле ведущая в этом проекте одна – Дарья Златопольская. Я всего лишь голос за кадром, который представляет миллионной аудитории участников этого проекта. Во-вторых, для меня работать с детской аудиторией – большое счастье и удовольствие. Между прочим, свою театральную карьеру я начинал в Московском театре юного зрителя. Потом у меня был двухгодичный опыт, когда вместе с детьми и взрослыми артистами выходил на сцену в проекте «Сказки Андерсена», где играл Короля. Мне кажется, работать с детской аудиторией – это своего рода экзамен на профпригодность. Если дети тебя воспринимают, то со взрослыми уж точно можно договориться.

– Получается, что найти общий язык со взрослыми легче, чем с детьми?



С Еленой Камбуrowa.



С оперными звёздами Дарьей Хозиевой и Константином Федотовым.

### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Здоровья, здоровья и еще раз здоровья. Сейчас это самое актуальное. Берегите себя и своих близких.

### ДЕТАЛИ

#### Счастье как результат испытания

– Скажите, работать с детьми счастье или испытание?

– Мне кажется, счастье – и есть результат испытания.

– В конкурсе «Синяя птица» вы работаете три сезона. Дети меняются или они одинаковые во все времена?

– Они становятся более жесткими, рискованными, более серьезными, а виды их творчества более универсальными и сложными. Многие из этих ребят серьезно заточены на победу, и это стремление становится все заметнее, сильнее.

– Дети очень чувствуют фальшь. Если ты неискренен, они закроются, и диалога с ними не получится. К тому же, как только включается камера, дети теряются, поскольку не знают, как вести себя правильно. Я не представляю, что они испытывают, когда выходят на «высокое» жюри конкурса и видят перед собой Цискаридзе, Безрукова или Неелову. У меня бы однозначно был ступор.

## Проигравших в шоу нет

– Бытует мнение, что родители свои несбывшиеся амбиции реализуют через детей. Находясь внутри проекта, можете сказать, у детей или их родителей?

– Примерно одинаково. Я видел родителей, которые настойчиво толкают своих детей вперед, порой нанося им вред, сами того не понимая. Но при этом видел детей, которые подстраивают родителей под свою жизнь, свой график и желания. Сейчас в стране интерес к детскому творчеству невероятный, шоу для них проводится много, и ты либо побеждаешь, либо проигрываешь. Но ребята не хотят возвращаться домой проигравшими, даже школьники знают, что такое лузер. И Даше Златопольской каждый раз приходится объяснять ребенку, что участие в шоу, возможность показать свой талант на всю страну – уже победа.

– По эмоциональному восприятию это шоу с чем может сравниться?

– Для меня любое шоу, конкурс – это всегда нервы, всегда спор с членами жюри. Часто сижу перед телевизором и думаю: «Разве можно такое говорить детям?» И потом, я не всегда согласен с оценками жюри.

– Если бы вам предложили снять фильм о шоу «Синяя птица», о чём бы он был?

– Наверное, я бы сделал большую историю о самой Даше Златопольской, об этом шоу ее глазами. Она единственная, кто знает все его нюансы. А мы лишь добрые эльфы рядом с этой королевой.

## Будущее за настоящим

– О кино заговорила неслучайно. Вы сняли несколько документальных фильмов...

– И сейчас работаю над картиной «Учитель пения», которая повествует о великом педагоге по вокалу Светлане Григорьевне Нестеренко. Это будет большой, двухчасовой фильм. Работа над ним ведется кропотливо, медленно, отнимает много времени и душевных сил, но я очень люблю этот проект и отношусь к нему бережно.

– Но это сегодня не единственный ваш проект...

– У меня запускается телепередача «Мои университеты. Будущее за настоящим». Но, конечно, главная моя работа – телепередача «Однажды». Каждую неделю, выходя в эфир, думаю: чем удивить зрителей и что сказать такого, чтобы их согреть в наше непростое время?

– Вы ещё преподаёте в Школе Первого канала ТВ. Чему в первую очередь учите студентов?

– Будущим телеведущим и журналистам говорю на первом же занятии, что все в мире уже придумано, все уже есть, нет только их. И ТВ будет таким, какими будут они. Стараюсь их сразу настроить на максимальную искренность, которая необходима современным СМИ.



Фото Юлии Осалча

## ПОДРОБНОСТИ

# Первым делом – самолёты

– Читала, что в минуты депрессии или усталости вы любите окатиться в аэропорту и наблюдать из окна, как взлетают самолёты...

– Это правда. Приятно пить кофе и смотреть, как кто-то куда-то улетает, кто-то кого-то провожает или, наоборот, встречает. Как в кино, абсолютно завораживающее действие. Успокаивает очень. В такие минуты начинаю верить в человечество, в то, что не все потеряно.

– Любовь к самолётам у вас, видимо, с детства. Вы выросли в посёлке Монино Щёлковского района Подмосковья, где находится военно-воздушная академия, есть аэродром...

– Мое детство прошло на крышах. Над Монино самолёты заходили на посадку, и я, сидя на крыше дома, мог определить марку самолёта даже по звуку двигателя и по тому, как летят самолёты на высоте 10 000 м.

– Мы с вами общаемся накануне Нового года. Признайтесь, приближение праздника чувствуете?

– Есть ежегодная акция «Новогоднее путешествие Деда Мороза». Я из многочисленной почты выбрал два письма от ребят и постараюсь от имени Деда Мороза исполнить их желания. Для меня Новый год – это всегда участие в подобных проектах, мимо которых пройти не могу.

Наталья АНОХИНА

## Анна Ковальчук и новые «Тайны следствия»

На телеканале «Россия» – премьера нового, 21-го сезона легендарного детективного сериала «Тайны следствия». Новый сезон представит новые тайны, которые предстоит расследовать подполковнику юстиции Марии Швецовой (Анна Ковальчук). Чтобы раскрыть дела, Марии Сергеевне придется включать свою знаменитую интуицию на полную мощность. Согласно

жету сериала, в новом сезоне из декрета возвращается Людмила Колонкова (Ольга Павловец). Полковник Ковин (Вячеслав Захаров) направляет ее в отдел Швецовой для подкрепления. Колонкова рада снова быть в строю, но разрывается между работой и маленьким сыном, так что Швецовой приходится не раз прикрывать подругу. Дочь Марии Сергеевны Злата (Злата Ковальчук) преподносит маме очередной сюрприз. Вместе со своим молодым человеком Злата начинает вести журналистские расследования. Швецова не приветствует новое увлечение дочери, но девушку не оставят даже первые стычки с миром криминала...

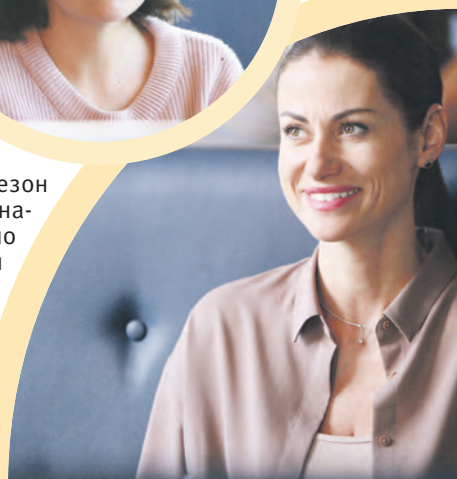
Ну а как же личная

жизнь обаятельной и привлекательной Марии Сергеевны? В личной жизни у Швецовой тоже все не просто. Платонов (Алексей Комашко) наконец решается сделать Марии Сергеевне предложение, но внезапно на горизонте появляется ее бывший муж – Дмитрий Луганский (Мирослав Малич).

– Новый сезон будет очень насыщенным и по концентрации героев в сценах, и по разнообразию истории, – рассказывает исполнитель-

ница главной роли Анна Ковальчук. – И в личной жизни Швецовой до конца сохраняется интрига: много новых поворотов, за которыми интересно будет следить зрителям... А еще я рада, что в этом сезоне мы снова работаем в тандеме с Ольгой Павловец. Мне с ней очень легко существовать в кадре, а вне площадки – тем более. Мария Швецова и Людмила Колонкова – очень разные, но они дружат и дополняют друг друга.

Фото телеканала Россия



## Звёзды «Нового Радио» отправятся «Назад в будущее»

20 декабря в эфире телеканала «МИР» звёзды «Нового Радио» и популярные российские артисты вместе испытают удачу в интеллектуальной викторине «Назад в будущее».

Команду «Нового Радио» представят ведущие популярного утреннего TikTok Шоу Алиса Селезнёва и Данила Михайлов. Их соперниками в игре станут артисты, чьи песни легко покоряют музыкальные чарты: рэпер ST и певица Асия.

Игрокам в трех раундах предстоит ответить на каверзные вопросы шоумена Виктора Логинова о событиях, фактах и людях, имеющих отношение к самым разным эпохам. Кто из героев шоу «Назад в будущее» сумеет победить и забрет весь призовой банк, станет известно 20 декабря в 21.10 на телеканале «МИР».

На правах рекламы

Фото: «Новое Радио»

## Новый «Летучий Корабль» собрал звёзд

В Москве проходят съёмки масштабного музыкального фильма по мотивам русской народной сказки «Летучий Корабль», производством картины занимается киностудия «РОК», режиссёром-постановщиком стал Илья Учитель, сын режиссёра Алексея Учителя. Для тех, кто не читал сказку, напомним немного измененный сюжет. Царь собирается выдать свою дочь Забаву за красавчика Поля – богатого наследника. Вот только царевна хочет выйти замуж по любви.

Главные роли в фильме исполняют Александр Метёлкин и Анастасия Мыржик. Также на съемочной площадке можно увидеть Леонида Ярмольника, Фёдора Добронравова, Андрея Бурковского и других артистов.

## Настоящий Дед Мороз возвращается в Крокус

Легендарная «Ёлка в Крокусе» готовится к встрече гостей в офлайн.

С 25 декабря 2021 года по 8 января 2022 года самое масштабное новогоднее шоу страны «Тайна Вселенной Деда Мороза» будет радовать зрителей волшебными иллюзиями, зажигательными танцами, зрелищными акробатическими номерами и самыми невероятными чудесами. Настоящий Дед Мороз пригласит всех в захватывающее путешествие по своей Вселенной, чтобы спасти праздник.

Праздничные приключения с героями «Ёлки в Крокусе» продолжатся дома – всех гостей ждет бесплатный билет на интерактивное онлайн-шоу «Пять чудес Деда Мороза». Билеты на главное событие новогодних каникул уже в продаже!

Фото Алексея Молчановского, предоставлено Продюсерским центром «Седьмая Радуга»



Эксимер

## Жизнь без катаракты – это ЖИЗНЬ!



### Эффективное лечение катаракты

Офтальмологическая клиника «Эксимер»

ул. Марксистская,  
д. 3, стр. 1

+7 495 620-35-55  
excimerclinic.ru

ООО «СовМедТех» Лиц.№ ЛО-77-01-020783 от 27.11.2020 г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## 5 идей для подарков коллегам

С приближением праздника всё острее встаёт вопрос о покупке подарков для коллег. Как порадовать людей, с которыми вы проводите бок о бок треть жизни, и не разориться при этом?



