

№8
(368)

ТВ-программа с 25 февраля по 3 марта 2019 года

52
КАНАЛА
ТВ

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

КАК
ПОЗДРАВИТЬ
ЛЮБИМОГО
ЗАЩИТНИКА?

стр. 4

ГАРМОНИЯ
С ВОДОЙ –
ГАРМОНИЯ
С СОБОЙ

стр. 14

АНЯ
ЧИПОВСКАЯ

МОМЕНТ ЭЙФОРИИ ПРОХОДИТ,
И ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ ЦЕЛЬ

стр. 6

ОСТОРОЖНО,
«ЦИФРОВЫЕ»
МОШЕННИКИ!

стр. 12

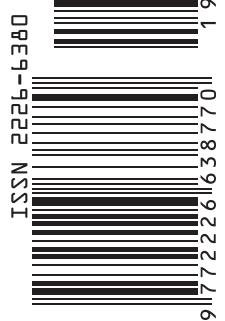
ДНИ
ВОИНСКОЙ
СЛАВЫ:
ИСТОРИЯ
НАШИХ ПОБЕД

стр. 7

ПОРА
СОБИРАТЬ
УРОЖАЙ
ЧЕРЕНКОВ

стр. 10

12+



Ирина Антоненко пришла в кино, имея статус «Мисс Россия 2010». На сегодня актриса – звезда сериалов «Корабль», «Золотая клетка», «Красный», «Осиное гнездо», «Заклятые подруги», «Дед Мороз. Битва магов»...

И вот – работа в полном метре: в фильме «Отрыв». Ирина Антоненко играет современную амбициозную девушку, которая в компании друзей отправляется отмечать Новый год в горах. Неожиданно фуникулер ломается, и молодые люди оказываются в «плену» – в вагончике, который висит над пропастью... О том, как проходили съемки, какие остались впечатления от работы над фильмом, и о том, как складывается жизнь настоящей королевы красоты и талантливой актрисы, – в нашем интервью с Ириной Антоненко.

«Это абсолютно человеческая история»

– Ирина, поздравляю с замечательной ролью в таком непростом проекте, как «Отрыв». Как вы думаете, что, кроме выброса адреналина, почувствует зритель после просмотра картины? Что он должен понять?

– Этот фильм – не о боязни чего-то конкретного. Он, наверное, о взаимоотношениях людей, о жизненных принципах и ценностях...

– Расскажите о вашей героине. Что это за девушка?

– Мне моя героиня отчаянно близка. Потому что она думает и стремится только к одному: ее личностный рост, ее профессия. Это абсолютно человеческая история, которая заставит многих, как мне кажется, задуматься о себе, о своем выборе, о жизненной позиции и о том, что человек имеет на сегодняшний день. И заставит научиться это ценить и беречь. И поступать так, как подсказывает сердце.

– А вы что выбираете?

Моя героиня отчасти мне близка»

– Лично я, Ирина Антоненко, недавно пришла к выводу, что не надо в жизни выбирать. Профессионализм заключается в том, что ты должен уметь совмещать одно с другим. И при этом – вдохновляться, чтобы и карьера, и личная жизнь развивались в тех условиях, которые есть. И чтобы ни в коем случае одно другое не «гасило». И у моей героини в фильме происходит как раз осмысление, что же для нее важнее: работа или личное счастье? Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он на многие привычные вещи смотрит уже другими глазами.

Планы и проекты

– В каких проектах вас можно будет в скором времени увидеть?

– Для «Первого канала» сняли сериал «Скажи что-нибудь хорошее». Он очень интересный, у меня там два замечательных партнера – Александр Никитин и Иван Колесников. И сейчас доснимаем по заказу Первого канала фильм про Муслима Магомаева и Тамару Синявскую. Съемки идут в Москве и Баку. Я играю Тамару Синявскую, а Муслима Магомаева – Мишо Бикович. Больше про этот проект пока сказать ничего не могу – ждем выхода на экраны.

На съемках фильма «Отрыв».

«Мы работали на высоте»

– Как проходили съемки? В кадре всё действие происходит на высоте, над пропастью. Надеюсь, это всё – не по-настоящему?

– Как раз нет! Мы реально работали на высоте! Кабинка действительно висела почти над пропастью. В тизер вошел кадр, как я залезаю на крышу кабинки, когда она как раз висит над пропастью. И я действительно на нее залезала в реальных условиях, не в студии... И многие нам потом говорили: «Да, крутяя у вас графика!» На что мы отвечали: «Нет, ребята, это не графика!»

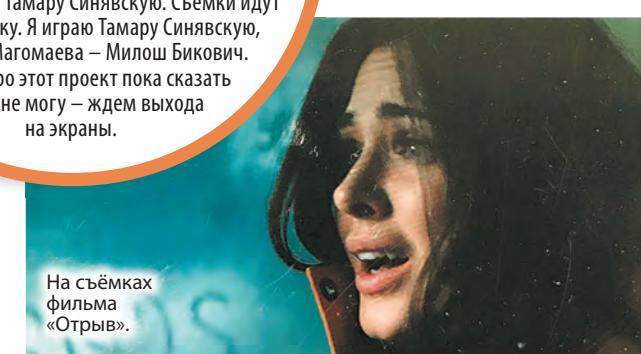
– Но хотя бы страховка на вас была?

– Да, конечно. Но вагончик так шатало из стороны в сторону, что про страховку от ужаса я и не помнила... Было много трудностей на съемке. Наши герои по сценарию мерзнут, и мы мерзли тоже. И даже

когда снимали в павильоне, я выходила на улицу, чтобы как следует замерзнуть – чтобы немели пальцы, чтобы я не играла, а реально чувствовала холода...

– Да, лёгкой вашу профессию не назовёшь, какой бы сказочной она кому-то ни казалась...

– Оттого она и любимая! Она удивительная, потому что дает возможность побывать в ситуациях.... Актёр проживает разные жизни, и это оправдывает все трудности.



ДЕТАЛИ

«Зарекаться не нужно»

– А что вы делаете для того, чтобы уравновесить успехи в профессии с успехами в личной жизни?

– Пока я занимаюсь только работой. У меня очень много амбиций, и мне сейчас совсем не до личной жизни. (Смеется.) Но загадывать сложно: сегодня я говорю так, а завтра произойдет что-то необыкновенное – например, я встречу человека, и вся моя жизнь кардинально изменится... Бывает же такое, что ты бываешь себя в грудь и говоришь: «Я – никогда!» Но жизнь дарит такой сюрприз, что

ты и сам не понимаешь, как и что произошло... Поэтому зарекаться не нужно. Но пока все планы связаны с работой, новыми проектами.

– Путешествовать успеваете?

– Да, времени катастрофически не хватает, поэтому я стараюсь бывать в разных странах и городах в перерывах между съемками.



Актриса сыграла одну из главных ролей в триллере «Отрыв».

Лариса ЗЕЛИНСКАЯ

Фото Вадима Тарасанова, кинокомпании СТВ из личного архива Ирины Антоненко

Центра Психологии «ВИТА» из СПб.

ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ!

За 1 сеанс Вы можете переключить организм в режим естественного похудения. После сеанса Вы сможете худеть на 2-3 кг в месяц, так чтобы к лету похудеть до нужного Вам веса!

Проводятся консультации специалиста

• **ЛИШНИЙ ВЕС** (пенсионерам льгота 50%)

- пристрастие К СПИРТНОМУ
- mcvita.ru
- vita-ap.ru

У М Бауманская

Реклама

Сеансы проводят С.П.Семёнов

» (495) 211-40-66

ПОДРОБНОСТИ

О титулах, стереотипах и работе

– Вы пришли в актёрскую профессию, имея титулы «Мисс Екатеринбург 2009» и «Мисс Россия 2010»... Что общего в профессии модели и актрисы?

– Слава богу – ничего! К тому же, моделью я никогда не работала и не хотела работать – я всегда хотела заниматься только кино. Мое первое образование – финансы и кредит. Родители настояли на «нормальном образовании», и я их послушала.

– Есть много шуток про минимум корону. А у вас есть реальная корона королевы красоты. Это что-то даёт в актёрской профессии? Вообще, это в жизни даёт плюсы или минусы?

– Это в принципе огромный минус – во всем! Потому что в нашей стране многие живут стереотипами. И эта история: «Ой, ну что эта модель может!» – она долгое время преследовала меня. Допустим, я выбираю драматические роли, сложный материал, мне это очень нравится. А мне предлагают роли таких «красоток-раскрасок». Я уже несколько лет борюсь с этим амплуа, и хорошо, что уже есть фильмы, в которых мне удалось сломать эти стереотипы. И даже люди, которые были настроены скептически, потом смотрят кино и говорят: «Сорри, мы были неправы! Это круто и это твоё!»



«Коронация» победительницы конкурса «Мисс Россия 2010».

Сергей Лазарев готовится штурмовать Евровидение

Сергей Лазарев вместе с телеканалом «Россия» начал подготовку к международному песенному конкурсу Евровидение. Напомним, что пройдет он в этом году в столице Израиля Тель-Авиве, участие примут представители 42 стран. Правда, еще не все сообщили организаторам, кто из артистов их будет представлять, произойти это должно не позднее 10 марта.

Два полуфинала 14 и 16 мая, а финал – 18 мая. Представителю России предстоит защищать честь страны 16 мая, во втором полуфинале.

Поддерживать Сергея Лазарева, помочь ему ставить номер и подбирать композицию будет Филипп Киркоров. Для Филиппа Бедросовича участие в конкурсе в качестве продюсера – дело уже привычное. Да и сам Сергей мечтает о реванше. Напомним: три года назад Лазарев получил третье место. Будем надеяться, что в Россию он вернется с победой.



Только вверх!

Телеканал «Россия» в День защитника Отечества покажет художественный фильм «Движение вверх». Эта кинокартина собрала за время проката больше трех миллиардов рублей. Теперь фильм наконец-то увидят и телезрители. В основу сценария положена биография прославленного советского спортсмена, баскетболиста Сергея Белова и первая в истории олимпийская победа наших баскетболистов в 1972 году. Консультантами проекта стали Иван Едешко, участник того победного матча, и сын Сергея Белова Александр. Он стал и постановщиком игровых сцен в фильме, и сыграл роль второго плана – игрока сборной СССР Геннадия Вольнова. В главных ролях: Владимир Машков, Сергей Гармаш, Андрей Смоляков, Марат Башаров, Виктория Толстоганова.

– Было сшито около 500 спортивных и «гражданских» костюмов, – рассказывает художник по костюмам Сергей Стручев. – Мы подробно изучили архивные материалы, учли нюансы кроя и фактуры тканей. Например, выяснилось, что спортивные трусы у советских баскетболистов шили из сатина, а американцы играли уже в трикотажной форме. Мы выдержали даже эту «правду жизни».



От любви до ненависти...

В рубрике «Воскресная премьера» телеканал «Россия» покажет художественный фильм «Шаги к счастью» режиссёра Алексея Праздникова. Это история Насти Жуковой, журналистки, которая пытается собрать материалы для разоблачения своего бывшего мужа Сергея Остренко, подлого и беспощадного человека, нарушавшего закон. Когда компромат на Остренко собран, она сама становится обвиняемой по сфабрикованному делу... Насте удается добиться отсрочки ареста всего на месяц. И теперь она должна собрать неопровергимые доказательства вины бывшего мужа, а также выбрать человека, который будет воспитывать ее дочь, если ее все же посадят в тюрьму... Главные роли бывших супругов играют Кристина Кузьмина и Алексей Барашев.

– В 2005 году мы уже играли в Лёшай влюбленных, – рассказывает Кристина.



МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ, УМЕНЬШИВ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ? ОКАЗЫВАЕТСЯ МОЖНО! ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРОСТО ПОМОЧЬ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЗАПУСТИТЬ МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО В НЕМ ЕСТЬ СКРЫТЫЕ РЕСУРСЫ, ДО 90% КОТОРЫХ НЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В ЕГО ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ? ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА СОБИРАЕТ И ОБЪЕДИНЯЕТ ЭТИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ. ЗАПУСКАЕТ МЕХАНИЗМ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА.

Цель тибетской медицины – устранить не только симптомы, но и причину заболевания. Тибетская медицина может лечить даже те болезни, которые считаются неизлечимыми (гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, болезни щитовидной железы и др.). Нередко именно тибетская медицина помогает избежать операции или гормональной терапии, например, при грыже позвоночника или бронхиальной астме.

О КЛИНИКЕ «ТИБЕТ»

Клиника «Тибет» – клиническая база ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет). Это научное признание результатов лечения и высокая оценка работы наших врачей.

Наша клиника работает для вас уже 11 лет в Москве и Санкт-Петербурге.

У нас более 30 квалифицированных специалистов*, которые имеют высшее медицинское образование, полученное в ведущих российских вузах, и прошли стажировку по китайской и тибет-

ской медицине в крупнейших учебных заведениях мира. Мы работаем в соответствии с законодательством Российской Федерации.

В нашей клинике используются сертифицированные, качественные и только одноразовые расходные материалы.

В основе нашего лечения лежит рефлексотерапия – воздействие на биоактивные точки на теле человека. Воз действовать на них можно по-разному – сильным нажатием, теплом, вакуумом или магнитным полем. Это – корпоральная иглорефлексотерапия, термовоздействие, вакуумное воздействие, ма нуальная терапия, гирудотерапия и др.

МЫ ЛЕЧИМ БОЛЕЕ 250 ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Позвоночника и суставов: боли в спине, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, артриты, артрозы, сколиоз, радикулит и др.;

- Нервной системы: защемление нерва, неврит, бессонница, ВСД, заикание, невроз, невралгия и др.;

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК



Позвоните нам по телефону:
8 (495) 023-38-90
и запишитесь на **БЕСПЛАТНЫЙ
ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЕМ**

- Желудочно-кишечного тракта: гастрит, холецистит, язва, ЖКБ, ДЖВП и др.;

- Сердечно-сосудистые: гипертония, атеросклероз, ишемия, и др.;

- Органов дыхания: бронхит, астма, синусит, гайморит и другие;

- Эндокринной системы: диабет, ожирение, тиреоидит, гипотиреоз и пр.;

- Мочеполовой системы: простатит, энурез, адено ми а простаты и др.;



- Гинекологические: бесплодие, мастопатия, нарушение менструального цикла, эндометриоз, миома и др.;

- Кожные: дерматиты, аллергии, нейродермиты, псориаз, угревая сыпь, экзема и др.

ЗАБУДЬТЕ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

А вы знаете, что основная причина болей в спине и пояснице – обострение остеохондроза? Для его лечения мы применяем комплексную терапию. Результаты подтверждаются снимками рентгена и МРТ.

В нашей клинике лечат:

- боли в спине и минимизируют их появление;
- мышечный спазм спины;
- грыжи межпозвонковых дисков;
- протрузии (осложнения остеохондроза) и предотвращают их развитие.

ОСТЕОХОНДРОЗ – ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЛЕЧИТЬ! ВЕДЬ ОН ОПАСЕН ТАКИМ ОСЛОЖНЕНИЕМ, КАК ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДНОСТИ.

МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ГРЫЖУ ПОЗВОНОЧНИКА?

В нашей клинике накоплен большой опыт в лечении межпозвоночной грыжи. Рефлексотерапия позволяет лечить ее без операции. Самое важное, что диск восстанавливает свои функции.

До 20 марта 2019 г. предъявите купона

СКИДКА до 20%

на комплексные сеансы

Лиц. № 77-01-0069-73. *Сайт: www.clinica-tibet.ru. **Акции с 20.02.2019 г. по 20.03.2019 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 (495) 023-38-90.



ТИБЕТ
клиника

Тел.: 8 (495) 023-38-90
г. Москва, ул. Садовническая,
д. 11, строение 2

Ежедневно с 9:00 до 21:00,
без выходных.

Читайте отзывы на
www.clinica-tibet.ru

ОБ ИМЕЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Работа рядом с домом: плюсы и минусы

Все видят достоинства работы рядом с домом, и мало кто задумывается, что у такого расположения офиса есть и свои недостатки. Поэтому, приступая к поиску работы, важно знать и об «обратной стороне медали»...



Плюсы

- Утром есть возможность встать позже, ведь спешить на автобус или стоять в пробках не придется.
- Вы сэкономите на транспортных расходах.
- Экономить можно и на бизнесланчах, если приходить обедать домой.
- Для женщин важно, что они смогут быстро добраться до дома, если этого потребует здоровье ребенка или другие форсажорные обстоятельства.
- Вечером вы снова экономите время на дорогу до дома, которое посвятите друзьям или семье.

Недостатки

- Если вы выбираете работу по принципу близости к дому, количество и разнообразие вакансий будет ограничено.
- За одну и ту же работу в центре мегаполиса или в пригороде платят по-разному, поэтому в материальном плане работа рядом с домом может быть не самой выгодной.
- Как ни странно, близость работы к дому провоцирует у сотрудников привычку опаздывать: это расхолаживает.
- Есть еще один риск: зная, что вы живете рядом, шеф будет чаще просить вас задержаться или вызывать на работу в выходной.

Вместо вывода

Приступая к поиску работы рядом с домом, подумайте, что вам важнее: наслаждаться плюсами близкого расположения офиса или возможностью заниматься любимым делом и развиваться в престижной компании.

Если вы планируете удивить своего мужчину 23 февраля, то готовиться к акции нужно заранее: тогда у вас будет времени подумать о подарке, способе его вручения и о других сюрпризах, которые вы устроите для любимого.

Но даже если время на исходе, наши советы позволят вам избежать ловушек, в которые большинство женщин попадают под влиянием стереотипов...



Культурная программа

Исходя из предпочтений мужа, продумайте культурную программу. Если ваш супруг любит большие и шумные компании, заранее договоритесь с друзьями и отправляйтесь все вместе в боулинг, на каток, в баню и т.п. Если же ваш муж относится к категории «одиноких волков», пригласите его в кино, ресторан, сауну, на лыжную прогулку. А если вашего домоседа из дома не вытащишь, организуйте для него киномарафон – подберите лучшие фильмы его любимого жанра, и пусть он наслаждается интересным зрелищем хоть весь день!

Как удивить мужчину 23 февраля?

Необычный завтрак

Удивительно приятный день жизненно важно начать с удивительно приятного утра. Именно утро задает тон всему праздничному дню. А как можно сделать утро мужчины максимально приятным? Разбудить мужчину нежной лаской и подать в постель вкусный и питательный завтрак. Главное правило праздничного мужского завтрака – непременное наличие мяса в том виде, который предпочитает мужчина: колбаса, буженина или бекон непременно должны дополнять все ваши кулинарные фантазии.

Вручение подарка

«Сюрприз, сюрприз, да здравствует сюрприз!»... Конечно, можно просто сказать: «Это тебе!», но уж если ваша цель – удивлять, то придется придумать нечто более оригинальное. Например:

- Написать несколько записок, которые будут вести одна к другой и в конечном итоге приведут к подарку.
- Арендовать костюм аниматора (хоть Красной Шапочки, хоть Бегемотика), и вручить подарок от лица персонажа. Если редиться не хочется, можно пригласить самого аниматора, который обыграет вручение подарка.
- Изготовить «карту местности», обозначив красным крестиком место, где спрятан подарок, и предложить любимому выкупить ее за поцелуй и обнимашки.
- Заказать шар-сюрприз (большой прозрачный шар, наполненный маленькими шариками или конфетти) и положить туда свой подарок небольшого формата – билеты на шоу, абонементы, путевки, украшения и т.п. Чтобы достать подарок, придется устроить «большой бум».



Романтическое завершение дня

Насыщенный приятными событиями день нужно завершить достойно. Приготовьте мужу расслабляющую ванну с нежной пеной, успокаивающей солью, веселыми «бомбочками» или капелькой ароматического масла иланг-иланга, апельсина или лаванды. А после того, как ваш любимый насладится водными процедурами, его будет ждать расслабляющий массаж... Такой день запомнится надолго и станет залогом того, что 8 Марта вас будет ждать нечто большее, чем веточка мимозы.



Идеи подарков



Настольный хоккей или футбол. Такие игры любили в детстве все мальчики, поэтому они непременно вызовут положительные эмоции и у взрослых. Варианты таких игр можно найти на любой вкус и кошелек.

Дегустационный набор любимых напитков. Готовые варианты таких наборов стоят дорого, поэтому лучшее решение – собрать набор самостоятельно. Маленькие бутылочки можно найти в оптовых магазинах или в специализированных супермаркетах.

Устройства на радиоуправлении. Квадрокоптеры, машинки, вертолеты, дроны – мужчины обожают управлять всем, что движется.

Подарок-эмоция. Если ваш любимый – страстный болельщик, то его порадует билет на матч любимой команды или на престижное спортивное мероприятие. А если он не только любит болеть, сколько действовать сам, подарите ему абонемент в спортзал или бассейн, подарочную карту на сеанс массажа, билет на полет в аэротрубе и т.п.

«День выполнения желаний». Тут все просто: весь день вы с милой улыбкой выполняете все желания вашего мужчины и не перечите ему ни в чем.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ОТВЕТЫ



Куликовская битва

Битва русских войск под предводительством великого московского князя Дмитрия Донского и войска Золотой Орды, возглавляемого Мамаем, состоялась 8 сентября 1380 года. Решающая победа русских стала важным шагом на пути к объединению страны.

1. Известно, что ударом, обеспечившим перелом в битве, стало именно это...
 - а) «Сказание о Мамаевом побоище».
 - б) «Задонщина».
 - в) «Пространная летописная повесть о Куликовской битве».
2. Дмитрий Донской встречался именно с этим святым старцем, который дал напутствие на битву и благословил двух монахов на ратный подвиг.
 - а) Серафим Саровский.
 - б) Сергий Радонежский.
 - в) Феофан Затворник.

Центр Защиты Вкладчиков

Помощь в возврате денег из КПК • МФО • Банков • Акций • Страховых компаний

Бесплатная горячая линия
8 (499) 322-73-85

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Авторы фото: Monkey Business Images: fizkes, Pressmaster/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Артур Смольянинов для роли отрастил усы

Скоро на канале НТВ состоится премьера фильма «Ростов», снятого «КиноСтудией КИТ».

Главную роль в нем сыграл Артур Смольянинов, которому пришлось сначала влезть в шкуру вора-рецидивиста, а затем перевоплотиться в начальника отдела уголовного розыска. Актер решил вжиться в образ и отрастил усы. Но пойти дальше не решился, и татуировки у Артура – бутафорские. Это крестовый туз, соответствующий кличке Крест, и череп в кресте, указывающий на то, что Крест – лидер, склонный к созданию бандитских группировок.



Помощь в возврате потерянных вкладов и вложений:

- ✓ С КРЕДИТНЫХ КООПЕРАТИВОВ
- ✓ ЛОПНУВШИХ БАНКОВ
- ✓ МИКРОФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

БЕСПЛАТНО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ПЕНСИОННОГО УДОСТОВЕРЕНИЯ!

Запись по телефону
8-495-726-50-03

«Серебряные коньки» пошли в дело

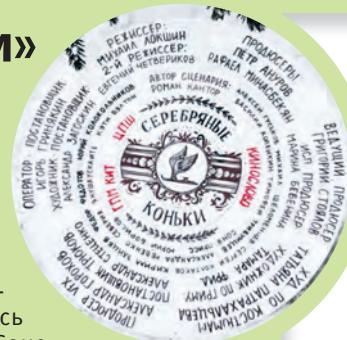
В Санкт-Петербурге стартовали съемки романтического приключенческого фильма «Серебряные коньки» режиссера Михаила Локшина. Работу над этим проектом анонсировали еще в конце прошлого года, но актерский состав стал известен только сейчас. Главные роли достались молодым актерам Фёдору Федотову и Соне Присс, для обоих это первые главные роли в большом кино. В картине также принимают участие Алексей Гусков, Юрий Колокольников, Северия Янушаускайте и многие другие. Также в проекте снимутся звезды европейского кино, чьи имена будут объявлены позднее.

Напомним, что действие фильма происходит в 1899 году в рождественском Петербурге и рассказывает он о любви двух молодых людей, которые встречаются на льду, катаясь на коньках.

Елена Малышева считает шаги

Телеведущая программы «Жить здорово!» и «Здоровье» на Первом канале Елена Малышева выбрала для себя вместо сложных упражнений простую и доступную всем ходьбу. Все это так просто: ходить пешком. Елена Васильевна старается пройти не меньше пяти километров в день – при любой погоде. Количество шагов и расстояние считают электронные часы, которые всегда у нее на руке.

– Конечно, я не отказываюсь от правильно-го питания и диеты, – рассказала Елена Малышева. – Уже сейчас, когда прошло некоторое время с того момента, когда я начала считать шаги, мне стало ясно, что теория о том, что вес на 80 % зависит от еды и только на 20 – от физкультуры, абсолютно верна. Так что выводы делайте сами. Но ходить всегда полезно, про это тоже не стоит забывать.



Макс Лидов снялся в клипе с вороном

Певец Макс Лидов снял клип на песню «Птица». Съемочный день длился с утра и до поздней ночи. Одним из главных героев клипа явился настоящий дикий ворон Кар. По словам хозяйки питомца, ворон очень своеобразный, и заставить его что-то сделать было очень сложно. В одной из сцен Кар находился в клетке и всячески пытался из нее выбраться. Никто не понял, как он открыл клетку и вылетел. Макс продолжал съемки, когда в самый неподходящий момент вылетевший на свободу ворон приземлился на его плечо.

– Мягко скажем, это было неожиданно. Когда на тебя летят хищная дикая птица, это страшно. Но все прошло хорошо. Более того, в другом дубле ворон выполнил все, что от него требовалось, и очень грациозно пролетел перед камерой, а запрограммировать животное на такое невозможно, – прокомментировал певец.

Клип «Птица» – это некая метафора на тему, как человек преодолевает жизненные трудности и препятствия, выпутываясь из сложных ситуаций, которые возникают у него на пути.



БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ:

- КОНСУЛЬТАЦИИ, ПОДГОТОВКА ЗАЯВЛЕНИЙ И ЖАЛОБ
- ПЕНСИОННЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
- НАСЛЕДСТВЕННОЕ, ЗЕМЕЛЬНОЕ, ЖИЛИЩНОЕ ПРАВО

8-495-728-57-01

НЕ разбираете РЕЧЬ по телевизору?

МИР СЛУХА ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ по ЦЕНАМ ПРОШЛОГО ГОДА!

С РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ! **Только до конца февраля!**

- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- СКИДКИ ДО 50%
- ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ
- БАТАРЕЙКИ В ПОДАРОК!

8 (495) 411-90-16

Наши центры по всей Москве:

- «Третьяковская», «Новокузнецкая», ул. Пятницкая, д. 28
- «Курская», ул. Казакова, д. 6 стр. 1
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27/29
- «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62



Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

2,8
от
млн руб.

Большое Путилково

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ ПРАГМАТИК-КЛАССА

м. «Митино», «Пятницкое шоссе»*

самолёт
девелопмент

+7 (495) 032-03-29

На этой неделе СТС радует зрителей новой романтической комедией «Пекарь и красавица».

Aня Чиповская в роли светской красавицы Саши Лариной попадает в настоящую современную сказку, где для любви не существует преград. В интервью она рассказала нам об этой работе, а заодно о том, почему не надо ставить крест на отечественном кино, кем она мечтала стать в детстве и с какими трудностями приходится сталкиваться красивой актрисе.

Любовная химия

— Аня, как вы думаете, что такая звёздная красотка, как светская львица Саша, находит в обычном пекаре из Малавки?

— Любовь зла, полюбишь и пекаря, и сумасшедшую фотомодель, которая сегодня здесь, а завтра там, у которой семь пятниц на неделю. Слушайте, разве, когда мы влюбляемся, мы можем понять, почему нас зацепил именно этот человек? Это же химия: срабатывает что-то человеку неподвластное, как говорится, сердцу не прикажешь. Просто потому что, и все.

— Ваша героиня часто путешествует. Сегодня Париж, завтра Лондон. А какой самый красивый вид из окна самолёта возглавляет ваш личный топ?

— Когда подлетаешь к Исландии, видишь какие-то неземные ландшафты: сначала только черный океан, а потом вдруг возникают ледяные островки, и океан становится синим. Это очень красиво! Еще всегда



ДЕТАЛИ

Музыкальность – от папы

— Вы также работаете с музыкальным материалом: записываете песни, снимаетесь в клипах. А что можно найти в вашем плейлисте?

— Сейчас я слушаю много классики, хорошей инструментальной музыки, оперу. Я большая поклонница Марии Каллас. Недавно открыла для себя серию ее живых выступлений Live (Remastered Recordings 1949–1964). Кроме того, с детства люблю джаз, мягкую, интеллектуальную, элегантную электронику, хип-хоп, Massive Attack, из вокалистов — Сэм Смит, Бьорк, Дженис Джоплин, Нина Симон. Музыкальность у меня от папы. Помню, как много лет назад он скинул ссылку и попросил посмотреть. А там — полненькая англичанка, с малчиком-гитаристом, пела в студии французского радио. Это была Адель, которую тогда никто не знал.

приятно пролетать над Италией.

— Книжки в полёте помогают скротать время?

— Да, при этом я абсолютно всеядна, поэтому из книжного выхожу с большими сумками. Прошлым летом разброс был серьезным — от «Саги о Форсайтах» до «Гlamорамы». Книги

на отдыхе у меня «кулетают»: должна же я что-то перелистывать, лежа на пляже (смеется).

— И какая у вас любимая литературная парочка, может, герой?

— Сложно выбрать. Люблю Говарда Рорка и Доминика Франкон из «Источника», Лёвина и Кити из «Анны Карениной», Глафиру и Лыняева из пьесы «Волки и овцы». Всех персонажей книг «Дом, в котором...» и «Маленькая жизнь».



«Пекарь и красавица» — с понедельника по четверг на СТС.

ПОДРОБНОСТИ

«Я всегда обожала маму. Круче неё никого нет»

— Представим, что о вас снимают кино. У вас есть право выбора жанра, режиссёра, актрисы на главную роль.

— Я знаю, что значит играть реально существующих людей, — это очень страшно. Редко бывают фильмы, которые отражают реальность. Но если просто пофантазировать, то это должно быть что-то очень веселое в стиле Мартина МакДона, автора нашумевшего фильма «Три

билборда на границе Эббинга, Миссури». Но я не имею в виду комедию, сюр, гротеск, водевиль или варьете, я говорю о юморе, который заложен в самой нашей жизни, потому что даже в самом грустном есть что-то смешное. Я в принципе не могу смотреть фильмы, в которых нет юмора, не могу читать книги, где все too serious. У всех великих художников есть чувство юмора — Бергмана,

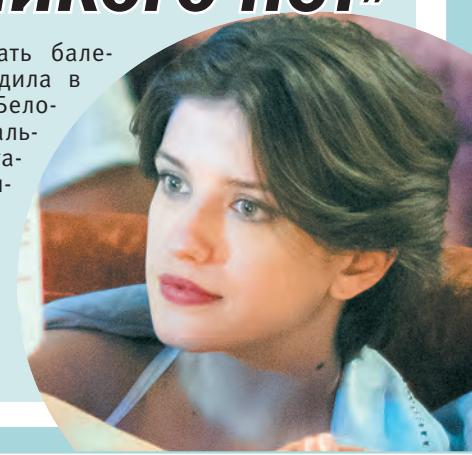
МакДона, Джармуша, Соррентино. То, что они снимают, не скучно.

— Кому доверите главную роль?

— Очень люблю Еву Грин, Марго Робби и Джессику Честейн. Но они будут слишком заняты, поэтому роль достанется мне (улыбается). Хоть мне уже и будет девяносто.

— А вы какую актрису выделяли в детстве?

— Я мечтала стать балериной, поэтому ходила в Большой театр на «Белоснежку», в Музкальный театр имени Станиславского и Немировича-Данченко на «Сильфиду». А если говорить именно об актрисах, то я всегда обожала свою маму. Круче нее все равно никого нет.



из «Табакерки». В театре я могу получить интересный для себя материал, рост и бесконечный тренинг.

У нас есть поводы для гордости

— Как-то вы признались, что считаете себя интровертом. А какой вы интроверт: суперинтроверт или активный?

— Все зависит от обстоятельств и настроения. Иногда прет энергия, желание, а иногда, как говорится, лучше бы я жила в Сайлент Хилле.

— Вы — тот человек, которого нужно успокаивать, или тот, кто успокаивает?

— И тот, и другой, я ведь Близнецы по гороскопу. Бывает, что мне требуется плечо, но и я могу успокоить. И пару раз моя помощь, кажется, действительно помогала.

— Кажется, что внутри вас всё время идёт борьба?

— Не совсем так. Я что-то делаю, получаю удовлетворение, временно успокоюсь. Но проходит момент эйфории, и появляется новая цель. Невозможно сделать одну «Оттепель» и вечно довольствоваться этим. Актрисе, особенно симпатичной, вообще трудно быть довольной. Потому что роли, которые тебе предлагаются, отличаются от тех, которые тебе интересны. Это одна из причин, почему я никогда не уходила

— А каких режиссёров для себя выделяете?

— Это Валерий Петрович Тодоровский и Константин Павлович Худяков. Режиссеры, которые мне интересны. И в данном случае я готова спрятать свое это, выслушать и сделать все так, как мне говорят.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: РСТС

История славных побед: Дни воинской славы России



Приближается День защитника Отечества, прекрасный повод вспомнить героев и обратиться к великой истории нашей страны, вспомнить героические, яркие победы нашей армии. Сегодня мы расскажем о Днях воинской славы России.

1242 год. Ледовое побоище

18 АПРЕЛЯ – День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере.

1380 год. Куликовская битва

21 СЕНТЯБРЯ – День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве.

1612 год. Смутное время

4 НОЯБРЯ – День народного единства. День связан со временем окончания Смутного времени на Руси и приурочен ко дню Казанской иконы Божией Матери.

1700-1721 гг. Северная война

10 ИЮЛЯ 1709 ГОДА. Победа под Полтавой – День победы русской армии под командованием Петра I. Под Полтавой армия шведского короля Карла XII, одна из лучших военных сил в Северной и Центральной Европе, была разбита. Эта победа привела к перелому в Северной войне и положила конец господству Швеции как главной военной силы в Европе.

9 АВГУСТА 1714 ГОДА. День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут. Впервые молодым российским флотом был разгромлен шведский флот.

1768-1774 гг. Русско-турецкая война

7 ИЮЛЯ 1770 ГОДА. Чесменское сражение – День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении. Бой начался 5 июля в Хиосском проливе. К обеду турки отступили в Чесменскую бухту. Бой продолжался до 8 часов 7 июля и закончился победой русского флота.

1787-1791 гг. Русско-турецкая война

11 СЕНТЯБРЯ 1790 года. День победы русской эскадры под командованием Фёдора Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра. Это ознаменовало начало господства русского флота на Чёрном море и обеспечило прорыв и помощь Днепровской флотилии к крепости Измаил.

24 ДЕКАБРЯ 1790 года. – День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием Александра Суворова. Турецкая крепость Измаил, построенная по новейшим требованиям фортификации на реке Дунай, была взята армией, по численности уступающей гарнизону крепости.

Подготовила Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит профессора истории Игоря Князькова за помощь в подготовке материала.

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ?

**ВЗЯЛИ ДЕНЬГИ,
А РЕЗУЛЬТАТ НОЛЬ?!**

Вам поможет программа
«АнтиЮрист»!

- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ!
- РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРОВ!
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ!

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

8-495-720-52-14

**ВКЛАД
ВЛОЖИЛИ И ВСЁ
ПОТЕРЯЛИ?!**

**МЫ ВАМ
ПОМОЖЕМ!**

Группа помощи обманутых
вкладчиков! Звоните!
Вместе мы справимся!

8-495-231-03-44

Реклама

Реклама

ЖИЗНЬ В ПАНСИОНАТЕ

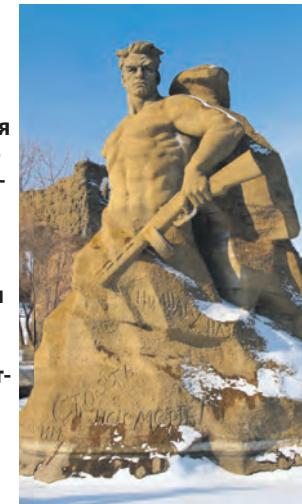
Переезжайте в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!

- Полное обеспечение
- Внимание персонала
- Постоянное общение
- Забота 24 часа

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483 Реклама

Только для жителей
Москвы и области!

Тел. (495) 120-10-03



Авторы фото: Magi Bagi, BILEY-16, Valer Potapova, Pavel L, Photo and Video, Dmitry Sedakov/Shutterstock.com и открытые источники

1812 год. Отечественная война

8 СЕНТЯБРЯ – День Бородинского сражения русской армии под командованием Михаила Кутузова с французской армией. Сражение считается одним из самых кровопролитных в XIX веке. Русские войска не уступили врагу, их боевой дух окреп, а «великая армия» Наполеона навсегда потеряла способность побеждать.

1853-1856 гг. Крымская война

1 ДЕКАБРЯ 1853 года – День победы русской эскадры под командованием Павла Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп. Черноморская эскадра уничтожила 15 кораблей турецкого флота. Лишь одному кораблю удалось спастись. Бой вошел в историю как последнее крупное сражение парусных флотов.

23 ФЕВРАЛЯ

День защитника Отечества.

1941-1945 гг.

Великая Отечественная война

Враг, вероломно напавший на нашу Родину, был разгромлен! Победа была за нами! Неопровергимо доказано, что главной силой истории и творцом победы является народ и его армия. Их духовное единение, яркий трудовой и воинский подвиг – стали творцами Великой Победы.

27 ЯНВАРЯ – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год).

2 ФЕВРАЛЯ – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год).

9 МАЯ – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне (1945 год).

23 АВГУСТА – День окончания Курской битвы (1943 год). Завершение коренного перелома в Великой Отечественной войне и во всем ходе Второй Мировой войны.

7 НОЯБРЯ – День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год).

5 ДЕКАБРЯ – День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год).

Практически в каждой кухне мира есть блюда в виде шара. Такие блюда могут быть и горячими, и холодными. И первыми, и основными, и закусками. Их можно приготовить из мяса, рыбы, овощей, теста. Объединяет такие блюда только одно – форма.

Mы хотим предложить вам рецепты блюд в виде шариков.

Рыбные шарики с овощами



Хорватская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе рыбы (треска, пикша, хек и т.д.), 1 луковица, 1 морковь, 1 некрупный болгарский перец, небольшой пучок зелени (петрушка, укроп), 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу. **Калорийность (на 100 г):** 76 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Лук и перец нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на мелкой терке, зелень мелко нарубить.
- Филе рыбы залить холодной водой (так, чтобы едва его покрывала), довести до кипения, посолить, варить 5-7 минут и откинуть на дуршлаг.
- Лук пропустить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и перец.
- Рыбу разобрать на небольшие кусочки руками или вилкой, добавить в сковороду к овощам, посолить, поперчить, перемешать, снять сковороду с огня, добавить зелень, перемешать еще раз и переложить в миску.
- Сыр натереть на мелкой терке.
- В слегка остывший фарш добавить яйцо и сыр, тщательно вымесить.
- Сформировать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить во фритюре до золотистой корочки.
- Готовые шарики выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.



обжаривать все вместе 1-2 минуты.

- Рыбу разобрать на небольшие кусочки руками или вилкой, добавить в сковороду к овощам, посолить, поперчить, перемешать, снять сковороду с огня, добавить зелень, перемешать еще раз и переложить в миску.
- Сыр натереть на мелкой терке.
- В слегка остывший фарш добавить яйцо и сыр, тщательно вымесить.
- Сформировать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить во фритюре до золотистой корочки.
- Готовые шарики выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.

Из истории вопроса

Тефтели или фрикадельки?

Шарики из фарша в разных кухнях мира называют по-разному. Так, например, в тефтели добавляют яйца, овощи и крупы, а во фрикадельки – нет. Тефтели обжаривают, тогда как фрикадельки – варят. В отличие от фрикаделек и котлет, тефтели всегда готовят и подают в соусе. Чаще всего фрикадельки, которые размером меньше, чем тефтели, используют для супов. В англоязычных же странах вообще нет деления на тефтели и фрикадельки, оба блюда там называют meatball – мясной шарик. Фарш для тефтелей и фрикаделек может быть любым – свиным, говяжим, рыбным или из птицы.

Фалафель

Египетская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г нута, 1 луковица, 300 г панировочных сухарей, 20 г куркумы, по 10 г кориандра и зиры, 1 ч. л. острого красного перца, 2-3 зубчика чеснока, 50 г зелени кинзы, укропа, фиолетового базилика, 200 г подсолнечного масла, соль по вкусу. **Калорийность (на 100 г):** 352 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Замочить нут на ночь в холодной воде. Промыть перед приготовлением.
- Измельчить нут блендером.
- Лук, чеснок очистить, разрезать на части.
- Подготовить зелень, измельчить.
- Подготовленные лук, чеснок и зелень добавить в нут и измельчить блендером. Добавить кориандр и зицу, все разбить блендером.
- Выложить смесь в чашу, добавить куркуму, острый перец и соль.
- Перемешать и сформировать шарики 2-3 см в диаметре. Обвалять в панировке.
- Разогреть в небольшом казане или толстостенной кастрюле масло и обжарить шарики в раскаленном масле с обеих сторон.
- Выложить готовые шарики на бумажную салфетку.



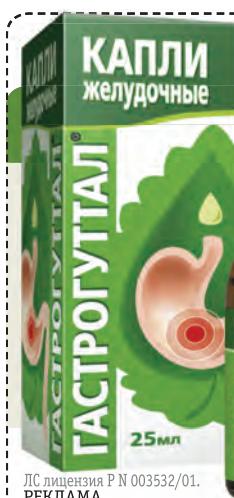
А можно так

Закусочные шарики

О разнообразии шарообразных гастрономических вкусностей можно писать бесконечно. Главное условие – сделать шар из пластичной массы и обвалять в посыпке. Для формирования пластичной массы можно использовать йогурт, майонез, мягкий или плавленый сыр, творог или творожный сыр, сливочное масло. В середину лучше поместить оливки или маслины (без косточек), виноград, кусочки грибов, любого мяса, колбасы, селедки. Посыпка-панировка для такого шарика может быть из кунжута, порошка паприки, измельченных орехов, потертоего желтка, белка, крабовых палочек, кокосовой стружки...

Светлана ИВАНОВА

Автор фото: Jack Frog, Makistock/Sutterstock.com и открытые интернет-источники



Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!

ГАСТРОГУТТАЛ® Для чувствительных желудков

Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодейственной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты

создали Гастрогуттал® – препарат на основе **мяты, валерианы, полыни, красавки**. Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желудочно-кишечного тракта, таких как **спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть**. Также препарат

применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокаивающим действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. Гастрогуттал® можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! www.gastroguttal.ru

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1.



Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

В прошлом году телезрители были очарованы стюардессой Жанной в сериале СТС «Улётный экипаж» в исполнении Катрин Асси. И вот теперь – новая роль в проекте Первого канала «Гадалка».

Мы расспросили актрису о том, как ей удается поддерживать себя в форме, что она любит готовить и почему предпочитает вегетарианское молоко обычному.

При нагрузках помогает шоколад

– Катрин, вы хорошо готовите, уверенно чувствуете себя на кухне? Или больше доверяете общепиту?

– Честно говоря, не могу сказать, что очень люблю готовить. Хотя близкие говорят, что делаю это неплохо. Как говорится, редко, но метко (улыбается). Одно из моих фирменных блюд – лазанья. Но из-за моего сумасшедшего рабочего графика часто приходится питаться в любимых кафешках.

В наше время такой огромный выбор, что при желании правильно питаться довольно легко! В меню каждого заведения множество супов, салатов и легких десертов – на любой вкус.

– Вы актриса, а значит, должны постоянно держать себя в форме. И вам это удается! Откройте секрет – что вы едите, чтобы фигура была в порядке и сил на работу хватало?