**1** Уверены, что все (или большинство) ваших коллег привыкли планировать свое время. А что может им в этом помочь? Конечно, ежедневник (или еженедельник), в зависимости от предпочтений конкретного человека. Исходя из своих возможностей, выбирайте тот вариант, который вам подойдет: от недорогих экземпляров до изготовленных на заказ с именным тиснением на коже.

**2** А чтобы коллеги могли расслабиться после работы, порауйте их набором для ванны: пена, бомбочки, аромасвечи, экомочалка для пилинга из джута и другие расслабляющие атрибуты.

**3** Актуальными подарками остаются внешний накопитель, powerbank или станция для беспроводной зарядки.

**4** Термокружка поможет зарядиться бодростью по дороге на работу, если коллега, как всегда, не успевает завтракать.

**5** Даже самый грозный босс с удовольствием наденет дома носки с новогодним принтом и будет в тепле вспоминать о дарителе этого забавного аксессуара.

Как часто вам приходится уступать мужу в спорной ситуации?

**В**ероятно, такое случается. Скажем по секрету: это даже хорошо. А почему это хорошо, нам и предстоит разобраться.

## Главный секрет гармонии

У психологов есть мнение, что женщине нужно уступать мужу и соглашаться с ним почаще. Но иногда так хочется сделать по-своему! Почему так происходит?

Несколько слов о том, как развиваются психические процессы мужчин и женщин. Еще на уроках физики мы хорошо усвоили, что плюс и минус притягиваются. То же самое можно сказать и о мужчине с женщиной. Хотим мы того или нет, но мужчина и женщина очень сильно отличаются.

Проявляется это во всем: в образе мышления, в общении, интересах, потребностях, желаниях и т.д. Основным отличием является то, что женщина с виду может казаться мягкой и хрупкой, при этом внутри будет иметь очень твердый стержень.

Это значит, что она сможет адаптироваться к разным жизненным ситуациям легче благодаря своей внутренней силе.

А мужчина, наоборот, сохраняя внешне брутальный образ, внутри может быть мягким и податливым. Это говорит о том, что он может как быстро совершенствоваться, так и пускаться во все тяжкие, ведь его внутренняя сущность слабее, чем женская.

**Спор с женщиной, как охота на слона. Если с первого аргумента не убил – беги.**

# Уступать – это сила или слабость?

## Почему мы боимся?

Почему же женщине трудно уступать? Она просто не хочет отставать. Плюс женщина может подумать, что если она будет часто уступать, то мужчина будет ее подавлять. При этом, если вы соглашаетесь с ним, то это вовсе не значит, что в итоге будет все так, как нужно мужчине. Главное в этой ситуации – уважение. Для мужчины уважение важнее результата.

## Наука быть слабой

Итак, если мужчина пытается быть главным и ждет подчинения, что нужно сделать? Правильно, уступить. При этом неважно, согласны вы с его позицией или нет. Главное то, что вы согласились. Дальше все может пойти по сценарию женщины, при этом мужчина будет думать, что он прав. А женщина сможет получить все, что захочет. Ведь любимому и счастливому мужчине ничего не жалко ни для жены, ни для детей.

## Три правила, чтобы научиться уступать

**1** Избегайте обвинений и упрёков.

Лучше спокойно изложить свою позицию и предоставить мужу право принять решение. Он обязательно обдумает ваши доводы.

**2** Уступайте по мелочам.

Нет смысла стоять насмерть, если речь идет о гарнуре для ужина или выборе светильника.

**3** Сохраняйте спокойствие в конфликте.

Это умение зависит только от вас и пригодится не только в семейной жизни.

Факты для размышления...

НА ЗАМЕТКУ

Мужчина бессознательно воспринимает женщину, которая с ним соревнуется, как другого мужчину-соперника. В женщине, которая поучает мужчину, он видит мать. В итоге отношения с такими женщинами редко хорошо складываются.

Мужчины не боятся сильных женщин, они им просто не нравятся – так же, как женщинам не нравятся слабые мужчины.

Женская слабость в мужском понимании проявляется в отсутствии борьбы за власть.

Задача женщины – не победить мужчину, а сдать ему самой. Когда женщина подчиняется мужчине, она вынуждает его вести себя по-мужски: принимать решения и действовать.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Снег, снежок, белая метелица

Каждый год снежное покрывало будто перелистывает очередную страницу нашей жизни и говорит: «Вот тебе чистый лист! Пиши, что хочешь!» И это вдохновляет! Снег вообще может быть настоящим источником творческой мысли. Судите сами.

**1.** После того, как выпал сухой свежий снег, на улице белым-бело. Эта картина знакома многим. Но в кино не всегда удаётся снять настоящий снег. Например, фильм Юрия Чулюкина «Девчата» (1962 г.), часть которого снимали не зимой в таёжной глубинке, а в маленьком поселке Оленино Тверской области

в августовскую жару. И в леспромхозе художники создали снежную идиллию: бревна укутывали ватой и посыпали нафталином. А вот самому новому фильму, «Иронии судьбы» Эльдара Рязанова, со снегом вовсе не повезло. По капризу природы на берегах Невы в момент съёмки наступила оттепель, и снег

превратился в жидкую грязь. Чем заменили киношники снег в кадрах на набережной Невы?  
**а)** Асбестом.  
**б)** Ватой.  
**в)** Гипсовой стружкой.



плит, позволяющей складывать хижину в виде «улитки». Свод постепенно сужается. Для устойчивости конструкцию снаружи поливают водой. Крайне важно, чтобы вход в такой

дом был ниже уровня пола, который застилается шкурами. Это обеспечивает отток углекислого газа и не позволяет лёгкому тёплому воздуху покидать помещение. Такой тип архитектуры называется...

**а)** Иглу.  
**б)** Чум.  
**в)** Квинзи.  
**3.** Временное фортификационное сооружение из снега и льда – сегодня элемент детских игр. А 200 лет назад так называлась потеха на Маслени-

цу. В Енисейской губернии до 1922 года эта игра проводилась в традиционном виде. В Государственном Русском музее хранится картина Василия Ивановича Сурикова, изображающая эту русскую потеху, написанная в 1891 году. О какой игре речь?

**а)** Катание на тройках по снежной стене.  
**б)** Взятие снежного городка.  
**в)** Занятие Царь-горы.

## ОТВЕТЫ

1-б. Ватой.  
2-а. Иглу.  
3-б. Взятие снежного городка.

Екатерину Волкову зритель знает как киноактрису («Рикошет», «Скорая помощь», «О любви», «Стенограмма судьбы»... всего 90 киноработ и ещё 6 в производстве).

# Екатерина ВОЛКОВА: // БУДЬТЕ неравнодушными к окружающим

**Лучше больная любовь, чем никакой**

– Екатерина, поздравляю с премьерой. Зрители не просто тепло, а восторженно приняли этот спектакль. Замечательный уже тем, что здесь образ Есенина представлен через пять женских образов: Зинаиды Райх, Анны Изрядновой, Айседоры Дункан, Софьи Толстой и Галины Бениславской. Если бы режиссёр Галина Полищук дала вам возможность выбрать, какую бы роль сыграли вы?

– Айседору, балерину с мировым именем и трагической судьбой. Но и от роли Зинаиды Райх не отказалась бы (улыбается). Я благодарна Галине Полищук, которая пригласила меня в этот спектакль, а потом еще и призналась, что я – ее актриса. Надеюсь, мы с ней еще поработаем. В этом спектакле сложилось все, команда в том числе. К сожалению, в силу случившихся в театре перемен (пришел новый худрук – Прим. ред.), неизвестна его дальнейшая судьба. Пока известно, что спектакль будет идти с 21 декабря почти до конца месяца.



– Наблюдая за сложными чувствами всех героинь, невольно задаёшься вопросом: что было в поэте такого, что женщины, несмотря на нанесённые им душевные травмы, продолжали его любить?

– В нем существовала некая детская чистота и страстность, отдавание всего себя. Это обезоруживало, любовь всегда обезоруживает. И если хоть единожды испытал боль от любви, отказаться от этого чувства сложно. В этом есть некий ма-

зохизм, но лучше жить большой любовью, чем без нее. Моя героиня Айседора Дункан, потерявшая троих детей, спасалась только искусством и своей безоглядной любовью к Есенину.

**Замуж за творчество**

– А вы бы могли стать женой Есенина?  
– (После паузы.) Думаю, да.  
– У вас есть опыт проживания с творческими

**Детали**

**Новый год в деревне**

– Через две недели страна будет отмечать Новый год. Где думаете его встретить?

– Я построила загородный дом в деревне, и мечтаю туда поехать. Я люблю это место, насажала вокруг дома много елок, и в этом году мы нарядим одну из них. Праздничную неделю планирую провести там с семьей и друзьями. Приготовим традиционные оливье и селедку под шубой, будут мандарины и хлопушки. И я надеюсь, что Новый год встретим весело.

людьми. Когда работали над образом Дункан, проводили какие-то параллели с собой? Собственный опыт помог вам лучше понять Айседору и её поступки?

– Конечно. Я многое прочтала и старалась войти в положение своего бывшего мужа, талантливого человека, поэта Эдуарда Лимонова, который не захотел взять на себя бытовые проблемы даже после рождения двух детей. В конце концов мы разошлись. Эдуард хотел заниматься только творчеством и политикой.

– Другой ваш супруг – режиссёр и продюсер

Эдуард Бояков – не менее интересная творческая личность. Многие актрисы мечтают стать женами режиссёра...

– Благодаря за то, что он меня закалил. Он никогда ничего не предлагал мне в творческом плане, говорил – ты все должна делать сама. С тех пор ни от кого ничего не жду. Я начинала в Москве одна, хотя в нашей семье существует легенда, что я являюсь праправнучкой основателя первого Русского театра Фёдора Волкова. И дебютировала я на сцене именно там, в Ярославле.

**Героиню «срисовала» с мамы**

– В Инстаграме вы признались: «Как я люблю кино!» В чём, на ваш взгляд, его магия?

– На съёмочной площадке нет закулисья, нет интриг. Собралась команда, отработала и разошлась, все довольны. Мечтаю, чтобы такая атмосфера любви была и в театрах. Но пока такого почти нет, и я радуюсь, что у меня есть кино. Буквально недавно прошла премьера картины «Стенограмма судьбы», где я сыграла героиню от 35 до 76 лет. Рискованная роль – быть в кадре состаренной, но я на это решилась. Скоро выходит на экраны 16-серийный фильм «Золото» Александра Касаткина. С нетерпением жду выхода на Первом канале художественного фильма «Фитин», который рассказывает о самом тяжелом периоде в истории советской разведки.

Параллельно ожидаю активно снимаюсь в продолжении сразу двух сериалов – «Рикошете-2» и в пятом сезоне «Скорой помощи». Удивительно, но мою героиню Арефьеву из «Скорой помощи» так полюбили зрители, что у меня появилась армия фанатов. Вероятно, потому, что я сыграла сильную женщину, а силу у нас уважают. Кстати, эту героиню я почти «срисовала» со своей мамы.

**Наталья АНОХИНА**



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

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

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

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

**ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»**

29.04.2022 – 14.05.2022 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ» от 78 000 р  
Москва – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Бирск (а/тур: Аркаим) – Уфа (2 дня) – Елабуга (Мамадыш) – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Тутаев – Калынин – Москва (план кешбэк)

14.05.2022 – 23.05.2022 «ЛЮБИМАЯ КАЗАНЧОК» от 40 700 р  
Москва – Калынин – Кострома – Н. Новгород – Казань – Чебоксары – Городец – Ярославль – Москва (мало мест)

23.05.2022 – 10.06.2022 «КОМУ – ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 108 800 р  
Москва – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня: Северодвинск, М. Корель) – Беломорск – Беломорканал – Москва (план кешбэк)

26.06.2022 – 08.07.2022 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ» от 85 800 р  
С.-Петербург – Кижы – Соловки (2 дня: о. Анзер, о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск (2 дня) – Беломорск (г. Воттоваара) – Повенец (Медвежьегорск) – Свирьстрой – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург

19.07.2022 – 31.07.2022 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» от 85 800 р  
С.-Петербург – Лодейное Поле – Сосновец – Повенец – Свирьстрой – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург

31.07.2022 – 15.08.2022 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 106 000 р  
С.-Петербург – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня: Б. Заяцкий, о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – о. Кийг, Онега – Сосновец – Повенец (Кивач, г. Воттоваара) – Москва

10.09.2022 – 21.10.2022 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 67 400 р  
Москва – Утичи – Кижы – Сосновец – Соловки (2 дня) – Архангельск – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва (план кешбэк)

21.09.2022 – 30.09.2022 «БЕЛОМОРСКИЙ ЭКСПРЕСС» от 41 600 р  
Москва (авто) – Ярославль – Вытегра – Соловки (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Ярославль – (авто) Москва (лучшая цена)

01.10.2022 – 04.10.2022 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 52 400 р  
Москва (авто) – Ярославль – Н. Новгород – Казань – Елабуга – Чайковский – Пермь – Березники – Свияжск – Тутаев – Рыбинск – Москва (план кешбэк)

БРОНЬ 2022 = 5000 Р. СКИДКА ДО 19%. ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64.  
Действительно при наличии мест. Реклама

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

**8 (495) 235-40-59**  
«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком,  
г. Москва, Студенечки пер., д. 3  
Мы работаем с 9.00 до 18.00,  
сб – вс выходной.

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ**

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО  
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

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

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

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

Актриса Юлия Кудояр, известная по фильмам «Ключ от всех дверей» (премьера которого недавно состоялась на телеканале «Россия»), «Паромщица», «Лихач», «Реализация» и многим другим, призналась, что никогда не готовит в точности по рецепту, а всегда добавляет что-то от себя.

В итоге у нее рождаются совершенно новые блюда. Одно из них – «уха по-кудояровски» со сливками и креветками. Прекрасная возможность порадовать семью и удивить гостей! И актриса поделилась с нами этим оригинальным рецептом.

## Путешествия и впечатления

– Юлия, любите путешествовать и пробовать новые вкусы и блюда?

– Я обожаю путешествовать! Не так давно вернулась из Грузии, и у меня до сих пор перед глазами стоят баклажаны с ореховым соусом, сыром сулугуни, помидорами. Я не знаю, как они это делают, но получается необыкновенно вкусно! Там какая-то своя история, домашняя. Вроде бы понятно, какие добавлены специи, как все готовится, – но все равно получается не так вкусно, как там. Семейные рецепты у грузин не выудить. Я как-то попыталась спросить, а они говорят: «Приезжайте еще!» (Смеется.)

– А что вас больше всего удивило в Грузии?

– Больше всего удивила гостеприимность: везде тебя хотят напоить и накормить – причем все это делается от ду-

## Юлия КУДОЯР:

# Есть уха по-фински, а у меня – по-кудояровски!

«Ужин должен быть легким: это может быть рыба, или горячий салат, либо индейка – но точно не жареный кусок свинины».



ши. А еще мне нравится на Шри-Ланке: там очень специфичная кухня с непривычными специями, и поначалу это кажется чудовищным по количеству острого, а потом возвращаешься в Питер – и ужасно по всему этому скучаешь! А в Америке готовят вкусные бургеры – у нас они совсем другие. Возможно, что сюда еще примешиваются впечатления от самой страны, и поэтому еда кажется намного вкуснее. В Америке есть все: и правильная еда без ГМО и добавок, и фастфуд. Конечно, когда тебе некогда заморачиваться правильной едой – гораздо быстрее и удобнее купить где-то на заправке бургер. Возможно, именно поэтому об американской еде такие разные мнения...

– А в Америке в магазинах здоровая и нездоровая еда продаются рядом?

– Да, и там нужно держать ухо востро: внимательно смотреть на упаковки и знать нужные отделы, чтобы не перепутать натуральное с ненатуральным. Ну и еще один отличительный признак – цена. Еда без добавок стоит намного дороже. Как-то раз, будучи в Америке у родственников, я решила приготовить курицу. Зашла в магазин и купила, не посмотрев на маркировку, первую попавшуюся. В итоге блюдо у меня не получилось: эту курицу есть было просто невозможно!

– Что с ней было не так?

– Ну просто это не мясо, а какая-то резиновая субстанция, пластик. Эту ку-

рицу не спасли ни горчица, ни лимоны, ни соусы. Поэтому, приезжая в Америку, всегда обращайте внимание на такие моменты.

## «У меня два приёма пищи: обед и ужин»

– Юлия, а вы придерживаетесь здорового питания?

– Я стараюсь не употреблять совсем уж вредной еды. Один раз в несколько лет мне может захотеться чипсов или другой ерунды. Но с кем не бывает! Всегда слежу за тем, чтобы выпивать в день два литра воды – без нее чувствую себя плохо.

– Какой приём пищи вы считаете главным?

– С завтраком у меня пока не складывается. Встать

с утра и приготовить кашку – такого нет. Поэтому, по сути, у меня два приема пищи: обед и ужин. Причем ужин должен быть легким: это может быть рыба, или горячий салат, либо индейка – но точно не жареный кусок свинины. И еще тягостно для меня – это полдня варить борщ или крошить салат оливье! Прекрасно понимаю, что на Новый год приготовить оливье – это традиция, однако я не готовлю. До сих пор помню, как в детстве 31 декабря с утра до ночи с мамой нарезала салаты: селедку под шубой, оливье... У нас с мужем немножко другие традиции: я готовлю пару салатов, а он – основное блюдо.

– Правильно: оливье можно и у мамы поест!

– Это точно!

## «По рецепту готовить скучно»

– А вы готовите любите?

– Люблю и получаю от этого большое удовольствие. По рецепту готовить скучно. На кухне я люблю придумывать новое. То есть беру за основу какое-то блюдо, но в рецепт обязательно добавляю что-то свое. Например, есть уха по-фински, а у меня – по-кудояровски. Принцип один и тот же, но с добавлением определенных ингредиентов.

– Расскажите, пожалуйста, как готовите свою фирменную уху?

– Моя уха – без картошки, зато я добавляю туда булгур. Только варю его отдельно, чтобы уха не стала кашей, и кладу сразу в тарелку. Я никогда не делаю уху из обрезков рыбы – хвостов и голов, а всегда покупаю вырезку. Обычно это лосось. И еще я добавляю в уху креветки. Мне кажется, так намного вкуснее. В результате получается прекрасный рыбный сливочный суп.

– Расскажите, пожалуйста, по порядку, как готовите свою уху.

– Сначала я готовлю поджарку: лук, морковь. Отдельно, уже на другой сковороде, прижарила рыбку. Мне кажется, она тогда не разваливается и получается вкуснее. Отдельно – буквально капельку – прижарила креветки. Затем в кипящую воду складываем все ингредиенты, добавляем лук-порей и жирные сливки. Да, именно жирные – уж если готовить, то вкусно! Ну а дальше – посолила, поперчила. И, как я уже сказала, отдельно варю булгур. Я всегда варю много ухи и зову на нее гостей.

– Юлия, вы сказали, что любите путешествовать. Куда бы отправилась прямо сейчас?

– Мне часто приходится путешествовать, в том числе и по работе, и не всегда удается просто полежать у моря. Поэтому сейчас я бы поехала к теплому морю. И чтобы был кокос. И конечно, где-то рядышком – хачапури по-аджарски!

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Юлии Кудояр

## «Сутки на декор»: новогодний вариант

Шоу «Сутки на декор» на телеканале CTC Love продолжает радовать зрителей новыми бюджетными идеями для организации пространства. Напомним, в каждом выпуске профессиональные декораторы меняют интерьеры героев за 24 часа и 24 тысячи рублей.

Вот что рассказала нам дизайнер Дариго Куталадзе о своем проекте:

– Героиня Ульяна хотела зону отдыха, мы ее организовали – поставили два мягких кресла, теперь тут удобно проводить время вдвоем. Из фишек: решила добавить тепла бруталной комнате ребят – железное панно мы украсили фонариками с мягким, приятным светом. Рада, что герои оценили!

Новые выпуски шоу – каждую субботу на CTC Love! В преддверии Нового года, 25 декабря, вас ждет специальный выпуск!

Фото CTC Love



## «Пять минут тишины. Симбирские морозы»

На телеканале НТВ состоится премьера остросюжетного сериала «Пять минут тишины. Симбирские морозы». Сюжет картины разворачивается вокруг отряда 99-06, которому придется спасать город от таинственного врага. Рабочие будни тоже не дают героям заскучать – количество ЧП в городе не сокращается. Спасение повисшего на проводах ЛЭП раненого кайтера; помощь жениху и невесте, чья лодка перевернулась во время речной прогулки; поиски влюбленного парня, заблудившегося в подземном коллекторе, – это лишь часть подвигов, которые героям предстоит совершить в новом сезоне. Высокий профессионализм и чувство долга помогут спасателям преодолеть все обстоятельства, справиться со всеми сложностями. Роли в сериале исполнили Игорь Лифанов, Роман Курцын, Олег Андреев, Александр Кудренко, Дмитрий Мальцев, Никита Дубровина, Алексей Нилов, Ольга Филиппова, Анна Миклош и другие артисты.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

Мы продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня мы собрали для вас рецепты на букву Щ – не самую, скажем прямо, популярную у поваров. Однако мы нашли блюда на Щ и предлагаем вам их приготовить.

## Щи молочные

Финская кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 800 мл сливок (10 %), 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 2 моркови, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 61 ккал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Капусту, картофель и морковь нарезать соломкой. Капусту сварить до полуготовности в минимальном объеме воды, добавить картофель и морковь, варить до готовности.

**2** Влить сливки, посолить, в самом начале кипения распустить в щих масло, довести до кипения, снять с огня, дать постоять 5-10 минут под крышкой. Яйца отварить, разрезать на четвертинки, украсить каждую порцию.



– А это моё фирменное блюдо!  
– Это же просто кусок хлеба, по которому размазан кетчуп?  
– Я предпочитаю называть это «моим фирменным блюдом».



## Щука, жаренная в масле

Чешская кухня.