– Нужно включать в ежедневное меню много белковой пищи и витамины, которые в большом количестве содержатся во фруктах, овощах и зелени, чтобы организмправлялся с нагрузками.

А главное – это постоянство. Тогда не будет дисгармонии. Организму не нужно будет «переживать», когда ты в следующий раз ему дашь то или

иное, так как он получает это регулярно.

Лично мне при тяжелых нагрузках очень помогает шоколад. Он содержит эндорфин – гормон радости. Даже долька шоколада очень бодрит и поднимает настроение!

Раздельное питание + пропорции

– Давайте начнем с самого утра. Что для вас идеальный завтрак?

– Я считаю, что завтрак – самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

Обязательно выпиваю сначала стакан воды натощак. Ну а потом уже кофе и еда. На завтрак предпочитаю кашу или, иногда, круассан с шоколадом.

– Что всегда можно найти в вашем холодильнике?

– В холодильнике всегда есть молоко. В последнее время полюбила кокосовое и овсяное. Обратила внимание, что организм лучше их усваивает. Я довольно равнодушна к выпечке. Поэтому обычно дома ее не бывает, за исключением круассанов на завтрак!

– А что едите в течение дня? Расскажите о своих принципах питания.

– Я придерживаюсь раздельного питания – не смешиваю белки и углеводы.

ды в одном приеме пищи. А еще стараюсь кушать чаще, но в правильных пропорциях, не переедать. И время от времени балую себя какой-нибудь вкусняшкой. Я не ограничиваю себя в еде, просто все хорошо в меру. Если прислушаться к организму, он не обманет.

– Я довольна консервированной еде. Не очень люблю экспериментировать.

Хотя пробую разные блюда из кухонь мира: итальянские салаты, японские суши или вьетнамские супы.

– Как относитесь к экзотической еде? Бывали ли когда-нибудь в кулинарном путешествии?

– Раньше не особо любила морепродукты. Но в последнее время расprobовала. Недавно заказала суп с морепродуктами в ресторане. Оказалось, что это невероятно вкусно!

Никогда не была в кулинарном путешествии, но с удовольствием когда-нибудь в такое съезжу.

«О папиной пицце ходят легенды»

– Какую кухню предпочаете? От какого блюда не сможете отказаться?

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пищи. Ведь нужно запастись силами с утра!

– Я считаю, что завтрак –

самый важный прием пи

Айда за черенками!

Зачем вообще нужны черенки? Они являются неотъемлемой частью прививки – операции, которая позволяет выращивать у себя на участке сортовые деревья и кустарники.

Черенки прививаются к беспородному подвою, и у вас получается новое сортовое растение. Заниматься прививкой можно и летом, и зимой. Летом черенок срезают и прививают сразу же, незамедлительно. Зимой приходится черенки хранить, но это не значит, что зимние черенки уступают летним по качеству.

Маленький черенок с большими секретами

Черенок – это побег с двумя-тремя почками. В нем сохраняются все особенности материнского растения. Из каждого черенка можно вырастить дерево, это зависит лишь от вашего старания и терпения.

ВАЖНО! Нарезать черенки надо только с проверенных временем растений. Они должны соответствовать всем сортовым признакам и, конечно, отлично плодоносить.

Для черенкования подходят хорошо вызревшие однолетние побеги, расположенные с внешней стороны кроны, освещенные солнцем, то есть с южной стороны. Выбирать побеги лучше из среднего яруса. Верхние, как правило, слишком мощные, а у нижних слишком маленький прирост.

Если вы нарезаете черенки с вишни, то делайте их подлиннее – примерно 65-70 см, и лучше нарезать их с молодых деревьев, у которых пока не слишком много цветочных почек.



Как выглядит идеальный черенок

Итак, чтобы избавить вас от сомнений, назовем признаки идеального черенка:

- длина 30-40 см,
- толщина примерно с простой карандаш,
- ярко выраженные ростовые почки,
- короткие междуузлия,
- он срезан с молодого плодоносящего дерева.

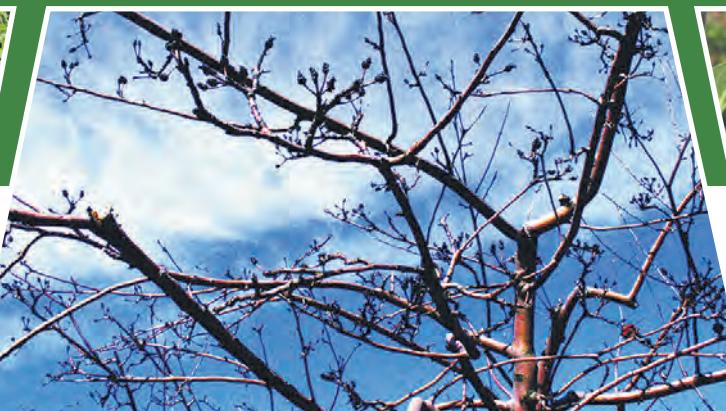
Если все эти условия соблюдены, вы можете не сомневаться в успехе вашей затеи.



СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

В каждом деле есть свои секреты, и хорошо, когда находятся люди, готовые этими секретами поделиться.

- Постарайтесь так срезать черенки, чтобы у них была пяточка двулетней древесины, 1-2 см. Такие побеги хорошо хранятся и отлично приживаются.
- Если вы наметили для срезания черенков молодое дерево, то целесообразно воспользоваться именно теми побегами, которые вы все равно собирались удалить. Так и крона будет формироваться, и черенки у вас будут хорошие.
- Всегда стоит нарезать черенков чуть больше, чем нужно для ваших планов. Вдруг не получится сохранить все заготовки.



PharmBioMed

ОСТОРОЖНО! БАКТЕРИОЗЫ!

В конце зимы перед началом сокодвижения у плодовых деревьев обратите внимание на важные симптомы проявления болезней. Прежде всего, на сухие мумифицированные плодики, оставшиеся висеть с прошлого года. В них может содержаться инфекция, способная заразить будущий урожай. Снимите их при помощи плодосъемника и уничтожьте. Все язвы, трещины, раны следует расчистить до живой здоровой ткани. Проведите санитарную обрезку, удалив все поломанные, высохшие, перекрещивающиеся и лишние ветки. Пользуйтесь при этом острым и продезинфицированным инструментом. Для этого отлично по-

дойдет препарат **Фармайод** (10 мл на 1 литр воды). Этим же раствором надо обработать спилы и срезы, чтобы через раны не попала инфекция. Вспомните прошлый год: были ли у вас случаи, когда цветки и листья по краям темнели, макушки побегов загибались крючком, а ветки усыхали? Если да, то скорее всего ваши деревья поражены бактериальным ожогом. Обычные препараты тут бессильны, а помочь сможет специальный бактерицид **Фитолавин**. Им нужно опрыскать яблони и груши 5 раз за сезон: по розовым бутонам, во время цветения



(он не опасен для пчел и других опылителей), по завязавшимся плодам и еще дважды по уже наливающимся плодам. (30 мл на 10 л воды). **Фитолавин** – биопрепарат природного происхождения, использовать плоды в пищу можно уже через 2 дня после обработки. Пригодится он и для лечения рассады от «черной ножки» и корневых гнилей. Особенно подвержены бактериальным болезням сеянцы помидоров, перцев, капусты, астр, а также таких нежных цветов, как эустома и петуния. Можно опрыскивать рассаду, поливать под корень и проливать почву перед посевом (2 мл на 1 литр).

Реклама

Зачем заготавливать черенки зимой?

Это удобно, так мы можем управлять процессом. Очень важно, чтобы почки до прививки находились в состоянии покоя. А когда нам нужно будет, мы сами их разбудим и используем их силу для наших замыслов.

Если вы живете в местности, где температура не опускается зимой ниже -20 градусов, то вы можете нарезать черенки в любой зимний день. Если у вас более суровый климат, то стоит сначала проверить, не подморожены ли выбранные вами побеги.



Как хранить черенки

Для хранения черенков есть три места: улица, погреб и домашний холодильник.

Рассмотрим их по порядку. Пожалуй, **хранение черенков на улице** – один из самых удобных способов. Среди советов можно встретить такой: «выкопайте траншею, обложите ее хвойником...». Но тот, кто живет хотя бы в средней полосе, не говоря уже о Севере и Сибири, отлично знает, что совет этот исполним лишь заранее. Копать землю среди зимы очень трудно. Поэтому для хранения черенков на улице подойдет любой короб, который просто засыпается опилками. Лучше всего подходят сосновые, потому что в них редко заводятся мыши. Итак, черенки, засыпанные влажными опилками, упаковывают в темные мешки, складывают в короб и засыпают сухими опилками. А сверху насыпают сугробик. В таком хранилище черенки отлично перезимуют и дождутся своей очереди на прививку.

В погребе черенки хранят в увлажненном субстрате, в полиэтиленовых пакетах, но завязанных неплотно, чтобы побеги могли дышать. Для хранения подойдут и опилки, и песок, и торф, и мох сфагnum. Главное – достаточное увлажнение! Сожмите в руке экстракт. Если он слипается в комок, но жидкость при этом не капает, значит, увлажнение достаточно.

В холодильнике хранить можно лишь небольшое количество черенков. Их рекомендуется обернуть во влажную ткань, поместить в полиэтилен и положить туда, где они будут охлажденными, но не замороженными.

Зимняя школа дачного дизайна

Пока стоят холода, дачнику есть чем заняться. Самое время подготовить украшения для своего участка. Если у вас есть старая прохудившаяся лейка, ведро или кастрюля, то можно создать из них настоящий шедевр, который украсит любой уголок вашего сада. Причем заняться этим можно вечерком всей семьей.

Порядок превращения лейки в вазу

- 1 Очистить поверхность. Покрыть аэрозольным лаком.
- 2 Покрасить лейку светлой краской.
- 3 Покрыть поверхность кракелюрным лаком.
- 4 Покрасить предмет темной краской (вы увидите, как почти сразу начнут образовываться замечательные декоративные трещинки – кракелюры).
- 5 Вырезать из салфетки цветы (можете выбрать любой другой мотив), положить в воду на пару минут, затем аккуратно вынуть, отделить один слой.
- 6 Промазать kleem и приклеить.



Вам понадобится:

- старая лейка
- матовый аэрозольный лак
- светлая и темная акриловая краска
- салфетка для декупажа
- клей ПВА
- кракелюрный лак
- яхтный лак

7 Тонкой кисточкой можно повторить или обвести некоторые элементы узора.

8 Все как следует просушить и покрыть окончательным слоем яхтного лака, можно двумя. Вот так просто у вас получится дизайнерская вещица для украшения вашей дачи. Можно поставить в нее веточки или цветы, а можно просто разместить ее в клумбе или под деревом в качестве арт-объекта.

Приятного вам рукоделия!

– Что у нас сегодня на ужин?
– Картошка в мундире!
– Но ведь сегодня праздник!
– Так и картошка в парадном мундире!



Валерия ПАШЕЧКИНА

Автор фото: serhiisuravikin, Diana Taliun/Shutterstock.com

Питомник растений Солнечный

Предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без **ПРЕДОПЛАТЫ!**

Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством.

Доставка осуществляется **наложенным платежом**, Почтой России и без предоплат!

Почта России взимает процент за пересылку в зависимости от веса и дальности расстояния.

ЧЕРЕШНЯ ИПУТЬ



400 руб.

Один из самых титулованных сортов Брянской селекции черешни! Универсальный опылитель для всех сортов черешни! Очень высокая урожайность – 30 кг с дерева, также Ипуть обладает повышенной зимостойкостью. Восхитительный вкус темно-бордовых, почти черных очень сладких ягод, не оставим равнодушным никого!

СМОРОДИНА ТИТАНИЯ



300 руб.

Сорт позднего срока созревания, зимостойкий. Ягоды черные, блестящие, круглой формы, с толстой кожицей, средняя масса 1,2 г, кисло-сладкие. Транспортабельность ягод высокая. Достоинства сорта: высокие зимостойкость, продуктивность и устойчивость к основным заболеваниям смородины.

ЖИМОЛОСТЬ БАКЧАРСКИЙ ВЕЛИКАН



300 руб.

Крупноплодный сорт жимолости. Кусты сильнорослые, мощные. Ягоды очень крупные, до 3 г. Кожица средней толщины, темно-синего цвета, с сильным восковым налетом. Вкус мякоти – десертный, нежный, кисло-сладкий (с преобладанием сладости).

ЯБЛОНИЯ ЖЕНЕВА ЭРЛИ



350 руб.

Лучший летний и уникальный сорт яблони!* Уникальна Женева в своей скороплодности, плодоносит через 1 год после посадки (однолетнего саженца)! Отличается высокой продуктивностью и регулярным плодоношением. Мякоть светлокремовая, ароматная, с отличным ароматным вкусом. Плоды созревают во второй половине июля.

КРЫЖОВНИК ЧЕРНОСЛИВОВЫЙ



300 руб.

Куст среднерослый, полурастущий. Сорт зимостойкий, устойчивый к мучнистой росе. Ягоды крупные, массой до 4,5 г, овальные, темно-красные, при полном созревании черные, с восковым налетом. Мякоть темно-вишневая, кисло-сладкая со специфическим ароматом и привкусом. Позднего срока созревания.

МАЛИНА ПОЛНА



300 руб.

Лучший ремонтантный сорт!* Куст сверху донизу усыпан крупными красивыми и очень сладкими ягодами. Полана является выдающимся достижением польских селекционеров, прекрасно чувствует себя на территории России.

АБРИКОС ЧЕМПИОН СЕВЕРА



400 руб.

Назвав этот сорт столь смело, селекционеры нисколько не преувеличили! Среди зимостойких абрикосов он самый лучший* на сегодняшний день. Абрикос «Чемпион севера» характеризуется крупными размерами плодов. Абрикосы массой до 64-66 г и овальной формы полностью вызревают в последней декаде июля. Вес плодов не превышает 30-35 г. Хорошего качества мякоть оранжевого цвета покрыта средней по толщине кожицеей, и имеет привлекательный румянец на солнечной стороне поверхности. Косточка свободно расположенная, поэтому прекрасно отделяется от мякоти плодов. Показатели транспортабельности собранного урожая достаточно высокие. Плоды пригодны и для переработки, и для потребления в свежем виде.



ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

1. через интернет магазин www.solar34.ru
2. по электронной почте pitomnik2005@gmail.com
3. по телефонам:
8-905-393-21-11, 8-927-545-04-89
каждый день с 9.00 до 18.00
4. отправить письмо
по почте на адрес: **404011
Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59.**

Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.12.2018 г. по 25.04.2019 г. Отправляются заказы с 25.03.2019 по 01.05.2019 г. В зависимости от региона: в первую очередь южные, затем северные регионы.

Минимальный объем одной заявки составляет 2000 рублей.

При заказе на 3000 р.
вас ожидает подарок в виде
эксклюзивного сорта винограда
АТТИКА, а при заказе на 5000 р.
виноград АТТИКА и яблоня
СУПЕР КАРЛИК СОРТА МОДИ.

*Среди сортов питомника «Солнечный». ООО «ВЕЛЕС», Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, д. 59, ОГРН 1163443063960. РЕКЛАМА



ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

**Мошенники мо-
гут попытаться
украсть деньги, в
том числе и с вашей
банковской карты .**

О банковской карте

Представившись по телефону работником банка, предлагают помочь разблокировать в системе вашу карту, предотвратить возможное списание средств.

Звонят на ваш личный номер и представляются сотрудниками банка, которые проводят проверку безопасности или просто данных клиента, и просят дать информацию: номер с пластика, пин-код, три цифры с оборота карты. Могут от банка предложить услугу, которая нацелена на предотвращение несанкционированных транзакций (переводов). Могут прислать сообщение, что ваша карта заблокирована. Может звонить «покупатель», если о продаже каких-то ценных и дорогих вещей вы размещали информацию в интернете, и стараться узнать о данных карты, например, для транспортной компании, которой якобы надо сообщать полные данные о продавце.

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ:

- 1 Работника банка никогда не интересуются у клиентов их личными данными, в том числе данными банковской карты.
- 2 Не идите на поводу у мошенников. Не верьте словам (новостям) посторонних людей. Доказано, что в состоянии стресса и тревожности человек не всегда контролирует ситуацию. Надо обязательно успокоиться, позвонить по телефону человеку, мнению которого вы доверяете, проконсультироваться.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Не вступать в переговоры с незнакомыми и посторонними людьми. Не доверять их информации.
- 2 Если у вас есть какие-то сомнения о состоянии вашей банковской карты, позвонить по номеру горячей линии банка, которая указана на вашей карте.

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ:

Не верьте, если кто-то из посторонних незнакомых людей представляется сотрудниками РТРС (Российской телевизионной и радиовещательной сети) или работниками управляющей компании (фирмы-оператора телесигнала и т.д. и т.п.) и предлагает вам оплатить якобы существующий и обязательный налог на переход вашего личного телевизора на «цифру» (якобы средства собираются со всего подъезда или дома). Также мошенники могут предлагать приобрести по особой «льготной цене» для пенсионеров и других категорий льготников специальное оборудование (антенны, декодеры, приставки и т.д. и т.п.) для качественного приема цифрового сигнала, а главное, без абонентской платы.

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ:

- 1 При переходе на цифровое телевидение 20 основных федеральных каналов (два первых мультиплекса) транслируются в «цифре» бесплатно.
- 2 Никакой платы, никаких налогов, прочих дополнительных сборов при подключении вашего телевизора к «цифре» не существует.
- 3 Представители РТРС (управляющих компаний, социальных служб и т.д. и т.п.) не совершают поквартирные обходы с целью продажи ТВ-приставок.
- 4 Если для подключения вашего телевизора к «цифре» требуется дополнительное оборудование – тюнер (или так называемая приставка) стандарта DVB-T2, приобретайте его в отделах и магазинах электроники или на почте. Не покупайте приставки с рук у посторонних, незнакомых людей.
- 5 На сайте РТРС в рубрике «все для приема» можно проверить (по марке и модели телевизора), принимает ли ваш телевизор цифровое эфирное ТВ без дополнительной приставки.

Важно!

Не доверяйте посторонним людям. Не разговаривайте с незнакомыми людьми по телефону. Помните, мошенники всегда пытаются войти к вам в доверие. Контролируйте свои эмоции. Всегда имейте под рукой телефоны тех, кому доверяете, с кем можно проконсультироваться.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Не вести переговоры с незнакомыми людьми и не впускать их в квартиру.
- 2 По всем вопросам по подключению цифрового телевидения звонить на бесплатную горячую линию по тел. 8 800 220-20-02.



**О попытке
мошенничества
сообщайте
по телефону 02
(с мобильного 102).
Бесплатная горя-
чая линия МВД
России:
8-800-222-74-47**

КАК ДЕЙСТВУЮТ:

О санаторных путёвках

Мошенники могут позвонить по телефону и представиться медсестрой (или врачом) из поликлиники.

Вам предлагают приобрести чудо-лекарство или суперприбор, разработанный по космической (либо по секретной на бывшем военному заводе) технологии. Причем мошенник неплохо владеет медицинской терминологией, называет вас по имени-отчеству и полностью осведомлен о проблемах вашего здоровья. Убеждает, что верно подобранное лечение принесет облегчение и, вероятно, выздоровление. Может предложить льготную путевку на санитарно-курортное лечение.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И БДИТЕЛЬНЫ!



ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ:

- 1 Забота о своем здоровье – важное дело. Хорошо, если вы будете иметь номера телефонов соответствующих служб, чтобы никто не ввел вас в заблуждение.
- 2 Напоминаем, что путевки на санаторно-курортное лечение предоставляются льготным категориям граждан на бесплатной основе, в порядке очереди по дате подачи заявления. На адрес гражданина высыпается информационное письмо.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Не вступать в переговоры. Не доверять информации. Обязательно взять время подумать. Вероятнее всего, вам больше не перезвонят.
- 2 Позвонить в лечебное учреждение и узнать об акции, либо сделать звонок знакомому, которому доверяете.

**Светлана ИВАНОВА
Редакция благодарит
представителя
пресс-службы УМВД
России по Коломенскому
г.о. Дарью Иванову
за помощь в подготовке
публикации**

Воспаленные высыпания на лице, забитые поры и нарыва – всё это узнаваемые и печальные приметы акне...

Страдают от него и подростки, и взрослые. Давайте попробуем разобраться в механизмах возникновения акне, чтобы понять, как от него избавиться.

Бактерия в действии

Акне предпочитает «селиться» на тех участках кожи, где много сальных желез – на лице, верхней части спины и на груди. Когда происходит сбой в их работе, подкожный жир вырабатывается с избытком или вовремя не удаляется. Вот тут за дело берутся бактерии, выделяющие токсины и вызывающие воспаление. Проблема в том, что сальные железы «возмущаются» из-за десятков различных факторов. Одни устраивают силами пациента, а другие требуют вмешательства специалиста.

Внешние причины

- нарушение правил гигиены (прежде всего у мальчиков-подростков);
- злоупотребление декоративной косметикой;
- инфекция;
- сухость или избыточная влажность воздуха.

Что можно сделать самостоятельно?

Внутренние причины

- сбой в гормональной системе – причина акне и в подростковом, и во взрослом возрасте;
- заболевания внутренних органов (преимущественно кишечника, желчного пузыря, почек);
- стресс;
- аллергия;
- наследственность;
- слабый иммунитет;
- неправильное питание.

Независимо от причины, вызвавшей акне, нужно выполнить три действия:

- 1 Уделить особое внимание гигиене. Врачи не рекомендуют увлекаться спиртоодержащими лосьонами. Они сушат кожу и снижают ее сопротивляемость инфекциям. Стоит избегать и масел. Они закупоривают и без того забитые поры. А вот про увлажнение забывать не стоит.
- 2 Пересмотреть питание. От прыщей это полностью не избавит, но сильно поддержит организм в борьбе с воспалениями. Нужно убрать из рациона сладкое, жирное, соленое, копченое, жареное и острое.
- 3 Привести в норму влажность в помещении, где вы проводите много времени. Она должна находиться в диапазоне 40-60 %.

Наконец, еще одна вещь, которую вы должны сделать, если столкнулись с акне: записаться на прием к дерматологу.

Из-за чего возмущается кожа?

ВАЖНО!
Выдавливать и ковырять прыщи при акне или любом другом кожном заболевании – табу! Риск попадания инфекции в ранку и сниженный иммунитет сыграют злую шутку и увеличат площадь воспаления в несколько раз.



КСТАТИ

Контрацептивы против прыщей

Существует мнение, что проблемы с прыщами у женщины решаются, когда она начинает принимать оральные контрацептивы. Специалисты утверждают: это помогает только тем, у кого причиной акне стали проблемы с женскими гормонами. Правильно подобранные врачом таблетки действительно могут сократить количество прыщей. Но они только усугубят ситуацию, если принимать их бесконтрольно и без рекомендации специалиста.

Выяснить, почему же кожа так активно возмущается, сможет грамотный специалист или даже несколько специалистов. Они подберут подходящие препараты и назначат процедуры. А вот со стороны пациента будет правильно полностью следовать рекомендациям и не бросать лечение сразу же после улучшения. Это очень распространенная ошибка, которая часто приводит к еще более неприятным последствиям: внезапному рецидиву и появлению рубцов на месте прыщей.

Светлана СИДОРЧУК

Фото: Nestor Riznitsk/Sutterstock.com

Чтобы никто не видел ГРОЗДЬЯ НА ШЕЕ.



Даже совсем молодые люди не застрахованы от «старушечьей болезни» – папиллом на шее. Эти множественные наросты, как правило, появляются у пожилых людей. Но если дама в возрасте воспринимает проблему философски, то для молодежи такие россыпи становятся настоящей катастрофой. И смотрятся некрасиво, и мешают, да и просто жутко – неужели вот она, преждевременная старость?

Хорошо, что избавиться от таких папиллом легко и просто в любом возрасте!

Гель Клареол полностью очистит вашу кожу от неиритических наростов всего за несколько дней! Наша рекомендация: «Клареол» – самый легкий выход!

Закажите сегодня по акции
«Клареол ВСЕГО за 1 руб.!*
по бесплатному телефону:
8-800-100-22-66

При заказе
назовите код акции

КЛ127

ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское ш., д. 36, стр. 7, этаж 2, офис 6А. Срок проведения акции – с 15.06.2017 по 30.06.2019. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можете узнать по тел.: 8-800-100-22-66. *При покупке от 1 шт. Реклама.

КЛАРЕОЛ
13А
РУБ.*



Прыщи, угри, жирный блеск?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов, издревле применяемых для лечения кожи. Поможет избавиться от чрезмерной жирности, воспаления кожи, прыщей, в том числе гнойных, способствует прекращению новых высыпаний. Кожа приобретает здоровый вид. Не содержит антибиотики и гормоны, что особенно важно для подростков и молодежи.

8-800-700-88-88 www.acnemol.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом



Принимать 1 раз в день.

Отпускается в аптеках без рецепта.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КАРДОС» приглашает на работу

РЕКЛАМНОГО АГЕНТА

ОБЯЗАННОСТИ:

- Продажа рекламных площадей в газеты «ТЕЛЕК Черноземье» и «ТЕЛЕК Питер»
- Поиск, ведение, удержание клиентов

ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт работы не менее года
- Уверенный пользователь ПК (обязательно наличие собственного компьютера)
- Грамотная речь
- Образование: любое

УСЛОВИЯ:

- Оплата: 20% от оплаченных счетов, выплачивается ежемесячно
- График работы: свободный по месту жительства
- Наличие клиентской базы приветствуется.
- Возможность оформления по ТК РФ (оговаривается индивидуально)

Резюме присыпать по адресу: reklama@kardos.ru

Тел. 8-903-008-80-03, Алла Леонидовна

Нужно ли ходить за тридевять земель в поисках волшебного средства для похудения? Конечно, нет.

Оно всегда у нас под рукой. Это чистая питьевая вода. Она всегда поможет нам быть красивыми, стройными и здоровыми.

Проверка голода

Казалось бы, уже не новость, что мы часто путаем жажду с настоящим голодом. При первых намеках организма на то, что пора бы перекусить, мы с радостью принимаемся за дело. Вместо этого возьмите в привычку (для начала можно даже повесить себе напоминание) выпивать в таком случае стакан воды. Если организм испытывает жажду, то чувство голода вскоре после этого исчезнет. В результате вы и организм напоите, и лишние калории не употребите.

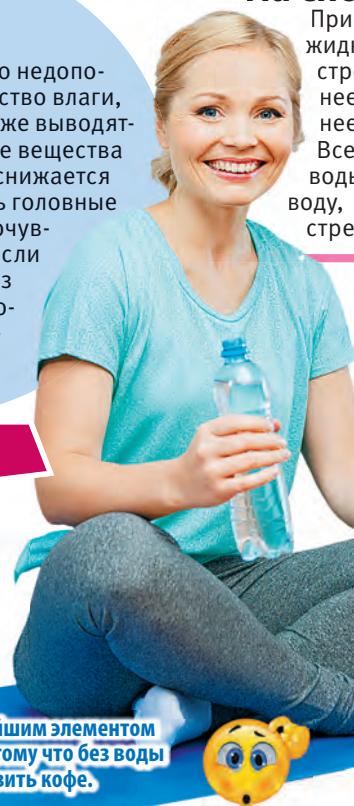
Сохранять вредно!

Если организм постоянно недополучает необходимое количество влаги, снижается обмен веществ, хуже выводятся ненужные переработанные вещества (продукты распада, шлаки), снижается тургор кожи. Могут возникнуть головные боли, ухудшится общее самочувствие. Да что там говорить, если человек на 90 % состоит из воды! Представьте пересохшее озеро или реку – каково там всем ее обитателям?

ДЕТАЛИ

Оказывается, содержание воды в человеке немногим меньше, чем в огурце: в крови – 92 %, в мозге и мышцах – 75 %, и даже в костях – 22 %.

Вода является важнейшим элементом в жизни человека. Потому что без воды не получится приготовить кофе.



На спорт с водой

При активных физических нагрузках жидкость из организма выводится быстрее, так как сердце работает активнее, выделяется больше пота, интенсивнее дыхание, повышается метаболизм. Все это приводит к большему расходу воды. Если во время тренировок не пить воду, организм испытает определенный стресс и снизит работоспособность.

Не насолить себе

При постоянном употреблении продуктов с высоким содержанием соли (копчености, полуфабрикаты, консервация, готовые соусы и др.) наш организм старается снизить ее концентрацию, вызывая чувство жажды. И чем больше мы будем пить воды, тем больше организма ее накопит для поддержания водно-солевого баланса. И в результате – отеки, раздутый живот, проблемы со стулом. И о похудении не может быть и речи!

Мнение специалиста

Лучшая вода – безопасная

На наши вопросы о потреблении воды отвечает диетолог, главврач клиники «Питание и здоровье», ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана Дарья Русакова.



– Дарья, обязательно ли выпивать по 2 литра воды в день? Есть ли норма для каждого человека?

– Если говорить о среднем значении, то норма потребления жидкости для человека составляет 1,5–2 л в сутки. В зависимости от климата, особенностей организма (избыточный вес, повышенное потоотделение, наличие заболеваний мочевыделительной и сердечно-сосудистой системы и т.д.) рекомендуемое потребление жидкости может варьироваться.

– Что лучше – кипячёная или некипячёная вода?

– Главное – это безопасность, поэтому если качество водыомнительное, то лучше ее прокипятить. При кипячении снижается жесткость воды,

погибают вредные микроорганизмы, а соли жесткости выпадают в осадок. Бутилированная вода не нуждается в дополнительной обработке, поэтому может использоваться в сыром виде.

– Нужно ли добавлять в рацион минеральную воду?

– Минеральная вода различается по степени минерализации и pH. Для каждого вида минеральной воды существуют медицинские показания и противопоказания. Бесконтрольное употребление минеральной воды может вызвать нарушения в организме.



Татьяна МИХАЛЕВА

Фото: Syda Productions, Maryana M/Shutterstock.com

СТРАНА СОВЕТОВ

Приближается Масленица, значит, скоро всем предстоит готовить главное блюдо этого праздника – блины. От того, какую сковороду будет использовать хозяйка, зависит внешний вид и вкус блинчиков.

Xорошая блинная сковорода позволит получить удовольствие от процесса, а плохая заставит не единожды понервничать: ведь «комом» будет не только первый блин, но и все последующие. Как выбрать качественную помощницу?

Важнейшие характеристики

Какими качествами должна обладать блинная сковорода, чтобы вы могли испечь на ней красивые и вкусные блины?

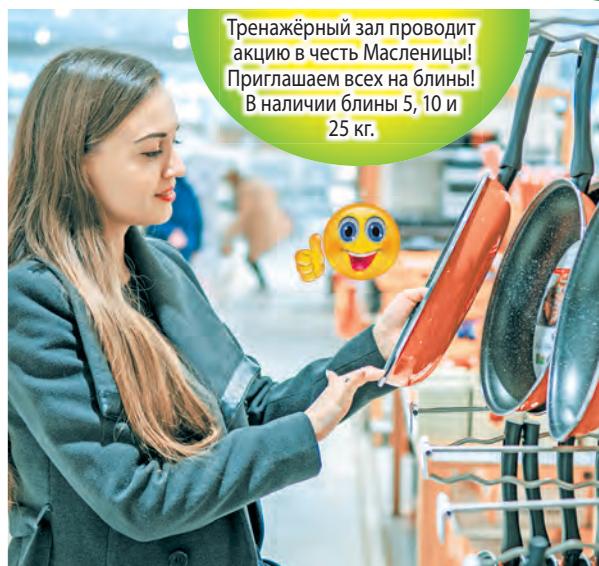
- Толстое дно – важнейшая характеристика блинной сковороды. Благодаря равномерно прогревающемуся толстому дну блин будет пропекаться равномерно и не пригорит.

- Низкие бортики существенно облегчают процесс переворачивания блинов.

- Гладкая поверхность позволяет тесту легко растекаться.

- Блинная не нагревающаяся ручка, чтобы удобно было регулировать наклон при наливании теста.

Выбираем лучшую сковороду для блинов



Тренажёрный зал проводит акцию в честь Масленицы! Приглашаем всех на блины! В наличии блины 5, 10 и 25 кг.

Специальные электрические блинницы

Они не подходят для выпекания традиционных тонких блинчиков, так как не позволяют регулировать растекание теста по поверхности. Но если вы предпочитаете толстые блинчики типа американских панкейков – это хороший выбор: блинчики легко снимать, они будут идеально ровными, и к выпечке вы сможете привлечь даже детей!

Материал имеет значение!

Материал, из которого изготовлена сковорода, определяет долговечность, антипригарные свойства и другие характеристики посуды, а значит, при выборе сковороды нужно учитывать и этот показатель.

- **ЧУГУННАЯ** сковорода. При правильном уходе за чугуном – это идеальный выбор для блинной сковороды. Блинчики на ней получаются кружевные, отлично пропеченные и очень аппетитные. Но такой результат будет гарантирован вам только при соблюдении нескольких условий. Во-первых, перед началом использования сковороду нужно прокалить с солью, а потом смазать маслом. Во-вторых, мыть чугунную сковороду нельзя, чтобы не повредить масляное антипригарное покрытие, можно только протирать бумажным полотенцем. В-третьих, успех будет вам гарантирован только в том случае, если использовать сковородку исключительно для приготовления блинов.

- **ТЕФЛОНОВАЯ** сковородка – для блинов не лучший выбор, так как тефлоновое покрытие легко повредить, а на поврежденной поверхности жарить категорически запрещено – это вредно для здоровья.

- **АЛЮМИНИЕВАЯ** сковородка тоже не идеальна: ведь при повреждении поверхности она также становится токсичной.

Светлана СИДОРЧУК



Фото: VIK Studio/Shutterstock.com

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

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

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

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

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

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

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

1 2 3 4 5 6 7

2 3 4 5 6 7

3 4 5 6 7 8 9

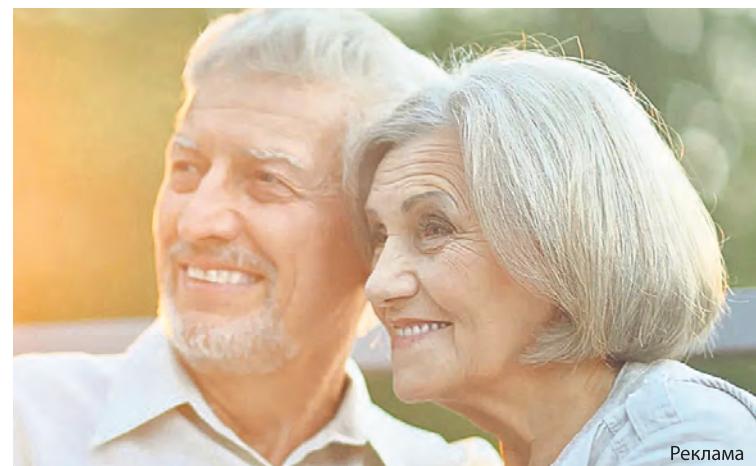
4 5 6 7 8 9

5 6 7 8 9

6 7 8 9

СУДОКУ

Ответы



Давайте жить дольше!

Тайна смерти – вопрос, над которым человек задумывается рано или поздно. Неизбежно каждого из нас ждет эта пугающая и торжественная минута, когда все земные дела заканчиваются, и мы оказываемся один на один с Тайной, имя которой Смерть. Обсуждения этой темы, как правило, многие стараются избегать. Страх смерти – собственной ли, близкого ли человека – кажется нам вполне естественным. Ценности современного общества, заложенные прошлыми поколениями десятилетия назад, ставят в разряд кощунства разговоры на темы смерти, похорон близких, пока они еще живы. Обсуждение с близкими собственной смерти, планирование похорон, подробности ритуала, выбор принадлежностей было под негласным запретом, общество отвергало эти неприятные темы. Только бабушки все так же собирали и хранили свои погребальные узелки и откладывали деньги, следуя мудрости «Размышил о смерти, если хочешь научиться жить».

Вытеснение мыслей о бренности собственного существования рождает чувства беспокойства и неуверенности, которые ис-

пытывают многие пожилые люди, когда задумываются о собственной кончине, о похоронах, о затратах на погребение. Вполне закономерно могут возникнуть вопросы об уходе за могилой, забота о собственном прахе: «Я умру, и кто же все сделает, все проконтролирует?» Беспокойство может быть связано с тем, хватит ли собранных денег на похороны, будут ли в состоянии близкие достойно похоронить, будет ли это для них обузой... В последнее время стал важным вопрос: кто будет хоронить? – ведь так много пишут и говорят о низком качестве похоронного обслуживания, сомнитель-

ных фирмах, и даже откровенных мошенниках. Кому доверить погребение?

По статистике только четверть россиян задумывается об организации погребения. При этом каждая вторая российская семья оказывается так или иначе обманутой при организации похорон непосредственно по факту смерти родственника.

Прижизненный договор – это прекрасная возможность позаботиться самому о

своем самом последнем моменте пребывания на Земле. Заключая его, человек совершает глубоко осмысленный и одухотворенный поступок. Вместе с договором оформляется Волеизъявление о достойном отношении к телу и памяти после смерти, благодаря чему человек сохраняет за собой основополагающее право распорядиться самому судьбой собственного тела после его физической смерти, человек сам совершает осознанный выбор в отношении себя самого.

Прижизненный договор – это не форма и цвет гроба, в котором вас похоронят, и не крест, который будет стоять на вашей могиле. В первую очередь это гарантия того, что весь похоронный процесс и сама организация похорон для вас после смерти будет на высшем уровне и именно так, как вы хотите. Вашим родным не нужно будет думать о деньгах и времени на похороны, ведь все уже будет сделано за них.

Принципиальным отличием данного договора является то, что человек

самостоятельно определяет стоимость похорон, их сценарий, иные организационные вопросы, при этом получая юридическую гарантию того, что все будет исполнено согласно его воле.

Договор с Ritual.ru – гарантия выполнения волеизъявления заказчика!

Ritual.ru – это Группа Компаний ритуальной отрасли, в состав которой входит городская специализированная служба, заслужившая репутацию надежной и честной компании, в которую ежемесячно за помощью обращаются более тысячи москвичей. Чтобы заключить прижизненный договор с Ritual.ru, можно или лично приехать в центр ритуального обслуживания, или вызвать сотрудника службы на дом. Пожилым москвичам и тем, кому трудно передвигаться, Ritual.ru предоставит бесплатное социальное такси, которое отвезет в центр обслуживания населения и обратно.

Круглосуточный телефон для консультации 8 (495) 181 97 83

Помните, достойно уйти из жизни – священное право любого человека. Лучший способ отстоять его – самому распорядиться собственными похоронами. И вот тогда это позволит жить дольше! Быть более жизнерадостным и оптимистичным! Сэкономить деньги! И снять бремя заботы со своих родных и близких!