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 щука (~800 г), 1 луковица, 1 лимон, пучок зеленого лука, 1 л растительного масла, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 125 ккал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Щуку почистить, выпотрошить, нарезать порционно, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

**2** Луковицу нарезать кольцами, зеленый лук мелко порубить.

**3** В кастрюле или глубоком сотейнике хорошо разогреть масло, обжарить до золотистого цвета лук, извлечь из кастрюли, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира, затем переложить на блюдо.

**4** В том же масле обжарить рыбу (масло должно полностью покрывать куски) по 8-10 минут с каждой стороны.

**5** Готовую щуку выложить на жареный лук, посыпать зеленым луком.

Светлана ИВАНОВА

# Щука, щековина, щи – всё на Щ на стол тащи!



## Щи для знаменитого Дюма

Знаменитый французский писатель, автор «Трех мушкетеров», Александр Дюма посетил Россию в 1858-1859 гг. Он разъезжал по стране несколько месяцев, во время путешествий собирая рецепты для своей кулинарной книги.

Будучи в Санкт-Петербурге, писатель стал довольно часто ездить на обед к Авдотье Панаевой. По свидетельству современников, Дюма обладал отменным аппетитом, и его визиты стали обременительны для Авдотьи Яковлевны.

Однажды она решила накормить его, что называется, до отвала: «Раз я нарочно сделала для Дюма такой обед, что была в полном убеждении, что по крайней мере на неделю избавлюсь от его посещений. Я накормила его щами, пирогом с кашей и рыбой, поросенком с хреном, утками, свежепросольными огурцами, жареными грибами и сладким слоеным пирогом с вареньем и упрашивала поесть побольше. Но напрасно я надеялась: через три дня Дюма явился как ни в чем не бывало, и только бедный секретарь расплатился вместо него за русский обед. Дюма съedal по две тарелки ботвиньи с свежепросольной рыбой».



**ПОСЛОВИЦЫ**

Где щи – тут и нас ищи.

Щи – всему обеду голова.

Кипятите щи, чтобы гости шли.

## Щековина в луковой шелухе

Хорватская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 кг свиной щековины, 1 головка чеснока, 3 лавровых листа, 100 г луковой шелухи, 0,5 ст. л. смеси перцев горошком, специи (кориандр, тмин) по вкусу, 3 ст. л. соли, молотый черный перец.

**Калорийность (на 100 г):** 223 ккал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

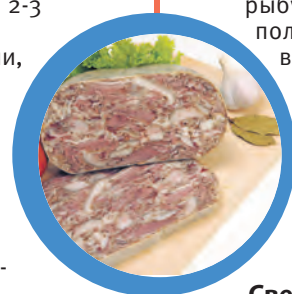
**1** Щековину нарезать порционно, луковую шелуху промыть и откинуть на дуршлаг.

**2** Чеснок очистить, большую часть нарезать крупно, 2-3 зубчика пропустить через пресс.

**3** Половину луковой шелухи выложить на дно кастрюли, сверху выложить щековину, нарезанный чеснок, специи (кроме молотого перца), посыпать солью, укрыть оставшейся шелухой, залить холодной водой.

**4** Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, варить на небольшом огне 1-1,5 часа.

**5** Дать щековине полностью остыть, извлечь ее из кастрюли, обсушить, натереть чесноком и молотым перцем, завернуть в пергамент и убрать в холодильник на 6-8 часов.



ПОДРОБНОСТИ

# Скидка 40% на комплексную диагностику зрения

## 3Z Прогрессивная офтальмология

м. ВДНХ, ул.Бориса Галушкина, 3  
8 800 222 31 83

3z.ru



РЕКЛАМА

Предложение действует в клинике 3Z в Москве. Срок акции: 01.12-31.12.2021г. Акция не суммируется с другими скидками и предложениями. Подробности акции на 3z.ru ООО «Три-З», лицензия № ЛО-77-01-020715 от 12.11.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Без укрывных материалов в нашем сложном климате мы не могли бы получить ранний урожай.

**О**городный «несезон» – отличное время, чтобы актуализировать свои знания о видах и назначении нетканых материалов для укрытия посадок. Эти знания помогут продумать покупки к новому сезону и сделать правильный выбор в будущем!

### Назначение

Если вы – начинающий огородник и до сих пор думаете, что нетканые материалы нужны только для «утепления» грядок, вас ждет сюрприз, ведь их возможности гораздо шире. Они могут:

- защитить зимующие растения от морозов;
- провести мульчирование, чтобы утеплить корневую зону и избавить посадки от сорняков;
- спасти растения от вредителей;
- защитить почву от пересыхания;
- притенить зеленых друзей и их плоды, защитив от солнечных ожогов;
- защитить растения от перепадов температур и вырастить урожай овощей и зелени пораньше.

# ГИДА



– Дорогая, а подарка мне на Новый год хорошие наколенники!  
– Ты решил роликами заняться?  
– Нет. Решил летом на даче больше грядок посадить.

## по укрывным материалам: какие для чего?



### Популярные виды нетканых материалов

**ЛУТРАСИЛ.** Этот вид нетканого материала хорош тем, что под ним никогда не появляется конденсат. Его можно не снимать с грядок длительное время.

**СПАНБОНД** – это неклеевой флизелин. Он бережет тепло, не препятствует проникновению ультрафиолета, пропускает влагу и воздух. Структура спанбонда включает такие добавки, которые препятствуют загниванию и возникновению грибковых инфекций. Полотно способно хорошо пропускать воду и воздух.

**АГРОТЕКС.** Укрывные материалы, имеющие приставку «агро», изготавливаются по технологии, не допускающей применение гербицидов. В результате под такими тканями выращивается экологически чистая продукция. Агротекс замедляет испарение влаги из почвы, имеет хорошую воздухопроницаемость и создают микроклимат, благоприятный для развития растений. Кроме того, агротекс пропускает до 90 % солнечного света.

**АГРИЛ.** Отличается повышенной прочностью: служит не менее трех сезонов. Агрил отлично пропускает воду, воздух и солнечный свет, используется для мульчирования. Под агрилом земля не покрывается коркой и не образуется эрозия.

**АГРОСПАН.** Этот материал соединил в себе прочность и качества агрила со строением флизелина. УФ-стабилизаторы, которые входят в его состав, увеличивают срок эксплуатации агроспана до трех сезонов и даже более.

### Классификация

Независимо от марки и названия нетканые укрывные материалы подразделяются на четыре группы по цвету и плотности.

Зная свойства, определяемые плотностью материала, вы не ошибетесь с покупкой.

• **Лёгкие нетканые материалы (14-17 г/м²).** Они выпускаются только в белом цвете. Такая плотность защитит растения от весенних заморозков, солнечных ожогов, от птиц и насекомых.

• **Нетканые материалы средней плотности (28-42 г/м²).** Они тоже бывают исключительно белыми. Предназначены для защиты посевов, деревьев и кустарников от морозов до -6 градусов.

• **Плотные укрывные материалы (60 г/м²) белого цвета** применяются с той же целью, что и укрывные материалы средней плотности, но они еще более морозостойкие.

• **Плотные нетканые материалы (60 г/м²) чёрного цвета** используются преимущественно для мульчирования почвы: они блокируют свет, без которого сорняки гибнут, а растения высаживают в прорези в материале.

Валерия ПАШЕЧКИНА

### Достоинства

Достоинства нетканых укрывных материалов вытекают из широкого спектра их применения:

- они легкие, поэтому подходят для контактного укрытия (их можно прямо без дуг разместить поверх кустиков ягод или овощей);
- они пропускают влагу и воздух, а значит, под укрытием не создается парниковый эффект (не нужно снимать материал для проветривания и волноваться, что растения «сгорят»);
- благодаря плотности они препятствуют проникновению вредителей;
- та же плотность и черный цвет эффективно борются с сорняками.

### Недостатки

Недостатки нетканых материалов придется поискать:

- в период опыления растений укрывной материал все же необходимо с утра снимать, а вечером возвращать на место, чтобы насекомые опылили огурцы, землянику или кабачки;
- покрытие могут повредить птицы или животные.

### КАК САДОВОД САДОВОДУ

## Для чего подкармливать птиц зимой?

Птицы не только радуют нас своими песенками, но и защищают сады от насекомых. В расчёте на помощь птиц летом многие садоводы в холодное время устанавливают кормушки. Поможет ли такая стратегия заручиться помощью пернатых на весь сезон?

### Насколько птицы хороши в деле уничтожения насекомых?

Летом птицы не только сами кормятся насекомыми, но и выкармливают ими птенцов. Зимой птицы продолжают исследовать кору деревьев, выискивая спрятавшихся насекомых и их личинки. За год родители и их птенцы вместе съедают несколько десятков килограммов насекомых. Польза пернатых налицо!

### Какие птицы полезны, а какие – нет?

Важно знать, что птицы приносят как пользу, так и вред. Чемпион по полезности – синица. Одна синичка очищает от вредителей до 40 яблонь за сезон! Помогают ей в этом деле дятлы и поползни. В отличие от синиц, снегيري и свиристели выедают цветочные почки на плодовых деревьях. Дрозды тоже нежелательные гости, так как охочут до спелой клубники...

### Останутся ли подкармливаемые птицы на весь сезон?

Если вы подкармливаете птиц зимой в расчете на их помощь в борьбе с вредителями, то придется вас разочаровать. По данным орнитологов, пернатые не сидят на одном месте. Например, синицы перелетают с места на место каждые две недели. Так что на «благодарность» пернатых

рассчитывать не стоит! Но ведь не все кормят птиц из корыстных побуждений. Поддерживать птиц кормом зимой стоит просто из гуманных соображений.

Зимой все птички улетают на юг, а зайки меняют шубку. Надо уточнить у любимого: я зайка или птичка?





# МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Г. МОСКВА, УЛ. ВЕРНИСАЖНАЯ, 13

Ежедневно с 9:00 до 21:00

НОВЫЙ ОПТОВО-  
РОЗНИЧНЫЙ  
ГИПЕРМАРКЕТ  
НИЗКИХ ЦЕН  
ОПТОВИКАМ  
ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

# МАЯК

ГИПЕРМАРКЕТ НИЗКИХ ЦЕН



46,00\*

Молоко «Коровий ЯР»  
3,2% б.м.ж, у/паст., 950 мл



199,90\*

Горбуша Свежемороженая, 1 кг



210,00\*

Свинина на кости, 1 кг



708,00\*

Стейк форели, 1 кг



55,00\*

Зеленый горошек «Шесть соток»,  
ж/б, 425 мл



55,00\*

Кукуруза «Шесть соток»,  
ж/б, 340 гр.



469,00\*

Стиральный порошок «TIDE»,  
детский, 6 кг



285,00\*

Кофе «Tchibo» Эксклюзив,  
ст/б, 190 гр.



88,00\*

Нектар «Сочная долина»,  
в ассортименте, 1,93 л



178,00\*

Конфеты «Ассорти», Бабаевские,  
300 гр



71,00\*

Средство для мытья посуды  
«AOS», с глицерином, 1000 гр



90,00\*

Майонез «Махеев» Провансаль,  
630 гр



70,00\*

Крабовые палочки «Салатные»  
Русское Море, 200 гр



79,00\*

Торт «Мишка Косолапый»,  
Красный Октябрь, 250 гр



369,00\*

Сыр «Мраморный» 45%,  
БЗМЖ, 1 кг



155,00\*

Огурчики «Виталенд»,  
домашние, с/б, 1,5 л

## ПО-НАСТОЯЩЕМУ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

Реклама. ООО «Восторг 76». ОГРН 1177627040843. Сайт: mayakgt.ru. \*Цены указаны в российских рублях. Цена товара действительна в ГМ «Маяк» (г. Москва, ул. Вернисажная, 13) с 15 по 31 декабря 2021 г. Предложение не является публичной офертой, количество товара ограничено.



Делать ёлочные игрушки своими руками вместе с детьми – отличная семейная традиция!

# Мульттики на ёлку сделаем сами

**М**ы предлагаем вам совместить ее с еще одной замечательной традицией – смотреть на Новый год мультфильмы на Канале Disney. Кстати, 31 декабря исполняется 10 лет, как он появился на нашем телевидении, чтобы радовать детей и их родителей добрыми сказочными историями. Поэтому «Телек» вместе с Каналом Disney предлагает вам украсить новогоднюю елочку персонажами самого популярного зимнего мультфильма – «Холодное сердце».

## Что понадобится?

### для игрушки «ОЛАФ»

Фетр разных цветов:

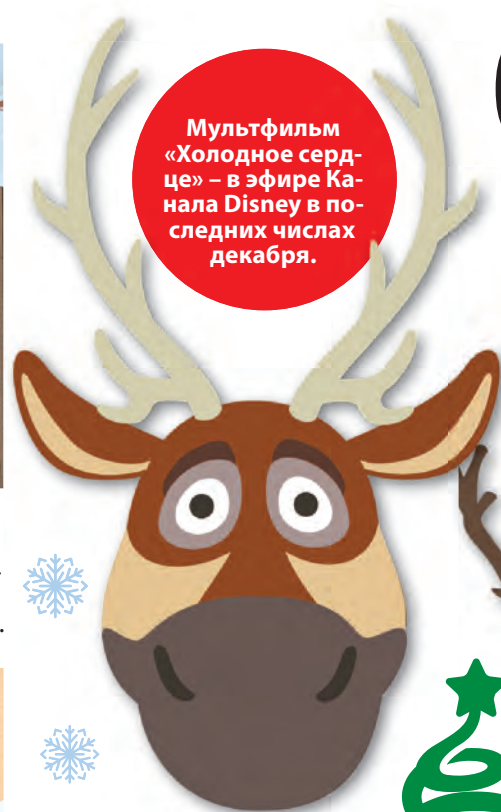
- Белый
- Коричневый
- Оранжевый
- Черный

### для игрушки «СВЕН»

Фетр разных цветов:

- Бежевый
- Коричневый
- Оранжевый
- Черный

А также: шнурок или узкая атласная лента, прозрачный универсальный клей, ножницы, лист бумаги, черный маркер (или черная гелевая ручка).



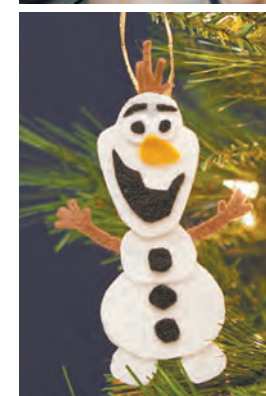
Мультфильм «Холодное сердце» – в эфире Канала Disney в последних числах декабря.

Разложите их на войлоке соответствующих цветов, обведите ручкой и аккуратно вырежьте по контуру. Мелкие детали черного цвета можно не вырезать из фетра, а нарисовать маркером или ручкой.

## сделаем сами

**ЭТАП 3** Склейте части игрушки между собой.

**ЭТАП 4** К задней стороне игрушки приклейте петлю из шнурка или ленточки, за которую можно будет подвесить украшение на елку.



Наслаждайтесь творчеством, общением и сказочной атмосферой!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: Канала Disney

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка. До 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\* на 1-е полугодие 2022 года (6 мес.) и весь 2022 год (12 мес.)!



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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
211,52 руб.	423,04 руб.	634,56 руб.
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
846,08 руб.	1 057,60 руб.	1 269,12 руб.

Подписной индекс П2939 в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю  
Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)»\* на 2022 год

**12 месяцев**  
**2424,71 руб.**

Подписной индекс ПП105 в каталоге «Почта России»

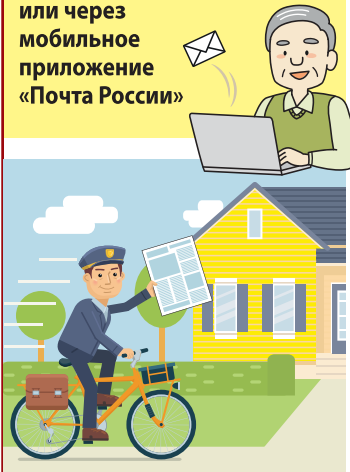
\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК [pressa.ru](http://pressa.ru)» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

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

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

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

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



### 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, ПП105 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.

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



Зимой наши волосы переживают не лучшее время. Постоянное воздействие низких температур и сухого воздуха, недостаток витаминов и другие негативные факторы при отсутствии правильного ухода делают их слабыми, ломкими, блеклыми.

Сегодня мы расскажем об особенностях зимнего ухода за волосами.

### Факторы риска

Почему же волосы так страдают именно зимой? Этому способствуют несколько факторов, каждый из которых по отдельности не так страшен, но вместе они представляют серьезную угрозу.

Первый фактор, как мы уже упомянули, это низкие температуры, которые буквально убивают волосные луковицы. От морозов спасет теплая шапка, но и она не лучшим образом воздействует на волосы: создается эффект трения, приподнимающий чешуйки волоса, что приводит к его ломкости. Кроме того, тесная шапка может сдавливать кожу головы, результатом чего иногда становится замедление кровяного потока и, как следствие, недостаточное питание волосных луковиц, из-за чего волосы истончаются и начинают выпадать.

### Важно

#### Освежайте стрижку регулярно

Посеченные концы волос необходимо регулярно срезать. Это предотвращает обезвоживание волосных стержней и, соответственно, их ломкость. Кроме того, поврежденные волосы начинают путаться, что может привести к повреждению здоровых волос. Поэтому именно зимой освежать стрижку необходимо регулярно.

### Что делать? 7 правил ухода

*Правильный уход за волосами зимой состоит в том, чтобы минимизировать вред от негативных факторов, подрывающих их здоровье. Вот несколько полезных советов, следуя которым, можно помочь здоровью волос.*

**1** Возьмите за правило обязательно носить шапку: мороз не только убивает волосные луковицы, но и портит волосную стержень. В теплом помещении шапку (какой бы красивой она ни была) обязательно снимайте.

**2** Как бы вы ни торопились, как бы ни опаздывали – не выходите на улицу с недосушенными, влажными волосами.

**3** Лучше сушить волосы прохладным феном.



**4** Старайтесь не мыть волосы очень горячей водой, теплая вода для них будет полезней.

**5** Возьмите за правило не мыть голову шампунями плотного очищения; выбирайте более легкие или сухие шампуни. Обязательно используйте при каждом мытье волос бальзам или бальзам-ополаскиватель, чаще пользуйтесь кондиционерами для волос.

**6** Не реже одного раза в неделю необходимо делать увлажняющие и питательные маски для волос.

**7** Чаще посещайте парикмахера.

### Преданья старины глубокой

● Поскольку пластиковых и железных расчесок раньше не было, пользовались деревянными или костяными гребнями, к их выбору подходили серьезно и вдумчиво. Надо было «испробовать» расческу – сжать в руке и провести по волосам. Если появлялось приятное тепло, то и покупать можно смело.

● Нужные растения (ромашку – светловолосым, например) заготавливали на зиму – преимущественно сушили, а зимой запаривали и промывали отваром волосы.

# ОСОБЕННОСТИ ухода за волосами зимой

## 7 правил и факторы риска



### ДЕТАЛИ

Выходя на улицу, используйте специальные антистатик, чтобы нейтрализовать электризацию.

Плохо волосам и от постоянных перепадов температур: из холода улицы мы заходим в тепло помещений, где из-за отопления воздух слишком

сухой. Не успевая адаптироваться к частым перепадам сухости и влаги, мороза и тепла, волосы находятся в постоянном стрессе, что здоровья им, конечно, не прибавляет. Кстати, сухость воздуха способствует накоплению в волосах статического электричества, от чего волосы выглядят не очень эстетично – топорщатся в разные стороны, не держат объем.

И еще один фактор, негативно влияющий на во-

лосы, – это фен. В теплое время года мы можем выскользнуть на улицу даже с влажными волосами, позволяя им высохнуть на свежем воздухе самостоятельно. Зимой это невозможно, потому что реально опасно для здоровья. Поэтому зимой мы чаще и дольше пользуемся феном, что для волос совсем не полезно.

Светлана ИВАНОВА

### Кстати

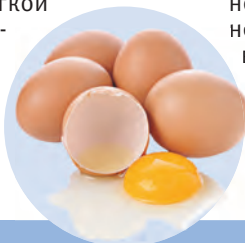
#### Питание – это важно

Кроме регулярных питательных масок для здоровья волос очень важно полноценное питание. Хотите, чтобы волосы радовали вас своим здоровьем? Следите, чтобы зимнее меню было сбалансированным, в том числе по содержанию жиров, белков, витаминов и микроэлементов. Так, зимой мы часто резко снижаем потребление овощей и фруктов, что сказывается на всем организме самым негативным образом. При таком несбалансированном питании волосы и кожа страдают первыми. К весне можно вообще потерять значительную часть волос. Следите за обязательным присутствием в рационе свежих овощей и фруктов. Используйте вместо перекуса морковь или яблоко, держите под рукой орехи и сухофрукты.

### НАШ СОВЕТ

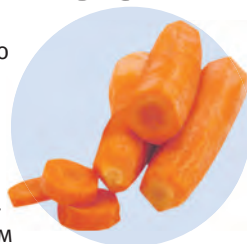
## Делаем маски сами

Самый простой и дешевый вариант – маска из касторового масла. Небольшое количество масла на кончиках пальцев необходимо нанести на кожу головы и тщательно втереть в корни волос. Затем нужно покрыть волосы легкой шапочкой из полиэтилена (подойдет и разрезанный по шву пакет) и хорошо замочить махровым полотенцем (эту



процедуру нужно проводить со всеми масками). Через 20-30 минут маску нужно тщательно смыть шампунем, подходящим вашему типу волос.

Еще один вариант – яичная маска. Свежее яйцо разбить в миску, взбить до однородности и втереть в кожу головы минимум на 30 минут. Еще лучше будет, ес-



ли вы возьмете не одно целое яйцо, а два желтка.

Маска из тертой моркови и сметаны не менее питательна. Морковь натереть на мелкой терке, смешать с жирной сметаной и нанести на волосы на 30 минут.

Помните, что маски накладываются на чистые волосы, а смываются большим количеством теплой (не горячей) проточной воды.

Пятилетний сын нарисовал папин портрет. Папа посмотрел и говорит: – Ты знаешь, сынок, очень даже неплохо. Но почему у меня на темечке волосы зеленые? – Потому что у меня нет лысой краски!







РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ				
<p>20.00 «<b>ФАНАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА</b>». (12+)</p>	<p>23.00 «<b>СУМЕРКИ</b>». (16+)</p>	<p>23.00 «<b>ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ</b>». (16+)</p>	<p>07.00 «<b>КРЕМЕНЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ</b>». (16+)</p>	<p>12.55 «<b>КРЮК</b>». (16+)</p>	<p>07.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>09.00 «Новые танцы». (16+)</p> <p>11.00 «<b>САШАТАНЯ</b>». (16+)</p> <p>13.00 «<b>УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА</b>». (16+)</p> <p>16.00 «<b>САШАТАНЯ</b>». (16+)</p> <p>18.00 «<b>ОЛЬГА</b>». (16+)</p> <p>19.00 «<b>УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ</b>». (16+) После Нижнего Новгорода Антону надо выбрать: либо Кристина, либо шанс вернуть своё состояние. Микаэляны наняли для девочек молодую няню Дашу. С подачи Антона Майкл начинает думать, что Даша с ним флиртует.</p> <p>21.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>22.00 «Stand up». (16+)</p> <p>23.00 «<b>СУМЕРКИ</b>». (16+)</p> <p>01.20 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.45 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.20 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>04.10 «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 «<b>УИДЖИ</b>». (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «Старец». (16+) С сыном Светланы Алёшей случилась беда: после разрыва с невестой он попал в аварию...</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «<b>СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ</b>». (16+) Винчестеры отправляются на помощь Клэр, Алексу и Джоди Миллс. В их городке происходит серия убийств, возможно связанных со сверхъестественными силами...</p> <p>23.00 «<b>ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ</b>». (16+)</p> <p>01.15 «<b>ОБОРОТЕНЬ</b>». (16+)</p> <p>03.00 «Колдуны мира». (16+)</p> <p>04.00 «Городские легенды». (16+)</p> <p>04.45 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>07.00 «<b>КРЕМЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ</b>». (16+) Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Владимир Епифанцев, Анастасия Веденская, Сергей Векслер. Отставной майор Андрей Шаманов, после долгих лет службы, учиться жить мирной жизнью. Но когда бывшим коллегам требуется помощь, ничто не может заставить его отказаться от опасного задания.</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои пьередачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя.</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «<b>ВИКИНГИ</b>». (18+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.30, 15.45, 18.00, 04.05 Новости на Матч!</p> <p>06.05, 19.10, 21.50, 00.15 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 «Любовь под грифом «Секретно». (12+)</p> <p>10.30 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>11.30, 00.45 «Есть тема!»</p> <p>12.55, 01.05 «<b>КРЮК</b>». (16+)</p> <p>14.40, 15.50 «<b>ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ</b>». (16+)</p> <p>16.55, 05.05 «Громко»</p> <p>18.05 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр.</p> <p>19.25 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Спартак» (Москва). КХЛ. ППр.тр.</p> <p>22.30 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>02.15 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Автодор» (Саратов). Единая лига ВТБ. (0+)</p> <p>04.10 «Анатолий Тарасов. Век хоккея». (12+)</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 Давай разведемся! (16+)</p> <p>09.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.10 04.30 «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 «<b>ДВЕ ЖЕНЫ</b>». (16+)</p> <p>19.00 «<b>МОЙ МУЖЧИНА, МОЯ ЖЕНЩИНА</b>». (16+)</p> <p>22.15 «<b>ПРОВОДНИЦА</b>». (16+)</p> <p>02.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.40 «Порча». (16+)</p> <p>04.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

### ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Клапан. Ксерокс. Армада. Храбрость. Столп. Блиндаж. Тосол. Арета. Политрук. Саквояж. Триумф. Тойтерьер. Тога.

**По вертикали:** Острота. Прибалт. Склон. Ларь. План. Нрав. Атолл. Интроверт. Настоящее. Почтамт. Бонус. Эпитет. Элинг. Каста. Фок.



## ПРАВОВАЯ ЗАЩИТА ГРАЖДАН

Позвоните нам по любому юридическому вопросу и получите

### БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

Адвокаты • Юристы

### 8 (910) 491-6-000



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

**ДО 31 ДЕКАБРЯ ПЕНСИОНЕРАМ -20%**



**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

**ПРОБЛЕМЫ С ОПОРНО-ДИВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ ЯВЛЯЮТСЯ НАСТОЯЩИМ БИЧОМ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.** С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мить с дилеммой: количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

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

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

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

**КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!**

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

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

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains program listings with titles and times.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Contains program listings for Saturday, including titles like 'Маша и Медведь' and 'Татьянин день'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Contains program listings for hobbies and nature, including 'Секреты стиля', 'Охота и рыбалка в России', and 'Фитнес-бикини 2.0'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for world news and events, including 'Первая перчатка', 'Путь к Победе', and 'Папа подал'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains program listings for educational channels, including 'Час истины', 'Музейные тайны', and 'Научные глупости'.


Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Contains program listings for animal and nature channels, including 'Ветеринары-стажеры', 'Как это сделано?', and 'Оденься к свадьбе'.

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







REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «НА КРЮЧКЕ». (16+)</p>	 <p>13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p>	 <p>23.00 «12 РАУНДОВ: БЛОКИРОВКА». (16+)</p>	 <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p>	 <p>13.30 «КРЮК». (16+)</p>	 <p>12.50 «Порча». (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 «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 «НА КРЮЧКЕ». (16+)</p> <p>22.20 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.25 «Бузова на кухне». (16+)</p> <p>09.00 «Звезды в Африке». (16+)</p> <p>10.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>Яна думает, что у нее с Суриковым был секс. И теперь ей надо сообщить Сурикову, что он ей не подходит.</p> <p>21.00 «Импровизация». (16+)</p> <p>22.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>23.00 «СУМЕРКИ: САГА: ЗАТМЕНИЕ». (16+)</p> <p>01.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.55 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>03.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «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 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «Старец». (16+)</p> <p>Костя в одиночку воспитывает сына Даню, потому что его бывшая жена Эльза ушла от него много лет назад, оставив ребенка с ним.</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>Винчестеры отправляются в бойцовский клуб, чтобы почтить память одного из любимых борцов.</p> <p>23.00 «12 РАУНДОВ: БЛОКИРОВКА». (16+)</p> <p>01.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p> <p>03.45 «Городские легенды». (16+)</p> <p>04.30 «Тайные знаки». (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения, сняты случайными очевидцами на мобильные телефоны или любыми другими техническими средствами, у которых есть функция REC.</p> <p>06.10 «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «ВИКИНГИ». (18+)</p> <p>Ирландия - Канада, 2017 г. Историческая драма. В ролях: Трэвис Фиммел, Клайв Стэнден. Сериал рассказывает об отряде викингов Рагнара. Он восстал, чтобы стать королём племён викингов.</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.30, 15.45, 04.05 Новости</p> <p>06.05, 21.50 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 14.40, 15.50 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)</p> <p>11.30, 00.45 «Есть тема!»</p> <p>12.55 «МатчБол»</p> <p>13.30, 01.05 «КРЮК». (16+)</p> <p>16.55 Плавание. Чемпионат мира (бассейн 25 м). Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. «Ак Барс» (Казань) - «Трактор» (Челябинск). КХЛ. Пр.тр.</p> <p>21.15 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>22.40 Футбол. «Арсенал» - «Сандерленд». Пр.тр.</p> <p>02.15 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» (Россия) - «Марица» (Болгария). (0+)</p> <p>04.10 Баскетбол. «Динамо» (Курск, Россия) - «Баскет Ландес» (Франция). (0+)</p>	<p>06.10 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.25 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.45 04.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.50 «Порча». (16+)</p> <p>13.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.30 «ЛУЧШЕ ВСЕХ». (16+)</p> <p>19.00 «МОЙ МУЖЧИНА, МОЯ ЖЕНЩИНА». (16+)</p> <p>22.15 «ПРОВОДНИЦА». (16+)</p> <p>02.15 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.30 «Порча». (16+)</p> <p>03.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>05.10 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>06.00 Домашняя кухня. (16+)</p>	



**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 удостоверение 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

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.50 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК». (12+)
09.55 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)

TV1000
05.10, 05.50, 17.20, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.35 «НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ». (16+)

РУССКОЕ КИНО
06.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
08.00 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)

ДОМ КИНО
05.50 «Ералаш». (6+)
06.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
02.20, 23.15 «КЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.15 «ПОРТ». (16+)
08.55 «КИСЛОРОД». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)

РОДНОЕ КИНО
00.20 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)

СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 16.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТС LOVE
06.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «З ЧАСТЛИВЫХ ПОРОСЕНКА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «ВЕСНА». (12+)
06.20 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (12+)

ПОБЕДА
05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2. Красноярский край. (16+)

Ю
05.10 Папа попал. (12+)
08.50 «КЛОН». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.10 Личность в истории. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00, 06.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

06.00 Научные глупости. (16+)
06.25, 06.45 Игры разума. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
10.10 Старые дачи. (12+)
10.40 Частный сектор. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
08.55 Охота сулком. (16+)
09.25 Первый лед - последний лед. (12+)

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

ANIMAL PLANET
06.00 Ветеринары-стажеры. (12+)
06.25 Франк в Австралии. (12+)

Discovery
06.00 Как это сделано? (12+)
06.25 Махинаторы. (12+)

Discovery CHANNEL
07.20, 07.45 Охотники за складами. (16+)

TLC
06.00 Оденься к свадьбе с Гокм Ваном. (12+)

06.00 Оденься к свадьбе с Гокм Ваном. (12+)





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)	 18.00 «ОЛЬГА». (16+)	 23.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)	 01.00 «ВИКИНГИ». (18+)	 09.20 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)	 13.20 «Знахарка». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.30, 15.50, 18.00, 04.05 Новости	06.25 «Реальная мистика». (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	08.25 «Мама Life». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.10 «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)	06.05, 21.50 Все на Матч!	07.25 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	08.25 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	14.10 «УИДЖИ». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	09.20 14.45, 15.55 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)	09.30 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)	16.00 «САШАТАНЯ». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	14.00 «+100500». (16+)	11.30 «Есть тема!»	11.45 04.25 «Понять. Простить». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	18.00 «ОЛЬГА». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	17.00 Дизель шоу. (16+)	12.55 «КРЮК». (16+)	12.50 «Порча». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале!	17.00, 18.05 X/ф «Безумный кулак». (16+)	13.20 «Знахарка». (16+)	
13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)	21.00 «Я тебе не верю». (16+)	18.30 «Старец». (16+)	20.00 Улётное видео. (16+)	19.05 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - ЦСКА. КХЛ. «Русская классика». Пр.тр.	13.55 «Верну любимого». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	22.00 «Женский стендап». (16+)	19.30 «Слепая». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	22.40 Футбол. «Ливерпуль» - «Лестер». Кубок Английской лиги. 1/4 финала. Пр.тр.	14.30 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	23.00 «СУМЕРКИ: САГА: РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (12+)	20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	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!	00.45 Футбол. «Тоттенхэм» - «Вест Хэм». Кубок Английской лиги. 1/4 финала. (0+)	19.00 «МОЙ МУЖЧИНА, МОЯ ЖЕНЩИНА». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	01.15 «Импровизация». (16+)	23.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)	01.00 «ВИКИНГИ». (18+)	02.40 «Человек свободный». (12+)	22.15 «ПРОВОДНИЦА». (16+)	
20.00 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)	02.55 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)	01.30 «КАСЛ». (12+)	02.45 Улётное видео. (16+)	04.10 Баскетбол. «Барселона» (Испания) - УНИКС (Россия). (0+)	02.20 «Реальная мистика». (16+)	
22.05 «Смотреть всем!» (16+)	03.45 «Открытый микрофон». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)			03.10 «Верну любимого». (16+)	
00.30 «ПРОРОК». (12+)	06.10 «ТНТ. Best». (16+)				03.35 «Порча». (16+)	
02.15 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (12+)					04.00 «Знахарка». (16+)	
					05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)	
					06.05 Домашняя кухня. (16+)	

**Правовой центр  
Адвокаты**

*Закон и порядок*

**Бесплатная  
Юридическая  
Помощь  
Населению**

РЕКЛАМА

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

\*\*\*

На экскурсии.  
– Посмотрите направо. Перед вами стоянка древних людей!  
– Да? Неужели? И где же их машины?