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	05.05 «ЛЕСНИК». (16+)	06.30 Новости культуры	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек». (0+)		
09.00	Новости	09.00 Вести	08.00 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (0+)	06.00 Сегодня «ЛЕСНИК». (16+)	06.35 «Пешком...»	06.45 «БУНТ УШАСТЫХ». (6+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)		
09.25	«Сегодня 25 февраля. День начинается». (6+)	09.25 Утро России		07.00 Сегодня «ЛЕСНИК». (16+)	07.00 Новости культуры	10.00 «ВЕЛИЧАЙШИЙ ШОУ-МЕН». (12+)	09.00 «Уральские пельмени». (16+)		
09.55	«Модный приговор». (6+)	09.55 «О самом главном». (12+)		08.00 Сегодня «ЛЕСНИК». (16+)	07.05 «Правила жизни»				
10.55	«Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести		09.00 Сегодня «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)	07.30 Новости культуры				
12.00	Новости с субтитрами	11.25 Вести		10.00 Сегодня «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	07.35 «Мировые сокровища»				
12.15	«Время покажет». (16+)	Местное время «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	09.55 «Евгений Герасимов. Привычка быть героем». (12+)	10.20 При Контеррористическом Центре создается спецподразделение «Смерч», возглавляет которое контр-адмирал Булатов.	07.55 «СИТА И РАМА»				
14.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	12.50 Вести	10.50 Городское собрание. (12+)	13.00 Сегодня Обзор. Чрезвычайное происшествие	08.40 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)				
15.00	Новости с субтитрами	14.00 Вести	11.30 События «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)	13.25 «Место встречи»	10.00 Новости культуры				
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	14.45 Местное время «Кто против?» (12+)	11.50 Бентам Деквентвилль падает с крыши замка, увидев всадника без головы. Но его семья кажется больше озабочена предстоящей инсценировкой действий гражданской войны, чем смертью родственника.	14.00 Сегодня «Место встречи»	10.15 «Наблюдатель»				
16.00	«Мужское / Женское». (16+)	17.00 Вести	13.35 Мой герой. (12+)	16.00 «Первые в мире»	12.15 «Первые в мире»				
17.00	«Время покажет». (16+)	Местное время «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	14.30 События	16.30 «Власть факта»	12.30 «Власть факта»				
18.00	Вечерние новости с субтитрами	18.50 «60 минут». (12+)	14.50 Город новостей «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)	17.15 «Линия жизни»	13.10 «Линия жизни»				
18.25	«Время покажет». (16+)	20.00 Вести	15.05 «Естественный отбор». (12+)	18.10 «Мифы и монстры»	14.15 «Мифы и монстры»				
18.50	«На самом деле». (16+)	20.45 Вести	16.55 «БАБЬЕ ЛЕТО». (16+)	19.00 Сегодня «Мировые сокровища»	15.00 «Новости культуры»				
19.50	«Пусть говорят». (16+)	Местное время «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	17.40 Главарь группы «черных» риэлторов Игорь, устранив бывшего жильца, заполучает квартиру.	19.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)	15.10 «На этой неделе... 100 лет назад»				
21.00	Время	21.00 Кривицкий оперирует новую пациентку, пострадавшую от нападения в цирке, обещает, что сделает всё, чтобы вернуть лицо. Павлову это не нравится, ведь у них нет отделения пластической хирургии. Толик обращается к отцу за помощью по просьбе Тани Третьяковой. Алеников-старший недоволен, но обещает помочь. Врачи хирургического отделения собираются на тренировку. Куликов против участия Ханиной в игре.	18.35 События	21.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)	15.40 «Аркадий Островский. Песня остается с человеком»				
21.30	«ГАДАЛКА». (16+)	23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	19.40 События Петровка, 38. (16+)	19.40 Сегодня «Морские дьяволы. Рубежи родины». (16+)	16.25 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)				
		02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	20.00 «Право голоса». (16+)	19.45 «Мировые сокровища»	14.00 СССР, 1980 г.				
22.30	Премьера. «Большая игра». (12+)	20.20 Новый губернатор Приморска Лозовой вступает в свои полномочия. Местный бандитский авторитет Богомолец	20.20 События	19.50 «Власть факта»	14.45 «Семейный»				
23.30	«Вечерний Ургант». (16+)	00.35 «Хроники московского быта. Жёны секс-символов». (12+)	22.30 «Прибалтика. Изображая жертву». Спецрепортаж. (16+)	20.05 «Главная роль»	15.00 «Василий Фунтиков, Владимир Корецкий»				
00.00	Церемония вручения премии «Оскар-2019». (6+)	01.25 «Смертельный десант». (12+)	23.05 «Знак качества». (16+)	20.30 «Правила жизни»	15.10 «Болиды»				
02.00	«Модный приговор». (6+)	02.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)	00.00 События 25-й час	20.45 «Спокойной ночи, малыши!»	15.40 «Алексей Октябринович»				
03.00	Новости	03.50 «Сыщики районного масштаба-2». (12+)	00.35 «Хроники московского быта. Жёны секс-символов». (12+)	21.00 «Пять минут тишины. Возвращение». (12+)	21.30 «Сати. Нескучная классика...»				
03.05	«Мужское / Женское». (16+)	05.30 Марш-бросок. (12+)	01.25 «Смертельный десант». (12+)	21.10 «Медики. Повелители Флоренции». (18+)	22.10 «Медики. Повелители Флоренции». (18+)				
03.55	«Давай поженимся!» (16+)		02.15 «Сыщики районного масштаба-2». (12+)	23.00 «Мужские каникулы». (16+)	23.10 «Письма из провинции»				
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	Москва 24	Москва 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00	«Известия»	06.00 Сегодня утром	05.00 11.05 21.05 «ПравДа?».	06.00 07.00 07.30 08.00 08.30	06.00 «Самое яркое». (16+)	06.00 «Тайны кино». (12+)			
05.25	«БРАТЬЯ». (16+)	09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня	05.55 12.05 23.25 «Большая страна». (12+)	09.00 09.30 Утреннее вещание	07.00 «Новости 360»	06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)			
		09.15 10.05 13.15 13.15 «ТОЧКА ВЗРЫВА». (16+)	06.25 «От прав к возможностям». (12+)	10.15 10.30 11.45 14.30	08.00 «Самое яркое». (16+)	07.40 «Песни нашего кино». (12+)			
		10.00 Россия, 2013 г. Драма.	06.40 «ОТРАжение недели». (12+)	20.30 21.30 23.30 02.30	09.00 «Новости 360»	08.10 «Вспомнить все». (12+)			
		13.25 14.00 Военные новости	07.25 10.50 22.25 23.50 «Активная среда». (12+)	04.30 Специальный репортаж. (12+)	09.30 «Вкусно 360». (12+)	08.15 «Вечный зов». (12+)			
		18.30 18.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)	07.30 22.35 «Капитан Кук». (12+)	07.45 09.45 01.40 04.15 Сеть. (12+)	11.10 «Все просто!» (12+)	09.35 «Сказание о земле Сибирской». (12+)			
		19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (12+)	08.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+)	08.45 09.45 01.40 04.15 Сеть. (12+)	11.30 «Зима в Подмосковье». (12+)	11.30 «Песни нашего кино». (12+)			
		20.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)	09.00 10.05 16.05 17.05 «ЖУКОВ». (12+)	10.00 11.00 12.00 12.30 13.00	12.00 «Дневные новости»	12.00 «Тайны кино». (12+)			
		21.25 «Открытый эфир». (12+)	10.00 11.00 12.00 13.00 15.00	14.00 14.00 15.00 15.45 16.00	12.30 «Самое вкусное». (12+)	12.55 «Пять минут страха». (16+)			
		23.00 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)	16.00 17.00 21.00 Новости	17.00 17.30 18.00 20.00	13.00 «Новости 360»	14.40 «Его звали Роберт». (12+)			
		23.30 01.45 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». (12+)	12.30 «Подвиг военный - подвиг спортивный». (12+)	21.00 22.00 23.00 00.00	14.30 «Всё просто!» (12+)	16.25 «Вечный зов». (12+)			
		03.05 04.25 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+)	13.20 18.00 00.00 ОТРАжение	01.00 02.00 03.00 04.00	15.00 «Новости 360»	20.00 «Чисто английские убийства». (12+)			
		04.25 «ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...» (12+)	15.45 «Гора Самоцветов. Злыдни». (0+)	05.00 Новости	15.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)	21.50 «Сказание о земле Сибирской». (12+)			
			22.00 «Вспомнить всё». (12+)	15.15 18.15 01.30 «ГОСТ». (12+)	16.30 16.30 18.30 00.30 05.30	23.25 «Следствие ведут Знатоки». (12+)			
			04.05 «Фигура речи». (12+)	19.30 22.30 03.30 «Вечер»	17.45 19.00 23.00 00.30 05.30	01.15 «Чисто английские убийства». (12+)			
				21.15 «Московский патруль». (16+)	19.30 23.15 05.15 «Тайный город». (16+)	19.30 22.30 03.30 «Следствие ведут Знатоки». (12+)			
					00.30 «Самое яркое». (16+)	03.15 05.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)			
						05.50 «Вспомнить все». (12+)			

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

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Best. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.30 «Дорожные войны». (16+) 07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 12.00 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 15.30 «Дикий». (16+)	06.00 «Вся правда про....». (12+) 06.30 «Утомлённые славой». (16+) 07.00 08.55, 09.50, 10.45, 13.30, 15.25, 18.15, 21.55 Новости 07.05 10.50, 15.30, 00.55 Все на Матч! 09.00 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. (0+) 09.55 Биатлон. Чемпионат Европы. Гонка преследования. Женщины. (0+) 11.20 Фристайл. Кубок мира. Ски-кросс. (0+) 13.00 Все на лыжи! (12+) 13.35 Футбол. «Леванте» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. (0+) 16.25 Футбол. «Фиорентина» - «Интер». Чемпионат Италии. (0+) 18.20 Континентальный вечер 18.50 Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад». Пр. тр. 21.25 Специальный репортаж. (12+) 22.00 Тотальный футбол 22.55 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция 01.30 Профессиональный бокс. (16+) 03.30 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Айнтрахт». Чемпионат Германии. (0+) 05.30 «Деньги большого спорта». (16+)	06.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.30 03.40 «Понять. Простить». (16+) 07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 10.30 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)	06.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.30 03.40 «Понять. Простить». (16+) 07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 10.30 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)	
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)	11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) 12.30 «Спаси свою любовь». (16+) 13.30 Песни. (16+) 15.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)	18.40 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+) Случайно оказалась свидетелем сильного пожара, Питер бросается в дом и спасает молодую женщину, но не успевает спасти её мужа. Объявление имен участников шоу «Последний герой. Актеры против экстрасенсов».	20.00 «ГOD KULTURY». (16+) У Белозеровой и Сычева теперь есть общий секрет, который очень хочет узнать Марина. Саприн получает литературную премию. Где логика? (16+) Однажды в России. (16+)	20.05 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+) 21.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	20.30 «КВН. Высший балл». (16+) 21.30 «Дорожные войны». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 22.30 «100500». (18+) 00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 01.30 «Дикий». (16+) 01.45 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (12+)	00.30 04.00	00.30 04.00
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	12.30 «Новости». (16+)	12.00 «Мистические истории». (16+)	12.00 «Решала». (16+)	12.00 «Идеальный ужин». (16+)	12.00 «Дорожные войны». (16+)	12.30 03.40 «Понять. Простить». (16+)	12.30 03.40 «Понять. Простить». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	13.30 «Спаси свою любовь». (16+)	13.00 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)	13.00 «Идеальный ужин». (16+)	13.00 «Утилизатор». (12+)	13.00 «Дорожные войны». (16+)	13.00 «Леванте» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. (0+)	13.00 «Леванте» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. (0+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	15.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	15.00 «Мистические истории». (16+)	15.00 «Решала». (16+)	15.00 «Утилизатор». (12+)	15.00 «Дорожные войны». (16+)	15.00 «Дорожные войны». (16+)	15.00 «Дорожные войны». (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+)	18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)	18.00 Работать в отделе полиции Бескудниково оказалось нелегко - старые сотрудники так и норовят исподтишка напакостить Грише и его коллегам с Рублевки.	20.00 «ГOD KULTURY». (16+) У Белозеровой и Сычева теперь есть общий секрет, который очень хочет узнать Марина. Саприн получает литературную премию. Где логика? (16+) Однажды в России. (16+)	20.05 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+) 21.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	20.30 «КВН. Высший балл». (16+) 21.30 «Дорожные войны». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 22.30 «100500». (18+) 00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 01.30 «Дикий». (16+) 01.45 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (12+)	00.30 04.00	00.30 04.00
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 «ГOD KULTURY». (16+) У Белозеровой и Сычева теперь есть общий секрет, который очень хочет узнать Марина. Саприн получает литературную премию. Где логика? (16+) Однажды в России. (16+)	20.00 «ГOD KULTURY». (16+) У Белозеровой и Сычева теперь есть общий секрет, который очень хочет узнать Марина. Саприн получает литературную премию. Где логика? (16+) Однажды в России. (16+)	20.00 «ГOD KULTURY». (16+) У Белозеровой и Сычева теперь есть общий секрет, который очень хочет узнать Марина. Саприн получает литературную премию. Где логика? (16+) Однажды в России. (16+)	20.05 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+) 21.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	20.30 «КВН. Высший балл». (16+) 21.30 «Дорожные войны». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 22.30 «100500». (18+) 00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 01.30 «Дикий». (16+) 01.45 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (12+)	00.30 04.00	00.30 04.00
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)	21.00 «Где логика?» (16+) Однажды в России. (16+)
18.00 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	22.00 «Дом-2. Город любви». (16+)
20.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)
00.30 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (18+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)	01.55 «Бородина против Бузовой». (16+)
02.10 «БЕЗ ЗЛОГО УМЫСЛА». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)
	05.25 «ХОР». (16+)		03.45 «Исповедь экстрасенса». (12+)				

Дайте жизнь суставам! Что делать с нестерпимой болью?

Боль, какая бы она ни была, человека изматывает. Людей снова мучают артриты, артозы, остеохондрозы, подагра, межпозвоночные грыжи, последствия травм, перегрузок суставов, да мало ли...

О том, что предлагает современная медицина, мы беседуем с Верой Ильиничной.

— Боль, тем более суставную, терпит действительно порой совсем невозможна...

— Безусловно, и избавиться от неё хочется надолго, в идеале — навсегда. Заболеваниями суставов могут страдать и молодые, и пожилые. Первое, к чему прибегают при боли, — анальгетики, они частично снимают синдром, но причина-то остаётся. Это не выход, нужно искать причину и разбираться с ней. Чаще всего это нарушение обмена веществ и питания суставного хряща. С чем это связано? У каждого своё, поэтому обязательно обратитесь к специалисту. В мире нет одинаковых людей, поэтому лечить надо конкретного человека.

— А что ещё требуется, кроме врачебной помощи?

— Врачу помогают сами пациенты — те, кто имеет желание заниматься своим здоровьем. Как говорится, дорогу осилит идущий. Современные технологии, конечно, не стоят на месте, суставы сейчас лечат довольно успешно. Самый верный путь — комплексное лечение, чтобы привести в рабочее состояние все части «машины», сбалансировать работу всего организма. Необходимо медикаментозное лечение, физиотерапия,

в самых сложных случаях, конечно, прибегают к хирургическому вмешательству. Отличным настройщиком может стать ДЕЛЬТА. Она специально создана для лечения суставов — всего, что связано с суставами и хрящами при хронической форме, острой, затухающей, ремиссии. ДЕЛЬТА можно использовать при любых состояниях по медицинским показаниям.

— Как это работает?

— Одной из основных задач лечения артритов и артрозов является улучшение кровоснабжения всех тканей сустава. ДЕЛЬТА без боли проникает непосредственно в сустав, улучшает кровообращение, помогает восстановлению хрящей и подвижности сустава. Благодаря ДЕЛЬТЕ, после консультаций с врачом, лечение можно обеспечить самостоятельно. ДЕЛЬТА может помочь снять боль и воспаление, нормализовать обменные процессы, снять отёк. Лечение возможно при заболеваниях суставов любого происхождения, в том числе при остеохондрозе, артите, артозе, радикулите, подагре, грыже межпозвоночного диска и других заболеваниях. Кроме того, ДЕЛЬТА может усилить действие лекарственных препаратов в комплексной терапии.

— Палочка-выручалочка?

— Можно сказать и так. ДЕЛЬТА воздействует непосредственно на очаг воспаления, влияет на кровообращение в суставе, усиливает питание сустава, ускоряет про-

цесс обновления и восстановления костной ткани, хряща, суставной жидкости. Процесс восстановления хрящей и суставов не быстрый. Особенно медленно он протекает в пожилом возрасте, а если есть деформация костей, то ещё медленнее. Но, во всяком случае, снять боль и успокоить человека можно. Мы выяснили, что процесс старения зависит от уровня синтеза белка. С возрастом уровень белка в клетках катастрофически падает, вот тогда суставные хрящи становятся хрупкими и хуже выполняют свою роль, что приводит к болям. Вот здесь на помощь приходит ДЕЛЬТА.

— Немало людей, которых болезнь приводит к постели или к инвалидному креслу. Чем им можно помочь?

— Мы уже говорили об артрите и артозе, которые чаще всего поражают суставы. Люди, страдающие этими заболеваниями, в основном стараются избавиться от симптомов: глотают обезболивающее, натираются мазями и гелями. Но надо искать причину. ДЕЛЬТА как раз вначале разбирается с причиной, определяя, с чем связаны воспаление и боль в суставах: с нарушениями в щитовидной железе, неправильной работе печени, заболеваниями почек, которые приводят к отложению солей в суставах. Разобравшись с причиной, ДЕЛЬТА начинает работать над её устранением. Вначале она снимает боль, а затем воздействие направляется на запуск регенеративных процессов в суставном хряще.

— Порой люди не знают, что делать. Но ведь как-то надо жить дальше...

— С помощью ДЕЛЬТА возможно замедлить процессы разрушения в суставах. Вначале улучшается их питание, а потом идёт обновление. Начинается восстановление всех составляющих сустава, в том числе хрящевой и суставной жидкости. ДЕЛЬТА работает на предупреждение атрофии мышц, повышение подвижности суставов, уменьшение боли в спине и суставах, снятие отёков. Под её воздействием растворы неорганических солей диссоциируют. ДЕЛЬТА изменяет состояние тканей и тканевой жидкости, влияет почти на все протекающие в них процессы. Изменяются кислотно-щелочное состояние, окислительно-восстановительные и ферментативные процессы, усиливаются крово- и лимфообращение, стимулируются обменно-трофические процессы, ускоряется регенерация нервной, костной и соединительной тканей. Люди получают возможность передвигаться.

— Всем, кто мучается перечисленными проблемами, необходимо связаться с нашими специалистами по телефону: 8 (495) 645-01-03, они обязательно займутся наущенной проблемой и окажут помощь.

— Можно ли найти лечению ДЕЛЬТОЙ замену?

— Очень хорошо, что люди стали обращать на своё здоровье более пристальное внимание, более ответственно к нему относиться. С ДЕЛЬТОЙ такая история — не ищите ей замену, здесь использованы оригинальные идеи.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ
ООО «МОНОПОЛИЯ ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1187746935375, 115230, Москва, Каширское ш., д. 3, корп. 2. № РЗН 2014/1800. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV 1000
РУССКОЕ КИНО

- 06.10 «ГАТТАКА». (12+)
08.25 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
11.20 «В БЕГАХ». (16+)
13.30 «ШОПО-КОП». (12+)
15.30 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОПЛИ». (6+)
17.55 «ГАТТАКА». (12+)
20.10 «ЖМТО». (16+)
Франция, 2016 г. В ролях: Дэни Бун, Лоранс Арне, Ноэми Шмидт, Патрик Ридемонт, Кристофф Канар
- 22.05 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)
США, 1996 г. В ролях: Деми Мур, Алик Болдуин, Джозеф Гарден-Левитт, Джеймс Гандольфини, Линдси Краус
- 00.25 «СКРИЖАЛИ СУДЬБЫ». (16+)
02.30 «СОФИ И ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ». (18+)
04.15 «МУЗА». (16+)

TV 1000
РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

- 06.20 «НАПАРИК». (12+)
08.05 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3D: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
10.30 «ИЗМЕНА». (16+)
12.50 «ПОВЕЛИТЕЛИ СНОВ». (12+)
14.25 «ХОТАБЫЧ». (16+)
16.20, 17.10 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)
18.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ». (6+)
20.20 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)
22.15 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». (12+)
00.25 «МАМА НЕ ГОРЮ 2». (16+)
02.25 «ЧЕМПИОНЫ БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (6+)
04.20, 05.05 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)

SONY CHANNEL

- 06.00 «РАССЛЕДОВАНИЕ». (12+)
07.20 «ЭКИПАЖ». (12+)
09.55 «БРАТ». (16+)
11.50 «ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (12+)
13.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
15.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
19.00 «СТАРКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)
20.45 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (0+)
22.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
00.05 «ЕВРОПЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
01.50 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (12+)
03.10 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕСТВА». (12+)
04.40 «ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 06.00 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
06.50, 07.20, 07.50, 08.15, 08.45, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «ГОРОД ХИЩНИК». (16+)
09.15 «РАЗРИСОВАННАЯ БУАЛЬ». (16+)
11.35 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ». США, 1993 г.
13.30 «КОЕ-ЧТО ЕЩЕ». (16+)
15.00 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (0+)
15.20, 16.15, 16.40, 20.05, 05.05 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)
20.00, 20.45, 00.35, 01.20 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯИКИ». (16+)
21.30, 02.05 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.20, 02.55 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)
23.35 «ВЕРСАЛЬ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 00.15 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (18+)
01.40 «ТЫ НЕ ТЫ». (16+)
03.25 «ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
05.05 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)
06.40 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)
08.05 «ЗНАМЕНИТОСТЬ». (16+)
10.00 «ГОНКА». (16+)
12.05 «ЗАЩИТИК». (16+)
13.40 «ПРИРОДЕННЫЙ ГОНЩИК». (16+)
15.15 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)
17.05 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
19.00 «ЭМПАЙР СТЕЙТ». (16+)
20.30 «ЛИМБ». (16+)
22.05 «ТАЙМЕР». (16+)
23.40 «ПОСЛЕДНИЕ РЫЦАРИ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.35 «И БЫЛА ВОЙНА». (16+)
01.25 «ДУРА». (16+)
03.00 «ИГРА». (16+)
04.30 «НЕ СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
06.05 «ПОДЛЕЦ». (16+)
07.45 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
09.55 «ВОЙНА». (16+)
12.00 «ПЕРЕГОН». (16+)
14.30 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
16.40, 17.25, 18.15 «И БЫЛА ВОЙНА». (16+)
Сериал. Драма, военный фильм, Россия, 2009 г.
19.05, 19.55 «СЕРДЦЕ АНГЕЛА». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2014 г.
20.50 «БРАТ». (16+)
Драма, криминал, боевик, Россия, 1997 г.
22.40 «БРАТ-2». (16+)
Криминал, комедия, фантастика, Россия, 2004 г.

FOXlife

FOX LIFE

- 08.00, 18.05, 18.50, 03.00, 03.40, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)
08.40, 09.25, 14.25, 15.10, 01.30, 02.15 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
10.05, 10.30, 05.55, 06.15 «МИК». (16+)
10.50 Джейми Оливер: Гастроэкономическая революция. (12+)
14.00 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)
14.00 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (16+)
16.20 «ВСЕ О МУЖЧИНАХ». (16+)
17.50 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+)
19.30 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ». (12+)
21.10 «МИСТЕР ФЕЛИЧИТА». (16+)
Комедия, Италия, Канада, 2017 г.
22.30 «4/8». (16+)
Криминал, комедия, фантастика, Россия, 2014 г.

ФЕНИКС+КИНО

TV 21 ВЕК

- 08.00, 16.00, 00.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬЯВКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ-3». (12+)
Сериал. Драма, мелодрама, Украина, 2008 г. В ролях: Даниил Белых, Стасислав Боклан

РОДНОЕ КИНО

- 10.00, 18.00, 02.00 «БОЕЦ». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УДАЧИ, СЭМ!». (12+)
Комедия, спорт, Франция, Бельгия, 2015 г.
13.35, 21.35, 05.35 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2007 г.
14.35, 22.35, 06.35 «УБИЙСТВО В БУРГУНДИИ». (12+)
Криминальная драма, Франция, 2015 г.
16.10, 00.10, 08.10 «ЧЕЛОВЕК НОЯБРЯ». (16+)
Криминальный триллер, США, 2014 г.

КИНОСЕРИЯ

- 00.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (6+)
03.40 «ПОЛОВНИКИ». (16+)
05.40 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛКОВ». (16+)
07.35 «ЖИВОЙ». (18+)
09.25 «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (0+)
12.00 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЬГИНА». (16+)
13.40 «ГОРБУН». (6+)
15.40 «МИО, МОЙ МИО». (12+)
17.35 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК». (0+)
19.00 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». (12+)
21.05 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ». (16+)
23.00 «КОРТИК». (6+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба

УСАДЬБА

- 06.55, 15.00 Огород круглый год. (12+)
07.25 Дачный эксклюзив. (16+)
07.50 Топ-10. (12+)
08.20 Инструменты. (12+)
08.40 Гвоздь в стену. (12+)
09.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)
09.25 Травовед. (12+)
09.40 Вокруг сырья. (12+)
10.00 Дачная энциклопедия. (12+)
10.30 Легендарные братья-пекари. (16+)
11.30 Тихая моя родина. (12+)
11.55 Сам себе дизайнер. (12+)
12.10 Сад своими руками. (12+)
12.45, 16.45, 20.55 Дело в отделке. (12+)
13.15, 13.25 Чай вдохнов. (12+)
13.45 Паштеты. (12+)
14.00 Милости просим. (12+)
14.30 101 ответ о садоводстве. (12+)
15.30 Мастер. (12+)
16.00 Полное лукошко. (12+)
16.15 Частный сектор. (12+)
17.15 Фитоаптека. (12+)
17.45 Свечной заводик. (12+)
18.05 Преданья стариной глубокой. (12+)
18.35 Правила огородника. (12+)
18.50 Домоводство. (12+)
19.05 Мегабанщики. (16+)
19.40, 23.45 Секреты стиля. (12+)
20.05 Профтюгидность. (12+)
20.35 Букварь дачника. (12+)
21.25 Безопасность. (12+)
21.55 Кухня народов СССР. (12+)
22.15 Урожай на столе. (12+)
22.45 История усадеб. (12+)
23.15 Старинные русские усадьбы. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

- 06.55 Спиннинг на камских просторах. (12+)
07.25 Экстремальная рыбалка с Робсоном Грином. (16+)
08.15 Крылатые охотники. (16+)
08.35 На зарубежных водоемах. (12+)
09.35, 12.10 Кулинарное путешествие с Сержем Марковичем. (12+)
11.10, 22.35 Я и моя собака. (16+)
11.40 Нахлыст в Башкортостане. (16+)
13.15 Морская подводная охота. (16+)
13.55 Планета охотника. (16+)
14.30 Универсальная собака. (16+)
15.00 Нахлыст на разных широтах. (12+)
15.25 Прибалтийский лосось. (16+)
16.55 Технология зимнего клева. (12+)
17.30 Поймай и сними. (16+)
18.00 Территория льда. (16+)
18.30 Рыболовные экспедиции в Норвегию. (16+)
19.00 Энциклопедия рыбаки. (12+)
19.30 Великие миграции в Камарге. (16+)
20.30 Есть мнение. (16+)
21.00 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)
21.30 Секреты «трудных» водоемов. (12+)
22.05 Тропа рыбака. (12+)
23.05 Две на одного. Оружие. (16+)
23.20 Две на одного. Снаряжение. (16+)
23.40 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)
- 00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
01.00, 16.30 Танцы. Стрит-джаз. (6+)
01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наталион Лионом. (6+)
02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
15-минутный комплекс хатха-йоги, разработанный специально для утренней практики - идеальный выбор для тех, кто хочет зарядиться положительной энергией и размять мышцы перед сложным рабочим днем.
04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
12.00 Fit BO+. (6+)
18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)

ИСКУССТВО

СПОРТ

МАТЧ: ИГРА	МАТЧ: ИГРА	EUROSPORT 2	EUROSPORT 1
06.00, 12.00 Регби. «Кубок Шести наций». (0+)	02.05 Велоспорт. «Тур Андалусии». 5-й этап. (0+)	02.45 Велоспорт. «Тур Алгарве». 5-й этап. (0+)	06.00, 12.00 Регби. «Кубок Шести наций». (0+)
07.50, 23.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Гран Канария» (Испания). (0+)	03.30 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 1-й этап. (0+)	07.00 «Мальшарики». (0+)	07.50, 23.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Гран Канария» (Испания). (0+)
09.40, 03.00 Теннис. WTA Трансляция из Дубая. (0+)	04.30, 10.30, 11.00 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	07.30 «Деревяшки. Туки-Туки-Бум». (0+)	09.40, 03.00 Теннис. WTA Трансляция из Дубая. (0+)
13.50 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Хаменлинна» (Финляндия) - «Динамо-Казань» (Россия). (0+)	05.00, 09.00 Снукер. Shoot Out. Финальный день. (0+)	08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	13.50 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Хаменлинна» (Финляндия) - «Динамо-Казань» (Россия). (0+)
17.20 Регби. «Кубок Шести наций». Уэльс - Англия. (0+)	07.00 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	08.30 «Лео и Тиг». (0+)	17.20 Регби. «Кубок Шести наций». Уэльс - Англия. (0+)
19.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Ростов-Дон» (Россия) - «Мец» (Франция)	07.45, 12.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Мужчины. HS 130. Команды. (0+)	09.00, 23.00 «Йоко». (0+)	19.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Ростов-Дон» (Россия) - «Мец» (Франция)
20.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Фенербахче» (Турция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)	11.30 Супербайк. Этап чемпионата мира. Австралия. 2-я гонка. (0+)	09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	20.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Фенербахче» (Турция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)
22.50 Волей судьбы. Волей эмоций. (12+)	13.30 Биатлон. Чемпионат Европы. Беларусь. Мужчины. Гонки преследования. (0+)	10.00 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	22.50 Волей судьбы. Волей эмоций. (12+)
01.05 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	14.00 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 2-й этап. Прямая трансляция. (0+)	10.50, 17.10 «Фиксики». (0+)	01.05 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)
05.30 «Главное - победа!» Виртуоз Михайлов. (12+)	16.00, 17.00, 19.00 Теннис. АТР. Дубай. Прямая трансляция. (0+)	11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)	05.30 «Главное - победа!» Виртуоз Михайлов. (12+)
	21.00, 23.00 Теннис. АТР. Акапулько. Прямая трансляция. (0+)	11.25, 19.20 «Ми-Мишики». (0+)	

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ
05.00, 00.40 Наше. (16+)	16.00 #ЯНАМУЗ-ТВ. (16+)
06.10 Засеки звезду. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)
06.20, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	18.15 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	19.00 Золотая дюжина. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	Захватывающее путешествие во времени с самыми объективными и авторитетными ведущими. Чарт золотых хитов МУЗ-ТВ.
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	20.00 Отпуск без путевки. Крым. (16+)
10.30 PRO-обзор. (16+)	22.00 Тор 30 - Крутая неделя. (16+)
11.05 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	21.00 Каракинг. (16+)
13.00 Сделано в 90-х. (16+)	22.00 Нестор - Крутыня. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)	22.00 Тор 30 - Крутая неделя. (16+)
15.00 Битва фанклубов. (16+)	22.00 Нестор - Крутыня. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00, 16.00 Велоспорт. «Тур Андалусии». 5-й этап. (0+)	06.00, 16.00 «Котики, вперед!» (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+)	05.00 «Ранние пташки». «Рэй и пожарный патруль», «Смешарики». (0+)
07.50, 23.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Гран Канария» (Испания). (0+)	06.25, 15.25, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	05.25 «Жужуки». (6+)	05.30 Я хочу ребенка. (0+)
09.40, 03.00 Теннис. WTA Трансляция из Дубая. (0+)	03.30 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 1-й этап. (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	06.00 Завет. (0+)
13.50 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Хаменлинна» (Финляндия) - «Динамо-Казань» (Россия). (0+)	04.30, 10.30, 11.00 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	06.40 «Зак Шторм - Суперпрират». (6+)	07.00 «Свет неугасимый». Мультфильм. (0+)
17.20 Регби. «Кубок Шести наций». Уэльс - Англия. (0+)	05.00, 09.00 Снукер. Shoot Out. Финальный день. (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	07.30 Как я стал монахом. (0+)
19.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Ростов-Дон» (Россия) - «Мец» (Франция)	07.00 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Мужчины. HS 130. Команды. (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Би». (6+)	07.40 «Нелла - отважная принцесса». (0+)
20.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Фенербахче» (Турция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)	07.45, 12.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Мужчины. HS 130. Команды. (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	08.30 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
22.50 Волей судьбы. Волей эмоций. (12+)	11.30 Супербайк. Этап чемпионата мира. Австралия. 2-я гонка. (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	09.20 «Давайте рисовать!» (0+)
01.05 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	13.30 Биатлон. Чемпионат Европы. Беларусь. Мужчины. Гонки преследования. (0+)	12.45, 18.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	09.50 «Союзмультфильм» представляет: «Умка». (0+)
05.30 «Главное - победа!» Виртуоз Михайлов. (12+)	14.00 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 2-й этап. Прямая трансляция. (0+)	13.55 «Новая школа императора». (0+)	10.05 «Умка ищет друга». (0+)
	16.00, 17.00, 19.00 Теннис. АТР. Дубай. Прямая трансляция. (0+)	14.50 «Финес и Ферб». (6+)	10.15 «Вершки и корешки». (0+)
	21.00, 23.00 Теннис. АТР. Акапулько. Прямая трансляция. (0+)	17.15, 03.25 «Гравити Фолз». (12+)	10.30 «Роботы-поезда». (0+)
		19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	11.00 «Суперкрылья». Джетт и его друзья. (0+)
		19.30 «Алиса знает, что делать!» (6+)	11.40 «Машинки». «Малышы и летающие звери». (0+)
		22.30 Правила стиля: «Миссия Чёрной Пантеры». (12+)	12.40 «Бот Атолон». (6+)
		23.45 «Стражи Галактики». (12+)	Фанат гонок Кайл Хью присоединяется к команде Альфы, Беты и Теты - трёх Тоботов, созданных его матерью. Вместе они дают отпор злодеям и восстанавливают справедливость на улицах Дайд-Сити.
		00.10 «ЛЕГЕНДА О ИСКАТЕЛЕ». (16+)	12.40 «Трансформеры. Киберселененная». (6+)
		01.55 «СПАСАТЕЛИ ВО ВРЕМЕНИ». (6+)	13.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
		02.35 «Царевны». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)

ДЕТСКИЙ

O!	O!	O!
05.00 «Умная луковка». (0+)	05.00 «Новаторы». (6+)	05.00 «Волшебные - мои друзья». (0+)
08.07 «4 машинки». (0+)	07.00 «Животные - мои друзья». (0+)	07.00 «Бинг». (0+)
08.17 «Облачата». (0+)	07.10 «Бинг». (0+)	08.05 «Доктор Малышкина». (0+)
08.31, 09.36, 13.32, 15.38, 16.15, 16.45, 21.26, 22.21 Мультфильмы. (0+)	08.10 «Даша - путешественница». (0+)	08.10 «Даша - путешественница». (0+)
08.59, 09.46, 15.17, 15.47, 21.06, 21.41, 22.27 Мультфильмы. (6+)	08.55 «Весёлый алфавит». (0+)	09.00 O! Музыка. (0+)
10.01 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (12+)	09.30 «Диколесье». (0+)	10.30 «Диколесье». (0+)
10.25, 14.10, 17.50 «Смурфики». (0+)	10.10 «Пластилиники». (0+)	10.10 «Пластилиники». (0+)
10.48, 14.33, 18.14 «Раскраска». (0+)	10.15 «Летающие звери». (0+)	11.55 «Космическое путешествие». (0+)
11.03, 14.47, 18.26 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)	11.20, 02.15 «Magic English». (0+)	12.20, 02.15 «Магия английского языка». (0+)
11.28, 20.27, 23.04 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)	11.35 «Свинка Пеппа». (0+)	12.20, 02.15 «Свинка Пеппа». (0+)
11.53, 17.00, 22.40 «Смешарики». (0+)	14.00 O! Музыка. (0+)	13.55 «Весёлый алфавит». (0+)
12.17, 18.52, 23.32 Почемучка. (6+)	14.30 «Йоко». (0+)	14.00 O! Музыка. (0+)
12.31, 19.06, 23.45 Почемучка. Астрономия. (6+)	16.50 «Если бы я был...». (0+)	16.50 «Если бы я был...». (0+)
12.48, 19.26 Мирионстрия. (6+)	17.00 O! Музыка. (0+)	17.00 O! Музыка. (0+)
13.03, 19.40 Путешествуй с нами!. (0+)	17.30, 00 «Доктор Малышкина». (0+)	17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
13.17 «Кондитер Сладкоежкина». (0+)	19.20 «Ангел Бэби». (0+)	19.20 «Ангел Бэби». (0+)
13.45 «Поросёнок». (0+)	21.50 «Оранжевая коровка». (0+)	21.50 «Оранжевая коровка». (0+)
15.31 «Весёлая карусель». (6+)	21.55 «Пластилиники». (0+)	21.55 «Пластилиники». (0+)
16.35 «Ну, погоди!». (12+)	22.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)	22.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)
17.24 «Приключения Таша». (6+)	00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+)	00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+)
19.57 Цирковая семья. (12+)	02.35 «Царевны». (0+)	02.35 «Царевны». (0+)

Получите деньги сегодня!

Звоните: (495) 106-16-38

www.interprombank.ru

Ставка 11% для сумм 45 000–1 млн. руб. при сроке 6 мес. Диапазон ставок 11%–23% годовых для сумм 45 000–1 млн. руб. на срок 6–60 мес. АО КБ "ИНТЕРПРОМБАНК". Лицензия ЦБ РФ 3266. Реклама.

75 лет на момент погашения кредита. Процентная ставка рассчитывается исходя из показателей финансового положения, кредитной истории клиента. Кредит выдается по усмотрению Банка.

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

БЕСПЛАТНЫЙ
ВОПРОС ЮРИСТУ
8 (499) 322-05-19

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

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 ФЕВРАЛЯ

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.00 «Настроение»	05.10 «ЛЕСНИК». (16+)	05.30 Новости культуры	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 «Команда Турбо». (0+)	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 Ералаш. (0+)	
09.00	Новости	09.00 Вести	08.00 «Доктор И...» (16+)	06.00 Сегодня	06.35 «Пешком...»	06.40 «Команда Турбо». (0+)	06.40 «Три кота». (0+)	06.40 «Команда Турбо». (0+)	06.40 «Три кота». (0+)	
09.25	«Сегодня 26 февраля. День начинается». (6+)	09.25 Утро России	08.35 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)	06.05 «ЛЕСНИК». (16+)	07.00 Новости культуры	07.30 «Правила жизни»	07.30 «Правила жизни»	07.30 «Правила жизни»	07.30 «Правила жизни»	
09.55	«Модный приговор». (6+)	09.55 «О самом главном». (12+)	11.00 Вести	07.00 Сегодня	07.05 «Правила жизни»	07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	
10.55	«Жить здорово!» (16+)	11.25 Вести	11.45 Местное время	07.05 Сегодня	07.30 «Новости культуры	08.30 «Том и Джерри». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)	
12.00	Новости с субтитрами	11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	12.50 «60 минут». (12+)	08.00 «ЛЕСНИК». (16+)	08.05 «Мироные сокровища»	09.00 «Первые в мире»	09.00 «Уральские пельмени». (16+)	09.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (6+)	09.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (6+)	
12.15	«Время покажет». (16+)	12.50 «60 минут». (12+)	14.00 Вести	08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)	09.00 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)	10.00 «Новости культуры	10.00 «Новости культуры»	11.15 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)	11.15 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)	
14.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	14.25 Вести	14.45 Местное время	10.20 Сегодня	10.25 «Наблюдатель»	10.45 «XX век»	12.15 «Мировые сокровища»	14.00 «КУХНЯ». (12+)	20.00 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (16+)	
15.00	Новости с субтитрами	14.45 «Кто против?» (12+)	17.00 Вести	10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	10.30 «Тем временем. Смысли»	12.30 «Мировые сокровища»	13.15 «Первые в мире»	21.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (12+)	21.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (12+)	
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	17.25 Местное время	18.50 «60 минут». (12+)	11.30 События	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие	13.30 «Мы - грамотеи!»	14.15 «Алексей Октябринович»			
16.00	«Мужское / Женское». (16+)	18.50 «60 минут». (12+)	20.00 Вести	11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)	14.00 «Место встречи»	15.00 «Новости культуры»	15.10 «Пятое измерение»			
17.00	«Время покажет». (16+)	20.45 Вести	21.00 Вести. Местное время	13.35 События	16.00 Сегодня	15.40 «Белая студия»	16.25 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)			
18.00	Вечерние новости с субтитрами	21.00 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	21.00 Брагин вынужден срочно уехать после звонка своей лже-дочери Вероники. Поляков знакомит Марину с матерью, которой срочно нужна операция и довериться она готова только Марине. Кристина снова встречается с Ольгой тайком от матери. В Склиф привозят неизвестную девушку после серьёзного ДТП. Поляков и Марина оперируют её, девушка без сознания.	14.30 События	16.30 «Место встречи»	17.35 Валерий Гергиев и Мюнхенский симфонический оркестр	18.40 «Тем временем. Смысли»			
18.25	«Время покажет». (16+)	21.00 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	23.20 Брагин вынужден срочно уехать после звонка своей лже-дочери Вероники. Поляков знакомит Марину с матерью, которой срочно нужна операция и довериться она готова только Марине. Кристина снова встречается с Ольгой тайком от матери. В Склиф привозят неизвестную девушку после серьёзного ДТП. Поляков и Марина оперируют её, девушка без сознания.	14.50 События	17.15 «Место встречи»	19.00 «Больше, чем любовь»	19.30 «Новости культуры»			
18.50	«На самом деле». (16+)	21.00 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	02.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	15.05 «Анна-детективъ». (12+)	18.10 «Морские дьяволы. Рубежи родины». (16+)	21.30 Искусственный отбор	19.45 «Главная роль»			
19.50	«Пусть говорят». (16+)	02.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	16.55 «Естественный отбор». (12+)	19.40 «Морские дьяволы. Рубежи родины». (16+)	22.10 «Медици. Повелители Флоренции». (18+)	20.05 «Правила жизни»			
21.00	Время	02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	23.00 После инсценированной драки Кукушкина задерживают на 30 суток и сажают в ШИЗО. 4983 приезжает в Приморск, и готовит покушение на Лозового. Продюсера фильма задерживают. Коротков выясняет, что в ночь, когда у продюсера оказался пистолет, сработала сигнализация в его машине.	17.40 «Бабье лето». (16+)	21.00 «Пять минут тишины. Возвращение». (12+)	23.10 Козимо решает, что строительство главного купола местного собора значительно повысит боевой дух среди населения...	23.40 «Письма из провинции»			
21.30	«Гадалка». (16+)	23.00 После инсценированной драки Кукушкина задерживают на 30 суток и сажают в ШИЗО. 4983 приезжает в Приморск, и готовит покушение на Лозового. Продюсера фильма задерживают. Коротков выясняет, что в ночь, когда у продюсера оказался пистолет, сработала сигнализация в его машине.	22.00 События	22.00 «Осторожно, мошенники!» (16+)	23.15 «Мужские каникулы». (16+)	00.00 «Кинескоп» с Петром Шепотинником				
22.30	Премьера. «Большая игра». (12+)	02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	23.05 «Прощание. Трус, Балбес и Бывальный». (16+)	00.00 События. 25-й час	00.15 «Место встречи». (16+)	00.40 «Тем временем. Смысли»	00.40 «Кинескоп» с Петром Шепотинником			
23.30	«Вечерний Ургант». (16+)	02.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	00.35 «Удар властью. Иван Рыбкин». (16+)	00.35 «Удар властью. Иван Рыбкин». (16+)	02.00 Квартирный вопрос. (0+)	01.25 «ХХ век»	01.25 «ХХ век»			
00.00	Премьера. «Андрей Тарковский. Трудно быть Богом». (12+)	03.00 «Мужское / Женское». (16+)	01.25 «Признания нелегала». (12+)	01.25 «Признания нелегала». (12+)	02.55 «Завещание Ленина». (12+)	02.30 «Австрия. Зальцбург. Дворец Альтенau»	02.30 «Австрия. Зальцбург. Дворец Альтенau»			
01.00	«Убойная сила». (16+)	03.05 «Мужское / Женское». (16+)	02.20 «Анна-детективъ». (12+)	04.00 «Сыщики районного масштаба-2». (12+)						
03.00	Новости	03.55 «Давай поженимся!» (16+)	04.00 «Сыщики районного масштаба-2». (12+)	05.40 «Петровка, 38. (16+)						
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	Москва 24	Москва 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ	
05.00	«Известия»	06.00 Сегодня утром	05.00 11.05 21.05 «Прав!Да?».	06.00 07.00 07.30 08.00 08.30	06.00 «Самое яркое». (16+)	06.00 «Тайны кино». (12+)	06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)	07.40 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)	06.00 «Тайны кино». (12+)	
05.20	«Опасный Ленинград». (16+)	13.00 18.00 21.15 Новости дня	12.05 12.25 «Большая страна». (12+)	09.00 09.30 Утреннее вещание	07.00 «Новости 360	07.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)				
06.45	«ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)	09.15 10.05 13.15 «Мы из будущего». (16+)	06.25 «Гора Самоцветов. Злыдни». (0+)	10.30 14.30 15.30 20.30	08.00 «Самое яркое». (16+)	08.00 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)				
08.25	«СМЕРШ». (16+)	10.00 Военные новости	06.35 15.45 «Гора Самоцветов. Шиши». (0+)	21.30 23.30 02.30 04.30	09.00 «Новости 360»	09.00 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)				
09.00	«Известия»	13.25 14.05 «Военная разведка. Первый удар». (12+)	06.55 «Нормальные ребята». (12+)	Специальный репортаж	09.30 «Вкусно 360». (12+)	09.30 «Все просто!» (12+)				
09.25	«СМЕРШ». (16+)	18.30 Россия, 2012 г.	07.25 10.50 22.25 23.50 «Активная среда». (12+)	08.45 09.45 01.40 04.15	11.10 «Зима в Подмосковье». (12+)	11.10 «Зима в Подмосковье». (12+)				
13.00	«Известия»	18.50 Военные приключения. План захвата СССР «Барбосса» в действии. Фашисты зверствуют на оккупированных советских землях.	07.30 22.35 «Капитан Кук». (12+)	Сеть. (12+)	12.00 «Дневные новости	12.00 «Дневные новости				
13.25	«Одинокий волк». (16+)	19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)	08.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+)	10.00 11.00 12.00 13.00 13.00	12.30 «Самое вкусное». (12+)	12.30 «Самое вкусное». (12+)				
18.30	«Известия»	20.25 «Улика из прошлого». (16+)	09.00 10.05 16.05 17.05 «Жуков». (12+)	14.00 15.00 16.00 17.00	13.00 «Напарницы». (16+)	13.00 «Напарницы». (16+)				
19.00	«СЛЕД». (16+)	21.25 «Открытый эфир». (12+)	10.00 11.00 12.00 13.00 15.00	17.30 18.00 20.00 21.00	14.45 «Все просто!» (12+)	14.45 «Все просто!» (12+)				
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	23.00 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)	16.00 17.00 21.00 Новости	22.00 23.00 00.00 01.00	16.00 «Новости 360»	16.00 «Новости 360»				
00.25	«СЛЕД». (16+)	23.30 01.45 «Львиная доля». (12+)	12.30 «Подвиг военный - подвиг спортивный». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	15.15 16.15 01.30 «Гост». (12+)	15.15 16.15 01.30 «Гост». (12+)				
01.10	«Детективы». (16+)	03.15 04.55 «Предфранц по пятницам». (12+)	13.20 18.00 00.00 ОТРАжение	Новости	11.30 13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)	11.30 13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)				
02.45	«Известия»	04.55 «Обратный отсчет». (12+)	22.00 «Фигура речи». (12+)	04.05 «Моя история». (12+)	11.45 19.15 01.15 Спорная территория. (12+)	11.45 19.15 01.15 Спорная территория. (12+)				
02.50	«Детективы». (16+)		19.00 «Москва сегодня». (12+)	19.30 «Москва сегодня». (12+)	12.10 14.15 16.15 «Прямо и сейчас»	12.10 14.15 16.15 «Прямо и сейчас»				
18.30	«Известия»		22.00 «Звёздный - подвиг спортивный». (12+)	22.30 03.30 «Вечер»	13.30 18.30 00.30 05.30 «Звёздный - подвиг спортивный». (12+)	13.30 18.30 00.30 05.30 «Звёздный - подвиг спортивный». (12+)				
19.00	«СЛЕД». (16+)		13.20 18.00 00.00 ОТРАжение		16.30 Жизнь в большом городе. (12+)	16.30 Жизнь в большом городе. (12+)				
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»		22.00 «Фигура речи». (12+)		19.00 Москва сегодня. (12+)	19.00 Москва сегодня. (12+)				
00.25	«СЛЕД». (16+)		22.00 «Моя история». (12+)		20.30 «Тайный город». (16+)	20.30 «Тайный город». (16+)				
01.10	«Детективы». (16+)		04							

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ	
05.00 04.10 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+) «С бодрым утром!» (16+) 07.00 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкыным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 20.00 «ЗАЩИТНИК». (16+)	07.00 ТНТ. Best. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) 12.30 «Спаси свою любовь». (16+) 13.25 Большой завтрак. (16+) 14.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+) Сестра Гриши Ника хочет познакомить брата со своим парнем. В это время Яковлев вызывает Гришу на разговор. Гриша приглашает и сестру, и Яковleva в лес на шашлыки. 20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+) Сычев, чтобы угодить Белозеровой, организует в вузе международную конференцию. Стас нанимает Славу личным охранником. Импровизация. (16+) Студия Союз. (16+) Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Спаси свою любовь». (16+) 01.55 «Бородина против Бузовой». (16+) 02.45 «Открытый микрофон». (16+) 05.25 «ХОР». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.35 «Слепая». (12+) 18.40 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)	06.00 «КВН. Высший балл». (16+) 06.50 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) Подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом. Лучше быть телезрителем, чем участником! 07.30 «Дорожные войны». (16+) 07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 12.00 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 15.30 «ДИКИЙ». (16+) 19.30 «КВН. Высший балл». (16+) 20.30 «Дорожные войны». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.30 «ДИКИЙ». (16+) 03.10 «МИР ДИКОГО ЗАПАДА». (18+)	06.00 «Вся правда про...» (12+) 06.30 «Утомлённые славой». (16+) 07.00 08.55, 12.25, 15.00, 16.35, 18.30, 21.55 Новости 07.05 12.30, 15.05, 18.35, 00.40 Все на Матч! 09.00 «ФутБОЛЬНО». (12+) 09.30 Тотальный футбол. (12+) 10.25 Футбол. «Лейпциг» - «Хоффенхайм». Чемпионат Германии. (0+) 13.00 Смешанные единоборства. Bellator. (16+) 16.05 Спецрепортаж. (12+) 16.40 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. 10 км. Пр. тр. 19.25 Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад». Пр. тр. 22.00 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Прыжки с трамплина. Командные соревнования. Женщины. (0+) 22.40 Футбол. «Лестер» - «Брайтон». Чемпионат Англии. Пр. тр. 01.10 Волейбол. «Экзачибаш» (Турция) - «Динамо-Казань» (Россия). Лига чемпионов. Женщины. (0+) 03.10 «Десятка!». (16+) 03.30 Смешанные единоборства. Bellator. Гран-при тяжеловесов. Финал. (16+) 05.30 «Деньги большого спорта». (16+)	06.30 07.30 18.00 00.00 05.40 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.40 03.40 «Понять. Простить». (16+) 07.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.40 «Давай разведёмся!» (16+) 09.45 «Тест на отцовство». (16+) 10.45 04.45 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+) 11.40 04.10 «Реальная мистика». (16+) 13.50 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)	<p>США, 2012 г. Боевик. Джейсон Стэтхэм, Кэтрин Чан, Роберт Джон Бёрк, Джеймс Хонг. Бывший агент элитных спецслужб спасает девочку с уникальными способностями из цепких лап мафии... «Водить по-русски». (16+) «ВО ИМЯ КОРОЛЯ». (16+)</p> <p>Россия, 2016 г. Детектив. Мария Иващенко, Максим Щеголев. Юная акробатка Лиза падает с высоты и получает травму. Следователь Крылов понимает, что девушка явно что-то недоговаривает... «АНДРЕЙКА». (16+) 03.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) 00.30 «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+)</p>

«ФУЖУНЬБАО ПЛЮС»

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН

НОВЫЙ КУРСОВОЙ ПРЕПАРАТ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЕНДА

*Секс в любви
всегда!**

Спрашивайте
в аптеках:
Трика, Маяк

Тел.: 8 (495) 364-39-00

ООО «Активная жизнь» СОГР №РУ.77.99.11.003.Е.002395.06.16 от 08.06.2016 г. Срок проведения акции с 20.02.2019 г. по 31.08.2019 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, скидках, сроках, месте и порядке их получения на <http://furunbaoplus.ru> БАД. Реклама.