\*\*\*

На первом свидании.  
– Я давно хотела с тобой встретиться. Даже и не знаю, почему ты так нравишься всем женщинам из нашего офиса.  
– Я всех женщин в своей жизни привлёк одной и той же сказкой...  
– Со мной этот фокус не пройдёт!  
– Не пройдёт! Потому что ты не такая, как все! Ты особенная, я таких, как ты, ещё никогда не встречал в жизни!

**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.

**ДО 31 ДЕКАБРЯ  
ПЕНСИОНЕРАМ  
-20%**

**ОБРАТИТЬСЯ  
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ  
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

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

**ЗВОНКИ ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО**

РЕКЛАМА







КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.30 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.50 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)

TV1000
05.10, 05.50, 17.20, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.00 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)

РУССКОЕ КИНО
05.40 «ЛЮБИ МОМЕНТ». (16+)
06.55 «КОМАНДА МЕТЧЫ». (6+)

ДОМ КИНО
05.40 «Ералаш». (6+)
06.20 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.40 «СКАДРИЛЯ» «ЛАФАЙЕТ». (16+)
02.45 «ЦИМБЕЛИН». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.05 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
08.40 «КОРПОРАТИВ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
04.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)

РОДНОЕ КИНО
01.50 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ!». (6+)

СУББОТА!
05.00, 04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.50, 13.35, 14.30, 15.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

СТС LOVE
06.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. СУПЕРНЕВЕСТЫ». (16+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «МОЁ НЕОБЫЧНОЕ ЛЕТО». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.45 Побег из города. (12+)
10.15 Крымские дачи. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.15, 15.25 Рыбалка в России. (16+)
07.45, 15.55 Охотничьи собаки. (16+)

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 03.40 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ!». (16+)

ПОБЕДА
05.50 «Путь к Победе». (16+)
06.40 «МАТЧ». (18+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Семья. Дубай. ОАЭ. (16+)

Ю
05.05 Папа попал. (12+)
08.55 «КЛОУН». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.10 Личность в истории. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00, 06.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

ANIMAL PLANET
06.00 Ветеринары-стажеры. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Как это сделано? (12+)

TLC
06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+)



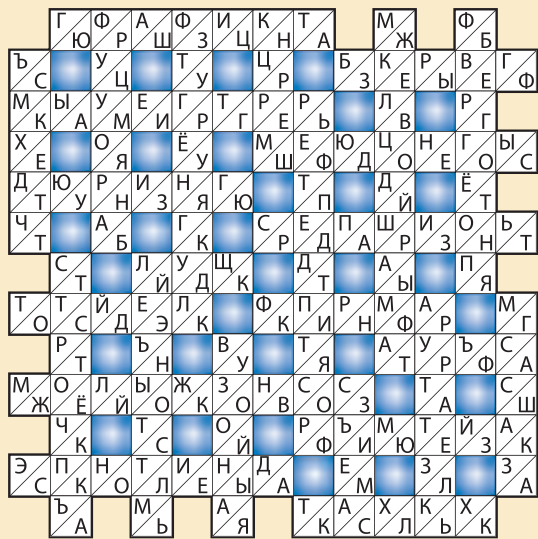


REN	THT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)</p> <p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 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 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+) США, 2014 г. Криминальный боевик.</p> <p>22.00 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «СПАСАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>02.55 «ПАДШИЙ». (16+)</p>	<p>22.00 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.25 «Перезагрузка». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>13.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>19.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) Майклу негде жить, Варя его выгнала. И Даша, исключительно как друг, решает помочь Майклу и приютить его у себя. Маша проводит журналистское расследование...</p> <p>21.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>22.00 «Двое на миллион». (16+)</p> <p>23.00 «СУМЕРКИ: САГА: РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (12+)</p> <p>01.10 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.55 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)</p> <p>03.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «МЕДАЛЬОН». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Новый день. (12+)</p> <p>12.25 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 «УИДЖИ». (16+)</p> <p>14.40 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «Старец». (16+) Ева, жена состоятельного человека, знакомится со своим новым водителем. Она с ужасом узнает в нем Олега - своего жениха, которого не видела много лет.</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) Братья Винчестеры встречают Бога и объединяются с ним перед наступлением Тьмы...</p> <p>23.00 «МЕДАЛЬОН». (16+)</p> <p>01.15 «12 РАУНДОВ: БЛОКИРОВКА». (16+)</p> <p>02.30 «Колдуны мира». (16+)</p> <p>04.15 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>17.00 Дизель шоу. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!».</p> <p>17.00 Дизель шоу. (16+) Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы.</p> <p>20.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «ВИКИНГИ». (18+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>17.00 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.30, 15.50, 18.00, 04.05 Новости</p> <p>06.05, 19.10, 21.50 Все на Матч!</p> <p>09.00, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.20 14.45, 15.55 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)</p> <p>11.30, 00.45 «Есть тема!»</p> <p>12.55 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.30 01.05 «КРЮК». (16+)</p> <p>17.00 18.05 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+)</p> <p>19.25 Хоккей. «Авангард» (Омск) - «Металлург» (Магнитогорск). КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.40 Баскетбол. «Реал» (Испания) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>02.15 Волейбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Новара» (Италия). (0+)</p> <p>04.10 Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Маккаби» (Израиль). (0+)</p>	<p>09.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>07.40 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>12.10 04.30 «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 «ЖЕНА ПО ОБМЕНУ». (16+)</p> <p>19.00 «МОЙ МУЖЧИНА, МОЯ ЖЕНЩИНА». (16+)</p> <p>22.15 «ПРОВОДНИЦА». (16+)</p> <p>02.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>03.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>03.40 «Порча». (16+)</p> <p>04.05 «Знахарка». (16+)</p>

### ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Графика. Берег. Камергер. Медонос. Тюнинг. Репринт. Лук. Отдел. Фирма. Арфа. Молоковоз. Римейк. Скотина. Тальк.  
**По вертикали:** Румяна. Фурункул. Крем. Мелодрама. Бегодня. Скetch. Репетитор. Строчка. Леность. Артель. Маска. Война. Зима.



## ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Консультация бесплатно!



- Возврат с КПК, брокеров, юристов
- Жилищные споры
- Уголовное право
- Административное право
- Семейное право



8 (910) 467-40-00

Реклама

АГРАРНОЕ РАЗВИТИЕ

Акция с 8 по 30 декабря 2021 г

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

15%  
ГОДОВЫХ



Сумма от 10 тыс. до 5 млн. рублей. Срок от 6 до 18 месяцев.

Сбережения застрахованы

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

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



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

Ежемесячные выплаты или капитализация процентов

8 (499) 226-15-56

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

KPKAR.RU

Кредитный потребительский кооператив «Аграрное развитие». ОГРН 1215000019145. Член Ассоциации СРО «НСК "Содействие"» (регистрационный номер № Ю0-0147 от 20.05.2021). Сбережения застрахованы в НКО ПОВС «ВЗАИМОПОМОЩЬ». Предложение действительно только для членов КПК. Единственный вступительный взнос 50 рублей. Подробности условий договора, страхования и информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на сайте, либо по тел. 8 (499) 226-15-56. Розыгрыш автомобиля 21.03.2022 г. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 6-18 мес., доход 15%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV1000, Дом кино, and other channels. Lists programs like 'ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС', 'ЭЛЕМЕНТАРНО', 'О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ'.

Table with columns for Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, Родное кино. Lists programs like 'ЦИМБЕЛИН', 'ПРО ЖЕНУ, МЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...', 'СУПЕРСТАР'.

Table with columns for Суббота!, Феникс+кино, СТС Love, TV 21 Век. Lists programs like 'Маша и Медведь', 'ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ', 'ПАПИНЫ ДОЧКИ'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for Мир, Победа, Пятница, Ю. Lists programs like 'ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ', 'ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ', 'ОРЕЛ И РЕШКА'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 Дней ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Невероятные изобретения', 'Игры разума'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for Усадьба, Охота и Рыбалка, Животики, Animal Planet, Discovery, Discovery Channel, TLC. Lists programs like 'Умный дом', 'Территория льда', 'Фитнес-бикини'.

СПОРТ

Table with sports programs like 'МАТЧ! СТРАНА', 'EUROSPORT 1', '06.00, 10.05, 16.00, 01.05' etc.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

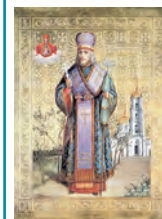
Table with children's channels like 'МУЛЬТ', 'КАНАЛ DISNEY', 'КАРУСЕЛЬ', 'УНИКУМ', '07.00, 08.31' etc.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with religious programs like 'СПАС', '05.00 День Патриарха', '15.00 Новомученики' etc.

Православный календарь

23 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Свт. Иоасафа, еп. Белгородского.



Мчч. Мины, Ергомена и Евграф-фа. Мч. Гемелла Пафлагонянина. Прп. Фомы. Блж. Иоанна и родителей его блжж. Стефана и Ангелины, Бранковичей, правителей Сербских. Сщмчч. Иакова и Александра пресвитеров, сщмч. Евграф пресвитера и сына его мч. Михаила. Сщмчч. Анатолия, Александ-дра, Евгения, Константина,

Николая пресвитеров и с ними мчч. Петра, Евсевия, Михаила, Дорофея, Лаврентия, Григория и мцц. Александры и Татианы. Сщмч. Михаила пресвитера. Прмч. Сергия. Сщмчч. Николая и Алексия пресвитеров. Свв. Анны и Татианы испп. Св. Феклы исп. Прп. Анны исп.

Рождественский пост.

Поскольку Бог даром, без всякой пользы, человека так сильно возлюбил, то и человек должен просто, без всякой своей пользы, Бога любить.

Свт. Тихон Задонский

МУЗЫКА

Table with music programs like 'МУЗ-ТВ', '05.00, 07.00 Каждое утро' etc.

ОТДОХНИ!

Каждый год в преддверии новогодних праздников мы обязательно вспоминаем и ждём в гости Деда Мороза, его внука Снегурочку и других сказочных персонажей.

Где встретиться со сказкой?

1 Если считать за год рождения любимого Дедушки Мороза год выхода в свет «Сказок и повестей для детей дедушки Иринея» (1841 г.), то нашему Деду Морозу стукнуло 180 лет. Писатель Владимир Фёдорович Одоевский включил в вышеупомянутый сборник сказку «Мороз Иванович», в которой создан первый собирательный образ Деда Мороза. Жил Мороз Иванович в большом ледяном дворце и спал на перинах из снега. Только где дом морозного старца, никто не знал. Где-то на Севере жил главный Дед Мороз страны и появлялся только на утренники (с 1936 года), а в конце 80-х поселился в Архангельске. Где сегодня находится резиденция главного Деда Мороза?

- a) На Северном полюсе. б) В Лапландии. в) В Великом Устюге.



2 Какая же снежная зима без снеговика! Свой традиционный облик снеговика приобрели в XIX веке: три шара, плюс нос из морковки и ведро на голове. Кем они только не были – и злыми «белыми троллями», на которых нельзя смотреть поздним вечером, и небесными девицами, повелевающими туманами и снегами. А на Русском Севере обнаружилась родина Снеговика: всё как положено – резиденция и Волшебная мастерская, Музей снега, Научная лаборатория. С 2013 года Снеговик – официально зарегистрированный культурный бренд этого города. Где он обрёл своё официальное постоянное место жительства?

- a) В Архангельске. б) В Норильске. в) В Якутске.

3 У Деда Мороза есть постоянная спутница – Снегурочка. Несмотря на то что Дед Мороз и Снегурочка персонажи сказочно-литературные, у них есть персональные дни рождения. Дед Мороз свой российский возраст отсчитывает с 1841 года, а с 2005-го и дата появилась – 18 ноября. Снегурочка отмечает день рождения 4 апреля. У нее, как и у Деда Мороза, есть своя резиденция. Где она находится?

- a) В Берендеевке. б) В Костроме. в) На Южном полюсе.

4 На дне рождения Деда Мороза постоянно бывает гостя – Матушка Зима. А на свой праздник, 21 декабря, она устраивает бал «Снежное кружево». Матушка Зима приезжает в гости из этого городка, где проживает в своей резиденции – белокаменном доме, построенном в 1820 году. В погребке, которым Матушка очень дорожит, она потчует гостей солёными снежками из берёзовых кашушек, маринованными сосульками, консервированным северным сиянием. Где проживает и одаривает своими «снежками» гостей Матушка Зима?

- a) В Мурманске. б) В Ханты-Мансийске. в) В городе Яренске Архангельской области.

5 Как обойтись без такого известного персонажа – «взрослого белого медведя-самца» – Умки (так переводится с чукотского имя милого полярного медвежонка, знакомого нам по мультфильму)? Он является спутником зимы и холода. Вот только у белых медведей своей резиденции нет, хотя 27 февраля празднуется Международный день белого (полярного) медведя. Однако места жительства в России у белых медведей – у Баренцева и Карского моря, моря Лаптевых и в восточной части Восточно-Сибирского моря. А как называют этот район, где обитают три субпопуляции белых медведей в России?

- a) Русская Арктика. б) Большой Арктический заповедник. в) Русский приморский заповедник.



ОТВЕТЫ

- 1-в. Великий Устюг. 2-а. В Архангельске. 3-б. В Костроме. 4-в. В городе Яренске Архангельской области. 5-а, б. Русская Арктика и Большой Арктический заповедник.







КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with 4 columns: Channel/Logo (MOSFILM, TV1000, ДОМ КИНО), Title, Time, Rating.

Table with 4 columns: Channel/Logo (Иллюзион+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО), Title, Time, Rating.

Table with 4 columns: Channel/Logo (суббота!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТ LOVE, TV 21 ВЕК), Title, Time, Rating.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with 4 columns: Channel/Logo (МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА), Title, Time, Rating.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 4 columns: Channel/Logo (365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC), Title, Time, Rating.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with 4 columns: Channel/Logo (УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!), Title, Time, Rating.

ANIMAL PLANET

Table with 4 columns: Channel/Logo (Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC), Title, Time, Rating.

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

















КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels and programs including MOSFILM, TV1000, Дом Кино, Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, Родное кино, суббота!, Суббота!, Феникс+кино, СТС Love, and TV 21 Век.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV channels and programs including Мир, Победа, Пятница, and Ю.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of educational channels including 365 Дней ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, and Discovery.

УВЛЕЧЕНИЯ

Grid of entertainment channels including Усадьба, Охота и Рыбалка, Живил!, Animal Planet, Discovery Channel, TLC, and TLC.

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











# АРТРОЗ: С ПЛЕЧ ДОЛОЙ, ИЗ ЖИЗНИ ВОН!

## Как остаться самим собой, невзирая на острую боль?

Одна кривая деталь портит всю конструкцию. А один больной сустав – всю опорно-двигательную систему. Кто об этом знает лучше людей рабочих профессий: сварщиков, строителей, механиков, электриков, плиточников?

Их умелые руки трудятся с утра до ночи, испытывая при этом колоссальные неравномерные нагрузки. В результате можно заработать не только деньги и уважение клиента, но и профессиональный недуг – артроз плечевого сустава.

### Почему сустав подвержен разрушению?

Плечевой сустав считается самым подвижным и «трудолюбивым» во всей опорно-двигательной системе. Ежеминутно он совершает множество мелких и размашистых движений, зачастую однообразных, что ускоряет его механическое истирание и износ.

**Артроз плечевого сустава** – хроническое дегенеративно-дистрофическое заболевание, связанное с разрушением суставного хряща. По мере его прогрессирования развивается воспалительная реакция, разрушение усиливается и захватывает головки костей, образующих плечевое сочленение. Появляются костные разрастания, в дегенеративный процесс нередко вовлекается позвоночник, в первую очередь, шейный отдел.

**Визитная карточка артроза плеча – сильные боли и ухудшение подвижности в суставе,** позднее – видимая деформация плеча. Заболевание способно вести к ограничению подвижности, существенным трудностям бытового самообслуживания, потере трудоспособности и ухудшению качества жизни.

**Как понять, что уже пришла пора неотложных мер?** Проверить легко: приступать к комплексному лечению по назначению специалиста нужно, если:

- ✓ при разведении и поднятии рук вверх чувствуется боль,
- ✓ уменьшается амплитуда движений,
- ✓ случаются «простреливания».

### Против острой боли и скованности

Помочь в борьбе с артрозом может комплексное лечение, основанное на медицинском принципе синергизма, согласно которому общее действие всех частей лечебного комплекса не складывается, а умножается.

В комплекс включаются лекарственные препараты, хондропротекторы, лечебная физкультура, физиотерапия на основе магнитного импульсного поля. Если игнорировать качественное лечение и запустить артроз, через несколько лет может произойти сращивание костей и полная блокировка плеча! Причем из строя чаще выходит именно «ведущая» рука, потому что больше двигается, устает и изнашивается.

**Все негативные процессы усиливаются во время обострений, но частых обострений,** связанных с физическими нагрузками, избежать очень непросто – не всякий может себе позволить распрощаться с делом жизни, ощутив первый слабый дискомфорт в области плеча. Зато есть способ справиться с самой острой болью: на это способна физиотерапия импульсным магнитным полем – пожалуй, единственный физический лечебный фактор, рекомендованный к использованию в острую фазу болезни.

Магнитное поле позволяет активизировать кровообращение поврежденной области, обогатить ее питанием и кислородом, вывести продукты воспаления, замедлить



дальнейшее разрушение хрящевой ткани, чтобы дать человеку возможность еще долго заниматься любимым делом, оставаясь самим собой.

### Борьба с артрозом – по плечу!

В условиях быстрого ритма жизни и загруженности больниц набирают популярность аппараты не только для клинической, но и для комфортной домашней магнитотерапии, такие как современный АЛМАГ+ – с эргономичной конструкцией и тремя лечебными режимами.

Действие аппарата, главным образом, направлено на борьбу с обострениями при остеохондрозе любой локализации, в том числе плечевого сустава. Уникальное сочетание двух режимов рекомендуется

использовать уже в первый день возникновения острой боли!

### АЛМАГ+ дает возможность заботиться о плечевом суставе:

- ускорять кровоток и обменные процессы, улучшать питание в поврежденной зоне;
- снимать воспаление, отек, спазм и острую боль;
- уменьшать медикаментозную нагрузку на организм;
- замедлять прогрессирование остеохондроза плечевого сустава;
- избавляться от тугоподвижности, улучшать свободу движения и качество жизни.

При использовании вместе с наружными препаратами АЛМАГ+

способен усиливать лечебное действие (процедура магнитофореза).











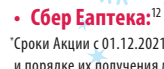
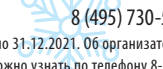
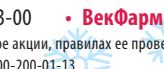
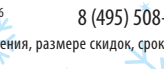
**Свой личный аппарат – выход для занятых людей,** не имеющих возможности постоянно ездить на лечебные процедуры. Выполнять их удобно вечером, перед сном, в уютной домашней атмосфере, готовя организм к полноценному отдыху перед новым днем, полным радужных планов и важных дел.

Пользоваться аппаратом легко и просто – у него интуитивно понятное управление и подробная инструкция с описанием стандартных методик для лечения большого списка опорно-двигательных проблем. Настала пора сбросить с плеч тяжкий груз боли!

**АЛМАГ+. Быть собой, жить настоящим.**

**АЛМАГ+ в подарок со СКИДКОЙ 2022 Р!\***

в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и области

								
8 (800) 555-11-15	8 (495) 585-55-15	8 (499) 653-62-77	8 (495) 419-19-19	8 (495) 587-77-77	8 (495) 369-33-00	8 (495) 363-22-62	8 (495) 730-53-00	8 (495) 508-33-58
								8 (495) 505-63-83
8 (495) 363-35-00	8 (499) 550-10-16	8 (800) 33-33-112	8 (800) 511-77-39	8 (495) 775-04-75	8 (800) 700-52-00	8 (495) 508-33-58		

\*Сроки Акции с 01.12.2021 по 31.12.2021. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-200-01-13

1 ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН: 1167746476754. 2 ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. 3 ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. 4 ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр.-д., д. 12, корп. 1. 5 ООО «ЗДОРОВ.РУ», г. Москва, Лесной пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. 6 ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 7 ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. 8 ООО «Меди РУС», ОГРН: 1057749667975, 117342, г. Москва, ул. Бултерова, д. 17, Бизнес-центр «НЕО ГЕО». 9 ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. 10 ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. 11 ООО «ДИАЛОГ», г. Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 34, эт. 1, пом. I, к. 37, оф. 45, ОГРН 1187746096812. 12 ООО «Аптека», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. 13 ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. 14 ООО «ЭЛЕКТРОН», ИНН: 7720454931, ОГРН: 1197746152328. 11024, г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, эт. 2, пом. XI, ком. 25, офис А32. 15 ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. 16 «ВекФарм», ОГРН 1147746565361, 109125, г. Москва, ул. Окская, д. 1, к. 1.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com).  
Бесплатный телефон завода: 8 (800) 200-01-13. ОГРН 1026200861620 • Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