АКЦИЯ

продлена до конца лета
цены снижены на 30%*

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ ЧУВСТВУЮТ ПОГОДУ!



Сердечно-сосудистая система в наши дни напоминает о себе даже здоровым людям. Резкие климатические изменения, температурные перепады и непредсказуемые скачки атмосферного давления напоминают человека о том, что заботиться о состоянии сосудов, сердца и капилляров необходимо ежедневно и благовременно, не дожидаясь каких-либо критический последствий.

Наша сердечно-сосудистая система обеспечивает циркуляцию крови в организме и доставляет кислород и питательные вещества к органам и тканям тела, в том числе и к головному мозгу. Активность мозга человека напрямую зависит от состояния капилляров головного мозга и скорости доставки кислорода и питательных веществ к нейронам.

КАРДАТЕРОН – активный продукт в виде жидкого раствора для перорального приема, способствующий активной поддержке всех сосудов и капилляров.

КАРДАТЕРОН способствует поддержке жизнедеятельности сердца, сосудов и капилляров мозга при систематическом применении. В его составе 8 активных компонентов, которые могут бережно позаботиться о получении вашей здоровой сердечно-сосудистой системы и **способствовать поддержанию в норме артериального давления.**

Сегодня применение средства **КАРДАТЕРОН** актуально, как никогда, и может оказать пользу даже самым смелым надеждам и ожиданиям.

[Хотите получить больше информации о средстве Кардатерон?](#)

Звоните на бесплатную горячую линию

8 (800) 333-47-79

или по телефону в Москве 8 (495) 966-20-67

ООО «МАКРОБИОЛАЙН» 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1, корп. 2, ОГРН 1177746679439. Реклама БАД.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)	06.20 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». (12+)	06.15 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАР КАПУЦИНОВ». (12+)	06.00, 17.10 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)	06.50, 07.20, 07.50, 08.20,	05.00 «ШУРОЧКА». (16+)
08.50 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)	08.30 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)	08.05 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)	18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)	05.20 Орел и решка.	05.00 Обмен жёнами. (16+)
11.15 «СКРИЖАЛИ СУДЬБЫ». (16+)	10.30 «МАМА НЕ ГОРЮ-2». (16+)	09.55 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)	08.50, 09.35, 20.00, 20.45, 00.15, 01.00	Шопинг. (16+)	07.00 В теме. (16+)
13.30 «ЖМОТ». (16+)	12.40 «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ». (12+)	12.05 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (0+)	«ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	07.25 «КЛОН». (16+)	07.25 «КЛОН». (16+)
15.25 «МУЗА». (16+)	14.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)	13.50 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (12+)	10.20, 21.30, 01.45 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)	09.15 «ТРОПИКАНКА». (12+)	09.15 «ТРОПИКАНКА». (12+)
17.30 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)	16.20, 17.10 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)	15.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	11.10 Правила моей кухни. (16+)	10.20 Обмен женами. (16+)	10.20 Обмен женами. (16+)
20.10 «БИБLIОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)	18.20 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (6+)	19.00 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)	12.15, 22.20, 02.35 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	11.55 Мастершеф. (16+)	11.55 Мастершеф. (16+)
22.05 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)	20.20 «АДМИРАЛЬ». (16+)	СССР, 1975 г.	13.35 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)	17.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)	17.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
Чехия, Великобритания, США, Германия, 2004 г. В ролях: Ноа Уайли, Соня Уолтер, Боб Ньюхарт	22.45 «РОК». (16+)	США, 1994 г. В ролях: Николас Кейдж, Бриджит Фонда, Рози Перес	США, 1994 г. В ролях: Николас Кейдж, Бриджит Фонда, Рози Перес	Реалист., в котором семьи меняются своими жилищами. Круглый дом, небоскреб, особняк на берегу моря, яхта, деревенская изба или лофт - никто из участников заранее не знает, где им предстоит провести целых три дня. И все это, чтобы выяснить, «хороши ли там, где нас нет».	05.45 «Рыцарский роман». Мультфильм. (6+)
Джессика Честейн, Йохан Хелденберг, Даниэль Брюль, Тимоти Редфорд	00.25 «УЧЕНИК». (18+)	00.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)	15.20, 16.15, 03.30, 04.30 «ОБИНИМА НЕБО». (16+)	08.20 «Про Буку». Мультфильм. (12+)	08.20 «Про Буку». Мультфильм. (12+)
00.30 «МАСКА». (12+)	02.30 «ТАКСА». (18+)	04.40, 05.25 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)	23.15 «ВЕРСАЛЬ». (16+)	08.30 «Про Ерша Ершовича». Мультфильм. (0+)	08.30 «Про Ерша Ершовича». Мультфильм. (0+)
03.50 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	01.25 «ГОНКИ БЕЗ ФИНИША». (12+)	01.25 Спросони. (12+)	05.30 Спросони. (12+)	08.45 «Про шмелей и королей». Мультфильм. (6+)	08.45 «Про шмелей и королей». Мультфильм. (6+)
ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН				
01.35 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)	00.50 «Я ТОЖЕ ХОЧУ». (18+)	00.45 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+)	08.00, 05.50, 06.15 «МИК». (16+)	19.00 «ПЛЯЖ». (16+)	11.25 «Приключения Хомы». Мультфильм. (0+)
03.25 «ПРИРОДЕННЫЙ ГОНЩИК». (16+)	02.10 «НЕ СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)	02.45 «ВЫСОКАЯ МОДА». (16+)	08.25, 18.05, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)	22.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)	12.30 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)
05.05 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)	03.40 «ОВЕЧКА ДОЛГИ БЛАЗА И РАНО УМЕРЛА». (16+)	05.15 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)	09.10, 10.00, 14.25, 15.10, 01.25, 02.10 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)	Сериал. Россия, 2019 г. Чтобы обрушить акции телеканала, совет директоров принимает решение посадить в кресло генерального директора автозаправщика-недотепу и доверить ему съемки сериала. В короткие сроки горе-начальнику удается создать хаос в эфире и установить свои порядки в медиабизнесе.	СССР, 1964 г.
06.50 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	05.35 «ВОЙНА». (16+)	07.10 «БИР АМЕРИКА». (16+)	10.40 Джейми Оливэр: Гастроэкономическая революция. (12+)	23.00 Мир наизнанку. Латинская Америка. (16+)	14.10, 15.30, 18.20, 19.40 «ЖИТИЕ ДОН КИХОТА И САНЧО». (12+)
08.40 «ЭМПАЙР СТЕЙТ». (16+)	07.40 «ПЕРФОГОН». (16+)	09.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+)	11.25, 23.55, 04.20 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)	04.50 «ПЛЯЖ». (16+)	Сериал. СССР, Испания, 1988 г.
10.20 «ЛИМБ». (16+)	10.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)	12.30, 13.20, 14.10 «И БЫЛА ВОЙНА». (16+)	12.10, 17.20, 21.00, 00.40, 05.05 «НОМЕР 309». (16+)	05.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)	16.45 Хоккей. По скользкому льду. Великое противостояние. (0+)
11.50 «ТАЙМЕР». (16+)	15.00 «БРДТ». (16+)	15.00 «БРДТ». (16+)	13.00, 13.40, 19.35, 20.15 «КАСЛ». (16+)	04.50 «РЫБЫ». (16+)	21.05 Хоккей. По скользкому льду. Ледовая коррида Валерия Харламова. (0+)
13.30 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)	16.50 «БРДТ-2». (16+)	16.50 «БРДТ-2». (16+)	15.50, 16.35, 22.30, 23.10, 02.50, 03.35, 06.35 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)	05.30 Такие разные. (16+)	Документальный фильм о легендарном хокките.
15.00 «ЗНАМЕНИТОСТЬ». (16+)	Криминал, боевик, Россия, 2000 г.	Криминал, боевик, Россия, 2000 г.	21.45 «ЭТО МЫ». (16+)	04.50 «РЫЖИЕ». (16+)	
16.50 «ГОНКА». (16+)	19.05, 19.55 «СЕРДЦЕ АНГЕЛА». (16+)	19.05, 19.55 «СЕРДЦЕ АНГЕЛА». (16+)	3 сезон. Сериал. США, 2018 г.	03.20 Обмен жёнами. (16+)	
18.55 «ЗАЩИТИК». (16+)	20.50 «МИНИСТОРА». (16+)	20.50 «МИНИСТОРА». (16+)			
20.30 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)	22.30 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)	22.30 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)			
Комедия, мелодрама, США, 2013 г.	Детектив, боевик, Россия, 2009 г.	Детектив, боевик, Россия, 2013 г.			
22.00 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)	23.20 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)	23.20 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)			
Комедия, драма, США, 2014 г.					
23.30 «АРСЕНАЛ». (18+)					
ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ		
08.00, 16.00, 00.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ДНЕВНОЙ СВЕТ». (16+)	06.45 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (6+)	00.20, 06.00, 05.55, 07.50, 20.00, 20.55, 23.30 «ПОКА СТОЯТ ГОРЫ». (16+)	00.00 Час истины. (12+)	06.00 Мегаполисы. (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)	11.55, 19.55, 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ». (16+)	08.30 «ПОКА СТОЯТ ГОРЫ». (16+)	23.30 «ПОКА СТОЯТ ГОРЫ». (16+)	01.10 Российская летопись. (12+)	06.25, 07.15 Инстинкт выживания, Китай. (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	11.55, 19.55, 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ». (16+)	10.00 «РУССКИЙ РЕГТАЙМ». (0+)	01.10, 02.05, 08.45, 09.35, 21.45, 22.40 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК». (16+)	01.30 На пути к Великой Победе. (12+)	08.00, 08.45 Авто - SOS. (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬЯВКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)	11.50 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)	11.50 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)	02.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)	02.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)	09.30 Затерянные сокровища Египта. (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	13.35, 21.35, 05.35 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗИНИЕ». (16+)	14.25 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОИНУ». (16+)	03.00, 11.30, 14.30 «Худеем с Мариной Корлан». (12+)	02.30 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)	10.15, 10.40 Игры разума. (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2012 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Артур Ваха	14.35, 22.35, 06.35 «ТИХОЕ СЕРДЦЕ». (16+)	16.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (0+)	04.00, 11.40, 17.30, 18.45 «БОГОМОЛ». (16+)	03.00 Первая мировая. (12+)	11.05 Сокровища Тутанхамона. (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ-3». (12+)	16.10, 20.10, 08.10 «9 ПОЛНЫХ ЛУН». (18+)	19.00 «СЫЦЫК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+)	16.00, 13.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	04.00 «АЛЬБЕР КАМИО». (18+)	11.50 Шоссе через ад. (16+)
	Драма, мелодрама, США, 2013 г.	20.40 «ДВА ГУСАРА». (16+)	04.00, 06.00, 08.00 «Витамин-шоу. Кофе со звездой». (12+)	05.00, 16.15, 06.45 «Формула русской революции. 1917». (12+)	12.35 Хозяева гор. (16+)
	Драма, мелодрама, США, 2014 г.	20.40 «ДВА ГУСАРА». (16+)	04.15, 06.15, 08.15 «Витамин-зарядка». (12+)	07.00 Марк Шагал. Нереальная реальность. (12+)	13.25 Великий канал Китая: путешествие фотографа. (16+)
	Драма, мелодрама, США, 2013 г.	20.45 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (12+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	08.00 «СУВОРОВ». (6+)	14.10, 14.55 Авто - SOS. (16+)
		20.50 «РЫБОЛЛОВНЫЕ ЭКСПЕДИЦИИ». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	09.50 Секреты истории. (12+)	15.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	10.15 Историограф. (12+)	16.25 Расследование авиакатастроф. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	11.30 Обыкновенная история. (6+)	17.15 Инстинкт выживания, Китай. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	12.30 Офицерская семья. (6+)	18.00 Авто - SOS. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	13.30 Гениев древнего мира. (12+)	19.45 Астана: город будущего. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	14.30 Гениев древнего мира. (12+)	19.35 Хозяева гор. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым». (12+)	15.30 Вторая мировая война: четко стоит империя. (12+)	20.25 Великий канал Китая: путешествие фотографа. (16+)
		20.55 «Оружейные дома мира». (16+)	04.30, 14.00, 20.00, 23.30 «Делай тело с Русланом Байрамовым».		

СПОРТ

МАТЧ! ИГРА	МАТЧ! ИГРА	EUROSPORT	EUROSPORT 1
06.00 Регби. «Кубок Шести наций». Уэльс - Англия. (0+)	01.00, 03.00 Теннис. ATP. Акапулько. Прямая трансляция. (0+)	05.00, 09.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	05.15, 16.00 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)
07.50 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	07.00 «Малышарики». (0+)	08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	08.30 «Лео и Тиг». (0+)
09.40, 22.00, 02.10 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	09.00 «Деревяшки». (0+)	09.00, 23.00 «Йоко». (0+)	09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
11.35, 14.25, 21.00, 21.30 Гандбол. Лига чемпионов. Обзор матчей Лиги чемпионов. (0+)	10.00 «Котики, вперед!». (0+)	10.00 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
12.05, 04.05 Теннис. WTA. Финал. Трансляция из Дубая. (0+)	10.30 «Белоспорт. Тур ОАЭ». 2-й этап. (0+)	10.30, 18.10 «Лунтик и его друзья». (0+)	10.30, 17.15 «Фиксики». (0+)
14.00 Волейбол. Судьбы. Волей эмоций. (12+)	11.30, 15.00 Горные лыжи. Чемпионат мира среди юниоров. Италия. Прямая трансляция. (0+)	11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)	11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)
14.55 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. 1/2 финала. Кубасс (Россия) - Галатасарай (Турция). Прямая трансляция	12.30 Фехтование. Серия Гран-при. Египет. Обзор. (0+)	11.25, 19.20 «Ми-Мишики». (0+)	11.25, 19.20 «Ми-Мишики». (0+)
16.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Эзачибаш» (Туриция) - «Динамо-Казань» (Россия). Прямая трансляция	13.35 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	12.00 «Машины сказки», «Простоквашино». (0+)	12.00 «Машины сказки», «Простоквашино». (0+)
18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Хемик» (Польша). Прямая трансляция	14.00 Биатлон. Чемпионат Европы. Беларусь. (0+)	12.15, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	12.15, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
00.00 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. 1/2 финала. (0+)	14.30 Горные лыжи. Чемпионат мира среди юниоров. Италия. (0+)	13.00, 21.00 «Барbosкины». (0+)	13.00, 21.00 «Барbosкины». (0+)
01.55 Вся правда про... (12+)	16.30 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Прямая трансляция. (0+)	13.25 «Волшебный фонарь». (0+)	13.25 «Волшебный фонарь». (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	13.00, 18.20 Караокинг. (16+)
06.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	14.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
06.15, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	15.05 Битва фанклубов. (16+)
06.55, 10.00, 15.00, 18.15 8 женщин. (12+)	16.00 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	19.00 МУЗ-TV чарт. (16+)
09.00 РПВ чарт. (16+)	20.35 #ЯНАМУЗ-TV. (16+)
10.05 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	21.35 Топ 30 - Русский крутак недели. (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-TV. (16+)	00.05 Засеки звезду. (16+)
11.35, 20.00 10 самых с Ле- рой Кудрявцевой. (16+)	00.15 Золотая лихорадка. (16+)
	01.30 Неспринер. (16+)
	04.00 Наше. (16+)

ТРИОСОН

мягкое успокаивающее средство. *

Способствует снижению тревожности, нормализации сна.
ТРИОСОН является триадой популярных и хорошо изученных растений: ЗВЕРОБОЙ, БОЯРЫШНИК, ХМЕЛЬ.

ТРИОСОН поможет снять дневное напряжение, расслабиться и успокоиться, улучшить засыпание и сон.

ТРИОСОН может применяться при:

- трудном засыпании
- прерывистом сне
- чувстве усталости в утренние часы
- стрессовых перегрузках
- повышенной раздражительности, возбудимости и нервном напряжении

Информация по телефонам:
8 (499) 164-18-58, 8 (495) 965-30-06 с 10:00 до 18:00

www.parapharm.ru Спрашивайте в аптеках Вашего города.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ЦВЕТОК

1. Участник стихийного восстания.
2. Радиоактивное воздействие.
3. Надувательство - это... вокруг пальца.
4. Лечебное учреждение, имеющее постоянные койки для больных.
5. Стрельба шампанским.
6. Введение новокaina в десну.
7. Веселая «палитра» ситца.
8. Легкий двухколесный экипаж.
9. Мировоззрение всего общества или его части.
10. Гонорар почтальона Печкина, полученный им от родителей дяди Федора.
11. Шлем красноармейца по образу и подобию русского шлема.

Богатыре, 17, Йоханнесбург, 18, Лидохааге, 19, Липарбрехт, 20, Липцермюнхен, 21, Лимарбрека, 22, Лимарбрека, 22, Лимарбрека.

корка, 9, Нидерланды, 10, Нидерланды, 11, Нидерланды, 12, Нидерланды, 13, Нидерланды, 14, Нидерланды, 15, Нидерланды, 16,

ОБРЕТИ, 1, Бахромаутик, 2, Ольденбург, 3, Ольденбург, 4, Гамбург, 5, Гамбург, 6, Гамбург, 7, Гамбург, 8, Гамбург,

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00, 16.00 «Котики, вперед!». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+)	05.00 «Ранние птички». «Рэй и пожарный патруль», «Смешарики». (0+)	16.25 С видом на жизнь. (0+)
06.25, 15.25, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	05.25 «Жужуки». (6+)	06.55 «Пляс-класс». (0+)	16.40 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» (0+)
05.00, 09.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	05.45 «Мини-Малюты». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	18.00 Завет. (0+)
07.00 «Малышарики». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)	19.00, 01.50 Новый день. (0+)
07.30 «Деревяшки». (0+)	06.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	07.40 «Нелла - отважная принцесса». (0+)	20.00 До самой сути. (0+)
08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	08.30 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)	21.30, 02.45 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
08.30 «Лео и Тиг». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Би». (6+)	09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)	22.30 «Мы, НИЖЕПОДИСАВШИЕСЯ». Фильм 1. (0+)
09.00, 23.00 «Йоко». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Чебурашка и Крокодил Гена». (0+)	23.50 День Патриарха Российских. (0+)
09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	10.30 «Роботы-поезды». (0+)	00.05 Завет. (0+)
10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	12.45, 18.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	11.00 «Суперкрылья». (0+)	01.00 Людвиг Второй: безумие или стремление к святости? Цикл: Неизвестная Европа. (0+)
10.30, 18.10 «Лунтик и его друзья». (0+)	13.55 «Новая школа императора». (0+)	11.40 «Машинки», «Малышки и летающие звери». (0+)	01.25 Пром, или Благословление для всех королей. Цикл: Неизвестная Европа. (0+)
11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)	14.50 «Утиные истории». (6+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)	
11.25, 19.20 «Ми-Мишики». (0+)	17.15 «Гравити Фолз». (12+)	12.40 «Трансформеры. Киберселенская». (6+)	
12.00 «Машины сказки», «Простоквашино». (0+)	19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	13.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	
12.15, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	19.30 «Братец медвежонок». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)	
13.00, 21.00 «Барbosкины». (0+)	21.20 «Семейка Грин в городе». (12+)	14.10 «Эльвин и бурундики». (6+)	
13.25 «Волшебный фонарь». (0+)	22.10 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРИ ПЛЭЙС». (6+)	14.55 «Супер4». (6+)	
14.00, 22.25 «Смешарики». (0+)	23.15 «Мистели: миссия Чёрной Пантеры». (12+)	15.40 «Фиксики». (0+)	
15.00, «10 друзей кролика». (0+)	23.45 «Стражи Галактики». (12+)	16.05 «Клуб Винкс». (6+)	
16.20, 21.30 «Сказочный патруль». (0+)	00.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	16.30 «Консунги. Чудеса каждый день». (6+)	
17.00, 23.30 «Почемучка». (6+)	01.55 «КАДЕТ КЕППИ». (6+)	16.45 «Барби: Дримтопия». (0+)	
17.31, 19.06, 23.45 «Почемучка. Астрономия». (6+)	02.00, 02.15 «Magic English». (0+)	17.10 «Три кота». (0+)	
18.17, 19.26 «Микроистория». (6+)	12.20 «Свинка Пеппа». (0+)	18.05 «Пластилиники». (0+)	
18.30, 19.41 Путешествуй с нами! (6+)	13.55 «Весёлый алфавит». (0+)	18.10 «Дружба - это чудо». (0+)	
18.45, 19.57 Цирковая семья. (12+)	14.00 О! Музыка. (0+)	19.00 «Мончики». (0+)	
19.16, 19.24 «Приключения Таша». (6+)	14.30 «Три кота». (0+)	19.25 «Лео и Тиг». (0+)	
19.30, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	16.50 «Если бы я был...» (0+)	20.15 «Древяшки». (0+)	
19.45, 19.57 «Приключения Таша». (6+)	17.00 О! Музыка. (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	
20.15, 19.24 «Приключения Таша». (6+)	17.30 «Доктор Малышкина». (0+)	20.45 «Барbosкины». (0+)	
20.30, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	17.35 «Свинка Пеппа». (0+)	22.00 «Черепашки-ниндзя». (6+)	
20.45, 19.57 «Приключения Таша». (6+)	18.00 «Смешарики». (0+)	Захватывающие приключения обаятельных черепашек-мутантов - Лео, Рафа, Маики и Донни. Героическая четверка черепашек-ниндзя вместе с мастером Сплинтером борются со злодеями и стремятся к тому, чтобы навсегда защитить от них мир.	
21.00, 19.41 «Путешествуй с нами! (6+)	19.20 «Доктор Малышкина». (0+)	22.30 «Трансформеры. Роботы под прикрытием. Сила гештальтов». (6+)	
21.15, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	19.30 «Смешарики». (0+)	22.50 «Бен 10». (12+)	
21.30, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	20.00 «Новые приключения». (0+)	23.15 «Огги и тараканы». (6+)	
21.45, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	21.55 «Пластилиники». (0+)	00.00 «Зиг и Шарко». (6+)	
21.55, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	22.00 «Новаторы». (6+)	01.05 «Чудики». (6+)	
21.55, 19.46 «Приключения Таша». (6+)	00.15 «Доктор Малышкина». (0+)	02.15 «Отряд джунглей спешит на помощь». (6+)	
21.55, 19.46 «При			

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	TВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	СТС
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	05.10 «ЛЕСНИК». (16+)	06.30 Новости культуры	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 Ералаш. (0+)
09.00	Новости	09.00 Вести	08.00 «Доктор И...» (16+)	06.00 Сегодня	06.35 «Пешком...»	06.40 «Команда Турбо». (0+)	07.30 «Три кота». (0+)	07.30 «Три кота». (0+)
09.25	«Сегодня 27 февраля. День начинается». (6+)	09.25 Утро России	08.35 «ДЛИННОЕ, ДЛИННОЕ ДЕЛО». (0+)	06.05 «ЛЕСНИК». (16+)	07.00 Новости культуры	07.45 «Приключения Буди и его друзей». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)	07.30 «Приключения Буди и его друзей». (0+)
09.55	«Модный приговор». (6+)	09.55 «О самом главном». (12+)	11.00 Вести	07.00 Сегодня	07.05 «Правила жизни»	09.00 «Уральские пельмени». (16+)	09.00 «Уральские пельмени». (16+)	07.30 «Приключения Буди и его друзей». (0+)
10.55	«Жить здорово!» (16+)	11.25 Вести.	11.45 Местное время	07.05 «ЛЕСНИК». (16+)	07.30 Новости культуры	09.30 «Дорога на Эльдорадо». (0+)	11.10 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (12+)	11.10 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК. ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (12+)
12.00	Новости с субтитрами «Время покажет». (16+)	12.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	12.50 «60 минут». (12+)	08.00 Сегодня	07.35 «Мировые сокровища»	10.00 «Новости культуры»	14.00 «КУХНЯ». (12+)	14.00 «КУХНЯ». (12+)
12.15	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	14.00 Вести.	14.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	08.05 «ЛЕСНИК». (16+)	07.55 «СИТА И РАМА»	10.15 «Наблюдатель»	20.00 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (16+)	20.00 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (16+)
14.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	14.25 Вести.	14.45 Местное время	09.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)	08.45 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)	11.10 XX век		
15.00	Новости с субтитрами «Давай поженимся!» (16+)	17.00 Вести. Местное время	14.45 «Чисто английское убийство». (12+)	10.00 Сегодня	10.00 «Что делать?»	12.30 «Что делать?»		
15.15	«Мужское / Женское». (16+)	17.25 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	15.05 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)	10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	11.30 «Первые в мире»	13.15 «Первые в мире»		
16.00	«Мужское / Женское». (16+)	18.50 «60 минут». (12+)	15.05 «Анна-детективъ». (12+)	13.00 Сегодня	13.30 Искусственный отбор	14.15 «Юлий Харитон. Заложник»		
17.00	«Время покажет». (16+)	20.00 Вести	16.55 «Естественный отбор». (12+)	13.25 Обзор. Чрезвычайное	14.40 «Мировые сокровища»	14.40 «Мировые сокровища»		
18.00	Вечерние новости с субтитрами «Время покажет». (16+)	20.45 Вести.	17.40 «Бабье лето». (16+)	14.00 «Место встречи»	15.00 Новости культуры	15.10 Билейский сюжет		
18.25	«Время покажет». (16+)	21.00 Местное время	19.40 «События»	16.00 «Сегодня	15.40 Сати. Нескучная классика...	15.40 Сати. Нескучная классика...		
18.50	«На самом деле». (16+)	21.00 «Склифосовский». (12+)	20.00 «Петровка, 38. (16+)	16.30 «Место встречи»	16.25 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)	16.25 «КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)		
19.50	«Пусть говорят». (16+)	23.20 Кости и Ася привозят Толика в Склиф. Увидев Толика, Нина немедленно звонит Павловой, не зная, что Алеников старший рядом. Ханина обнаруживает у Кристины в сумке конверт с деньгами и переписку с Ольгой. Припёртая к стенке Кристина вынуждена всё рассказать матери.	20.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	19.40 «События»	17.35 Валерий Гергиев и Мюнхенский симфонический оркестр	17.35 Валерий Гергиев и Мюнхенский симфонический оркестр		
21.00	Время	02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)	20.20 «Право голоса». (16+)	19.40 «Морские дьяволы. Рубежи родины». (16+)	18.25 «Мировые сокровища»	18.25 «Мировые сокровища»		
21.30	«ГАДАЛКА». (16+)	22.00 В Москве при таинственных обстоятельствах погибает молодой милиционер. Свидетельницей убийства становится его девушка Лера Немчинова. Дело передают на Петровку. Начальство Гордеева настаивает на рассмотрении версии возможной связи курсантов с криминальными структурами. Каменская параллельно начинает разрабатывать свою версию.	22.00 «События»	19.40 «Морские дьяволы. Рубежи родины». (16+)	18.40 «Что делать?»	19.30 «Новости культуры»		
01.00	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	23.05 Линия защиты. (16+)	22.30 «Линия защиты. (16+)	21.00 «Пять минут тишины. Возвращение». (12+)	19.45 «Главная роль»	19.45 «Главная роль»		
03.00	Новости	00.00 «Каменская». (16+)	23.05 90-е. Пудель с мандатом. (16+)	23.00 Сегодня	20.05 «Правила жизни»	20.05 «Правила жизни»		
03.05	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	00.00 События. 25-й час	00.00 События. 25-й час	23.15 «Мужские каникулы». (16+)	20.45 «Спокойной ночи, мальчики!»	20.45 «Спокойной ночи, мальчики!»		
03.20	«Мужское / Женское». (16+)	00.35 «Хроники московского быта. Звёздные отцы-одиночки». (12+)	00.35 «Хроники московского быта. Звёздные отцы-одиночки». (12+)	00.15 «Сыщики районного масштаба-2». (12+)	21.30 «Больше, чем любовь»	21.30 «Больше, чем любовь»		
04.10	Контрольная закупка. (6+)	01.25 «Ночная ликвидация». (12+)	01.25 «Анна-детективъ». (12+)	02.00 «Дачный ответ». (0+)	22.10 «Абсолютный слух»	22.10 «Абсолютный слух»		
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	МОСКВА 24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	«Известия»	06.00 Сегодня утром	05.00 11.05 21.05 «Правда?».	06.00 07.00 07.30 08.00 08.30	06.00 «Самое яркое». (16+)	06.00 «Самое яркое». (16+)	06.00 «Тайны кино». (12+)	06.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
05.20	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	13.00 18.00 21.15 Новости дня	05.55 12.05 23.25 «Большая страна». (12+)	09.00 09.30 Утреннее вещание	07.00 Новости 360	07.00 Новости 360	07.40 «Песни нашего кино». (12+)	07.40 «Песни нашего кино». (12+)
09.00	«Известия»	09.00 «СМЕРШ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)	06.25 «Гора самоцветов. Жихарка». (0+)	10.30 14.30 15.30 20.30	08.00 «Самое яркое». (16+)	09.00 «Вкусно 360». (12+)	08.10 «Вспомнить все». (12+)	08.10 «Вспомнить все». (12+)
09.25	«СМЕРШ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)	09.15 Украина, 2010 г. Военная драма. Осень 1941 года. Семерым заключённым удается бежать из «зоны» и укрыться в маленькой, забытой Богом и людьми, деревушке. Вскоре герои сталкиваются с новым испытанием...	06.35 «Гора самоцветов. Заяц-слуга». (0+)	21.30 23.30 02.30 04.30	09.30 «Вкусно 360». (12+)	11.10 «Все просто!» (12+)	09.30 «Вкусно 360». (12+)	09.30 «Вкусно 360». (12+)
13.00	«Известия»	10.00 14.00 Военные новости	06.55 «Служу отчизне». (12+)	07.45 08.45 09.45 01.40 04.15	11.30 «Зима в Подмосковье». (12+)	11.30 «Зима в Подмосковье». (12+)	11.25 «Песни нашего кино». (12+)	11.25 «Песни нашего кино». (12+)
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	14.05 «Викинг». (16+)	07.25 10.50 22.25 23.50 «Активная среда». (12+)	10.00 11.00 12.00 13.00 14.00	12.00 Дневные новости	12.00 Дневные новости	11.55 «Тайны кино». (12+)	11.55 «Тайны кино». (12+)
18.30	«Известия»	18.30 «Специальный репортаж». (12+)	07.30 22.35 «Капитан Кука». (12+)	12.30 13.00 14.00 15.00	12.30 «Самое вкусное». (12+)	13.00 «Самое вкусное». (12+)	12.50 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (12+)	12.50 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (12+)
19.00	«СПЛЕД». (16+)	18.50 «Непобедимая и легендарная». (6+)	08.30 15.15 18.15 01.30 «ГОСТ». (12+)	13.00 13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)	13.00 14.45 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА №1». (16+)	14.45 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА №1». (16+)	14.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)	14.30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
19.00	За свою жизнь Дмитрий Левачёв заработал много денег и нажил немало врагов. Но только через три года после похорон Дмитрия, его дети остались смертельную опасность отцовского наследства.	19.40 «Последний день». (12+)	09.00 10.00 10.50 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00	14.15 14.15 16.15 17.15 18.15 19.15 19.15 20.15 21.00 22.00	15.30 20.30 21.00 21.30 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00	19.00 19.30 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.30 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30		

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Best. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+)	06.00 «КВН. Высший балл». (16+) 06.50 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 07.30 «Дорожные войны». (16+)	06.00 «Вся правда про....» (12+) 06.30 «Утомлённые славой». (16+) 07.00, 08.55, 11.00, 13.35, 15.35, 18.00, 20.55, 22.00 Новости	06.00 «Вся правда про....» (12+) 06.30 «Утомлённые славой». (16+) 07.00, 08.55, 11.00, 13.35, 15.35, 18.00, 20.55, 22.00 Новости	06.30 07.30 18.00 23.55 05.35 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+)		
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)	11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) 12.30 «Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)	12.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.35 «Слепая». (12+) 18.40 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)	07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 12.00 «КВН. Высший балл». (16+)	07.05, 08.10 «Дорожные войны». (16+) 11.35 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 15.30 «ДИКИЙ». (16+) 19.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 20.30 «Дорожные войны». (16+)	09.00 «Футбол. «Ньюкасл» - «Бернли». Чемпионат Англии. (0+) 11.35 «Футбол. «Барселона» - «Реал» (Мадрид). Кубок Испании. 1/2 финала. (0+) 14.25 «Пляжный футбол. «Леванте» (Испания) - «Локомотив» (Россия). Чемпионат мира среди клубов «Мундиалито-2019». Пр. тр.	07.00 07.50 08.50 09.55 10.55 11.50 14.00 04.55 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+) 04.05 «Реальная мистика». (16+) «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (16+)		
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	13.00 «Новости». (16+)	13.00 «Бородина против Бузовой». (16+)	21.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	21.00 «Пытаясь отыскать Абигейл, Генри и Абрахам находят на территории одного отдаленного коттеджа могилу. Сперва решив, что в ней лежит Абигейл, Генри исследует кости, но обнаруживает, что они принадлежат женщине едва ли старше 20 лет.	22.00 «Решала». (16+) 23.00 «+100500». (18+)	15.40 «Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. 15 км. Прямая трансляция из Австрии	18.55 «Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Пр. тр.	Россия, 2015 г. Детектив. Агата Муценце, Михаил Пшеничный, Алёна Яковлева.
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	14.00 «Секретные истории». (16+)	14.00 «Спаси свою любовь». (16+)	23.00 «Дорожные войны». (16+)	20.30 «Дорожные войны». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 «+100500». (18+)	21.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.30 «ДИКИЙ». (16+) 02.20 «МИР ДИКОГО ЗАПАДА». (18+) 03.40 «РОДИНА». (16+)	21.00 «Лыжный спорт. Чемпионат мира. Прыжки с трамплина. Женщины. (0+)	22.05 «Все на футбол! Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Барселона». Кубок Испании. 1/2 финала. Пр. тр.	У Нины редкий дар - она умеет считывать чужие эмоции и безошибочно определять ложь.
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)	00.00 «Пытаясь отыскать Абигейл, Генри и Абрахам находят на территории одного отдаленного коттеджа могилу. Сперва решив, что в ней лежит Абигейл, Генри исследует кости, но обнаруживает, что они принадлежат женщине едва ли старше 20 лет.	00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.30 «ДИКИЙ». (16+) 02.20 «МИР ДИКОГО ЗАПАДА». (18+) 03.40 «РОДИНА». (16+)	00.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.30 «ДИКИЙ». (16+) 02.20 «МИР ДИКОГО ЗАПАДА». (18+) 03.40 «РОДИНА». (16+)	01.30 «Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	01.30 «Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	«РАНЕНОЕ СЕРДЦЕ». (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	03.30 «Смешанные единоборства. Bellator. (16+)	03.30 «Смешанные единоборства. Bellator. (16+)	02.50 00.30 06.00 04.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВОИ...». (16+) «Домашняя кухня». (16+)	«БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВОИ...». (16+) «Домашняя кухня». (16+)
18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	20.00 «МЕХАНИК». (16+)	20.00 «Год культуры». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	02.45 «Открытый микрофон». (16+)	05.30 «Деньги большого спорта». (16+)	05.30 «Деньги большого спорта». (16+)		
20.00 «МЕХАНИК». (16+)			05.25 «ХОР». (16+)	01.15 «Твин Пикс». (16+)				

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ ДОМА:

Важно знать, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

- Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
- Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
- Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.



ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ В БОЛЬНИЦЕ:

Чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

- Обратитесь по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
- Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы www.ritual.ru

ВАЖНО ЗНАТЬ:

ЛЬГОТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ - пенсионерам и неработающим москвичам закон гарантирует пособие на погребение, которое можно использовать в засчет организации похорон или получить по окончании похорон, предоставив подтверждающие документы.

ПОЛУЧЕНИЕ МЕСТА НА КЛАДБИЩЕ - официально приобрести место на закрытом кладбище для создания семейно-родового захоронения можно либо через аукцион, либо в Департаменте торговли и услуг города Москвы на основании свидетельства о смерти. Предложения о продаже участков от третьих лиц являются попытками мошеннических действий. Места на открытых кладбищах под новые захоронения выделяются БЕСПЛАТНО всем жителям города.

Агент специализированной службы организует достойные похороны и убережет родственников от обмана в морге и на кладбище.

ГБУ РИТУАЛ
Договор № 10 ЦДС/К-19

КИНО И СЕРИАЛЫ

 TV 1000	TV1000  РУССКОЕ КИНО	TV1000  ДОМ КИНО	ДОМ КИНО  SONY CHANNEL
06.10 «ДАР». (16+)	06.20 «ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ». (6+)	06.00 Ералаш. (6+)	06.00, 17.10 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
08.25 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)	07.55 «РОК». (16+)	06.35 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)	06.50, 07.20, 07.50, 08.20,
11.00 «МАСКА». (12+)	09.40 «АДМИРАЛЪ». (16+)	08.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)	18.00, 18.30, 19.00, 19.30
13.05 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)	12.10 «КОНВЕРТ». (16+)	10.10 «НЕЖДАННО-НЕГДАННО». (12+)	«ГОРОД ХИЩНИКов». (16+)
15.05 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	13.45 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)	11.50 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)	08.50, 09.35, 20.00, 20.45,
17.55 «ДАР». (16+)	16.20, 17.10 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)	13.20 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)	00.15, 01.00
20.10 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)	18.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)	15.30 «УЛИЦЫ РАЗВИТИХ ФОНРАЙЕЙ». (16+)	«Отчаянnyе domохoзяинy». (16+)
США, 2011 г. В ролях: Брэдли Купер, Роберт Де Ниро, Эбби Корниш, Эндрю Ховард, Анна Фрил	20.20 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+)	19.00 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». (12+)	10.20, 21.30, 01.45 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
22.10 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)	Россия, 2007 г. В ролях: Виктория Толстоганова, Анастасия Добринина, Александр Балуев, Дмитрий Певцов	20.55 «ВЫСОТА». (0+)	11.10 Правила моей кухни. (16+)
США, Новая Зеландия, 1998 г.	22.25 «КАНДАГАР». (16+)	22.40 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (0+)	12.10, 22.20, 02.35 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
00.15 «ХА». (18+)	00.30 «РАЗГОВОР». (16+)	00.15 «РЕЦЕПТ ЕЁ МОЛОДОСТИ». (6+)	13.05 «РАЗРИСОВАННАЯ ВУАЛЬ». (16+)
02.10 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)	02.15 «НАПАРНИК». (12+)	01.55 «ДОБРЯКИ». (0+)	Китай, США, Канада, 2006 г. В ролях: Наоми Уоттс, Эдвард Нортон
04.35 «В БЕГАХ». (16+)	04.15, 05.05 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)	03.20 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ». (12+)	15.20, 16.15, 03.30, 04.30 «Обнимай насъо». (16+)
		04.30 «СОДА ВОЙНА». (16+)	23.15 «ВЕРСАЛЬ». (16+)
			05.30 Спросите. (12+)

 ИЛЛЮЗИОН+	 РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	 КИНОКОМЕДИЯ	 FOX LIFE
01.20 «ПРИРОЖДЁННЫЙ ГОНЦИК». (16+)	00.10 «ОВЕЧКА ДОЛГИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (16+)	01.10 «ПРОДВИНУТЫЙ». (16+)	08.00, 18.05, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)
03.05 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)	02.15 «ПОДЛЕЦ». (16+)	02.50 «ВСЕ ПУТЕМ». (16+)	08.45, 09.30, 14.25, 15.10, 21.45, 01.30, 02.10 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
05.00 «ЗНАМЕНИТОСТЬ». (16+)	03.45 «ЩЕНОК». (16+)	04.45 «ВЫСОКАЯ МОДА». (16+)	10.20, 20.55, 06.15 «МИК». (16+)
06.55 «ГОНКА». (16+)	04.35 «ПЕРЕГОН». (16+)	07.20 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)	10.40 Джейми Оливер: Гастроэкономическая революция. (12+)
09.10 «ЗАШИТНИК». (16+)	07.00 «28 ПАНТИЛОВЦЕВ». (12+)	09.15 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)	11.25, 23.55, 04.20 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
10.50 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)	09.05, 09.50, 10.45 «И БЫЛА ВОЙНА». (16+)	11.40 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (16+)	12.10, 17.20, 21.00, 00.40, 05.05 «НОМЕР 309». (16+)
12.20 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)	11.35 «БРАТ». (16+)	14.00 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)	13.00, 13.45, 19.30, 20.15 «КАСП». (16+)
13.50 «ЭЙ АМЕРИКА». (16+)	13.25 «БРАТ-2». (16+)	15.50 «КУРЬЕР». (16+)	2 сезон. Сериял. США, 2010 г. В ролях: Найтан Филиппон, Стана Катик
15.50 «ЭМПАЙР СТЕЙТ». (16+)	15.40 «МИННЕСОТА». (16+)	17.45 «ВУЛКАН СРАСТЕЙ». (12+)	15.55, 16.35, 22.30, 23.15, 02.55, 03.40, 06.35 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)
17.20 «ЛИМБ». (16+)	17.20 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)	19.30 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+)	
18.55 «ТАЙМЕР». (16+)	Детектив, боевик, Россия, 2013 г.	Комедия, Австралия, 2017 г.	
20.30 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	19.00, 19.55 «СЕРДЦЕ АНГЕЛА». (16+)	21.10 «СЕКСОГОЛИК». (16+)	
Комедия, триллер, криминал, США, 2008 г.	20.50 «КАМЕННАЯ БАШКА». (16+)	Драма, комедия, мелодрама, США, 2009 г.	
22.10 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)	Драма, спорт, Россия, 2008 г.	22.55 «ЭЙ АМЕРИКА». (16+)	
Комедия, криминал, США, 2017 г.	22.30 «КОРОЛЁВ». (16+)	Драма, Россия, 2007 г.	

ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КОНСЕРВА
08.00, 16.00, 00.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «СУД В БЕРЛИНЕ». (16+)	04.40 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)	00.25, 06.55, 07.50, 20.00, 20.50, 23.30 «ТРИНАДЦАТЫЙ XIII». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)	11.40, 19.40, 03.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ». (16+)	07.15 «ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ». (16+)	2 сезон. Сериял. Драма, боевик, криминал, детектив, триллер, Канада, Франция, 2012 г. В ролях: Стюарт Таунсенд, Грег Брайк, Стивен МакХэтти, Аиша Тайлер
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	13.10, 21.10, 05.10 «КРАХ». (16+)	10.30 «ГОРБУН». (6+)	01.20, 02.10, 08.40, 09.30, 21.45, 22.35 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬБКА ПЕРЕМЕШНИКА». (16+)	Драма, Нидерланды, 2013 г.	12.35 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ». (16+)	03.00, 04.00, 12.50, 14.00, 15.15, 16.30 «МАММОН». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Елена Арскова, Кирилл Сафонов, Анна Казючц	14.05, 22.05, 06.05 «СЕЗАР ЧАВЕС». (16+)	14.30 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+)	04.55, 05.50, 10.25, 11.40, 17.45, 18.40 «БОГОМОЛ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	Биографическая драма, США, Мексика, 2014 г.	16.05 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (0+)	
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИО-3». (12+)	15.50, 23.50, 07.50 «КРОВЬЮ И ПОТОМ. АНАБОЛИКИ». (16+)	19.00 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ». (16+)	
	Криминальная комедия, триллер, США, 2013 г.	20.25 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+)	
		23.15 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (6+)	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
07.50 Полное лукошко. (12+)		07.05 Поймай и сними. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
08.05 Частный сектор. (12+)		07.35 Территория льда. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчин-га. (12+)
08.35, 12.45, 16.50, 20.55 Дело в отделке. (12+)		08.05 Рыболовные экспедиции в Норвегию. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Стрит-джаз. (6+)
09.10 Фитоаптека. (12+)		08.35 Энциклопедия рыбалки. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
09.40 Свежечной заводок. (12+)		09.10, 12.00 Рыбный день. (16+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом. (6+)
09.55 Преданья старины глубокой. (12+)		09.40, 12.35 Кухня с Сережем Марковичем. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
10.25 Правила огородника. (12+)		09.55, 12.45 Дело вкуса. (12+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
10.40 Домоводство. (12+)		10.10, 16.15 Оружейные дома мира. (16+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
10.55 Мегабанщики. (16+)		10.45, 16.45 Оружейный клуб. (16+)	Мечтаете похудеть на 15 кг за 3 месяца? Легко! Теперь добьитесь этой цели у вас получится, не выходя из дома и не отходя далеко от любимого дивана и телевизора.
11.30, 15.35 Секреты стиля. (12+)		11.15, 22.45 Я и моя собака. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.00 Профи пригодность. (12+)		11.45 Есть мнение. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-заярдка. (12+)
12.25 Букварь дачника. (12+)		13.05 Великие миграции в Камарг. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
13.15 Безопасность. (12+)		14.05 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
13.45 Кухня народов СССР. (12+)		14.40 Секреты «трудных» водоемов. (12+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
14.00 Урожай на столе. (12+)		15.10 Тропы рыбака. (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
14.30 История усадеб. (12+)		15.40 Даे на одного. Оружие. (16+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
15.05 Старинные русские усадьбы. (12+)		15.55 Снаряжение. (16+)	12.00 Fit BO+. (6+)
16.05 Идите в баню. (12+)		17.15 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)	18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
16.20 Домашняя косметика! (12+)		18.00 Егерский кордон. (16+)	18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
16.30 Баня - женского рода. (12+)		18.30 Смертельный улов. (16+)	
17.20 Сравнительный анализ. (16+)		19.15 Привет, Малек! (6+)	
17.50 Чужеземцы. (12+)		19.30 Фидерная ловля в нижнем Прикамье. (16+)	
18.05 Садовые истории с Оливией Андираки. (12+)		20.00 Под водой с ружьем. (16+)	
18.40 Усадьбы будущего. (12+)		20.30 Спиннинг на камских просторах. (12+)	
19.10 Огород круглый год. (12+)		21.05 Экстремальная рыбалка с Робсоном Грином. (16+)	
19.40 Дачный энциклопедия. (16+)		21.55 Крылатые охотники. (16+)	
20.05 Топ-10. (12+)		22.10 На зарубежных водоемах. (12+)	
20.35 Инструменты. (12+)		23.15 Нахлыст в Башкортостане. (16+)	
21.25 Нескучный вечер. (12+)		23.45 Кодекс охотника. (16+)	
21.35 Травовед. (12+)			
21.55 Вокруг сыра. (12+)			
22.10 Дачная энциклопедия. (12+)			
22.45 Легендарные братья-пекари. (16+)			
23.35 Тихая моя родина. (12+)			

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

TV 1000	TV 1000	 РУССКОЕ КИНО	 ДОМ КИНО	 ДОМ КИНО	 SONY CHANNEL	 МИР	 ПЯТНИЦА	 Ю	 РЕТРО
06.10 «ДАР». (16+) 08.25 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+) 11.00 «МАСКА». (12+) 13.05 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+) 15.05 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+) 17.55 «ДАР». (16+) 20.10 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+) США, 2011 г. В ролях: Брэдли Купер, Роберт Де Ниро, Эбби Корниш, Эндрю Ховард, Анна Фрил 22.10 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+) США, Новая Зеландия, 1998 г. 00.15 «УНА». (18+) 02.10 «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+) 04.35 «В БЕГАХ». (16+)	06.20 «ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ». (6+) 07.55 «РОК». (16+) 09.40 «АДМИРАЛЪ». (16+) 12.10 «КОНВЕРТ». (16+) 13.45 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+) 16.20, 17.10 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+) 18.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+) 20.20 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+) Россия, 2007 г. В ролях: Виктория Толстоганова, Анастасия Добринина, Александр Балуев, Дмитрий Певцов 22.25 «КИАНГАР». (16+) 00.30 «РАЗГОВОР». (16+) 02.15 «НАПАРНИК». (12+) 04.15, 05.05 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)	06.00 Ералаш. (6+) 06.35 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+) 08.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+) 10.10 «НЕЖДАННО-НЕГАДАННО». (12+) 11.50 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+) 13.20 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+) 15.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 19.00 «СУКРОТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». (12+) 20.55 «ВЫСОТА». (0+) 22.40 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (0+) 00.15 «РЕСПЕЦТ ЕЁ МОЛОДОСТИ». (6+) 01.55 «ДОБРЯКИ». (0+) 03.20 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ». (12+) 04.30 «ОДНА ВОЙНА». (16+)	06.00, 17.10 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+) 06.50, 07.20, 07.50, 08.20, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 08.50, 09.35, 20.00, 20.45, 00.15, 01.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 10.20, 21.30, 01.45 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+) 11.10 Правила моей кухни. (16+) 12.10, 22.20, 02.35 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+) 13.05 «РАЗРИСОВАННАЯ ВУАЛЬ». (16+) Китай, США, Канада, 2006 г. В ролях: Наоми Уоттс, Эдвард Нортон 15.20, 16.15, 03.30, 04.30 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+) 23.15 «ВЕРСАЛЬ». (16+) 05.30 Спросони. (12+)	06.00 Ой, мамочки! (12+) 06.30 «ОСА». (16+) 08.15 «ЧУДОТВОРЦ» (16+) 10.00 Новости 10.10 «ЧУДОТВОРЦ» (16+) 13.00 Новости 13.15 Зал суда. Битва за деньги. (16+) 14.10 Дела семейные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела семейные. Новые истории. (16+) 16.00 Новости 16.15 Телегра «Игра в кино». (12+) 17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) Сериал. Детектив, криминальный фильм, фильм о животных, Россия, 2014 г. 19.00 Новости 19.20 «ПЛЯЖ». (16+) 22.20 «СУДЕБНАЯ КОЛОНКА». (16+) 00.00 Новости 00.10 «СУДЕБНАЯ КОЛОНКА». (16+) 01.00 Телегра «Игра в кино». (12+) 01.35 Дела семейные. Битва за будущее. (16+) 02.20 Дела семейные. Новые истории. (16+) 03.10 «ПЛЯЖ». (16+) 05.30 Наше кино. История большой любви. (12+)	05.00 «ШУРОЧКА». (16+) 05.20 Орел и решка. Шопинг. (16+) 07.00 Школа доктора Комаровского. Классный журнал. (12+) 07.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+) 10.00, 19.00 На ножах. (16+) Кулинарный бот и титулованный ресторатор России, легендарный шеф и гурь ресторанных бизнеса, добродушный и терпеливейший Мастер своего дела Константин Ивлев отправляется в турне по кафе и ресторанам, чтобы довести до ума самые убыточные заведения. 20.00, 21.00 Мир наизнанку. (16+) 22.00 «МЫЛДРАМА». (16+) Сериал. Россия, 2001 г. В ролях: Сергей Бурунов, Маруся Климова, Ростислав Бэршаэр, Григорий Калинин 23.00 Мир наизнанку. Латинская Америка. (16+) 00.50 Пятница News. (16+) 01.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) 03.50 Опасные гастроли. (16+) 04.50 «РЫЖИЕ». (16+) 03.20 Обмен ёжами. (16+)	05.00 Обмен ёжами. (16+) 07.00 В теме. (16+) 07.25 «КЛОН». (16+) 09.15 «ТРОПИКАНКА». (12+) 10.20 Обмен домами. (16+) 11.55 Мастершef. (16+) 17.30 Беременны в 16. (16+) Впервые на телевидении стартует российский сезон реалити о подростковой беременности. Реальные истории и проблемы, о которых не принято говорить, но о них нужно знать каждому. 10 девочек-подростков из разных городов России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и обрести счастье?!	01.10, 11.05 «БИНГО БОНГО». (16+) 02.55, 06.00, 07.10, 14.05, 15.20, 18.20, 19.35, 23.00 «ЖИТИЕ ДОН КИХОТА И САНЧО». (12+) 04.05, 09.25 Хоккей. По скользкому льду. Великое противостояние. (0+) 05.30, 08.20 Мультфильм. (6+) 08.30 «Прогулка». Мультфильм. (6+) 08.40 «Проделки в школе». Мультфильм. (6+) 08.55 «Пролап Петя-петушок». Мультфильм. (0+) 09.05 «Прянки». Мультфильм. (0+) 09.15 «Лягушки». Мультфильм. (0+) 13.00 «Приключения пингвиненка Лоло». Мультфильм. (0+) 13.30 «Про Буку». Мультфильм. (12+) 13.40 «Про Ерша Ершовича». Мультфильм. (0+) 13.55 «Про шмелей и королей». Мультфильм. (6+) 16.50 Хоккей. По скользкому льду. Ледовая коррида Валерия Харламова. (0+) 20.50 «ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ». (16+)		
 ИЛЛЮЗИОН	 РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	 КИНОКОМЕДИЯ	 FOXlife	 FOX LIFE					
01.20 «ПРИРОЖДЁННЫЙ ГОНЩИК». (16+) 03.05 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+) 05.00 «ЗНАМЕНИТОСТЬ». (16+) 06.55 «ГОНКА». (16+) 09.10 «ЗАШИТНИК». (16+) 10.50 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)	00.10 «ОВЕЧКА ДОЛБИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (16+) 02.15 «ПОДПЕЦ». (16+) 03.45 «ЩЕНОК». (16+) 04.35 «ПЕРЕГОН». (16+) 07.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) 09.05, 09.50, 10.45	01.10 «ПРОДВИНУТЫЙ». (16+) 02.50 «ВСЕ ПУТЕМ». (16+) 04.45 «ВЫСОКАЯ МОДА». (16+) 07.20 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+) 09.15 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)	08.00, 18.05, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+) 08.45, 09.30, 14.25, 15.10, 21.45, 01.30, 02.10 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+) 10.20, 05.55, 06.15 «МИК». (16+) 10.40 Джейми Оливер: Гастрономическая революция						

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ	365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
08.00, 16.00, 00.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «СУД В БЕРЛИНЕ». (16+)	04.40. «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)	00.25, 06.55, 07.50, 20.00, 20.50, 23.30 «ГРИНАДАЦЫЙ XII». (16+)	00.00 Час истины. (12+)	06.15 Падение империи	06.00 Мегаполисы. (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)	11.40, 19.40, 03.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ». (16+)	07.15 «ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ». (16+)	2 сезон. Сериал. Драма, комедия, Бельгия, 2017 г.	01.10 Российская летопись. (12+)	07.15 Запретная история. (12+)	06.20 Тайны корабля-сокровищницы династии Тан. (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	13.10, 21.10, 05.10 «КРАХ». (16+)	10.30 «ГОРБУН». (6+)	13.30 «ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ». (6+)	01.30 На пути к Великой Победе. (12+)	08.00 Музейные тайны. (12+)	07.10 Шандун: страна Конфуция. (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЫСЫКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)	14.05, 22.05, 06.05 «СЕЗАР ЧАВЕС». (16+)	12.35 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ». (16+)	14.30 «СОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+)	02.00 «АЛЬБЕР КАМЮ». (18+)	08.45 Вторая мировая в цвете. (12+)	07.55, 08.45, 09.30 Авто - SOS. (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Елена Аросева, Кирилл Сафонов, Анна Казачук	Биографическая драма, США, Мексика, 2014 г.	14.30. «СКАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (0+)	14.45 Граф истории Карамзин. (12+)	03.45 Семь дней истории. (12+)	09.40 Заговор. (12+)	10.15, 10.40 Игры разума. (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРИДЕЙ». (16+)	15.50, 23.50, 07.50 «КРОВЬЮ ПОТОМ. АНАБОЛИКИ». (16+)	19.00 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ». (16+)	15.15, 16.30 «СЕКРЕТ ФЕСТСКОГО клуба». (12+)	10.30, 11.15 Смертоносный интеллект. (12+)	11.00 Астана: город будущего. (16+)	11.45 Шоссе через ад. (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ-3». (12+)	Криминальная комедия, триллер, США, 2013 г.	20.25 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+)	20.00 Искусство войны. Великие полководцы: Противостояние: Говоров против Юхлера. (12+)	12.05 Гении древнего мира. (12+)	12.35 Хозяева гор. (16+)	12.35 Тайны корабля-сокровищницы династии Тан. (16+)
		23.15 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (6+)	21.00 История оружия. (16+)	13.10 Вторая мировая война: чего стоит империя. (12+)	13.20 Тайны корабля-сокровищницы династии Тан. (16+)	
		И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (6+)	21.10. 02.10, 08.40, 09.30, 21.45, 22.35 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК». (16+)	14.05 Загадочные убийства: царственные особы. (12+)	14.10, 14.55 Авто - SOS. (16+)	
			03.00, 04.00, 12.50, 14.00, 15.15, 16.30 «МАММОН». (16+)	14.55 Вулканическая одиссея. (12+)	15.40 Международный аэропорт Дубай. (16+)	
			04.55, 05.50, 10.25, 11.40, 17.45, 18.40 «БОГОМОЛ». (16+)	15.45 Вторая мировая в цвете. (12+)	16.25 Расследования авиакатастроф. (16+)	
			03.25, 04.15 Музейные тайны. (12+)	16.40, 17.05, 05.05, 05.35 Невероятные изобретения. (12+)	17.15, 18.00 Дикий тунец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)	
				17.35, 18.25 Смертоносный интеллект. (12+)	18.45 Джон Ф. Кеннеди: Последние часы. (16+)	
				19.10 Гении древнего мира. (12+)	19.30 Хозяева гор. (16+)	
				20.00 Следующая остановка Бетания Хъюз - Китай, место, где жил и делился мудростью великий китайский мыслитель Конфуций.	20.20 Тайны корабля-сокровищницы династии Тан. (16+)	
				20.15 Вторая мировая война: чего стоит империя. (12+)	21.10. 02.45 Расследования авиакатастроф. (16+)	
				21.00 Тайны викингов. (12+)	22.00 01.10, 01.20, 04.20 Дикий тунец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)	
				22.00 Рыцари. (12+)	22.45 Секунды до катастрофы. (16+)	
				23.00 Таинственная Франция: Загадки археологии. (12+)	23.35 Осушить океан: Бермудский треугольник. (16+)	
				Есть Франция, которую мы знаем. С историческими памятниками, захватывающими дух пейзажами, живописными городами и деревнями. Но за этими общеизвестными картинками скрывается другая Франция - таинственная и волнующая.	00.20 Тайны корабля-сокровищницы династии Тан. (16+)	
					01.55 Международный аэропорт Дубай. (16+)	
					03.35 Предвестники Апокалипсиса. (16+)	
					05.10 Суперсооружения. (16+)	

Усадьба	Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!	ANIMAL PLANET	DISCOVERY CHANNEL	TLC
07.50 Полное лукошко. (12+)	07.05 Поймай и сними. (16+)	07.35 Территория льда. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)	06.00 Спасение диких животных. (16+)	06.00 Махинаторы. (12+)	06.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)
08.05 Частный сектор. (12+)	08.05 Рыболовные экспедиции в Норвегию. (16+)	08.05 Рыболовные экспедиции в Норвегию. (16+)	03.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)	07.00 Адская кошка. (12+)	07.00 Круйт тюнинг. (12+)	07.00 Поместья: новая жизнь.
08.35, 12.45, 16.50, 20.55 Дело в отделке. (12+)	08.35 Энциклопедия рыбалки. (12+)	09.10, 12.00 Рыбный день. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Стрит-джаз. (6+)	08.00 Аквариумный бизнес. (12+)	08.00, 08.30 Как это устроено? (12+)	07.00 Возвращение. (12+)
09.10 Фитолаптец. (12+)	09.40 Свечной заводик. (12+)	09.40 Корлан. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корлан. (12+)	09.00 Природа Ближнего Востока. (12+)	09.00 Охотник за антиквариатом. (12+)	08.00, 08.30 Жизнь на Карибах. (12+)
09.40 Свечной заводик. (12+)	09.55 Преданья старины глубокой. (12+)	09.40 Кухня с Сережем Марковичем. (12+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом. (6+)	10.00, 11.00 На свободу с питбулем. (16+)	10.00 Загадочные изчезновения. (16+)	09.00, 09.30 Доступная роскошь. (12+)
09.55 Преданья старины глубокой. (12+)	10.25 Правила огородника. (12+)	09.55 Дело вкуса. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)	12.00 Адская кошка. (12+)	11.00 Музейные тайны. (12+)	10.00 Виза невесты. Виза жениха.
10.40 Домоводство. (12+)	10.40 Профпригодность. (12+)	10.10, 16.15 Оружейные дома мира. (16+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)	13.00 Доктор Ди. Ветеринар Аляски. (16+)	12.00 Преступники Третьего рейха. (16+)	Знакомство. (16+)
10.55 Мегабанщики. (16+)	12.25 Букварь дачника. (12+)	10.45, 16.45 Оружейный клуб. (16+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)	13.00, 13.30 Как это устроено? (12+)	12.00 В плену ненужных вещей. (12+)	12.00 В плену ненужных вещей. (12+)
11.30, 15.35 Секреты стиля. (12+)	13.15 Безопасность. (12+)	11.25, 22.45 Я и моя собака. (16+)	Мечтаете похудеть на 17 кг за 3 месяца? Легко! Теперь добиться этой цели у вас получится, не выходя из дома и не отходя далеко от любимого дивана и телевизора.	14.00 Аквариумный бизнес. (12+)	13.00 Барахольщики: деньги из хлама. (12+)	13.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)
13.45 Кухня народов СССР. (12+)	13.45 Великие миграции в Камарге. (16+)	14.05 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)	04.00, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)	14.00 Махинаторы. (12+)	14.00 Они поменялись едой. (16+)	14.00 Барахольщики: деньги из хлама. (12+)
14.00 Урожай на столе. (12+)	14.30 История усадеб. (12+)	14.40 Секреты «трудных» водоемов. (12+)	Мечтаете похудеть на 17 кг за 3 месяца? Легко! Теперь добиться этой цели у вас получится, не выходя из дома и не отходя далеко от любимого дивана и телевизора.	15.00 Адская кошка. (12+)	15.00 Поместья: новая жизнь.	15.00 Поместья: новая жизнь.
14.30 История усадеб. (12+)	15.05 Старинные русские усадьбы. (12+)	15.10 Тропа рыбака. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)	16.00 Разрушители легенд. (16+)	16.00 Возвращение. (12+)	16.00 Возвращение. (12+)
15.05 Старинные русские усадьбы. (12+)	16.05 Идите в баню. (12+)	15.40 Две на одного. Оружие. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)	17.00 Реальные дальнобойщики. (16+)	17.00 Оденься к свадьбе. (12+)	17.00 Оденься к свадьбе. (12+)
16.05 Домашняя косметика! (12+)	16.20 Усадьбы будущего. (12+)	15.55 Две на одного. Снаряжение. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)	18.00 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом: Белые медведи. (16+)	18.00 Жизнь на Карибах. (12+)	18.00 Жизнь на Карибах. (12+)
16.30 Баня - женского рода. (12+)	16.30 Баня - женского рода. (12+)	17.15 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)	18.30 В Арктике бывший «морской котик» Джоэл Ламберт идет по следу самого крупного сухопутного хищника Земли и узнает о нем много интересного.	19.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Можно ли взломать планету? (12+)	19.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)
17.20 Сравнительный анализ. (16+)	17.50 Чужеземцы. (12+)	18.00 Егерский кордон. (16+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)	19.30 Суровая Арктика. (12+)	20.00 Военный архив: под грифом «Топ-10». (12+)	19.30 7 маленьких Джонстонов. (12+)
17.50 Чужеземцы. (12+)	18.05 Садовые истории с Оливией Андриако. (12+)	18.30 Смертельный улов. (16+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)	20.00 Акулья приманка. (12+)	00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Можно ли обмануть смерть? (12+)	20.00 Аномалии тела. (18+)
18.05 Садовые истории с Оливией Андриако. (12+)	18.40 Усадьбы будущего. (12+)	19.15 Привет, Малек! (6+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)	21.00 Невероятные бассейны. (12+)	00.55 Взгляд изнутри. (12+)	Герои нашей программы страдают от редких и загадочных заболеваний. Некоторым нужны настолько сложные операции, что шансы их пережить крайне призрачны.
18.40 Усадьбы будущего. (12+)	19.10 Огород круглый год. (12+)	19.30 Фидерная ловля в нижнем Прикамье. (16+)	12.00 Fit BO+. (6+)	22.00 Природа Ближнего Востока. (12+)	01.50 Преступники Третьего рейха. (16+)	00.00 Монстры внутри меня. (16+)
19.10 Огород круглый год. (12+)	19.40 Дачный эксклюзив. (16+)	20.00 Под водой с ружьем. (16+)	18.30 Йога-министика для беременных. (6+)	23.00 Монстры внутри меня. (16+)	02.40 Круйт тюнинг. (12+)	00.55 Я вешу 300 кг. (16+)
19.40 Дачный эксклюзив. (16+)	20.05 Топ-10. (12+)	20.30 Спиннинг на камских просторах. (12+)	05.10 На свободу с питбулем. (16+)	24.00 Невероятные бассейны. (12+)	03.30 Охотник за антиквариатом. (12+)	02.40 Аномалии тела. (18+)
20.05 Топ-10. (12+)	20.35 Инструменты. (12+)	21.05 Экстремальная рыбалка с Робсоном Грином. (16+)	01.00 Аквариумный бизнес. (12+)	24.20 Монстры внутри меня. (16+)	04.20 Военный архив: под грифом «Топ-10». (12+)	03.30 Монстры внутри меня. (16+)
20.35 Инструменты. (12+)	21.25 Нескучный вечер. (12+)	21.55 Крылатые охотники. (16+)	01.50 Невероятные бассейны. (12+)	03.30 Акулья приманка. (12+)	05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)	04.20 В плену ненужных вещей. (16+)
21.25 Нескучный вечер. (12+)	21.35 Травовед. (12+)	22.10 На зарубежных водоемах. (12+)	04.20 Природа Ближнего Востока. (12+)	04.20 Природа Ближнего Востока. (12+)	05.10 Охотник за антиквариатом. (12+)	05.10 Охотник за антиквариатом. (12+)
21.35 Травовед. (12+)	21.55 Вокруг сырья. (12+)		05.10 На свободу с питбулем. (16+)	05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)	05.10 Охотник за антиквариатом. (12+)	05.10 Охотник за антиквариатом. (12+)
21.55 Вокруг сырья. (12+)	22.10 Дачная энциклопедия. (12+)					05.10 Одеянся к свадьбе. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ИГРА

06.00 Регби. «Кубок Шести наций». Италия - Ирландия. (0+) 07.50 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. Екатерина Гамова. (12+) 08.25, 10.25, 12.25 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+) 14.25, 16.25, 18.55, 20.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Прямая трансляция из Москвы. (0+) 15.45 Гандбол. Лига чемпионов. Обзор матчей Лиги чемпионов. Мужчины. (0+) 17.45 Гандбол. Лига чемпионов. Обзор матчей Лиги чемпионов. Женщины. (0+) 18.10 Баскетбол. Евролига. «Симфония в жёлтых тонах». (12-) 21.40 Вся правда про... (12-) 21.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Тур» (Франция) - «Динамо» (Москва, Россия). Прямая трансляция 00.00, 02.05 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+) 04.10 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины

EUROSPORT 1

00.00, 22.00 Теннис. ATP. Дубай. Прямая трансляция. (0+) 02.00, 03.00 Теннис. ATP. Акапулько. Прямая трансляция. (0+) 05.00, 07.30, 11.00 Велоспорт. «Тур ОАЭ». (0+) 06.00, 09.30, 12.05, 14.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. (0+) 07.00, 10.35 Горные лыжи. Чемпионат мира среди юниоров. Италия. (0+) 08.30, 13.00, 15.00 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. (0+) 12.00 Хоккей на траве. Pro League. (0+) 15.30 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Мужчины. 15 км. Классика. Прямая трансляция. (0+) 17.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. (0+) 20.25 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. (0+) 21.30 Теннис. «ATP. За кадром». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 00-х. (16+) 06.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+) 06.15, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+) 06.55, 10.00, 15.00, 18.15 8 женщин. (12+) 07.00 Каждое утро. (16+) 09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+) 10.05 Победитель «Битвы фанклубов». (16-) 10.30 Неформат чарт. (16-) 11.00, 21.35 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)

МУЗ

13.00 Русские хиты среды. (16+) 14.00 Золотая дюжина. (16+) 15.05 Битва фанклубов. (16+) 16.00 Сделано в 90-х. (16+) 18.20 #ЯНАМУЗ-ТВ. (16+) 19.00 R'n'B чарт. (16+) 20.00 10 самых с Первой Кудрявцевой. (16-) 20.35 Русские хиты. Чемпионки среды. (16+) 22.40 МузРаспутка. (16+) 23.10 Несприндер. (16+) 00.30 Сахар. (16+) 02.00 Наше. (16+) 03.00 Двойной удар. (16+) 04.50 Засеки звезды. (16+)

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8 495 142 51 94

Реклама

Распорядок Уинстона Черчилля

Уинстон Черчилль поражал современников своей работоспособностью. Кроме политики, он еще и рисовал, писал книги. Черчилль строго придерживался своего необычного распорядка: подъем в 7.30 – отбой в 4 утра, а между ними два раза ванна, дневной сон и два очень длинных и обильных приема пищи (завтрак не считается).

Сам премьер-министр говорил, что главное – это сохранение энергии: «Никогда не стой, если можно сесть, никогда не сиди, если можно лечь».



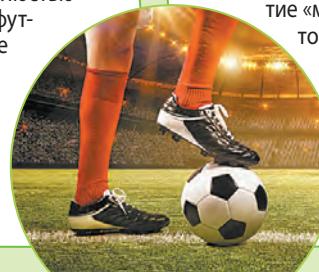
Сорочья болтовня и свадьбы

Замечено, что при приближении человека сороки начинают стрекотать. Это не просто птичья «болтовня», а предупреждение товарок об угрозе. Стрекочут сороки и по другому поводу. В феврале у птиц начинаются «свадьбы», которые сопровождаются шумом, погонями, плясками. Это обязательное условие, ведь в марте пары начинают вить новые гнезда или ремонтировать старые. Свою квартиру сбоку и сверху сорока прикрывает колючими ветками – своеобразной защитой самки, когда она будет высиживать птенцов.



Необычная травма для футболиста

Ни для кого не секрет, что профессиональный спорт – дело очень травматичное. В августе 1975 года голкипер клуба «Манчестер Юнайтед» Алекс Степни во время встречи с «Бирмингемом» был удален с поля со сломанной челюстью в самый разгар матча. Травму футболист получил не в результате столкновений, падений или попадания мячом по лицу. В запале игры Алекс так кричал на защитников своей команды, что челюсть не выдержала, и матч для голкипера закончился в госпитале.



БЫВАЕТ И ТАКОЕ

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Щипков. (0+) 05.30 «Свет неугасимый». Мультфильм. (0+) 06.00 Завет. (0+) 07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) 08.00 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+) 09.00, 09.30, 14.30 Монастырская кухня. (0+) 10.00 Встреча. (0+) 11.00 Простой епископ. (0+) 11.30 Опалный архиерей. Цикл: Русские праведники. (0+) 12.00 Встреча. (0+) 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+) 15.00 Война и мир Александра I. Фильм 3. Ура! Мы в Париже! (0+) 16.00 Я остаюсь. (0+)

Православный календарь

27 февраля

Седмица мясопустная. Глас 6. Равноап. Кирилла, учителя Словенского.



Прп. Авксентия. Прп. Марона, пустынника Сирийского. Свт. Аврамия, еп. Карийского. 12 греков, строителей соборной Успенской церкви Киево-Печерской лавры. Прп. Исаакия, затворника Печерского. Перенесение мощей блгв. кн. Михаила Черниговского и болярина Феодора. Прп. Илариона Грузина, Святогорца (Груз.). Сщмч. Онисима, еп. Тульского. Сщмч. Трифона диакона.

Постный день. Разрешается рыба.

«Радуйтесь, когда встретится унижение внешнее, невольное. Принимайте его как особую милость Божию». Свт. Феофан Затворник

Реклама

СТАТЬ АСТРОЛОГОМ!
ШКОЛА НАУЧНОЙ АСТРОЛОГИИ

приглашает слушателей на 1 курс
24 февраля в 13:00 и 27 февраля в 16:30
Суворовская пл., 2, м. «Достоевская»
8(916)550-62-40, 8(495)721-66-20
www.astroshkola.ru

Жена почему-то на меня обиделась. Попросила привезти ей швейный метр. Спрашиваю ее: «Зачем?» – «Надо талию измерить». И всего-то лишь я уточнил: «Думаешь, метра хватит?»



Задумайтесь о завтрашнем дне, заключите договор РЕНТЫ сегодня!

ПЕНСИОНЕРАМ! НАДЕЖНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

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

www.mosrenta.com

8 (495) 626-46-06
8 (499) 499-46-36



Автор фото: Anton_Ivanov_EFKS. Photopage.ee, yevgeniy15/shutterstock.com

Изобретатель макулатуры

В 1799 году француз Луи Робер изобрёл машину для переработки использованной бумаги. Машина измельчала бумагу, потом прессовала, а затем делала из нее новую. Благодаря этому изобретению появилось понятие «макулатура». Подсчитано, одна тонна вторичной бумаги помогает сохранить около 4 кубометров древесины. Благодаря машине Робера на нашей планете еще остались леса. Случись оно позже, это изобретение было бы достойно Нобелевской премии.



Светлана СИДОРЧУК

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	СТС
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00	Утро России	06.00	«Настроение»	05.10	«ЛЕСНИК». (16+)	06.30	Новости культуры
09.00	Новости «Сегодня 28 февраля. День начинается». (6+)	09.00	Вести	08.00	«Доктор И...» (16+)	06.00	«Пешком...»	06.40	Ералаш. (0+)
09.25	«Модный приговор». (6+)	09.25	Утро России «О самом главном». (12+)	08.35	«БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)	06.05	«ЛЕСНИК». (16+)	07.00	«Три кота». (0+)
09.55	«Жить здорово!» (16+)	11.00	Вести	10.35	«Сергей Никоненко. О, счастливчик!» (12+)	07.00	«Правила жизни»	07.30	«Приключения Вуди и его друзей». (0+)
10.55	«Новости с субтитрами «Время покажет». (16+)	11.25	Вести.	11.30	События	07.05	Новости культуры	07.45	«Том и Джерри». (0+)
12.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	11.45	Местное время «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	11.50	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)	08.00	«Мировые сокровища»	08.30	«Уральские пельмени». (16+)
12.15	«Время покажет». (16+)	12.50	«60 минут». (12+)	12.50	Вести.	08.05	«СИТА И РАМА»	09.00	«ТАКСИ-4». (12+)
14.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	14.00	Вести	13.00	«Местное время «Кто против?» (12+)	09.00	«Дороги старых мастеров»	10.05	«ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
15.00	«Новости с субтитрами «Давай поженимся!» (16+)	14.25	Вести.	13.35	«Сергей Никоненко. О, счастливчик!» (12+)	10.00	«КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)	11.55	«КУХНЯ». (16+)
15.15	«Мужское / Женское». (16+)	14.45	Местное время «Кто против?» (12+)	13.50	События	10.20	Новости культуры	14.00	«ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (16+)
16.00	«Мужское / Женское». (16+)	17.25	«Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	14.50	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)	11.00	«Новости культуры	20.00	Подружка Ивана обнаруживает в его фотоаппарате совместное фото Саши и Андрея и предлагає ему заработать на этом. На фотосессии Саша падает с лестницы и разбивает лицо, теперь её пробы для Голливуда под угрозой срыва. Андрей делает предложение Оксане, но вечером ему звонит Саша...
17.00	«Время покажет». (16+)	18.50	«60 минут». (12+)	15.05	«АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)	12.10	«Новости культуры	21.00	«ТРОЯ». (16+)
18.00	Вечерние новости с субтитрами «Время покажет». (16+)	20.00	Вести	16.55	«Естественный отбор». (12+)	12.30	«Мировые сокровища»		
18.25	«На самом деле». (16+)	20.45	Вести.	17.40	«БАБЬЕ ЛЕТО». (16+)	13.00	«Игра в бисер»		
18.50	«Пусть говорят». (16+)	21.00	Местное время «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	19.40	События	13.25	с Игорем Волгиним		
19.50	«Время «ГАДАЛКА». (16+)	21.00	Молодой парень, решившись на отчаянный шаг, пытается украдь деньги у незнакомой женщины, но, убегая от неё, падает и ломает ногу. Сердобольная жертва дожидается скопой и едет вместе с воришкой в Склиф. В тот же вечер в Слифе собирается довольно пёстрая компания тех, кто не вовремя заболел и тех, кому всё равно, где встречать Новый год.	20.00	События	14.00	«Первые в мире»		
21.00		21.00	«Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	20.20	«Право голоса». (16+)	14.00	«Абсолютный слух»		
21.30	«Премьера. «Большая игра». (12+)	21.00	«КАМЕНСКАЯ». (16+)	22.00	События	14.30	«Дом полярников»		
22.30	«Вечерний Ургант». (16+)	22.30	В Москве убит известный врач стоматолог - Яков Горобецкий. Труп обнаруживает сын убитого - Виталий. Результаты работы экспертов приводят следствие к неожиданному открытию. Виталий не родной сын Горобецкого.	22.30	«10 самых...» (16+)	14.50	Новости культуры		
23.30		02.00	«Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	23.05	«Разлучники и разлучницы. Как уводили любимых». (12+)	15.00	«Пряничный домик»		
00.00	На ночь глядя. (16+)	02.00	«КАМЕНСКАЯ». (16+)	00.00	События	15.10	«2 Верник 2»		
01.00	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	02.00	В Москве убит известный врач стоматолог - Яков Горобецкий. Труп обнаруживает сын убитого - Виталий. Результаты работы экспертов приводят следствие к неожиданному открытию. Виталий не родной сын Горобецкого.	00.35	«Процессие. Виктория и Галина Брежневы». (16+)	15.20	«КАНИКУЛЫ КРОША». (0+)		
03.00	Новости «Мужское / Женское». (16+)	01.25	«Тайна агента 007». (12+)	01.25	События	16.00	Валерий Гергиев и Мюнхенский симфонический оркестр		
03.05	«Давай поженимся!» (16+)	03.55	«АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)	03.55	«Сыщики районного масштаба-2». (12+)	16.30	«Первые в мире»		
03.55		05.30	«Большое кино». (12+)	05.30	«Большое кино». (12+)	17.15	«Мировые сокровища»		
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	OTP	OTP	Москва 24	Москва 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	«Известия»	06.00	Сегодня утром 13.00 18.00 21.15 Новости дня	05.00	11.05 21.05 «Правда?». (12+)	06.00	07.00 07.30 08.00 08.30	06.00	«Самое яркое». (16+)
05.20	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	09.00	13.00 18.00 21.15 Новости дня	05.55	12.05 23.25 «Большая страна». (12+)	06.30	09.00 09.30 Утреннее вещание	07.00	Новости 360
08.35	«День ангела»	09.15	10.05 13.15 01.10 «КОМАНДА 8». (16+)	06.25	«Гора самоцветов. Как помирились солнце и луна». (0+)	07.30	10.30 14.30 15.30 20.30	08.00	«Самое яркое». (16+)
09.00	«Известия»	10.00	Россия, 2011 г. Военный. В первые месяцы войны трое молодых людей - Рита, Ваня и Яшка - оказываются замешаны в криминальную историю: родители Риты жестоко убиты, Яшка стал невольным соучастником, а Ваня - случайным свидетелем.	06.35	«Гора самоцветов. Солдатская песня». (0+)	07.45	21.30 23.30 02.30 04.30	09.00	«Вспомнить все». (12+)
09.25	«СМЕРШ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)	14.05	14.00 Войенные новости «ВИКИНГ-2». (16+)	06.55	«Дом «Э». (12+)	08.45	Специальный репортаж. (12+)	09.30	«Вечный зов». (12+)
09.55		18.30	18.00 18.00 21.15 Новости дня	07.25	10.50 22.25 23.50 «Активная среда». (12+)	10.00	01.45 01.40 04.15	11.10	«Карьера Димы Горина». (12+)
10.55	«Давай поженимся!» (16+)	18.50	18.00 18.00 21.15 Новости дня	07.30	22.35 «Капитан Кук». (12+)	10.15	Сеть. (12+)	11.30	«Зима в Подмосковье». (12+)
12.00	«Время «ГАДАЛКА». (16+)	19.40	18.00 18.00 21.15 Новости дня	08.30	15.15 04.30 «Календарь». (12+)	11.15	11.00 12.00 13.00 14.00	12.00	Дневные новости
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	20.25	18.00 18.00 21.15 Новости дня	09.00	10.05 16.05 17.05 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)	11.30	15.00 16.00 17.00 18.00	13.00	«Самое вкусное». (12+)
18.30	«Известия»	21.25	18.00 18.00 21.15 Новости дня	10.00	11.00 12.00 13.00 15.00	12.00	20.00 21.00 22.00 23.00	13.00	«Дело гастронома №1». (16+)
19.00	«СПЛЕД». (16+)	23.30	18.00 18.00 21.15 Новости дня	12.30	16.00 17.00 21.00 «Подвиг военный - подвиг спортивный». (12+)	12.30	00.00 01.00 02.00 03.00	14.30	«Следствие ведут Знатоки». (12+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	13.20	...Их было три брата, три богатыря. Александр, Вячеслав и Сергей Щербаковы.	13.30	04.00 05.00 06.00 07.00	16.25	«Вечный зов». (12+)
00.25	«СПЛЕД». (16+)	22.00	18.00 18.00 21.15 Новости дня	15.45	18.00 00.00 ОТРажение «Гора самоцветов. Заяц-слуга». (0+)	14.15	07.30 08.30 09.30 10.30	17.55	«Чисто английские убийства». (12+)
01.10	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	22.00	18.00 18.00 21.15 Новости дня	22.00	«Гамбургский счёт». (12+)	14.20	11.15 12.15 13.15 14.15	20.00	«Карьера Димы Горина». (12+)
02.45	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)	14.30	15.15 16.15 17.15 18.15	21.50	«Игра без правил». (12+)
02.50	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)	15.15	01.30 02.30 03.30 04.30	23.30	«Следствие ведут Знатоки». (12+)
13.00	«Известия»	23.30	18.00 18.00 21.15 Новости дня	15.45	18.00 00.00 ОТРажение «Гора самоцветов. Заяц-слуга». (0+)	16.30	05.30 06.30 07.30 08.30	01.15	«Чисто английские убийства». (12+)
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	22.00	«Гамбургский счёт». (12+)	19.00	06.30 07.30 08.30 09.30	03.15	«Тайны кино». (12+)
18.30	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)	20.00	10.30 11.30 12.30 13.30	04.55	«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
19.00	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)	20.30	13.30 14.30 15.30 16.30	05.45	«Вспомнить все». (12+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)	22.30	15.30 16.30 17.30 18.30		
00.25	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)	23.00	16.30 17.30 18.30 19.30		
01.10	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)	00.30	19.30 20.30 21.30 22.30		
02.45	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)	01.30	20.30 21.30 22.30 23.30		
02.50	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
13.00	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
18.30	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
19.00	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
00.25	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
01.10	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
02.45	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
02.50	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
13.00	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
18.30	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
19.00	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
00.25	«СПЛЕД». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
01.10	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Вспомнить всё». (12+)				
02.45	«Известия»	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня	04.05	«Боевые награды Советского Союза. 1941-1991». (12+)				
02.50	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	04.45	18.00 18.00 21.15 Новости дня						

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Best. (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «КВН. Высший балл». (16+)	06.00 «Вся правда про...» (12+)	06.30 18.00 00.00 05.50 «6 кадров».	06.30 18.00 00.00 05.50 «6 кадров».
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	11.00 «Слепая». (12+)	09.20 «Гадалка». (12+)	06.50 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)	06.30 «Утомлённые славой».	06.50 «Удачная покупка».	06.50 «Удачная покупка».
07.00 «С добрым утром!» (16+)	11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)	12.00 «Не ври мне». (12+)	10.15 «Мистические истории». (16+)	07.30 «Дорожные войны». (16+)	07.00 08.55, 11.00, 12.15, 14.10, 16.25 Новости	07.00 12.30 03.50 «Понять. Простить».	07.00 12.30 03.50 «Понять. Простить».
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	12.30 «Спаси свою любовь». (16+)	16.00 «Гадалка». (12+)	17.35 «Слепая». (12+)	07.50 «Удачная покупка».	07.05 21.55, 00.55 Все на Матч!	07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	13.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	18.40 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)	18.40 В морге медицинского института обнаруживают неизвестное тело молодой женщины. Охрана у вуза слабая, профессор вызывает подозрение в некомпетентности... Тело могли и подкинуть... «ФАНТОМ». (16+)	08.10 «Дорожные войны». (16+)	09.00 Футбол. «Челси» - «Тоттенхэм». Чемпионат Англии. (0+)	08.30 «Давай разведёмся!» (16+)	08.30 «Давай разведёмся!» (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+)	18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ». (16+)	20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)	20.00 Парень Ники Костя приглашает Гришу на свадьбу. Ника прятается от брата, опасаясь его реакции.	12.00 «КВН. Высший балл». (16+)	11.05 Пляжный футбол. «Спартак» (Россия) - «Фламенго» (Бразилия). Чемпионат мира среди клубов «Мундиалито-2019». (0+)	09.30 «Тест на отцовство».	09.30 «Тест на отцовство».
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	21.00 Студия Союз. (16+)	22.00 Импровизация. (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	13.00 «Идеальный ужин». (16+)	12.55 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Северное двоеборье. Прыжки с трамплина. Пр. тр.	10.30 05.05 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)	10.30 05.05 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)
17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)	00.00 Дом-2. После заката. (16+)	01.05 «Спаси свою любовь». (16+)	01.15 «Бородина против Бузовой». (16+)	15.00 «Утилизатор». (12+)	14.40 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Эстафета 4x5 км. Пр. тр.	11.30 04.20 «Реальная мистика». (16+)	11.30 04.20 «Реальная мистика». (16+)
18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	02.45 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОЛКИ». (16+)	04.25 THT-Club. (16+)	04.30 «Открытый микрофон». (16+)	01.00 «ДИКИЙ». (16+)	14.50 Континентальный вечер	13.40 «ПРОЦЕСС». (16+)	13.40 «ПРОЦЕСС». (16+)
20.00 22.00 00.30 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)	05.20 «ХОР». (16+)	05.20 «ХОР». (16+)	01.00 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	15.55 Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток». Пр. тр.	19.00 03.05 «КОСТЕР НА СНЕГУ». (16+)	19.00 03.05 «КОСТЕР НА СНЕГУ». (16+)
22.00 00.30 «Смотреть всем!» (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Решала». (16+)	02.00 «Дорожные войны». (16+)	16.30 Баскетбол. «Химки» (Россия) - «Милан» (Италия). Евролига. Мужчины. Пр. тр.	22.55 03.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)	22.55 03.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)
00.30 «Первый удар». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Дружка». (16+)	02.00 «Дорожные войны». (16+)	16.50 22.00 Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют, а те, которые всё-таки попадают в скандалы, раскрыть почти невозможно.	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)
	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Дружка». (16+)	03.00 «Дорожные войны». (16+)	19.55 23.00 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)
	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Дружка». (16+)	04.00 «Дорожные войны». (16+)	22.55 04.00 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)
	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Улетное видео». (16+)	01.00 «Дружка». (16+)	05.35 «Дорожные войны». (16+)	23.00 05.35 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)	01.30 03.30 05.30 «Дорожные войны». (16+)

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ

С нами надежно!

- МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ!
- РАБОТАЕМ С 2010 ГОДА!
- БЕЗЗАБОТНАЯ СТАРОСТЬ!

Вы это заслужили! Лучшие условия только у нас!
Содержание и уход. Помощь по дому!

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ
8-495-627-67-87
ООО «АРГУМЕНТ» ОГРН 1155001000329

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 975-97-61
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

За здоровьем к травнику Гордееву

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ И ЧАИ ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ (собранные в экологически чистых районах России)
БАЛЬЗАМЫ, СИРОПЫ, МАЗИ, КРЕМЫ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ («Живые крупы», талканы)
БАШКИРСКИЙ МЁД

Фито-таблетки Легкие здоровые	165 ₽ 240	Фито-чай ПОЛИВИТАМИН Витаминов баланс	80 ₽ 105
Фито-таблетки Бактерии стом	165 ₽ 218	Фито-чай ИММУНОФИТ Сильный иммунитет	80 ₽ 105

www.travogor.ru

г. Москва, м. «Пушкинская», «Тверская», «Чеховская», ул. Тверская, 12, стр. 7 8 (495) 629-94-49, 8 (495) 629-96-36

000 «Травник Гордеев М.В.» 450521, Россия, РБ, Уфимский район, с. Русский Юрмаш, ул. Заводская, 4. ОГРН 10727003185. Св. о. об аккредитации Центра оздоровительного питания №4.77.004-03 Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации». Сертификат соответствия №РОСС RU АД77.Н01616. Цены действительны до 31.03.2019 г.



МУЖЧИНЫ, ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!

Как только мужчина теряет возможность вести полноценную сексуальную жизнь, включается механизм стремительного старения организма, появляется целый букет возрастных проблем. Ведь уровень тестостерона начинает очень быстро падать, а состояние мужчины зависит, прежде всего, от него. Поэтому необходимо отбросить все сомнения и помогать самому себе!

ДЕАЛЕКС может помочь мужчине в самой сложной ситуации в интимной сфере.

ДЕАЛЕКС полностью натурален. Он не наносит вреда организму в целом, способствует улучшению работы сосудов.

ДЕАЛЕКС совместим с любой терапией и даже с алкоголем, практически не имеет противопоказаний, он не является стимулятором. Это особенно важно для мужчин в солидном возрасте.

ДЕАЛЕКС способствует улучшению микроциркуляции крови и поддержанию потенции.

ДЕАЛЕКС может подарить радость любви, жизни.

ДЕАЛЕКС вернет уверенность в себе.

ДЕАЛЕКС не вызывает привыкания.

ДЕАЛЕКС обладает пролонгированным действием, он воздействует на причину проблемы, его действие останется с вами на долгие годы.

МУЖЧИНЫ, ПОМОГИТЕ СЕБЕ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Все подробности о действии **ДеАлекс** и о том, как его купить, вы узнаете по телефону

8-800-555-75-03 (звонок бесплатный).

СПОРТ

МАТЧ: ИГРА	МАТЧ: ИГРА	EUROSPORT 2	EUROSPORT 1
06.00 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Тур» (Франция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)	00.00 Теннис. АТР. Дубай. Прямая трансляция. (0+)	02.00, 03.00 Теннис. АТР. Озорная семейства. (0+)	00.00 Теннис. АТР. Дубай. Прямая трансляция. (0+)
07.50, 09.05, 10.25, 11.45, 23.45 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Трансляция из Москвы. (0+)	05.00, 07.30, 11.00 Велоспорт. «Тур ОАЭ». (0+)	07.30 «Деревяшки». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Белка и Стрелка». (0+)
13.00 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Зенит-Казань» (Россия) - «Халкбанк» (Турция). (0+)	06.00, 08.30, 21.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	05.25 «Жужики». (0+)
14.50 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург, Россия) - «Фридрихсхафен» (Германия). (0+)	07.00, 10.30, 12.00, 20.25 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Прямая трансляция из Москвы	09.00 «Лео и Тиг». (0+)	05.45 «Мини-Малюты». (0+)
16.40, 17.55, 19.10 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Прямая трансляция из Москвы	09.30, 10.00 Биатлон. Чемпионат Европы. Беларусь. (0+)	09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)
20.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. «Спартак» (Россия) - «Спартинг» (Португалия). Прямая трансляция из Москвы	12.30, 16.45 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. Прямая трансляция. (0+)	10.00 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	06.40 «Зак Шторм - Суперпрират». (0+)
22.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) - «Милан» (Италия). (0+)	18.00, 19.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	10.50, 17.55 «Фиксики». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)
01.00 Теннис. WTA. 1/4 финала. Прямая трансляция из Акапулько	20.00 Сказка на каждый день». (0+)	11.00 «Четверо в кубе». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Виз». (0+)
	20.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Прямая трансляция. (0+)	11.25, 19.25 «Ми-Мишки». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)
	22.00 Теннис. АТР. Дубай. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)	12.00 «Машинки скаки», «Простоквашино». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	10.55 Жди ответа. (16+)
06.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	13.00, 02.00 #ЯНАМУЗ-TV. (16+)
06.15, 12.00, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	14.00 R'n'B чарт. (16+)
06.55, 10.00, 15.00, 18.15 8 женщин. (12+)	15.05 Битва фанклубов. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	16.00, 01.10 Караокинг. (16+)
Свежие бойкие треки и полезные лайфхаки.	18.20 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	19.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
10.05 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	20.00 Танцы! ЕЛКА! MUZ-TV! (16+)
10.30 Хиты планеты. Топ 5. (16+)	Самая крутящая вечеринка года!
	00.10 10 sexy. (16+)
	03.00 Наше. (16+)
	04.00 Love Hits. (16+)

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Голубое платье мне шло.
И серое шло тоже. Я еще покрутилась у зеркала,
прикладывая к себе то один наряд, то другой.

П отом вздохнула и обра-
татно в шкаф.
Натянула джинсы, свитер,
выудила короткую куртку,
сунула ноги в ботинки. Бегло оглядела себя в
зеркале. Сойдет.

ЯЗЫК МОЙ – друг мой

– Саш, ну я же проси-и-
ила, – затянула каприз-
ным голосом Настя, – ну
что, трудно было одеть-
ся по-человечески и хоть
слегка подкраситься?

– Некогда мне по сало-
нам бегать, – пожала я
плечами. – у меня мать на
руках больная и сыну по-
могать надо. Сама знаешь,
он в другом городе учится.

– Вот именно, – много-
значительно сверкнула
глазами Настёна, – ты на
работу пришла устраи-
ваться или куда?

Настя вздохнула и по-
шла, а я засеменила сле-
дом, в уме перебирая ар-
тикли на французском и
сияясь вспомнить, сколь-
ко лет я уже не практико-
валась в языке.

«Не будет тебе ни работы, ни мужа»



Нашли то, что искали

– Как долго вы препода-
вали? – экзаменовала ме-
ня миловидная женщина
неопределенного возраста.

– Восемь, – однозначно
ответила я.

– Сможете перевести
этот текст? – экзаменатор-
ша положила передо мной
лист бумаги с текстом на
французском.

Я зачитала на русском.
Женщина кивнула:

– Пройдемте со мной.
Женщина провела меня в
соседний кабинет.

– Вот, Степан Вилориев-
ич, – сказала она мужчи-
не, сидевшему за столом.
– Думаю, мы нашли то, что
искали.

«Да кому ты нужна?»

– Степан Вилориевич, –
мужчина поднялся, подо-
шел ко мне и протянул руку.

– Саша, – я мотнула го-
ловой, – Александра Геор-
гиевна, простите, – протя-
нула я руку в ответ.

Мужчина пожал мою ла-
дошку:

– Вы понравились Вик-
тории Сергеевне, это до-
рогого стоит. До вас она
отвергла одиннадцать
кандидатов.

Я присвистнула и тут же
залилась краской, снова
извинилась. Мужчина за-
разительно расхохотался:

– Теперь я вижу, что вы
нам подходите.

Словом, я и оглянуться
не успела, как мы обсужда-
ли не только мои будущие
обязанности, но и перспек-
тивы новых направлений
компании. Для развития
одного из них меня и взяли.

Более того, оказывает-
ся, я вот так заполучила
должность начальника от-
дела. Вспомнила, как пять
лет назад подавший на
развод муж сказал: «Да
кому ты нужна со своим
мировоззрением?»

Навстречу новой жизни

Работы было море, ра-
бота была интересная, и
я быстро втянулась. Вот
только сменить джинсы на
платье и покрасить волосы
все никак не удавалось.

– Никогда ты себе так
мужика не найдешь, –
фыркнула Настя, время от
времени забегавшая ко
мне на чашечку кофе. –
Найди время на салон.

– Мне и так перед мамой
стыдно, – отмахивалась я
от подруги, погружаясь в
свои переводы, документы,
таблицы и сводки. – Мне некогда о мужиках
думать, не до них.

...Эту свою фразу в тот
день я вспоминала не еди-
ножды в следующие меся-
цы.

– Ну что ты все копаешь-
ся? – нетерпеливо при-
таптывали ножками Нас-
тя. – Уже и так красивая.
Хватит уже марафет наво-
дить, Степан заждался, вы
в ЗАГС опоздаете.

– Мама готова? – спро-
сила я у подруги.

– Готова, – кивнула Нас-
тя. – Все только тебя ждут.

После регистрации и ве-
черя мы со Степаном уле-
тали к морю, в тепло, под
пальмы. Для мамы будущий
зять нанял сиделку с проживанием. Но я все
равно немножко волнова-
лась. А как не волновать-
ся? Я же невеста. И кинув
последний взгляд на свое
отражение в зеркале, я то-
ропливо побежала вниз по
лестнице. Навстречу но-
вой жизни.

АЛЕКСАНДРА

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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ
05.00 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (0+)	16.05 Александр I. Цикл: Хочу верить. (0+)
06.00 Завет. (0+)	16.30 «Мы, НИЖЕПОДПИ- САВШИЕСЯ». Фильм 2. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	18.00 Завет. (0+)
08.00 До самой сутi. С Еленой Жосул. (0+)	19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
09.00, 09.30 Монастырская кухня. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
10.00 Встреча. (0+)	21.30 До самой сутi. С Еленой Жосул. (0+)
11.00 Монахиня в белом халате. (0+)	22.30 «РУССКАЯ ЖЕРТВА». (0+)
11.50 Святой Максим Грек. (0+)	00.30 День Патриарха. (0+)
12.00 Я тебя люблю. (0+)	00.45 Завет. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)	01.40 Святой Иоанн Предтеча. (0+)
14.00 «Ничуть не страшно». (0+)	01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
15.00 «Дудочка и кувшинчик». (0+)	02.45 До самой сутi. С Еленой Жосул. (0+)
16.00 «Роботы-поэзии». (0+)	03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

Православный календарь

28 февраля
Седмица мясопустная. Глас 6.
Ап. от 70 Онисима.



Прп. Пафнутия
и дщери его Ев-
фросинии. Прп.
Евсевия, пустын-
ника Сирийско-
го. Прп. Пафну-
тия, затворни-
ка Печерского.
Сщмчч. Миха-
ила и Иоанна
пресвитеров.
Сщмчч. Николая,
Алексия, Алек-
сия пресвитеров,
Симеона диакона, прмч.
Павла и прмч. Софии. Виленской и Да-
матской икон Божией Матери.

Поста нет.

«Потерпи, смирись – и обрящесь
рай в себе самом».

Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов)

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	05.00 «Лесник». (16+)	06.30 Новости культуры	06.00 «Пешком...»	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 «Команда Турбо». (0+)	06.00 Ералаш. (0+)
09.00	Новости	09.00 Вести	08.00 «Леонид Филатов. Высший пилотаж». (12+)	06.05 «Лесник». (16+)	06.35 Новости культуры	07.00 «Правила жизни»	06.40 «Команда Турбо». (0+)	07.30 «Три кота». (0+)	06.40 «Команда Турбо». (0+)
09.25	«Сегодня 1 марта. День начинается». (6+)	09.25 Утро России	08.50 10.50 «ЖЕМЧУЖНАЯ СВАДЬБА». (12+)	07.00 «Лесник». (16+)	07.00 «Правила жизни»	07.05 «Новости культуры	07.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	07.30 «Три кота». (0+)	07.30 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
09.55	«Модный приговор». (6+)	09.55 «О самом главном». (12+)	11.30 События	08.00 «Лесник». (16+)	07.30 «Мировые сокровища»	07.35 «СИТА И РАМА»	08.30 «Том и Джерри». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)	08.30 «Том и Джерри». (0+)
10.55	«Жить здорово!». (16+)	11.00 Вести	11.50 События	08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)	08.35 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА»	09.00 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА»	09.00 «Уральские пельмени». (16+)	10.40 «ТРОЯ». (16+)	10.40 «ТРОЯ». (16+)
12.00	Новости с субтитрами «Время покажет». (16+)	11.45 Вести	11.50 «Жемчужная свадьба». (12+)	10.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)	10.20 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (0+)	10.00 «Новости культуры	10.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	14.00 «КУХНЯ». (16+)	14.00 «КУХНЯ». (16+)
12.15		12.50 Вести		10.20 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)	11.10 «Что скрывают зеркала»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	19.30 Премьера! «Шоу «Уральских пельменей». (16+)	19.30 Премьера! «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
14.00	«Наши люди» с Юлией Меньшовой. (16+)	14.00 Вести		10.20 «СССР, 1956 г. Киноповесть. В ролях: Татьяна Пилецкая, Юлиан Панич, Георгий Юматов. Молодые ленинградцы, вчерашние школьники, вступают во взрослую жизнь.	12.40 «Дороги старых мастеров»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)	21.00 «ПЛАН ИГРЫ». (12+)	21.00 «ПЛАН ИГРЫ». (12+)
15.00	Новости с субтитрами «Давай поженимся!». (16+)	14.25 Вести		10.20 «События	13.20 «Черные дыры. Белые пятна»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
15.15		14.45 Вести		10.20 «Шахматная королева». (12+)	13.30 «Борис и Ольга из города Солнца»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
16.00	«Мужское / Женское». (16+)	17.00 Вести		10.20 «События	14.15 «Письма из провинции»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
17.00	«Время покажет». (16+)	17.25 Вести		10.20 «Город новостей	15.00 «Энigma»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
18.00	Вечерние новости с субтитрами	18.50 Вести		10.20 «Шахматная королева». (12+)	15.20 «Шестнадцатая весна»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
18.25	«Время покажет». (16+)	20.00 Вести		10.20 «Разные судьбы». (12+)	17.45 «Валерий Гергиев и Симфонический оркестр Мариинского театра»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
18.50	«Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)	20.45 Вести		10.20 «СССР, 1956 г. Киноповесть. В ролях: Татьяна Пилецкая, Юлиан Панич, Георгий Юматов. Молодые ленинградцы, вчерашние школьники, вступают во взрослую жизнь.	19.00 «Смеx с доставкой на дом». (12+)	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
19.55	«Поле чудес». (16+)	00.55 «ОДИН ЕДИНСТВЕННЫЙ И НАВСЕГДА». (12+)		10.20 «События	19.35 «Пять минут тишины. Возвращение». (12+)	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
21.00	Время	19.40 Россия, 2011г.		10.20 «Северное сияние. следы смерти». (12+)	19.45 «Линия жизни»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
21.30	«Голос. Дети». Новый сезон. (0+)	20.05 Россия, 2011г.		10.20 «Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Ирина Горячева, Анна Дулова. На острове заболевает несколько человек. Заболевает и Агата Север, пишущая здесь свой детектив. Когда умирает турист-швед, старожилы уверяют, что это не просто смертельный вирус.	20.30 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
23.15	«Вечерний Ургант». (16+)	22.00 «В центре событий с Анной Прохоровой		10.20 «В центре событий с Анной Прохоровой	21.25 «СССР, 1958 г. Драма. Георгий Юматов, Станислав Чекан. Новости культуры	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
00.10	Премьера. «Я - Хит Леджер». (12+)	23.10 «Жена. История любви». (16+)		10.20 «Фантомас против скотланд-ярда». (12+)	19.00 «Искатели»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
	Полнометражное документальное кино, посвящение Хиту Леджеру - талантливому актеру, жизни которого оборвалась на взлете.	00.40 «ПОБЕЖДАЙ!». (16+)		00.40 «Петровка, 38. (16+)	19.30 «Линия жизни»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
01.55		02.55 «Женщина напрокат». (16+)		02.55 «Женщина напрокат». (16+)	20.20 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС»	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
	США, 2011. Приключенческий фильм. В ролях: Пол Джаматти, Эми Райан.	05.05 «Смех с доставкой на дом». (12+)		05.05 «Смех с доставкой на дом». (12+)	21.25 «СССР, 1958 г. Драма. Георгий Юматов, Станислав Чекан. Новости культуры	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
03.55	«Мужское / Женское». (16+)				22.00 «Беспрекословный участок». (16+)	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
04.45	«Давай поженимся!». (16+)				13.00 «Следы на снегу». (12+)	10.20 «Новости культуры	10.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)		
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	МОСКОВА 24	МОСКОВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКАВА. ДОВЕРИЕ
05.00	«Известия»	05.25 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)	05.00 11.05 21.05 «За дело!». (12+)	06.00 07.00 07.30 08.00 08.30	06.00 «Самое яркое». (16+)	06.00 «Новости 360	06.00 «Тайны кино». (12+)	06.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)	06.00 «Тайны кино». (12+)
05.20	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	07.15 09.15 10.05 «АНГЕЛЫ ВОЙНЫ». (16+)	05.55 12.05 22.55 «Большая страна». (12+)	06.30 10.30 14.30 15.30 20.30	07.00 «Самое яркое». (16+)	08.00 «Самое яркое». (16+)	07.40 «Песни нашего кино». (12+)	07.40 «Песни нашего кино». (12+)	07.40 «Песни нашего кино». (12+)
08.40	«СМЕРШ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)	09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня	06.30 23.20 «ПОДАРОК ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЕ». (12+)	21.30 23.30 02.30 04.30	09.00 «Новости 360	09.30 «Вкусно 360». (12+)	08.10 «Вспомнить все». (12+)	08.10 «Вспомнить все». (12+)	08.10 «Вспомнить все». (12+)
		10.00 14.00 Военные новости	07.45 10.50 22.45 «Активная среда». (12+)	07.45 08.45 09.45 01.40 04.15	11.00 «Губернатор 360	11.00 «Дневные новости	08.30 «Вечный зов». (12+)	08.30 «Вечный зов». (12+)	08.30 «Вечный зов». (12+)
		12.10 13.15 14.05 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)	07.55 15.15 «Календарь». (12+)	10.00 11.00 12.00 12.30 13.00	12.30 13.00 00.00 01.00 02.00	12.00 «Самое вкусное». (12+)	12.30 «Беспрекословный участок». (16+)	12.30 «Беспрекословный участок». (16+)	12.30 «Беспрекословный участок». (16+)
		СССР, 1974 г. 1941 год. Некоторые части Красной Армии оказались в окружении. Майор Млынский собирает из разрозненных воинских групп в тылу врага особый отряд. Отряд начинает боевые действия. Фашисты рвутся к Москве. Советское командование разработало план ответного удара, в котором особое место отведено отряду Млынского.	08.30 10.05 16.05 17.05 «Сыщики». (12+)	10.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00	03.00 04.00 05.00 Новости	13.00 14.00 15.00 16.00 17.00	13.00 14.00 15.00 16.00 17.00	20.20 «Следы на снегу». (12+)	20.20 «Следы на снегу». (12+)
		16.10 18.35 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (12+)	10.05 15.15 16.15 17.05 «Сыщики». (12+)	12.30 18.00 20.00 21.00 22.00	03.00 04.00 05.00 Новости	14.00 15.00 16.00 17.00	14.00 15.00 16.00 17.00	21.30 «Следы на снегу». (12+)	21.30 «Следы на снегу». (12+)
		20.25 21.25 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)	10.05 15.15 16.15 17.05 «Сыщики». (12+)	13.20 18.00 20.00 40 ОТРАжение	03.00 04.00 05.00 Новости	15.00 16.00 17.00	15.00 16.00 17.00	23.00 «Следы на снегу». (12+)	23.00 «Следы на снегу». (12+)
		13.00 «Известия»	15.45 «Гора Самоцветов. Как помирились солнце и луна». (0+)	15.45 16.15 17.05 «Сыщики». (12+)	03.00 04.00 05.00 Новости	16.00 17.00 18.00	16.00 17.00 18.00	01.35 «Чисто английские убийства». (12+)	01.35 «Чисто английские убийства». (12+)
13.25	«ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	00.05 02.00 «ВИКИНГ». (16+)	22.00 04.45 «Культурный обмен». (12+)	17.30 18.30 19.00 20.30	03.00 04.00 05.00 Новости	19.00 20.00 21.00	19.00 20.00 21.00	20.00 «Табачный капитан». (6+)	20.00 «Табачный капитан». (6+)
18.55	«СЛЕД». (16+)	05.00 «Выдающиеся авиаконструкторы». (12+)	22.00 04.45 «Культурный обмен». (12+)	19.30 22.30 03.30 «Вечер»	03.00 04.00 05.00 Новости	22.30 23.30 04.30	22.30 23.30 04.30	05.15 «Песни нашего кино». (12+)	05.15 «Песни нашего кино». (12+)
01.20	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)		19.30 22.30 03.30 «Вечер»	00.30 01.30 «Гост». (12+)	00.30 01.30 «Гост». (12+)	00.30 01.30 «Гост». (12+)	00.30 01.30 «Гост». (12+)	05.45 «Вспомнить все». (12+)	05.45 «Вспомнить все». (12+)

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

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 03.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+) 23.00 «СУДЬЯ ДРЕД 3D». (18+)	 07.00 THT. Best. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) 12.30 «Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 20.00 Comedy Woman. (16+) 21.00 Комеди Клаб. (16+) Премьера! На ТНТ абсолютно новые выпуски самого популярного комедийного шоу страны. Comedy Баттл. (16+) 22.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Такое кино!» (16+) 01.30 «Спаси свою любовь». (16+) 02.15 «Бородина против Бузовой». (16+) 03.05 «41-ЛЕТНИЙ ДЕВСТВЕННИК, КОТОРЫЙ...» (18+) США, 2010 г. Комедия. Брайан Коллен, Джессика Ли, Дж. Крис Ньюберг, Стивен Симс. Феерическая трэш-пародия на все кинохиты сезона! Невероятно, но в свои 40 с хвостиком Энди - девственник. «Открытый микрофон». (16+) 04.20 «ХОР». (16+) 05.15 06.00 THT. Best. (16+)	 06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 11.30 «Новый день». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.30 «Слепая». (12+) 18.30 «Машинки времени». (16+) 19.30 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (12+)	 06.00 «КВН. Высший балл». (16+) 06.50 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 07.30 «Дорожные войны». (16+) 07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 12.00 «КВН. Высший балл». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 14.00 «Улетное видео». (16+) 15.30 «Особенности национальной работы». (16+) 17.30 «Супершef». (16+) 19.30 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)	 06.00 «Вся правда про...» (12+) 06.30 «Утомлённые славой». (16+) 07.00 08.55, 09.50, 11.55, 13.10, 15.05, 17.20, 21.55 Новости 07.00 17.25, 20.25 Все на Матч! 09.00 09.30, 04.50 Специальный репортаж. (12+) Зимняя Универсиада-2019. Россия - Норвегия. Хоккей с мячом. Женщины. Пр. тр. 09.55 Пляжный футбол. (0+) Все на футбол! (12+) 12.00 Пляжный футбол. (0+) 13.15 Пляжный футбол. (0+) 13.55 БАТЭ (Белоруссия) - «Спартак» (Россия). Чемпионат мира среди клубов «Мундиалито-2019». Пр. тр. 15.10 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. Пр. тр. 17.55 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Прыжки с трамплина. Мужчины. Пр. тр. 19.45 Хоккей. КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад». Пр. тр. 22.05 05.10 Дневник Универсиады. (12+) 22.25 Баскетбол. «Олимпиакос» (Греция) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. Прямая трансляция 01.00 03.00 Лёгкая атлетика. (0+) Прыжки в воду. «Мировая серия». Финалы. . (0+) 04.00 Бобслей и скелетон. Пр. тр.	 06.30 18.00 23.45 05.20 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.20 03.00 «Понять. Простить». (16+) 07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.30 «Тест на отцовство». (16+) 10.30 04.40 «АГЕНТЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+) 11.25 03.55 «Реальная мистика». (16+) 14.05 «КОСТЕР НА СНЕГУ». (16+)	 05.00 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 24.00 25.00 26.00 27.00 28.00 29.00 30.00 31.00 32.00 33.00 34.00 35.00 36.00 37.00 38.00 39.00 40.00 41.00 42.00 43.00 44.00 45.00 46.00 47.00 48.00 49.00 50.00 51.00 52.00 53.00 54.00 55.00 56.00 57.00 58.00 59.00 60.00 61.00 62.00 63.00 64.00 65.00 66.00 67.00 68.00 69.00 70.00 71.00 72.00 73.00 74.00 75.00 76.00 77.00 78.00 79.00 80.00 81.00 82.00 83.00 84.00 85.00 86.00 87.00 88.00 89.00 90.00 91.00 92.00 93.00 94.00 95.00 96.00 97.00 98.00 99.00 100.00 101.00 102.00 103.00 104.00 105.00 106.00 107.00 108.00 109.00 110.00 111.00 112.00 113.00 114.00 115.00 116.00 117.00 118.00 119.00 120.00 121.00 122.00 123.00 124.00 125.00 126.00 127.00 128.00 129.00 130.00 131.00 132.00 133.00 134.00 135.00 136.00 137.00 138.00 139.00 140.00 141.00 142.00 143.00 144.00 145.00 146.00 147.00 148.00 149.00 150.00 151.00 152.00 153.00 154.00 155.00 156.00 157.00 158.00 159.00 160.00 161.00 162.00 163.00 164.00 165.00 166.00 167.00 168.00 169.00 170.00 171.00 172.00 173.00 174.00 175.00 176.00 177.00 178.00 179.00 180.00 181.00 182.00 183.00 184.00 185.00 186.00 187.00 188.00 189.00 190.00 191.00 192.00 193.00 194.00 195.00 196.00 197.00 198.00 199.00 200.00 201.00 202.00 203.00 204.00 205.00 206.00 207.00 208.00 209.00 210.00 211.00 212.00 213.00 214.00 215.00 216.00 217.00 218.00 219.00 220.00 221.00 222.00 223.00 224.00 225.00 226.00 227.00 228.00 229.00 230.00 231.00 232.00 233.00 234.00 235.00 236.00 237.00 238.00 239.00 240.00 241.00 242.00 243.00 244.00 245.00 246.00 247.00 248.00 249.00 250.00 251.00 252.00 253.00 254.00 255.00 256.00 257.00 258.00 259.00 260.00 261.00 262.00 263.00 264.00 265.00 266.00 267.00 268.00 269.00 270.00 271.00 272.00 273.00 274.00 275.00 276.00 277.00 278.00 279.00 280.00 281.00 282.00 283.00 284.00 285.00 286.00 287.00 288.00 289.00 290.00 291.00 292.00 293.00 294.00 295.00 296.00 297.00 298.00 299.00 300.00 301.00 302.00 303.00 304.00 305.00 306.00 307.00 308.00 309.00 310.00 311.00 312.00 313.00 314.00 315.00 316.00 317.00 318.00 319.00 320.00 321.00 322.00 323.00 324.00 325.00 326.00 327.00 328.00 329.00 330.00 331.00 332.00 333.00 334.00 335.00 336.00 337.00 338.00 339.00 340.00 341.00 342.00 343.00 344.00 345.00 346.00 347.00 348.00 349.00 350.00 351.00 352.00 353.00 354.00 355.00 356.00 357.00 358.00 359.00 360.00 361.00 362.00 363.00 364.00 365.00 366.00 367.00 368.00 369.00 370.00 371.00 372.00 373.00 374.00 375.00 376.00 377.00 378.00 379.00 380.00 381.00 382.00 383.00 384.00 385.00 386.00 387.00 388.00 389.00 390.00 391.00 392.00 393.00 394.00 395.00 396.00 397.00 398.00 399.00 400.00 401.00 402.00 403.00 404.00 405.00 406.00 407.00 408.00 409.00 410.00 411.00 412.00 413.00 414.00 415.00 416.00 417.00 418.00 419.00 420.00 421.00 422.00 423.00 424.00 425.00 426.00 427.00 428.00 429.00 430.00 431.00 432.00 433.00 434.00 435.00 436.00 437.00 438.00 439.00 440.00 441.00 442.00 443.00 444.00 445.00 446.00 447.00 448.00 449.00 450.00 451.00 452.00 453.00 454.00 455.00 456.00 457.00 458.00 459.00 460.00 461.00 462.00 463.00 464.00 465.00 466.00 467.00 468.00 469.00 470.00 471.00 472.00 473.00 474.00 475.00 476.00 477.00 478.00 479.00 480.00 481.00 482.00 483.00 484.00 485.00 486.00 487.00 488.00 489.00 490.00 491.00 492.00 493.00 494.00 495.00 496.00 497.00 498.00 499.00 500.00 501.00 502.00 503.00 504.00 505.00 506.00 507.00 508.00 509.00 510.00 511.00 512.00 513.00 514.00 515.00 516.00 517.00 518.00 519.00 520.00 521.00 522.00 523.00 524.00 525.00 526.00 527.00 528.00 529.00 530.00 531.00 532.00 533.00 534.00 535.00 536.00 537.00 538.00 539.00 540.00 541.00 542.00 543.00 544.00 545.00 546.00 547.00 548.00 549.00 550.00 551.00 552.00 553.00 554.00 555.00 556.00 557.00 558.00 559.00 559.00 560.00 561.00 562.00 563.00 564.00 565.00 566.00 567.00 568.00 569.00 570.00 571.00 572.00 573.00 574.00 575.00 576.00 577.00 578.00 579.00 580.00 581.00 582.00 583.00 584.00 585.00 586.00 587.00 588.00 589.00 589.00 590.00 591.00 592.00 593.00 594.00 595.00 596.00 597.00 598.00 599.00 599.00 600.00 600.00 601.00 602.00 603.00 604.00 605.00 606.00 607.00 608.00 609.00 609.00 610.00 611.00 612.00 613.00 614.00 615.00 616.00 617.00 618.00 619.00 619.00 620.00 621.00 622.00 623.00 624.00 625.00 626.00 627.00 628.00 629.00 629.00 630.00 631.00 632.00 633.00 634.00 635.00 636.00 637.00 638.00 639.00 639.00 640.00 641.00 642.00 643.00 644.00 645.00 646.00 647.00 648.00 649.00 649.00 650.00 651.00 652.00 653.00 654.00 655.00 656.00 657.00 658.00 659.00 659.00 660.00 661.00 662.00 663.00 664.00 665.00 666.00 667.00 668.00 669.00 669.00 670.00 671.00 672.00 673.00 674.00 675.00 676.00 677.00 678.00 679.00 679.00 680.00 681.00 682.00 683.00 684.00 685.00 686.00 687.00 688.00 689.00 689.00 690.00 691.00 692.00 693.00 694.00 695.00 696.00 697.00 698.00 698.00 699.00 699.00 700.00 701.00 702.00 703.00 704.00 705.00 706.00 707.00 708.00 709.00 709.00 710.00 711.00 712.00 713.00 714.00 715.00 716.00 717.00 718.00 718.00 719.00 719.00 720.00 721.00 722.00 723.00 724.00 725.00 726.00 727.00 728.00 729.00 729.00 730.00 731.00 732.00 733.00 734.00 735.00 736.00 737.00 738.00 738.00 739.00 739.00 740.00 741.00 742.00 743.00 744.00 745.00 746.00 747.00 747.00 748.00 748.00 749.00 749.00 750.00 751.00 752.00 753.00 754.00 755.00 756.00 757.00 757.00 758.00 758.00 759.00 759.00 760.00 761.00 762.00 763.00 764.00 765.00 766.00 767.00 767.00 768.00 768.00 769.00 769.00 770.00 771.00 772.00 773.00 774.00 775.00 776.00 777.00 777.00 778.00 778.00 779.00 779.00 780.00 781.00 782.00 783.00 784.00 785.00 786.00 787.00 787.00 788.00 788.00 789.00 789.00 790.00 791.00 792.00 793.00 794.00 795.00 796.00 796.00 797.00 797.00 798.00 798.00 799.00 799.00 800.00 801.00 802.00 803.00 804.00 805.00 805.00 806.00 806.00 807.00 807.00 808.00 808.00 809.00 809.00 810.00 810.00 811.00 811.00 812.00 812.00 813.00 813.00 814.00 814.00 815.00 815.00 816.00 816.00 817.00 817.00 818.00 818.00 819.00 819.00 820.00 820.00 821.00 821.00 822.00 822.00 823.00 823.00 824.00 824.00 825.00 825.00 826.00 826.00 827.00 827.00 828.00 828.00 829.00 829.00 830.00 830.00 831.00 831.00 832.00 832.00 833.00 833.00 834.00 834.00 835.00 835.00 836.00 836.00 837.00 837.00 838.00 838.00 839.00 839.00 840.00 840.00 841.00 841.00 842.00 842.00 843.00 843.00 844.00 844.00 845.00 845.00 846.00 846.00 847.00 847.00 848.00 848.00 849.00 849.00 850.00 850.00 851.00 851.00 852.00 852.00 853.00 853.00 854.00 854.00 855.00 855.00 856.00 856.00 857.00 857.00 858.00 858.00 859.00 859.00 860.00 860.00 861.00 861.00 862.00 862.00 863.00 863.00 864.00 864.00 865.00 865.00 866.00 866.00 867.00 867.00 868.00 868.00 869.00 869.00 870.00 870.00 871.00 871.00 872.00 872.00 873.00 873.00 874.00 874.00 875.00 875.00 876.00 876.00 877.00 877.00 878.00 878.00 879.00 879.00 880.00 880.00 881.00 881.00 882.00 882.00 883.00 883.00 884.00 884.00 885.00 885.00 886.00 886.00 887.00 887.00 888.00 888.00 889.00 889.00 890.00 890.00 891.00 891.00 892.00 892.00 893.00 893.00 894.00 894.00 895.00 895.00 896.00 896.00 897.00 897.00 898.00 898.00 899.00 899.00 900.00 899.00 901.00 899.00 902.00 899.00 903.00 899.00 904.00 899.00 905.00 899.00 906.00 899.00 907.00 899.00 908.00 899.00 909.00 899.00 910.00 899.00 911.00 899.00 912.00 899.00 913.00 899.00 914.00 899.00 915.00 899.00 916.00 899.00 917.00 899.00 918.00 899.00 919.00 899.00 920.00 899.00 921.00 899.00 922.00 899.00 923.00 899.00 924.00 899.00 925.00 899.00 926.00 899.00 927.00 899.00 928.00 899.00 929.00 899.00 930.00 899.00 931.00 899.00 932.00 899.00 933.00 899.00 934.00 899.00 935.00 899.00 936.00 899.00 937.00 899.00 938.00 899.00 939.00 899.00 940.00 899.00 941.00 899.00 942.00 899.00 943.00 899.00 944.00 899.00 945.00 899.00 946.00 899.00 947.00 899.00 948.00 899.00 949.00 899.00 950.00 899.00 951.00 899.00 952.00 899.00 953.00 899.00 954.00 899.00 955.00 899.00 956.00 899.00 957.00 899.00 958.00 899.00 959.00 899.00 960.00 899.00 961.00 899.00 962.00 899.00 963.00 899.00 964.00 899.00 965.00 899.00 966.00 899.00 967.00 899.00 968.00 899.00 969.00 899.00 970.00 899.00 971.00 899.00 972.00 899.00 973.00 899.00 974.00 899.00 975.00 899.00 976.00 899.00 977.00 899.00 978.00 899.00 979.00 899.00 980.00 899.00 981.00 899.00 982.00 899.00 983.00 899.00 984.00 899.00 985.00 899.00 986.00 899.00 987.00 899.00 988.00 899.00 989.00 899.00 990.00 899.00 991.00 899.00 992.00 899.00 993.00 899.00 994.00 899.00 995.00 899.00 996.00 899.00 997.00 899.00 998.00 899.00 999.00 899.00 1000.00 899.00

Добрый день. У меня такая странная проблема, я стала забывать слова, обычно это происходит в разговоре, я хочу что-то сказать, но забываю, как называется тот или иной предмет. Иногда могу вместо «синий» сказать «красный», а вместо «магазин» – «автобус». Собираюсь что-то сделать по дому и забываю об этом через минуту. Моя забывчивость меня просто убивает. Подскажите, от чего это может происходить и как с этим бороться? Спасибо!

**Спасибо.
Валентина Андреевна, г. Москва**

Забывчивость и рассеянность приносят много дискомфорта в нашу жизнь, и мы начинаем жаловаться на плохую память. В нужный момент забывается слово, деталь, дата, телефон, еще вчера так отлично всплывавший в памяти, номер автобуса или маршрутки, дата встречи, дней рождений родственников и знакомых. Для того, чтобы ваша память вас не подводила и в нужный момент всегда могли на нее положиться, необходимо более подробно разобраться в причинах плохой памяти и постараться их устраниТЬ. Об этом и многом другом сегодня мы побеседуем со специалистом Сергеем Ивановичем.

— Приветствую всех. Постараюсь рассказать вам, как можно больше, чтобы вы понимали как можно улучшить свою память и помнить самые замечательные моменты жизни. Итак, начнем:

— **Память**, прежде всего, — процесс мыслительный, который включает за-

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЮ ПАМЯТЬ

Плохая память – это бич сегодняшнего общества

пись информации, ее хранение и извлечение при надобности. А забывание – процесс, разгружающий нервную систему и оберегающий ее от перенапряжения. И часто мы забываем именно то, что нам приносит отрицательные эмоции и необходимость делать то, что нам не нравится. Мы запоминаем визуально (зрительно), вербально (слух), с помощью обоняния, осязания и так далее, то есть строим ассоциативные связи. Это когда знакомый запах может напомнить вам о ситуации, в которой вы его почувствовали.

— Сергей Иванович, а многие думают, что память у нас одна. Это так?

— Нет, это масштабное заблуждение.
Память можно поделить на:

- **Непосредственную.** Это написание

разных записок, текстов (написал букву и забыл).

- **Долговременную.** Такая память хранит информацию на интеллектуальном и эмоциональном уровне дни и годы, составляется на основе суждений и наблюдений.

- **Скользящую.** В этом случае информация запоминается на необходимый

промежуток времени и больше не используется за ненадобность.

Кроме этого, существуют стойкие нарушения памяти. К ним относятся старческий склероз, атеросклероз, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона. Этими недугами страдает огромное количество людей, в основном это те, кому за 50 лет.

— Расскажите, чем характеризуются данные недуги и как они проявляются в обычной, повседневной жизни?

— Самым распространенным заболеванием является **атеросклероз сосудов головного мозга**. Это состояние, характерное для пожилых людей, вследствие возрастных изменений. Его причинами являются высокое давление, сахарный диабет, высокий уровень холестерина. Он ведет к ишемии мозга, ослаблению памяти, изменению в психике и снижению интеллекта. Поэтому, если вы испытываете холод в конечностях, частые проблемы с сердцем, снижение памяти, плохую концентрацию внимания, раздражительность и постоянную усталость, то вполне возможно, у вас этот самый диагноз и вам стоит незамедлительно обратиться к специалистам для дальнейшей диагностики и оказания вам и сосудам головного мозга своевременной помощи.

Примерно каждый сотый человек, перешагнувший шестидесятилетний рубеж, страдает **болезнью Паркинсона**.^{*} Она возникает из-за нарушения выработки веществ, служащих для передачи импульсов в головном мозге. Это ведет к нарушению функций клеток мозга, отвечающих за движение. Симптомами приближающейся болезни являются забывчивость, уменьшение выразительности лица, трудности при одевании и ходьбе, уменьшение ловкости рук, нарушение речи, дрожь в состоянии покоя.

— Это все ужасно и труднопереносимо. Как же правильно питать мозг? Возможно ли уберечься и сохранить активность клеток?

— Все причины и проявления этих болезней, связанных с головным мозгом, давно изучены. Наши специалисты готовы рассказать: **Как можно защитить организм от преждевременного старения? Как повысить его устойчивость к развитию заболеваний? Как сохранить клетки мозга и постараться замедлить процесс угасания организма в целом? Что нужно знать о функциональном состоянии центральной и периферической нервных систем? И многое другое.**

Звоните, спрашивайте, мы обязательно ответим на все вопросы!

Телефон горячей линии «ВСПОМНИТЬ ВСЁ»

8-495-500-03-36

звонок бесплатный, с 9:00 до 20:00

*Из открытых источников. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО
06.10 «ЖМТО». (16+)	06.20 «ПОДСАДНОЙ». (16+)	08.20 «УЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+)
07.55 «С ВЕЩАМИ НА ВЫЛЕТ!». (16+)	10.15 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)	12.35 «КАВКАЗСКОЕ ТРИО». (12+)
09.45 «ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ». (12+)	14.20 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)	16.20, 17.10 «ПАРФЮМЕР-ША». (12+)
12.20 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)	16.20, 17.10 «ПАРФЮМЕР-ША». (12+)	18.15 «МАМА НЕ ГОРОЙ-2». (16+)
14.35 «СКРИЖАЛИ СУДЬБЫ». (16+)	18.15 «МАМА НЕ ГОРОЙ-2». (16+)	20.20 «Я ЛЮБИТЬ ТЕБЯ БУДУ, МОЖНО?». (12+)
16.40 «РОК ДОГ». (6+)	20.20 «Я ЛЮБИТЬ ТЕБЯ БУДУ, МОЖНО?». (12+)	Россия, 2017 г. В ролях: Анатолий Белый, Мария Ефремова, Андрей Чадов
18.25 «ЖМТО!». (16+)	21.30 «КОНТИРУЦИЯ». (12+)	21.30 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
20.10 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)	00.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)	23.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)
США, Канада, 2016 г. В ролях: Нина Вардалос, Джон Корбетт, Майкл Константи, Эйзи Казан, Елена Кампурис	02.30 «РОК». (16+)	00.25 «КАДРИЛЬ». (12+)
22.00 «МАЛАВИТА!». (16+)	04.20, 05.05 «ПАРФЮМЕР-ША». (12+)	02.00 «ДОРОГА К МОРЮ». (12+)
00.10 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)		03.15 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (6+)
02.15 «МАСКА». (12+)		03.35 Спросони. (12+)
03.55 «ЖЕНА СМОТРИТЕ-ЛЯ ЗООПАРКА». (16+)		

ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.00 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)	07.55 «ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (6+)	06.00, 17.10 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
08.20 «УЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+)	09.35 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)	06.50, 07.15, 07.45, 08.10, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)
10.15 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)	11.55 «ИМИНИО». (12+)	08.40, 09.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
12.35 «КАВКАЗСКОЕ ТРИО». (12+)	13.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)	10.10 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)
14.20 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)	15.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	11.00 Правила моей кухни. (16+)
16.20, 17.10 «ПАРФЮМЕР-ША». (12+)	19.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (0+)	12.00, 21.40 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)
18.15 «МАМА НЕ ГОРОЙ-2». (16+)	20.20 «Я ЛЮБИТЬ ТЕБЯ БУДУ, МОЖНО?». (12+)	13.35 «МОЙ ПЕРВЫЙ РАЗ». (16+)
21.30 «КОНТИРУЦИЯ». (12+)	21.30 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)	15.20, 16.15, 02.50, 03.45, 04.40 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)
00.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)	23.00 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)	20.00 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (16+)
02.30 «РОК». (16+)	00.25 «КАДРИЛЬ». (12+)	23.20 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
04.20, 05.05 «ПАРФЮМЕР-ША». (12+)	02.00 «ДОРОГА К МОРЮ». (12+)	01.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
01.50 «ЭМПАЙР СТЕЙТ». (16+)	01.15 «ВОЙНА». (16+)
03.20 «ГОНКА». (16+)	03.20 «ПЕРЕГОН». (16+)
05.25 «ЗАЩИТИК». (16+)	05.40 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
07.05 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)	07.40 «ЕХАЛИДВА ШОФЕРА». (12+)
08.45 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)	09.05 «МИНЕСОТА». (16+)
10.30 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)	10.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)
12.15 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)	12.25 «КАМЕННАЯ БАШКА». (16+)
13.45 «ЛИМБ». (16+)	14.05 «КОРОЛЁВ». (16+)
15.20 «ТАЙМЕР». (16+)	16.15 «ЖИТЬ». (16+)
16.55 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	17.35 «ВНУК КОСМОНАВТА». (16+)
18.35 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)	19.00, 19.55 «ОХОТА НА ДЬЯВОЛА». (16+)
20.30 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)	Сериал. Детектив, Россия, 2016 г.
Драма, триллер, детектив, фантастика, Австралия, 2014 г.	20.50 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)
22.05 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)	Комедия, Россия, 2007 г.
23.45 «ОПАСНАЯ ИЛЛЮЗИЯ». (18+)	23.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (16+)
Комедия, Россия, 2015 г.	Комедия, Россия, 2010 г.

FOXlife	FOX LIFE
06.00, 06.40, 17.50, 18.35 «СКОРПИОН». (16+)	07.25 Джейми Оливер: Гастрономическая революция. (12+)
07.45 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)	08.15, 08.40, 09.05, 05.35 «МИК». (16+)
08.55 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (16+)	09.30 Джейми Оливер: Супер еда. (12+)
09.15 «ВЫСОКАЯ МОДА». (16+)	10.25, 01.05, 04.45 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
11.50 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	11.10, 16.55 «НОМЕР 309». (16+)
12.25 «КАМЕННАЯ БАШКА». (16+)	12.05, 12.55, 19.20, 20.10, 22.35, 23.25, 00.15 «КАСЛ». (16+)
14.05 «КОРОЛЁВ». (16+)	13.40, 14.30, 01.55, 02.35 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
16.15 «ЖИТЬ». (16+)	15.20, 16.05, 03.20, 04.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)
17.35 «ВНУК КОСМОНАВТА». (16+)	21.00 «ОКТЯБРЬСКИЙ ШТОРМ». (16+)
19.00, 19.55 «ОХОТА НА ДЬЯВОЛА». (16+)	
Сериал. Детектив, Россия, 2016 г.	
20.50 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)	
Комедия, Россия, 2007 г.	
23.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (16+)	
Комедия, Россия, 2010 г.	
23.00 «ТУТСИ». (16+)	

ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «КРАХ». (16+)	03.45 «ЖИВОЙ». (18+)	00.20, 07.20, 04.35, 09.30, 10.20, 23.30 «ГРИНАДЦАТЫЙ. ХИ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)	11.30, 19.30, 03.30 «ХРОНИК». (16+)	05.35 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (0+)	10.15, 02.00, 16.30 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	12.00, 22.00, 06.00 «ТЕМНО-СИНИЙ, ПОЧТИ ЧЕРНЫЙ». (18+)	08.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЬГИНА». (16+)	02.55, 04.00 «МАММОН». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬЯВКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ТЕМНО-СИНИЙ, ПОЧТИ ЧЕРНЫЙ». (18+)	10.05 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ». (16+)	05.15, 06.30 «БОГОМОЛ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ТЕМНО-СИНИЙ, ПОЧТИ ЧЕРНЫЙ». (18+)	13.05, 21.05, 05.05 «КРАХ». (16+)	11.15, 12.15, 13.10, 17.05, 18.05, 19.00 «СОБИРАТЕЛЬ ТЕЛ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2014 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Алексей Гришин	14.00, 22.00, 06.00 «ТЕМНО-СИНИЙ, ПОЧТИ ЧЕРНЫЙ». (18+)	14.50 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ». (16+)	14.10, 15.05, 16.05 «КРАХ». (16+)
15.00, 23.50, 07.50 «ОНА». (16+)	15.00, 23.50, 07.50 «ОНА». (16+)	16.20 «КАПИТАН НЕМО». (12+)	20.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТИК НА ВЕДЬМУ». (16+)
Триллер, комедия, драма, Франция, Германия, Бельгия, 2016 г.	19.00 «ТРЕМБИТА». (6+)	19.00 «ТРЕМБИТА». (6+)	Боевик, приключения, фэнтези, США, Китай, 2015 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ-3». (12+)	20.50 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)	20.50 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)	21.55, 12.35 «ТАЙНЫ РИМСКИХ ЧЕРЕПОВ». (12+)
	23.30 «ГОРБУН». (6+)	23.30 «ГОРБУН». (6+)	21.25 «ТАЙНЫ РИМСКИХ ЧЕРЕПОВ». (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.35 Баня - женского рода. (12+)	06.15 Две на одного. Снаряжение. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
08.50, 13.00 Дело в отделке. (12+)	06.30 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стrectchinga. (12+)
09.25 Справительный анализ. (16+)	06.55 Сезон охоты. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Стрит-джаз. (6+)
09.55 Садовые истории с Оливиией АндриакО. (12+)	07.25 Егерский кордон. (16+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корлан. (12+)
10.25 Усадьбы будущего. (12+)	07.55 Смертельный улов. (16+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом. (6+)
10.55 Огород круглый год. (12+)	08.45 Привет, Малек! (6+)	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
11.25 Дачный эксклюзив. (16+)	09.00, 12.10 Рыбный день. (16+)	Доступные и эффективные тренировочные комплексы, рекомендации по питанию и позитивный настрой от самого популярного бодибилдера нашей страны.
11.55, 17.45 Вот блin! (12+)	09.35, 12.40 Кухня с Сережем Марковичем. (12+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
12.15 Топ-10. (12+)	10.10, 16.05 Энциклопедия охоты. (16+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тепло с Русланом Байрамовым. (12+)
12.45 Доктор Смузи. (12+)	10.	

СПОРТ

МАТЧ! ИГРА	МАТЧ! ИГРА	EUROSPORT	EUROSPORT 1
06.00, 01.00, 05.00 Теннис. WTA. Прямая трансляция из Акапулько	00.00 Теннис. ATP Дубай. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)	02.00, 03.00 Теннис. ATP. Акапулько. Прямая трансляция. (0+)	05.00, 07.30, 11.00 Велоспорт. «Гур ОАЭ». (0+)
09.00, 10.20, 03.05 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Трансляция из Москвы. (0+)	06.00, 10.00, 13.30 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. Мужчины. (0+)	06.30, 10.30, 14.00 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. (0+)	09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
11.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
13.25 Гандбол. Лига чемпионов. Обзор матчей Лиги чемпионов. Женщины. (0+)	10.05, 17.10 «Фиксики». (0+)	10.05, 17.10 «Фиксики». (0+)	10.05, 17.10 «Фиксики». (0+)
13.55, 19.10, 20.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Прямая трансляция из Москвы	10.30, 18.10 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	10.30, 18.10 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (0+)	10.30, 18.10 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (0+)
15.10 Теннис. WTA. 1/4 финала. Трансляция из Акапулько. (0+)	11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)	13.00 «Гравити Фолз». (12+)	11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)
16.55 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. УГМК (Екатеринбург) - «Динамо» (Курск). Прямая трансляция	11.25, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.25 «Братец медвежонок». (0+)	11.25, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.50, 00.25 Вся правда про... (6+)	12.00 «Машинки скажи», «Простоквашино». (0+)	18.05 «Братец медвежонок-2». (0+)	12.00 «Машинки скажи», «Простоквашино». (0+)
21.55 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. Екатерина Гамова. (12+)	12.15, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	19.30 «Гномео и Джульетта». (0+)	12.15, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
22.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Олимпиакос» (Греция) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция	13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	Классическая история о Ромео и Джульетте повторяется вновь в тихом английском поместье, где живут садовые и домашние гномы.	13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
04.30 Команда мечты. (12+)	13.30 «Волшебный фонарь». (0+)	21.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	13.30 «Волшебный фонарь». (0+)
	14.00, 22.25 «Смешарики». (0+)	23.05 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	14.00, 22.25 «Смешарики». (0+)
	15.00 «10 друзей кролика». (0+)	03.10 «Мистители: миссия Чёрной Пантеры». (12+)	15.00 «10 друзей кролика». (0+)
	16.20, 21.30 «Сказочный патруль». (0+)	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	16.20, 21.30 «Сказочный патруль». (0+)
	18.00 «Консунки. Чудеса каждый день». (0+)		18.00 «Консунки. Чудеса каждый день». (0+)
	20.00 Сказка на ночь. (0+)		20.00 Сказка на ночь. (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ-TV
05.00 Сделано в 00-х. (16+)	14.00 MUZ-TV чарт. (16+)
06.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	15.05 Битва фанклубов. (16+)
06.15, 10.30, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	16.00 Засеки звезды. (16+)
06.55, 10.00, 15.00, 18.15 8 женщин. (12+)	16.10 Русские хиты. Чемпионы пятыни. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	18.20, 02.00 Золотая лихорадка. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
10.05 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	20.00 «Жара» в Баку. Большой гала-концерт. (16+)
11.20 Отпуск без путевки. Грузия. (16+)	21.40 Танцпол. (16+)
12.15 Check-IN на MUZ-TV. (16+)	Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты: модные клубные новинки и треки, проворенные временем.
	23.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ	МУЛЬ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00, 16.00 «Котики, вперед!» (0+)	05.00, 07.35 «Пёс Пэт». (6+)	05.00 «Ранние птички». «Рэй и пожарный патруль», «Смешарики». (0+)	14.30 Монастырская кухня. (0+)
06.25, 15.25, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	05.25 «Жужуки». (6+)	06.55 «Плас-класс». (0+)	15.00 Война и мир Александра I. Фильм 5. Благословенный старец. Кто он? (0+)
07.00 «Малышарики». (0+)	05.45 «Мини-Малпеты». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	16.00 «РУССКАЯ ЖЕРТВА». (0+)
07.30 «Деревяшки». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)	Россия, 2008 г.
08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	06.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)	07.40 «Нелла - отважная принцесса». (0+)	18.00 Завет. (0+)
08.30 «Лео и Тиг». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	08.30 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)	19.00 Новый день.
09.00, 23.00 «Йоко». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Вия». (6+)	09.20 «Букварий». (0+)	Новости на СПАСЕ. (0+)
09.50, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Винни-Пух». (0+)	20.00 Прямая линия.
10.00, 17.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авала». (0+)	10.30 «Роботы-поезда». (0+)	Ответ священника. (0+)
10.50, 17.10 «Фиксики». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	11.00 «Суперкрылья». (0+)	21.30 Следы Империи. (0+)
10.30, 18.10 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	12.00 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	11.40 «Машинки», «Малышы и летающие звери». (0+)	23.00 Res Publica. (0+)
11.00, 19.00 «Четверо в кубе». (0+)	13.00 «Гравити Фолз». (12+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)	23.55 Завет. (0+)
11.25, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.25 «Братец медвежонок». (0+)	12.40 «Трансформеры. Кибервенсенна». (6+)	01.40 Новый день.
12.00 «Смурфики». (0+)	18.05 «Братец медвежонок-2». (0+)	14.10 «Элан и бурундуки». (6+)	Новости на СПАСЕ. (0+)
12.25, 20.22 «Том и Джерри». (0+)	19.30 «Гномео и Джульетта». (0+)	14.55 «Супер4». (6+)	02.35 Следы Империи. (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	Классическая история о Ромео и Джульетте повторяется вновь в тихом английском поместье, где живут садовые и домашние гномы.	15.50 «Вкусняшки шоу». (0+)	04.00 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (12+)
13.30, 22.25 «Смешарики». (0+)	21.25 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	Все дети очень любят игры и сладости. А что, если всё это совместить?	13.00 Прямая линия.
14.00, 22.00 «Бумажки». (0+)	23.05 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	16.05 «Клуб Винкс». (6+)	Ответ священника. (0+)
14.30, 21.30 «Консунки. Чудеса каждый день». (0+)	03.10 «Мистители: миссия Чёрной Пантеры». (12+)	16.30 «Консунки. Чудеса каждый день». (0+)	04.45 День Патриарха. (0+)
15.00 «10 друзей кролика». (0+)	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	16.45 «Барби: Дримтопия». (0+)	
16.20, 21.30 «Сказочный патруль». (0+)		17.10 «Три кота». (0+)	
17.00, 22.40 «Смешарики». (0+)		18.05 «Пластилиники». (0+)	
17.30, 20.27, 23.04 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)		19.10 «Дружба - это чудо». (0+)	
18.00, 21.27, 15.35, 16.24, 20.55, 21.22 Мультифильмы. (6+)		19.25 «Лео и Тиг». (0+)	
18.20, 20.00 «Давайте рисовать!» (0+)		20.15 «Деревяшки». (0+)	
19.00, 21.00 «Жара» в Баку. Большой гала-концерт. (16+)		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	
19.55, 20.27, 22.40 «Смешарики». (0+)		20.45 «Лунтик и его друзья». (0+)	
20.00, 21.30 «Почемучка». (6+)		22.30 «Дикие скричеры!» (6+)	
21.30, 22.32 «Почемучка. Астрономия». (6+)		Мульти сериал о злопыхущих скричерах - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.	
21.54, 19.26 Микроистория. (6+)		22.50 «Бен 10». (12+)	
21.58, 19.40 Путешествуй с нами! (6+)		23.15 «Шоу Тома и Джерри». (6+)	
22.04 «Ну, погоди!» (12+)		01.05 «Чудики». (6+)	
22.04 «Кондитер Сладкоежкина». (6+)		02.15 «Отряд джунглей спешит на помощь!» (6+)	
22.24 «Пингвины». (0+)		03.40 «10 друзей Кролика». (0+)	

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 05.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+)
06.00 Завет. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
09.00, 09.30 Монастырская кухня. (0+)
10.00 Встреча. (0+)
11.00, 00.50 В поисках Святителя. (0+)
12.30 Следы Империи. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
14.00 Православный календарь

Православный календарь

1 марта

Седмица мясопустная. Глас 6. Мчч. Памфилы пресвитера, Валентина диакона, Павла, Порфирия, Селевкия, Феодула, Иулиана, Самуила, Илии, Даниила, Иеремии, Исаии.



Свт. Макария, митр. Московского и Коломенского. Мчч. Персидских в Мартириополе. Прп. Маруфа, еп. Месопотамского.

Постный день. Разрешается рыба.

«В сострадании скрыта любовь такой силы, что она больше обычной любви. Если ты сострадаешь другому, то начинаешь любить его сильнее». Прп. Паисий Святогорец

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 25 ФЕВРАЛЯ ПО 3 МАРТА

Рыбы 19.02 – 20.03
Близким людям Рыб могут помочься совет и внимание. Не отказывайте, проявите заботу. Смертвой точки удастся сдвинуть дела на работу, подняться по карьерной лестнице. С любимым человеком будьте нежнее, не мучайте мелкими придирками.</

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС
06.00	Новости	05.00	«Утро России. Суббота»	06.05	Марш-бросок. (12+)	04.50	ЧП. Расследование. (16+)	06.30	Библейский сюжет
06.10	«ТОТ САМЫЙ МЮНХ-ГАУЗЕН». (0+)	08.40	Местное время. Суббота. (12+)	06.40	АБВГДейка. (0+)	05.20	«ТРИО». (16+)	06.30	«Мультифильмы»
08.10	«Играй, гармонь любимая!» (12+)	09.20	«Пятеро на одного»	07.10	«БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (12+)	07.25	Смотр. (0+)	07.05	«СИТА И РАМА»
09.00	Умницы и умники. (12+)	10.10	Сто к одному	09.05	Православная энциклопедия. (6+)	08.00	Сегодня	08.25	Телескоп
09.45	«Слово пастыря». (0+)	11.00	Вести	09.30	«ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (12+)	08.20	«Зарядись удачей!» (12+)	10.30	«ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС»
10.00	Новости с субтитрами	11.20	Вести.	11.30	События	09.25	Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)	12.05	Земля людей
10.15	Премьера. «Михаил Пореченков. Обаятельный хулиган». (12+)	11.40	Местное время	11.45	«ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)	10.00	Сегодня	12.30	«Морские гиганты Азорских островов»
11.10	«Теория заговора». (16+)	12.00	«ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН». (12+)	13.20	«ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (12+)	10.20	Главная дорога. (16+)	13.25	«Пятое измерение»
12.00	Новости с субтитрами	13.40	«ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ». (12+)	14.30	События	11.00	«Еда живая и мёртвая». (12+)	14.00	«Линия жизни»
12.15	«Идеальный ремонт». (6+)	14.45	Россия, 2016г. В ролях: Оксана Скаун, Антон Филиппенко, Андрей Гульев.	14.45	«ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (12+)	12.00	Квартирный вопрос. (0+)	14.55	«МОЙ ЛЮБИМЫЙ КЛОУН». (12+)
13.25	Премьера. «Живая жизнь». (12+)	17.20	«ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО». (12+)	17.20	Россия, 2016г. В ролях: Оксана Скаун, Антон Филиппенко, Андрей Гульев.	13.00	Пеструю подростковую комнату для пятнадцатилетней героини превратим в лаконичную коробочку. Поделим ее на две части. В одной можно будет отдыхать, в другой - учиться, вдохновляться и творить.	15.30	СССР, 1986 г.
16.15	Церемония открытия зимней Универсиады-2019. Прямой эфир	17.30	«Привет, Андрей!» (12+)	17.30	«Постскриптум» с Алексеем Пушковым	14.00	«Поедем, поедим!» (0+)	16.30	Олег Меньщиков,
19.10	«Сегодня вечером». (16+)	20.00	Вести в субботу	21.00	«Право знать!» (16+)	15.00	«Крутяя история» с Татьяной Митковой. (12+)	17.05	Владимир Ильин, Илья Тюрин, Татьяна Догилева, Наталья Сайко.
21.00	Время	20.45	«Один в один. Народный сезон». (12+)	22.10	События	16.00	Своя игра. (0+)	17.35	Клоун Сергей Синицын и его жена решают усыновить малыша из детского дома. Однако, когда все документы уже оформлены, жена неожиданно уезжает работать за границу.
21.20	«Сегодня вечером». (16+)	23.15	«АКУШЕРКА». (12+)	23.40	«Право голоса». (16+)	16.20	Сегодня	18.50	«Больше, чем любовь»
22.40	Футбол. Чемпионат Испании. «Реал Мадрид» - «Барселона».	23.15	«АКУШЕРКА». (12+)	23.55	«Прибалтика. Изображая жертву». Спецрепортаж. (16+)	17.00	«Однажды...» (16+)	19.00	«Энциклопедия загадок»
00.40	Премьера. «ПРЕКРАЩЕНИЕ ОГНЯ». (16+)	23.15	«АКУШЕРКА». (12+)	03.05	«Прибалтика. Изображая жертву». Спецрепортаж. (16+)	17.00	«Секрет на миллион». (16+)	19.00	«ДЕЛО №306». (12+)
	Франция-Бельгия, 2016. В ролях: Ромен Дюрис, Селин Саллетт.	03.35	«Выход в люди». (12+)	03.35	90-е. Пудель с мандатом. (16+)	18.00	«Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым	19.00	СССР, 1956 г. Детектив.
02.40	«СКАНДАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК». (16+)	03.35	«Выход в люди». (12+)	04.25	«Прошение. Трус, Балбес и Бывалый». (16+)	20.40	«Звезды сошлись». (16+)	20.00	Борис Битюков,
				05.15	Лариса Левина - инспектор полиции и прекрасный работник, а также мать двоих сыновей и привлекательная женщина. Ее профессиональный стиль - придавать минимум значения материальным уликам, результатам экспертиз и анализов.	04.00	«Таинственная Россия». (16+)	20.00	Марк Бернес.
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	Москва 24	Москва 24	360°	Подмосковье
05.00	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	05.40	«ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)	05.35	«НЕБО СО МНОЙ». (16+)	06.00	07.00 08.00 09.00 10.00	06.00	«Самое яркое». (16+)
	Видеоблогер Матильда Шахова внезапно забросила свой канал. Перестала выходить на связь и пропустила встречу со своими подписчиками.	09.00	13.00 18.00 Новости дня	07.15	12.00 «Прекрасный полк». (12+)	11.00	12.00 13.00 14.00	08.00	«Будни
10.50	«СПЛЕД». (16+)	09.15	«Легенды цирка с Эдгаром Запашным». (6+)	08.00	«Служу отчизне». (12+)	15.00	16.00 17.00 18.00	09.00	Новости 360
00.00	«Известия. Главное»	09.40	«Последний день». (12+)	08.30	«Среда обитания». (12+)	19.00	20.00 21.00 22.00	09.20	Губернатор 360
00.55	«МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)	10.30	«Не факт!» (6+)	08.40	«От прав к возможностям». (12+)	23.00	00.00 01.00 02.00	10.20	«Вкусно 360». (12+)
		11.00	«Улика из прошлого». (16+)	08.55	«За дело!» (12+)	03.00	04.00 05.00	12.00	Новости 360
04.25	«Давай поженимся!» (16+)	11.55	«Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)	09.50	30.40 «Конёк-Горбунок». (0+)	Новости		12.30	«Зима в Подмосковье». (12+)
05.15	Контрольная закупка. (6+)	12.45	14.45 «Специальный репортаж». (12+)	10.45	«Домашние животные с Григорием Манёвым». (12+)	06.15	08.15 11.15 14.15 17.15	13.00	«Все просто!» (12+)
		13.15	14.45 «Секретная папка». (12+)	11.10	19.20 «Культурный обмен». (12+)	22.15	22.15 01.15 03.15 05.15	13.30	«Индизайн». (12+)
15.10	«Десять фотографий». (6+)	14.00	14.00 «Десять фотографий». (6+)	12.45	«Гербы России». (6+)	06.30	15.30 19.30 «Афиша». (12+)	14.00	Будни
		15.10	18.25 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)	13.05	15.05 «ЖУКОВ». (12+)	07.15	20.15 00.15 «Климат-контроль». (12+)	15.00	Новости 360
			Россия, 2010 г.	16.40	«Большая наука». (12+)	07.30	16.30 20.30 01.30 03.30	15.30	«Самое яркое». (16+)
			Военно-приключенческий	17.05	«Новости Совета Федерации». (12+)	08.30	09.15 09.30 10.15 13.15	16.30	«ДЕЛО ГАСТРОНОМА №1». (16+)
			телефильм о деятельности группы армейских	17.20	17.20 «Дом «Э». (12+)	10.30	13.30 15.15 16.15 18.30	20.00	Новости 360
			разведчиков-диверсантов	17.45	02.30 «ПОДАРОК ОДНОЙ ЖЕНЩИНЕ». (12+)	11.30	19.15 21.15 23.15 02.15	20.30	«Самое яркое». (16+)
			в первой половине Великой Отечественной войны.	20.05	«БУМ-2». (16+)	12.15	05.30 Специальный репортаж. (12+)	23.00	«Темные лабиринты прошлого». (16+)
			Задело!	21.55	«Звук». Группа «Реп-See». (12+)	13.30	12.30 22.30 04.30 «Звёздный		
			«Викинг-2». (16+)	22.50	«БАЛАЛАЙКИН И К». (0+)	14.30	20.30 Фаниманн. (12+)		
			«ТРИ ТОПОЛИЯ НА ПЛЮЩИХЕ». (0+)	01.05	«ПИРЫ ВАЛТАСАРА, ИЛИ НОЧЬ СО СТАЛИНЫМ». (12+)	15.30	ТОП-Сеть. (12+)	02.30	Украина, 2013 г.
			«Хроника Победы». (12+)	04.35	«Моя история». (12+)	16.30	00.30 «ТОП-Сеть». (12+)	03.10	«Отдых 360». (12+)
						17.30	02.30 Фаниманн. (12+)		04.00 «Самое яркое». (16+)
						21.30	00.30 «ТОП-Сеть». (12+)		04.55 «Тайны кино». (12+)
									05.40 «Вспомнить все». (12+)

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

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

В ПРОГРАММЕ МОЖНЫ ПОМОГАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 16.20 02.10 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Best. (16+) ТНТ Music. (16+)	08.00 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультильмы». (0+) «ВОСХОД ТЬМЫ». (12+)	06.00 «Мультильмы». (0+)	06.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)	06.00 Бобслей и скелетон. Пр. тр.	06.30 18.00 23.20 05.40 «6 кардров». (16+)	
07.40 «ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)	08.30 ТНТ. Best. (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	10.30 «ПОСЛЕДНИЙ УБИЙЦА ДРАКОНОВ». (12+)	08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	08.30 «Бобслей и скелетон. Пр. тр.	06.20 Футбол. «Аугсбург» - «Боруссия» (Дортмунд). (0+)	08.15 «МОДЕЛЬ СЧАСЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)	
09.15 «Минтранс». (16+)	10.00 Дом-2. Остров любви. (16+)	11.00 16.45 «САШАТАНЯ». (16+) «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)	12.45 «ОЗЕРО СТРАХА-2». (16+)	09.20 «Особенности национальной работы». (16+)	09.20 «Бобслей и скелетон. Пр. тр.	08.20 Все на футбол! (12+)	10.20 «ЛЮБОВЬ - НЕ КАРТОШКА». (16+)	
10.15 «Самая полезная программа». (16+)	11.00 16.45 «САШАТАНЯ». (16+) «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)	12.45 «ОЗЕРО СТРАХА-2». (16+)	14.30 «ОЗЕРО СТРАХА: АНАКОНДА». (16+)	11.15 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ. ВОЗРОЖДЕНИЕ». (16+)	11.15 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ. ВОЗРОЖДЕНИЕ». (16+)	12.30, 15.50, 00.25 Все на Матч!	18.00 23.20 05.40 «6 кардров». (16+)	
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.45 «ОЗЕРО СТРАХА-2». (16+)	16.30 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (12+)	19.00 «Последний герой». (16+)	13.10 «ГОДИЛЛА». (12+)	13.10 «ГОДИЛЛА». (12+)	12.00 Зимняя Универсиада-2019. Россия - Белоруссия. Хоккей с мячом. Пр. тр.	18.15 «МОДЕЛЬ СЧАСЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)	
18.30 Засекреченные списки. (16+)	19.00 20.00 22.00 «Пятилетие Stand Up». (16+)	20.00 «Песни». (16+)	20.20 «Последний герой». (16+)	20.15 «ГОДИЛЛА». (12+)	20.15 «ГОДИЛЛА». (12+)	12.55 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Северное двоеборье. Прыжки с трамплина. Команды. Пр. тр.	19.20 «ЛЮБОВЬ - НЕ КАРТОШКА». (16+)	
20.40 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)	22.00 «Пятилетие Stand Up». (16+)	22.00 «Пятилетие Stand Up». (16+)	22.45 «ОХОТНИК ЗА ПРИШЕЛЬЦАМИ». (16+)	15.30 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)	15.30 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)	14.00 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Масс-старт 30 км. Пр. тр.	19.30 «ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ». (16+)	
США, 2015 г. Боевик. Дуэйн Джонсон, Карла Гуджино, Йоан Гриффит. Рэй - пилот спасательного вертолета, который всю свою жизнь занимался помощью людям.	22.00 «Пятилетие Stand Up». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+)	00.30 «ПОТРОШИТЕЛИ». (16+)	18.30 «Утилизатор». (16+)	18.30 «Утилизатор». (16+)	16.15 Зимняя Универсиада-2019. Церемония открытия. Пр. тр.	19.40 «СПАСИБО ЗА ЛЮБОВЬ». (16+)	
22.50 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ». (12+)	01.05 «ЧЕГО ХОЧЕТ ДЕВУШКА». (16+)	01.05 «ЧЕГО ХОЧЕТ ДЕВУШКА». (16+)	02.45 ТНТ Music. (16+)	20.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	20.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	18.55 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Ахмат» (Грозный). Российская Премьер-лига. Пр. тр.	19.50 «Москвички». (16+)	
США, 2008 г. Приключенческий фильм. Брэндан Фрейзер, Джош Хатчерсон, Анита Брием, Сет Майерс. Молодой ученый вместе с племянником странствует по Исландии.	02.45 ТНТ Music. (16+)	03.15 «Открытый микрофон». (16+)	04.30 «Городские легенды». (12+)	23.00 «+100500». (18+)	23.30 «МОЛОДОЙ ПАПА». (18+)	20.55 Лёгкая атлетика. Чемпионат Европы в закрытых помещениях. Финалы. Пр. тр.	20.00 «Домашняя кухня». (16+)	
00.30 «ПУТЕШЕСТВИЕ-2: ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (12+)	06.00 ТНТ. Best. (16+)	06.00 ТНТ. Best. (16+)	04.45 «Странные явления». (12+)	03.45 «РОДИНА». (16+)	04.30 «Мультильмы». (0+)	22.25 Футбол. Чемпионат Италии. Пр. тр.	02.30 «Москвички». (16+)	
			05.15 «Тайные знаки». (12+)			01.10 Лыжный спорт. Чемпионат мира.	06.00 «Домашняя кухня». (16+)	
						02.55 Пляжный футбол. (0+)		
						04.50 Бобслей и скелетон. Пр. тр.		
						05.30 Прыжки в воду. (0+)		
						04.30 Бобслей и скелетон. Пр. тр.		

Кишечник должен работать как часы

сайт: eubikor.ru

ЭУБИКОР

Неправильное питание, хронические стрессы, вынужденный прием лекарств, плохая экология и, как следствие всего перечисленного, нарушение микрофлоры кишечника – вот основные причины возникновения проблем с задержкой стула.

В чем же опасность? Во-первых, если каловые массы задерживаются в кишечнике, происходит всасывание ядовитых веществ, образующихся при их распаде, начинается самоотравление организма. У человека, страдающего отсутствием стула в течение длительного времени, может снижаться аппетит, появляются отрыжка воздухом, дурной вкус во рту. Могут развиться заболевания, требующие специального лечения, к тому же повышается риск возникновения более серьезных проблем с кишечником.

Прием различных послабляющих препаратов, в том числе и растительного происхождения, позволяет решить проблему в краткосрочный период. Но если их принимать постоянно, то это может привести к дисбактериозу, нарушению водно-электролитного и витаминного баланса организма, к развитию так называемого состояния «ленивого кишечника», когда без приема препаратов человек уже не может нормально опорожнить кишечник.

Но есть способ безопасно для здоровья решать проблемы отсутствия стула - надо только соблюдать несколько правил здорового образа жизни:

- Регулярное трехразовое питание;
- Соблюдение диеты: ограничение сладкого и мучного, ежедневное употребление в пищу овощей и фруктов, употребление кисломолочных продуктов;
- Контроль питьевого режима - объем жидкости должен быть не менее 1,5-2 литров в день;
- Физическая активность: ежедневные пешие прогулки 1,5-2 часа, физические упражнения на брюшные мышцы;
- Прием пребиотика ЭУБИКОР.

ЭУБИКОР способствует:

- Поддержанию собственной микрофлоры кишечника;
- Активизации процессов пищеварения;
- Регулярному естественному опорожнению кишечника;
- Размягчению содержимого кишечника, облегчению акта опорожнения;

ЭУБИКОР имеет натуральный состав, не вызывает привыкания, разрешен к применению беременным и кормящим.

ЭУБИКОР поможет решить проблему с отсутствием стула у взрослых и детей, что доказано множеством клинических исследований в крупнейших медицинских центрах России.

Спрашивайте в аптеках

Спрашивайте в аптеках
8 (495) 215-52-15 8 (499) 653-62-77

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

При высоком качестве – низкие цены!
Звоните, приходите и убедитесь!

Нам 14 лет

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения..... **бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) **3200 2 900 р.**
- Съемный протез (отеч.) **8 500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** (диоксид циркония, Имакс) **16 000 9 500 р.**
- Установка импланта **24 000 18 000 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) **21 000 17 850 р.**

*Акция действительна до 15.03.19. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник.

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
скидка 10%

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют
при оплате наличными!

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

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ».	06.20 «Я ЛЮБИТЬ ТЕБЯ БУДУ, МОЖНО?»	06.05 «КО МНЕ, МУХТАР!»	06.00, 05.35 Спросони.	(12+)
(16+)	(12+)	(6+)	06.25 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС».	(16+)
08.00 «МАЛАВИТА».	07.30 «КОНТИБУЦИЯ».	07.40 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ».	08.20 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ».	(16+)
(16+)	(12+)	(12+)	10.00, 10.30, 11.00, 11.30,	
10.10 «РОК ДОГ».	10.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ».	09.20 «СТАРИК ХОТТАБЫЧ».	12.00, 12.30, 13.00, 13.30,	
(6+)	(12+)	(0+)	14.00, 14.30, 15.00, 15.30,	
11.55 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДБА-2».	12.30 «ГОСПОДА АРТИСТЫ».	11.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ».	16.00, 16.30, 17.00, 17.30,	
(16+)	(16+)	(0+)	18.00, 18.30, 19.00, 19.30	
13.45 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА».	14.25 «РОК».	12.40 «ДОКТОР ТЫРСА».	«ГОРОД ХИЩНИЦ».	(16+)
(16+)	(16+)	(16+)	20.00 «ПО ТУ СТОРОНУ КРОВАТИ».	(16+)
16.15 «МАСКА».	16.15 «ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ».	19.00 Вечер вместе. «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА».	21.40 «БОЛЬШОЙ ПАПА».	(16+)
(12+)	(6+)	(6+)	США, 1999 г. В ролях:	
18.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ».	17.50 «АДМИРАЛЬ».	Александр Демьяненко, Наталья Варлей	«Как в ресторане».	(12+)
(16+)	(16+)	20.30 Вечер вместе. «ГАРАХ».	10.45 «Мультифильм».	(0+)
20.10 «ГОТЬЯ».	20.20 «ЗАВТРАК У ПАПЫ».	(0+)	08.05 «ОЙ, мамочки!»	(12+)
(16+)	(12+)	22.10 «ЧАС ПИК».	09.25 Наше кино. История большой любви.	(12+)
США, Швейцария, 2013 г.	Россия, 2015 г. В ролях: Юрий Колокольников, Катерина Шпица. Луиза-Габриэла Бровина	22.25 Вечер вместе. «НЕЖДАННО-НЕГАДАНО».	10.00 Новости	(12+)
22.35 «АННА КАРЕННИНА».	00.25 «МИФЫ».	(12+)	10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане».	(12+)
Великобритания, 2012 г.	02.20 «КАНДАГАР».	(12+)	10.45 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА».	(6+)
01.05 «АФЕРА ПО-АНГЛИЙСКИ».	04.20 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ».	00.05 «ШЛЯПА».	12.45 «ЗИТА И ГИТА».	(12+)
(18+)	(12+)	(12+)	15.50 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!».	(12+)
02.50 «РЕЗЬЯ».	01.45 «ПРЕТЕНДЕНТ».	01.45 «ПРЕТЕНДЕНТ».	13.00 «ОГРАБЛЕНИЕ КАЗИНО».	(16+)
(16+)	(12+)	(12+)	16.00 Новости	(12+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOX LIFE	FOX LIFE
01.30 «МИСС МЕДОУЗ».	00.55 «ИСКУПЛЕНИЕ».	01.00 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ».	06.00, 18.50 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ».	(16+)
(16+)	(16+)	(12+)	02.50 «ПЛОДОВЫЕ ПРЕДАНИЯ».	(12+)
02.55 «ЗАЩИТИК».	02.55 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ».	04.30 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН».	06.50, 07.20, 07.45, 08.10,	
(16+)	(12+)	(16+)	08.35, 05.40 «МИК».	(16+)
04.30 «ЛИМБ».	04.55 «ПОДЛЕЦ».	06.10 «СЕМЬ КАБИНОК».	09.00, 09.30, 09.55 Джейми Оливер. Готовим за 30 минут.	(12+)
(16+)	(16+)	(18+)	10.25, 11.15 Джейми Оливер. Гастроэкономическая революция.	(12+)
06.05 «ТАЙМЕР».	06.30 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН».	08.05 «Ч/Б».	12.05, 13.00 Итальянская кухня с Джейми Оливером.	(12+)
(16+)	(16+)	(16+)	13.55, 14.45, 15.30, 16.20, 17.10, 23.45, 00.35, 01.20 «КАСЛЬ».	(16+)
07.40 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ».	08.15 «КАМЕННАЯ БАШКА».	09.55 «АГЕНТ 117: МИССИЯ В РИО».	18.00, 21.15 «ЭТО МЫ».	(16+)
(16+)	(16+)	(16+)	19.40 «РЕЗИДЕНТ».	(16+)
09.20 «УДАЧА ЛОГАНА».	10.00 «КОРОЛЁВ».	11.55 «КУРЬЕР».	20.30 «СКОРПИОН».	(16+)
(16+)	(16+)	(16+)	22.05 «ОКТЯБРЬСКИЙ ШТОРМ».	(16+)
11.15 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ».	12.05 «ЖИТЬ».	13.50 «НИЧЕГО НЕ ВИЖУ, НИЧЕГО НЕ СЛЫШУ».	02.05, 02.50, 03.35, 04.20, 05.00 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ».	(16+)
(16+)	(16+)	(16+)	(16+)	
12.50 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ».	13.30 «ВНУК КОСМОНАВТА».	15.45 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ».	08.00 Искусство войны.	
(16+)	(16+)	(12+)	Великие полководцы.	
14.30 «ДЕЛО В ТЕБЕ».	15.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ».	17.30 «ПЛОБИМЦЫ АМЕРИКИ».	09.00 Тайны викингов.	
(16+)	(16+)	(16+)	10.00 Рыцари.	
16.00 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ».	17.15 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2».	19.30 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!».	11.00 Таинственная Франция.	
(16+)	(16+)	(16+)	12.00 Историада: «Белое движение»: мифы и реалии.	
17.30 «16 КВАРТАЛОВ».	19.10 «НЕБЕСНЫЙ СУД».	20.50 «ДЕРЖИ УДАР ДЕТКА».	13.00 Страна Советов. Забытые воюющие.	
(16+)	(16+)	(16+)	14.00 Америка до Колумба.	
19.05 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА».	20.50 «ДЕРЖИ УДАР ДЕТКА».	Комедия, мелодрама, Россия, 2016 г.	15.00 Первая мировая.	
(16+)	(16+)	Комедия, Франция, 2018 г.	16.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ».	
20.30 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ».	22.40 «РЕАЛЬНЫЙ ПАПА».	23.30 «ВЫСОКАЯ МОДА».	17.50 Семь дней истории.	
(16+)	(12+)	(16+)	18.00, 19.30 Александра Великого.	
Драма, триллер, спорт, США, 2005 г.	Комедия, Россия, 2008 г.	(16+)	19.00 30 Александра Великого.	
22.30 «ОНА».	Комедия, Россия, 2008 г.	01.00, 18.00, 02.00 «ЖЕНСКИЙ РАЙ».	20.00 Реформация: священная война в Европе.	

ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА».	10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕНСКИЙ РАЙ».	06.40 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК».	00.25, 01.20, 02.15, 03.05, 04.00, 05.00, 06.00, 06.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВОРОЯТНЫЕ».
(16+)	(16+)	(0+)	(0+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2».	10.55, 18.55, 02.55 «СПАСИ БО ЗА ОБМЕН».	10.50 «КАПИТАН НЕМО».	07.45, 08.55, 10.05, 11.20, 12.30, 13.45 «МАММОН».
(16+)	(16+)	(12+)	(16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».	12.50, 20.50, 04.50 «ОТЕЦ И СЫН».	15.10 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР».	15.00, 15.50, 16.40, 17.35, 18.25, 19.15 «ЧЕРНЫЙ СПИСОК».
(12+)	(16+)	(12+)	(16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬЯВКА ПЕРЕСМЕШНИКА».	14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2».	17.20 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ».	20.05, 21.05, 22.05 «КРАХ».
(16+)	(16+)	(16+)	(16+)
15.00, 23.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГДАРО-3».	14.20, 22.20, 06.20 «БОЛЬШАЯ АФЕРА».	19.00 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ».	23.05 «СОБИРАТЕЛЬ ТЕЛ».
(12+)	(16+)	(12+)	(16+)
07.00 «Я ТЕБЯ НИКОМУ НЕ ОТДАМ».	16.15, 00.15, 08.15 «ОНА ЕГО ОБОЖАЕТ».	20.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА».	1 сезона. Сериал. Детектив, драма, исторический фильм, Нидерланды, Бельгия, 2016 г.
(16+)	(16+)	(12+)	
Сериал. Мелодрама, Украина, Россия, 2010 г.	Триллер, Франция, 2014 г.	21.25 «РАЙСКИЕ ПТИЦЫ».	(16+)

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.15 Профпригодность.	03.10 Сезон охоты.	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард.
(12+)	(16+)	(12+)
00.45 Букварь дачника.	03.35, 06.30, 23.40 Егерский кордон.	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стrectchinga.
(12+)	(16+)	(12+)
01.05 Дело в отделке.	04.05 Смертный улов.	01.00, 16.30 Танцы. Стрит-джаз.
(12+)	(16+)	(16+)
01.30 Безопасность.	05.05 Рыбный день.	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан.
(12+)	(16+)	(12+)
01.55 Кухня народов СССР.	05.30 Кухня с Сережем Марковичем.	Самые эффективные упражнения для похудения. Авторская методика коррекции фигуры в сочетании с элементами традиционных систем снижения веса, таких как бодифлекс и окислайз.
(12+)	(16+)	(16+)
02.10 С пылью с кару.	06.00, 22.40 Территория льда.	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом.
(12+)	(16+)	(6+)
02.20 Уроках на столе.	06.55, 12.10, 18.15 Дикия кухня.	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко.
(12+)	(16+)	(12+)
02.50 История усадеб.	07.40 Охотничье оружие.	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес.
(12+)	(16+)	(16+)
03.15 Огород круглый год.	08.00, 19.35 Рыбалка-шоу ТВ.	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым.
(12+)	(16+)	(12+)
03.45 Секреты стиля.	08.30, 20.30, 05.00 Охотник-одиночка.	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой.
(12+)	(16+)	(12+)
04.10 Идите в бани.	09.00, 15.40 Охота в Карачаево-Черкесии.	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка.
(12+)	(16+)	(1

СПОРТ

МАТЧ! ИГРА	МАТЧ! ИГРА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 03.00 Теннис. WTA. 1/2 финала. Финал. Прямая трансляция из Акапулько.	00.00, 01.00, 03.00, 23.45 Теннис. ATP. Акапулько. Прямая трансляция. (0+)	03.30 Велоспорт (трек). Чемпионат мира. Пружинов. 3-й день. (0+)	05.00, 07.30 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 6-й этап. (0+)
07.00, 08.20, 09.40 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Трансляция из Москвы. (0+)	00.00, 09.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+)	12.30 Друзья на все времена. «Сказки о маленьком Лисенке». (0+)	14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
10.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Олимпиакос» (Греция) - ЦСКА (Россия). (0+)	10.15 Горные лыжи. Кубок мира. Сочи. Женщины. Прямая трансляция из Москвы	18.00 «Консунси. Чудеса каждый день». (0+)	18.15 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.45 Теннис. WTA. 1/2 финала. Трансляция из Акапулько. (0+)	12.30, 16.15 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. Команды. Прямая трансляция. (0+)	19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	20.00 Сказка на ночь. «Машинки сказки». «Чертенок с пушистым хвостом». (0+)
16.40, 17.55 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Прямая трансляция из Москвы	14.00 МУЛЬТпремьера! «Деревянки. Луна», «Волшебный фонарь. Рейнеке-Лис», «Котики, вперед!» (0+)	20.20 «Маша и Медведь». (0+)	21.00 «Барбоскины». (0+)
19.10, 20.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы	17.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. Прямая трансляция. (0+)	21.30 «Сказочный патруль». (0+)	22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
21.55 Конькобежный спорт. Чемпионат мира по моногорьбу. Прямая трансляция из Канады	21.00 Хоккей. НХЛ. Регулярный сезон. «Коламбус» - «Эдмонтон». Прямая трансляция. (0+)	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	
02.15 Баскетбол. Евролига. «Симфония в желтых тонах». (12+)			
05.00 Зимняя Универсиада-2019. Керлинг. Женщины. Прямая трансляция из Красноярска			

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 08.35 PRO-новости. (16+)	18.30 Золотая лихорадка. (16+)
05.15, 11.50 Top 30 - Русский краяток недели. (16+)	19.30 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
07.20 Засеки звезды. (16+)	20.00 Live Fest на «Роза Хутор»-2019. Рождественский концерт. (16+)
07.30 Check-IN на МУЗ-TV. (16+)	Большой праздничный концерт. Суперхиты от суперзвезд: Ленинград, Полина Гагарина, Елка, Елена Темникова и многие другие.
08.50 Золото. (16+)	22.00 Top 30 - Краяток недели. (16+)
10.20 Топ чарт Европы плюс. (16+)	00.35 Каракинг. (16+)
11.20 PRO-обзор. (16+)	02.00 Несприннер. (16+)
14.30 Отпуск без путевки. (16+)	
15.30 «Жара» в Баку-2018. Юбилей Валерии. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Машины сказки», «Кот Леопольд». (0+)	05.00 «Пес Пэт». (6+)	05.00 «Заботливые мишки. Дружная семья». (0+)	17.00, 04.00 Елеосвящение и отпевание. Цикл: Человек перед Богом. (0+)
07.00 «Дракоша Тоша». (0+)	05.25 «Жужики». (6+)	06.50 «Волшебный фонарь». (0+)	17.30 «ЮНОНА И АБОСЬ». Спектакль. (0+)
03.30 Велоспорт (трек). Чемпионат мира. Пружинов. 3-й день. (0+)	05.45, 07.35 «Мини-Маппеты». (0+)	06.55 «Пляс-класс». (0+)	19.00 Завет. (0+)
12.30 Друзья на все времена. «Сказки о маленьком Лисенке». (0+)	06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+)	07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+)	20.00 Встреча. (0+)
14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)	21.00 Не верю! Разговор с атлетом. (0+)
18.00 «Консунси. Чудеса каждый день». (0+)	07.05, 09.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.40 «Бинг». (0+)	22.00 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНСОНА КРУЗО». (0+)
10.15 Горные лыжи. Кубок мира. Сочи. Женщины. Прямая трансляция. (0+)	08.00 «Доктор Глюшева: Клиника для игрушек». (0+)	Бинг - маленький зайчик, который ходит в детский сад вместе с другими зверятами. Там они общаются, играют, слушают воспитателей и учатся всему, чему только могут научиться малыши.	23.45 Веря в большом городе. (0+)
12.30, 16.15 Лыжное двоеборье. Чемпионат мира. Зеффельд. Команды. Прямая трансляция. (0+)	08.30 «Герои в масках». (0+)	08.10 «Дракоша Тоша». (0+)	00.35 День Патриарха. (0+)
14.20 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. Прямая трансляция. (0+)	10.00 «София Прекрасная». (0+)	09.00 «Еда на ура!» (0+)	00.50 Завет. (0+)
17.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. Женщины. Прямая трансляция. (0+)	10.30 «Елена - принцесса Авала». (0+)	09.25 «Три кота». (0+)	01.45 Я хочу ребенка. (0+)
22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	11.30 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)	Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.	14.30 Отец Дмитрий Григорьев. Последняя литургия. (0+)

ДЕТСКИЙ

O!

O!

04.57 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)	05.00, 03.15 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	05.00, 03.15 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
07.37 «Веселая карусель». (0+)	07.00 «Magic Songs». (0+)	07.00 «Magic Songs». (0+)
07.56 «Умная луковица». (0+)	07.05 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)	07.05 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
07.59 «Раскраска». (0+)	08.15 «Играем вместе». (0+)	08.15 «Играем вместе». (0+)
08.08 «4 машины». (0+)	08.20, 22.20 «Облачный хлеб». (0+)	08.20, 22.20 «Облачный хлеб». (0+)
08.17 «Облачата». (0+)	09.40, 12.20, 01.40 «ТриО!». (0+)	09.40, 12.20, 01.40 «ТриО!». (0+)
08.31, 16.04 Мультфильмы. (0+)	10.00 «О! Кино! «Два хвоста». (6+)	10.00 «О! Кино! «Два хвоста». (6+)
09.31, 15.13 Мультфильмы. (6+)	11.10 «Мой музей». (0+)	11.10 «Мой музей». (0+)
10.02 Почемучка. Астрономия. (6+)	11.15, 23.35 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)	11.15, 23.35 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)
11.30 «Смурфики». (0+)	13.15 «Magic Songs». (0+)	13.15 «Magic Songs». (0+)
13.40 «Невероятные приключения кота». (6+)	13.35 «Летающие звери». (0+)	13.35 «Летающие звери». (0+)
16.14 «Верните Рекса». (6+)	14.45 «Мой музей». (0+)	14.45 «Мой музей». (0+)
16.32 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНОГОГО ЛОРДА». (6+)	14.50 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)	14.50 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
18.05 «ЗИП И ЗАП. КЛУБ СТЕКЛЯННЫХ ШАРИКОВ». (6+)	15.40 «Поезд динозавров». (0+)	15.40 «Поезд динозавров». (0+)
19.37 «Элька». (0+)	16.35 «Играем вместе». (0+)	16.35 «Играем вместе». (0+)
21.06 «Наследство волшебника Бахрама». (0+)	16.40 «Лег + Кот». (0+)	16.40 «Лег + Кот». (0+)
21.25 «Чудесный колодец». (6+)	17.55 «Magic Songs». (0+)	17.55 «Magic Songs». (0+)
21.47 «Ну, погоди!». (12+)	18.00 «О! Кино! «Локо и друзья». (0+)	18.00 «О! Кино! «Локо и друзья». (0+)
21.57 «Песенка мышонка». (0+)	19.15 «Мой музей». (0+)	19.15 «Мой музей». (0+)
22.07 «Футбольные звезды». (6+)	19.20 «Оранжевая корова». (0+)	19.20 «Оранжевая корова». (0+)
22.28 «Кондитер Сладкоежкина». (6+)	19.25 «Три кота». (0+)	19.25 «Три кота». (0+)
22.42 Цирковая семья. (12+)	22.15 «Играем вместе». (0+)	22.15 «Играем вместе». (0+)
	02.00 «О! Кино! «Крепость. Щитом и мечом». (6+)	02.00 «О! Кино! «Крепость. Щитом и мечом». (6+)

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 25 ФЕВРАЛЯ ПО 3 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



25 ФЕВРАЛЯ
В 1930 году в Москве открылся Центральный Дом работников искусств.

26 ФЕВРАЛЯ

В 1712 году указом Петра I основан Тульский оружейный завод.

27 ФЕВРАЛЯ

В 1879 году впервые был получен искусственный подсластитель – сахарин.

28 ФЕВРАЛЯ

В 1732 году в Петербурге открылся первый Кадетский корпус.

1 МАРТА

В 2011 году российская милиция была переименована в полицию.

2 МАРТА

В 1911 году в Москве состоялось первое выступление русского народного хора им. М.Е. Пятницкого.

3 МАРТА

**В 1861 году император Александр II подписал манифест об отмене крепостного права.
В 1920 году в Москве открылся Дом печати (сегодня – Центральный Дом журналиста).**

ИМЕНИННИКИ НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

25 ФЕВРАЛЯ

26 ФЕВРАЛЯ

Анна, Артемий, Вера, Владимир, Зоя, Ирина, Николай, Павел, Светлана, Семён, Степан.

27 ФЕВРАЛЯ

Георгий, Кирилл, Константин, Фёдор.

28 ФЕВРАЛЯ

Арсений, Иван, Михаил, Николай, Софья.

1 МАРТА

Илья, Даниил, Павел.

2 МАРТА

Мария, Роман, Фёдор.

3 МАРТА

Василий, Виктор.

ПРАЗДНИКИ НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

26 ФЕВРАЛЯ

■ Всемирный день неторопливости

27 ФЕВРАЛЯ

■ Международный день полярного медведя

1 МАРТА

■ Всемирный день комплимента ■ День кошек в России

2 МАРТА

■ Международный день спички

3 МАРТА

■ Всемирный день дикой природы

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 08.10 «СКАЛОАЗ». (16+) 10.15 «ЗНАМЕНИЕ». (16+) 12.30 «ПРИБЫТИЕ». (16+) США, 2016 г. Фантастический фильм. Эми Адамс, Джереми Реннер, Форест Уитакер. Двенадцать таинственных объектов зависли в воздухе над разными точками Земли. 15.00 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+) 17.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ». (12+) 19.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ-2: ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (12+) 20.40 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)	07.00 ТНТ. Best. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.00 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.00 Переезгружа. (16+) 12.00 Большой завтрак. (16+) 12.35 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+) США, 2009 г. Комедийная мелодрама. Кэтрин Хайлг, Джерард Батлер, Бри Тёрнер. Ромком на вечную тему «Где живет любовь?» При всей своей блондинистой самоуверенности, женщина-продюсер Эбби едва ли ответит на этот вопрос. А вот спецкор Майк, хам и бабник, кажется, может. Придется барышне обратиться к помощи профессионала... 14.35 «ГOD KULTURY». (16+) 19.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 22.00 «Stand Up». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Такое кино!» (16+) 01.35 «ЧЕТЫРЕ РОЖДЕСТВА». (16+) 03.00 ТНТ Music. (16+) 03.25 «Открытый микрофон». (16+) 05.15 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Новый день». (12+) 10.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+) В полицейском участке задержанный карманник умирает от сибирской язвы. Холмс и Ватсон ищут террористов, а находят мошенников... 11.45 «ОХОТНИК ЗА ПРИШЕЛЬЦАМИ». (16+) 13.45 «ФАНТОМ». (16+) 15.30 «ГОДЗИЛЛА». (12+) 18.00 «ОБЛИВИОН». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 06.30 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+) 08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 10.00 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+) США, 2004 г. Криминальная комедия. Брюс Уиллис, Мэттью Перри. Бывший киллер Джимми «Тюльпан» Тодески проводит свои дни, прибыва в доме и совершенствуясь в кулинарии. 12.00 «Супершоу». (16+) 14.00 «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 06.30 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+) 08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 10.00 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+) США, 2008 г. Криминальный. Микаэл Джанибекян, Дмитрий Орлов, Сергей Шарибуллин. Патруль морской милиции несет свою службу в одном из городов Черноморского побережья. Днём и ночью обходит он на катере свои «владения». 20.30 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАППИ». (16+) 23.00 «Последний герой». (16+) 00.15 «ОЗЕРО СТРАХА: АНАКОНДА». (16+) 02.00 «ПОСЛЕДНИЙ УБИЙЦА ДРАКОНОВ». (12+) 04.00 «Первый оборотень в погонах». Евно Азеф». (12+) 04.45 «Учитель и убийца в одном лице». (12+) 05.30 «Странные явления». (12+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 06.30 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+) 08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 10.00 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+) США, 2008 г. Криминальный. Микаэл Джанибекян, Дмитрий Орлов, Сергей Шарибуллин. Патруль морской милиции несет свою службу в одном из городов Черноморского побережья. Днём и ночью обходит он на катере свои «владения». 23.00 «100500». (18+) 23.30 «МОЛОДОЙ ПАПА». (18+) 03.30 «РОДИНА». (16+) 04.20 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)	06.00 Бобслей и скелетон. Пр. тр. 06.20 Зимняя Универсиада-2019. Церемония открытия. (0+) 08.20, 11.20, 13.05, 00.50 Все на Матч! Зимняя Универсиада-2019. Россия - Швеция. Хоккей с мячом. Женщины. Пр. тр. 10.55 Новости 11.00 Дневник Универсиады. (12+) 11.55 Пляжный футбол. Матч за 3-е место. Пр. тр. 13.25 Пляжный футбол. Финал. Пр. тр. 14.40 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. Масс-старт 50 км. Пр. тр. 17.25 Все на лыжи! (12+) 18.00 «Тренерский штаб». (12+) 18.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Краснодар». Российская Премьер-лига. Пр. тр. 20.55 «После футбола» с Георгием Черданцевым 22.25 Футбол. «Наполи» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр. тр. 00.25 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Пр. тр. 01.30 Конькобежный спорт. (0+) 02.30 Прыжки в воду. (0+) 03.00 Бобслей и скелетон. Чемпионат мира. Пр. тр. 04.35 Лёгкая атлетика. (0+)	06.30 18.00 23.10 05.25 «6 кадров». (16+) 07.30 «Предсказания: 2019». (16+) 08.30 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+) 10.25 «ТЁЩИНЫ БЛИНЫ». (16+) 14.15 «ЛЮБА. ЛЮБОВЬ». (16+) 19.00 «МОЙ». (16+)	06.30 18.00 23.10 05.25 «6 кадров». (16+) 07.30 «Предсказания: 2019». (16+) 08.30 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+) 10.25 «ТЁЩИНЫ БЛИНЫ». (16+) 14.15 «ЛЮБА. ЛЮБОВЬ». (16+) 19.00 «МОЙ». (16+)
США, 2016 г. Фантастика. Лиам Хемсворт, Джек Голдблум. Используя инопланетные технологии, жители Земли создали специальную программу по защите планеты.	США, 2009 г. Комедийная мелодрама. Кэтрин Хайлг, Джерард Батлер, Бри Тёрнер. Ромком на вечную тему «Где живет любовь?» При всей своей блондинистой самоуверенности, женщина-продюсер Эбби едва ли ответит на этот вопрос. А вот спецкор Майк, хам и бабник, кажется, может. Придется барышне обратиться к помохи профессионала... США, 2013 г. Фантастика. Том Круз, Ольга Куриленко. Несколько десятков лет назад инопланетяне уничтожили Луну...	США, 2013 г. Фантастика. Том Круз, Ольга Куриленко. Несколько десятков лет назад инопланетяне уничтожили Луну...	Россия, 2008 г. Криминальный. Микаэл Джанибекян, Дмитрий Орлов, Сергей Шарибуллин. Патруль морской милиции несет свою службу в одном из городов Черноморского побережья. Днём и ночью обходит он на катере свои «владения».	Россия, 2008 г. Криминальный. Микаэл Джанибекян, Дмитрий Орлов, Сергей Шарибуллин. Патруль морской милиции несет свою службу в одном из городов Черноморского побережья. Днём и ночью обходит он на катере свои «владения».	Россия, 2009 г. Мелодрама. Татьяна Догилева, Владимир Жеребцов. Актёр Михаил спасает девушку Светлану от хулиганов. На следующий день он ищет и добивается встречи с ней. Светлана работает учительницей.	00.30 «СТЕРВА». (16+) 02.15 «Москвички». (16+) 05.35 «Домашняя кухня». (16+)	00.30 «СТЕРВА». (16+) 02.15 «Москвички». (16+) 05.35 «Домашняя кухня». (16+)	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами вычислить преступника. Но для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Илья Сергеевич подпрыгнул на месте, когда старенький будильник на ножках начал отчаянно трезвонить. Зареванная девушки с покрасневшими веками и распухшим носом подскочила к нарушителю тишины и с силой хлопнула по кнопке выключения.

– Извините, – нервно всхлипнула она. – Дедушка каждый вечер заводит этого монстра ровно на семь утра. Уж сколько раз предлагала ему научиться пользоваться будильником на мобильном телефоне. Так ведь нет, любит он это старое советское чудо. И как он еще жив столько лет, будильник этот?

При слове «жив» девушка снова заслезами и начала икать. Илья Сергеевич протянул ей пачку бумажных носовых платков.

– Виктория Владимировна, давайте все-таки попробуем успокоиться и

припомнить, что дедушка говорил вам накануне случившегося? – следователь ослабил шарф на шее. Всегда не каждый день приходилось расследовать дело о попытке свести счеты с жизнью.

– Дедушка жаловался на боли за грудиной, ругал врачей, вспоминал бабушку. Тосковал по ней.

То есть вы все-таки продолжаете утверждать, что Василий Никифорович сам... – следователь не договорил, заметив, что губы девушки снова дрожат.

– Ну чего ты, дуреха, убиваешься-то? – вступил в разговор молодой мужчина, сидевший тут же на диване. – Дед жив, все с ним будет хорошо.

Кстати, это ведь вы обнаружили хозяина дома в бессознательном состоянии? – задал следователь вопрос уже мужчине.

– Да, – однозначно ответил тот, а потом, немного подумав, добавил: – Я в

клубе был с девушкой. Мы поцапались, я и ушел. Решил у деда переночевать, не хотелось домой на другой конец города ехать. У меня ключи от квартиры есть.

Я тихонечко, чтобы деда не разбудить, вошел, было уже около трех ночи. Смотрю, а он на полу. Я скорую и вызвал, а скорая уже полицию.

А у кого еще ключи есть от квартиры? – поинтересовался следователь.

– Да у всех – у меня, матери нашей – дедовой дочери. У Вики, – мужчина кивнул в сторону девушки. – Дед пожилой, мало ли что, вот мы все и при ключах. Мы с матерью часто тут бывали, Вика уже месяц с дедом в контактах, что-то не поделили. Дед даже грозил ее наследства

лишить. Но он хороший, добрый старики, думаю, пугал просто.

На столе ничего не трогали? – следователь осмотрел тарелку с остатками ужина, чашку чая на блюдце с кусочком сахара-рафинада рядом.

– Нет, – отрицательно покачал головой мужчина.

– Так, а вы, Виктория, как тут оказались? – обратился следователь к девушке.

– Колька позвонил, – кивнула она в сторону мужчины. – Но только я хочу добавить. Ничего мы не ссорились с дедом. Ему просто мой молодой человек не нравился. Ну да, рокер, не работает пока. Но

это пока. Я у деда денег попросила немного, но он не дал. Сказал, мол, мужик твой пусть зарабатывать научится. Ну я обиделась, ушла. Какое-то время не заходила. Но, конечно, деда я не травила. Мне бы и в голову не пришло ему в чай яду насыпать. Как жить-то после такого?

Нудумчиво произнес следователь, еще раз испытывая посмотрел на девушку. – Но ведь как-то собираетесь жить. Хотя это уже не мое дело. А вот снять с вас показания о том, как вы дедушку своего попытались жизни лишить, я обязан. Так что проедемте в отделение.

Любовь АНИНА

Как Илья Сергеевич догадался, что к отравлению Василия Никифоровича причастна его внучка?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 7: Вацлав Копечек своим стихами предупредил подельника, чтобы тот молчал. На первый взгляд, это абракадабра, но стоит переставить слоги местами, и получится:
Не раскрывай ты рты
Молчи, мой милый друг.

И злыя мусора
В тюрьму не заметут.



КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)	06.20 «МИФЫ». (16+)	08.10 «ЧАС ПИК». (16+)	09.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)	06.00 Спросони. (12+)	05.00 Орел и решка. Шопинг. (16+)
08.20 «АННА КАРЕНИНА». (16+)	10.25 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+)	10.45 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНО- РОВА». (12+)	12.25 «НЕГПОДАЮЩИЕ- СЯ». (6+)	06.30, 04.55 Правила моей кухни. (16+)	06.30 Школа доктора Комаровского. Классный жур- нал. (12+)
10.55 «ГОСТЬЯ». (16+)	12.20 «ПОЛЁТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ». (6+)	14.20 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)	13.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕ- НИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)	07.35, 21.35 «СЕНСАЦИЯ». (16+)	07.00 Орел и Решка. Перезагрузка. (12+)
13.25 МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)	16.25 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+)	16.25 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+)	17.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕН- НИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИ- КЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)	09.15, 23.15 «ПО ТУ СТОРО- НУ КРОВАТИ». (16+)	08.00 Орел и Решка. Америка. (16+)
15.40 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)	18.30 «РАЗГОВОР». (16+)	20.20 «СУПЕРБОРОВЫ». (12+)	19.00 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИ- КЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯН- ЦЕВ В РОССИИ». (12+)	10.55, 12.15, 13.05 «АББА- СТВО ДАУНТОН». (16+)	08.35 Мультфильмы. (0+)
18.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)	20.20 «СУПЕРБОРОВЫ». (12+)	Россия, 2015 г. В ролях: Павел Деревянко, Оксана Акиньшина, Роман Мадя- нов, Ирина Легова, Влади- мир Толоконников	20.55 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАРГАХ». (12+)	14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	08.55 Ещё дешевле. (12+)
20.10 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)	20.20 «СУПЕРБОРОВЫ». (12+)	Китай, Индия, Непал, 2017 г.	22.40 «ПЛОБИМА ЖЕНЩИ- НА МЕХАНИКА ГАВРИ- ЛОВА». (12+)	20.00 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)	09.25 Наша кино. История большой любви. (12+)
22.15 «МОЙ ПАРЕНЬ - ПСИХ». (16+)	22.20 «ОРДА». (16+)	2013 г. В ролях: Мария Козакова, Павел При- лучный, Роман Курцын, Ольга Шувалова	00.10 «СВАДЬБА С ПРИДАНИМ». (6+)	10.00 Новости «ДУРНАЯ КРОВЬ». (16+)	10.00 Новости «ДУРНАЯ КРОВЬ». (16+)
00.35 «ПОСЛЕДСТВИЯ». (18+)	00.50 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЕРТВЫХ». (16+)	02.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+)	00.10 «СВАДЬБА С ПРИДАНИМ». (6+)	10.15 «ДУРНАЯ КРОВЬ». (16+)	10.15 Итоговая программа «Вместе»
02.25 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)	02.35 «ПОДСАДНОЙ». (16+)	04.25 «ПОДСАДНОЙ». (16+)	00.55, 01.55, 02.55, 03.55 «ВЕРСАЛЬ». (16+)	18.30 «ДУРНАЯ КРОВЬ». (16+)	19.30 «ДУРНАЯ КРОВЬ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOX LIFE	FOX LIFE
00.30 «ЛИМБ». (16+)	00.15, 01.05, 01.50 «И БЫЛА ВОЙНА». (16+)	02.00 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)	06.00, 06.35, 18.00, 21.15 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)	06.00 Час истины. (12+)
02.05 «ТАЙМЕР». (16+)	02.35 «БРАТ». (16+)	04.35 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (16+)	19.30 «ОКТАБРЬСКИЙ ШТОРМ». (16+)	01.10 Российская летопись. (12+)
03.40 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)	04.15 «БРАТ-2». (16+)	06.20 «КОРОЛЁВ». (16+)	20.20 «ДИЛАН НА АЛМАЗ- НОЙ ТРОПЕ». (12+)	01.30 На пути к Великой Победе. (12+)
05.10 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)	08.30 «ЖИТЬ». (16+)	09.55 «ВНУК КОСМОНАВТА». (16+)	10.35 «НАШИ ЛЮБОВНИКИ». (18+)	02.00 В поисках тайных святынь. (12+)
06.40 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)	11.25 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)	12.20 «МИСТЕР ФЕЛИЧИТА». (16+)	12.20 «ДЖЕЙМС ОЛИвер. Готовим за 30 минут». (12+)	03.00 Секрет Фестского кода. (12+)
08.15 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВО- ГО ВЗГЛЯДА». (16+)	13.40 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (16+)	14.05 «ПУСЧИ И САМЫЙ ЯРКИЙ». (16+)	14.25, 15.20, 16.15, 17.05 «НОМЕР 309». (16+)	04.00 Искусство войны. Великие полководцы. (12+)
09.40 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)	15.35 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)	17.20 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА». (16+)	18.45, 22.05 «РЕЗИДЕНТ». (16+)	05.00 Тайны викингов. (12+)
11.40 «ОНА». (16+)	19.10 «РЕАЛЬНЫЙ ПАПА». (12+)	19.10 «РЕАЛЬНЫЙ ПАПА». (12+)	19.35 «ЭТАЖОМ ВЫШЕ». (16+)	06.00 Рыцари. (12+)
13.40 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	20.50 «ВРАГИ». (16+)	20.50 «ВРАГИ». Военный фильм, Россия, Беларусь, 2007 г.	20.55 «ЭТО Мы». (16+)	07.00 Таинственная Франция. (12+)
15.20 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)	22.15 «ЗЕЛЕННАЯ КАРЕТА». (16+)	22.15 «ЗЕЛЕННАЯ КАРЕТА». (16+)	23.45 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)	08.00 Историада. (12+)
17.15 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)	23.20 «ЭЙ АМЕРИКА». (16+)	23.55 «БРАТ-2». (16+)	05.40 «МИК». (16+)	09.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)

ФЕНИКС+КИНО	TV 21 ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШ- КИ ЯПОНЧИКА». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕНСКИЙ РАЙ». (16+)	08.05 «КАНИКУЛЫ ПЕ- ТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕ- ВЕРОЯТНЫЕ». (0+)	00.00, 01.00 «СОБИРАТЕЛЬ ТЕЛ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)	11.05, 19.05, 03.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В БУР- ГУНДИО». (16+)	10.55 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+)	01.55, 02.50, 04.00, 04.50, 05.35, 06.20, 07.10 «ЧЕР- НЫЙ СПИСОК». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	13.00, 21.00, 05.00 «МИССИОНЕР». (16+)	13.45 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ». (16+)	08.05, 09.15, 10.20, 11.35, 12.45, 13.45 «БОГОМОЙ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Рос- сия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудо- ва, Кирилл Сафонов	14.30, 22.30, 06.30 «БОРГ/ МАКИНОЙ». (16+)	15.15 «ТРЕМБИТА». (6+)	15.00, 15.55, 16.45, 17.40, 18.40, 19.35, 20.30, 21.25, 22.20, 23.10 «ТРИНАДЦА- ТЫХ XIII». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЬБКА ПЕРЕМЕШНИКА». (16+)	16.20, 00.20, 08.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	19.00 «ОСОБЕННОСТИ НА- ЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)	19.00 Лица итальянского искусства. (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)	16.20, 00.20, 08.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	20.55 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)	19.15 Историограф. (12+)
15.00, 23.00, 07.00 «Я ТЕБЯ НИКОМУ НЕ ОТДАМ». (16+)	16.20, 00.20, 08.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	23.30 «РУССКИЙ РЕГТАЙМ». (0+)	20.00, 20.30 Сражения с Наполеоном. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.00, 11.50 Ремонт для начинающих. (16+)	00.10, 06.55, 12.15, 18.15 Дикая кухня. (12+)	00.00, 13.30, 20.30 Фитнес по- взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
00.25, 04.25, 08.15, 12.20, 16.10, 20.20 Старые дачи. (12+)	01.00, 07.45 Охотниче оружие. Вопросы эксперта. (16+)	00.30, 03.00, 14.00, 21.00 Иогалатес. (12+)
01.00, 04.50, 20.50 Сельсовет. (12+)	01.10, 05.05, 11.10, 17.40 Водоемы Рос- сии. Рыболовное водохранилище. (12+)	01.30, 17.00 Зебнейская кулинария от Петти К. (6+)
01.15, 05.05, 08.50, 12.55, 16.45, 21.10 Народные умельцы. (12+)	02.10, 08.00, 19.30 Рыболовы. (12+)	02.00, 10.30, 16.30, 19.30 Фитнес-битник. (12+)
01.40, 05.35, 09.20, 13.25, 17.15, 21.45 Миллион на чердачке. (12+)	02.35, 08.35, 20.20 Нахлысты. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 23.00 Велнес-меню. (12+)
02.10. С пылу с жару. (12+)	03.00, 09.05 Охота в Карабаево-Черкесии. (16+)	04.00, 05.30, 07.00, 08.30 Проснись со Стасом. (12+)
02.25, 06.00, 09.50, 14.00, 18.05, 22.15 Фермерская жизнь. (12+)	03.30, 09.35 Морская подводная охота. (16+)	04.30, 17.00 Утреннее шоу «Проснись со Стасом» - это настоящая находка для тех, кто мечтает начать вести активный образ жизни и бодро вставать по утрам.
03.15, 06.50, 10.45, 14.50, 19.05, 23.10 Варенье. (12+)	03.55 Популярная охота. (16+)	04.30, 06.00, 07.30, 09.00 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)
Всевозможные рецепты варенья. От традиционных «бабушкиных» до самых новомодных и экзотиче- ских. Варенье, джемы, конфитюры, повидло, желе и многое другое на- учатся готовить зрители, посмотрев нашу программу.	04.10, 10.05, 21.40 На охотничьи тропы с Сергеем Астаховым. (16+)	Для того чтобы день был бодрым и продуктивным, вполне достаточно начать его с 13-минутным зарядом с тренером международного класса Ди- мой Брагиным. Несложные упражне- нияются в различных модификаци- ях для любого уровня подготовки.
03.30, 07.05, 11.0		

СПОРТ

МАТЧ! ИГРА

06.00, 05.00 Зимняя Универсиада - 2019. Керлинг. Прямая трансляция
08.00 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. Екатерина Гамова. (12+)
08.30, 19.30 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. (0+) 09.50 Теннис. WTA. Финал. (0+) 11.55, 13.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов. Матч за 3-е место. Финал. Прямая трансляция из Москвы 14.45, 03.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 16.35 Зимняя Универсиада-2019. Керлинг. Женщины. (0+) 19.15 Вся правда про... (6+) 20.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. «Будущность» - «Ростов-Дон». Прямая трансляция 22.45 Конькобежный спорт. Чемпионат мира по мно-гоборью. Прямая трансляция из Канады 01.50 Конькобежный спорт. Чемпионат мира по мно-гоборью. (0+) 02.35 Волей судьбы. Волей эмоций. (12+)

EUROSPORT 1

01.00 Теннис. ATP. Акапулько. Прямая трансляция. (0+) 03.00 Конный спорт. Global Champions Tour. Доха. (0+) 04.00, 08.30, 12.00 Велоспорт (транс). Чемпионат мира. Пружинки. (0+) 05.00, 07.30 Велоспорт. «Тур ОАЭ». 7-й этап. (0+) 06.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+) 09.30 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. (0+) 10.15 Горные лыжи. Кубок мира. Сочи. Женщины. Прямая трансляция. (0+) 12.45 Горные лыжи. Кубок мира. Квайтфельд. Мужчины. Супергигант. Прямая трансляция. (0+) 14.30 Лыжные гонки. Чемпионат мира. Зеффельд. Прямая трансляция. (0+) 17.15 Велоспорт. Корне-Брюссель - Корне. Прямая трансляция. (0+) 19.00 Хоккей. НХЛ. Регулярный сезон. (0+) 20.30 Хоккей. НХЛ. Регулярный сезон. «Рейнджерс» - «Вашингтон». Прямая трансляция. (0+) 23.15 Теннис. ATP. Дубай. Финал. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+) 08.00 #YAHAMUZ-TV. (16+) 09.00 PRO-обзор. (16+) 09.35, 20.45 Каюкинг. (16+) 10.30 Икона стиля с Анной Семенович. (16+) 10.55 Русский чарт. (16+) 12.00 Ждите ответа. (16+) 13.00 Премия МУЗ-ТВ-2005. (16+) 17.20 Сделано в 90-х. (16+) 18.30 Звездный допрос. Прямой эфир. (16+)

МУЗ

19.10 Партийная ZONA. Прямой эфир. (16+) Легендарная телескотека МУЗ-ТВ. Прямая трансляция из ТРК «ВЕГАС». 22.00 «Сильная девочка». Сольное шоу группы «Винтаж». (16+) Новая концертная программа группы «Бинг-таж», в которую вошли знаменитые суперхиты и свежие треки популярного коллектива. 23.30 10 sexy. (16+) 00.35 Несприннер. (16+)

МУЛЬ

06.00 «Машины сказки», «Кот Леопольд». (0+) 07.00 «Дракоша Тоша». (0+) 07.25 «Деревяшки. Луна». (0+) 08.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 08.30 «Домики». (0+) 10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+) 14.00 «Смешарики». (0+) 15.00 «Йоко». (0+) 16.00 «Котики, вперед!» (0+) 17.00 «Фиксики». (0+) 17.50 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) 18.00 «Консунчи. Чудеса каждый день». (0+) 18.10 «Лунтик и его друзья». (0+) 19.00 МУЛЬТремьера! «Лунтик и его друзья», «Деревяшки», «Четверо в кубе», «Ми-Ми-Мишки», «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь», «Маша и Медведь», «Простоквашено». (0+) 20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Еловое яблоко», «Летний снеговик», «Колыбельные мира». (0+) 20.20 «Маша и Медведь». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 21.30 «Сказочный патруль». (0+)

МУЛЬ

05.00 «Лёбс Пэт». (6+) 05.25 «Жужики». (6+) 05.45, 07.35 «Мини-Маллеты». (0+) 06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+) 06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+) 07.05, 09.30 «Дружные мопсы». (0+) 08.00 «Доктор Глюшева. Клиника для игрушек». (0+) 08.30 «Герои в масках». (0+) 10.00 «София Прекрасная». (0+) 10.30 «Елена - принцесса Авала». (0+) 11.30 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+) 12.00 «Худи. Единорог!» (6+) 12.35 «Алиса знает, что делать!» (6+) 14.15 «Рапунцель. История продолжается». (6+) 15.40 «Гномео и Джульетта». (0+) 17.20 «АЛИСА в ЗАСЕРКАЛЬЕ». (12+) 19.30 «Номы в доме». (6+) 21.10 «ПЛАПИНА ДОЧКА». (12+) 22.55 «МИФИКА. ТЁМНЫЕ ВРЕМЕНА». (16+) 01.00 «ЛЕГЕНДА ОВ ИСКАТЕЛЕ». (16+) 02.25 «Мэри и ведьмин цветок». (6+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

ДЕТСКИЙ

04.57 «Смешарики». (0+) 07.56 «Пчелография». (6+) 08.00, 23.50 «Раскраска». (0+) 08.08 «4 машинки». (0+) 08.18 «Мяу-Мяу». (0+) 08.31 «Боцман и попугай». (0+) 09.20 «В стране невыученных уроков». (0+) 09.40 «Горячий камень». (0+) 10.02 Почемучка. Астрономия. (6+) 11.31 «Смурфики». (0+) 13.57 «ПЕРВЫЙ ПЕС ГОСУДАРСТВА». (12+) 15.30 «Новые приключения попугая Кеши». (0+) 15.56 «Попугай Кеша и чудовище». (0+) 16.23 «День чудесный». (6+) 16.43 «Крепость: щитом и мечом». (6+) 18.00 «Снежная битва». (6+) 19.22 «Урфин Джос и его деревянные солдаты». (6+) 20.55 «Мистер Пронька». (6+) 21.21 «Храбрый олененок». (6+) 21.41 «Два жаждных медвежонка». (0+) 21.54 «Верните Рекса». (6+) 22.10 «В гостях у гномов». (0+) 22.29 Girls only. (6+)

O!

05.00 «Ангел Бэби». (0+) 07.00 «Magic Songs». (0+) 07.05 «Летающие звери». (0+) 08.15, 16.35, 22.15 «Играем вместе». (0+) 08.20, 22.20 «Лег + Кот». (0+) 09.35 «Оранжевая корова». (0+) 09.40, 13.20, 01.40 «ТриО!». (0+) 10.00 О! Кино! «Локо и друзья». (0+) 11.15 «Мой музей». (0+) 11.20, 03.10 «Смешарики. Новые приключения». (0+) 13.15 «Magic Songs». (0+) 13.35 «Шаранавты. Герои космоса». (6+) 14.45 «Мой музей». (0+) 14.50 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+) 15.40 «Поезд динозавров». (0+) 16.40 «Облачный хлеб». (0+) 17.55 «Magic Songs». (0+) 18.00 О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+) 19.10 «Мой музей». (0+) 19.15 «Йоко». (0+) 22.10 «Оранжевая корова». (0+) 23.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 02.00 О! Кино! «Два хвоста». (6+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Смурфики». (0+) 06.50 «Волшебный фонарь». (0+) 06.55 «Пляс-класс». (0+) 06.50 Я хочу ребенка. (0+) 07.20 Мультфильмы на СЛАСЕ. (0+) 07.30 «Пляс-класс». (0+) 07.40 «Бинг». (0+) 08.10 «Деревяшки». (0+) 09.00 «Секреты маленького шефа». (0+) Сегодня мы отправимся в Костромскую область и научимся готовить запеканку по-костромски и рыбу из Галича, а еще наберём воды и придумаем свои гербы.

КАРУСЕЛЬ

09.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 10.45 «Проще простого!» (0+) 11.00 «Вспыш и чудо-машинки». (0+) 11.50 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) Маленькие истории о больших делах. 12.30 «Детская утренняя почта». (6+) 13.00 «Шиммер и Шайн». (0+) Шиммер и Шайн - удивительные девочки-близнецы, которые живут в кувшине, потому что они - самые настоящие джинны! 13.50 «Барби: Дримтопия». (0+) 14.35 «Маша и Медведь». (0+) 17.00 «Энчантималс. Невероятные волшебные истории». (0+) В мире Энчантималс волшебство повсюду! 17.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 18.55 «Томас и его друзья». (0+) 19.35 «Летающие звери». (0+) «Малыш и летающие звери». (0+) 20.15 «Оранжевая корова». (0+) Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров. 20.30 «Спокойной ночи, малыш!» (0+) 20.45 «Четверо в кубе». (0+) Четыре весёлых Кубика стартовали с кубической планеты для исследования космоса. Чёрная дыра перебросила Красного, Желтого, Зелёного и Синего на планету Земля, где их корабль потерпел аварию... 22.30 «Дикие скричеры!» (6+) 22.50 «Бен 10». (12+) 23.15 «Шоу Тома и Джерри». (6+) 01.05 «Чудаки». (6+) 02.15 «Отряд джунглей спешит на помощь!» (6+) 03.40 «10 друзей Кролика». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 Я тебя люблю. (0+) 05.55 И будет двое... (0+) 06.50 Я хочу ребенка. (0+) 07.20 Мультфильмы на СЛАСЕ. (0+) 08.15 Тайны сказок с Анной Ковалчук. (0+) 08.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+) 09.00 Завет. (0+) 10.00 Божественная литература. Прямая трансляция. (0+) 13.00, 14.00 Встреча. (0+) 15.00 Святые России. (0+) 16.00 Проповедники. Епископ Василий Родзянко. (0+) 16.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+) 17.00 Парсуня. С Владимиром Легойдом. (0+) 04.45 День Патриарха. (0+)

Православный календарь

3 марта
Седмица мясопустная, о Страшном суде. Глас 7. Свт. Льва, папы Римского.



Свт. Агапита исп., еп. Синадского. Свт. Флавиана исп., патриарха Цареградского. Прп. Космы Яхромского. Прп. Владимира исповедника.

Поста нет. Заговенье на мясо.

«Промысл Божий попускает нам по-скорбеть – сколько и как для нашей пользы нужно».

Свт. Игнатий Брянчанинов

ДОРОГА К ХРАМУ

КАК ПРАВИЛЬНО ГАСИТЬ СВЕЧУ В ЦЕРКВИ?

После окончания службы задула свечу. Меня оговорили в церкви, сказали, что так не делают... А как надо гасить свечи по правилам? Светлана

Определенного правила на этот счет нет. Можно накрыть специальным колпачком, можно использовать кусочек картона. Это не принципиально и ни на что не влияет.



или нагим, или больным, или в темнице, и не послужили Тебе? Тогда скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы не сделали этого одному из сих меньших, то не сделали Мне. И пойдут сии в муку вечную, а праведники в жизнь вечную.

ЗАЧЕМ ЕЗДИТЬ В ПАЛОМНИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ?

Мама недавно выздоровела. Но собирается в дорогу: всё выбирает, куда бы поехать в паломническую поездку. Я её пытаюсь отговорить, мол, погода к поездкам не располагает. А мама – стоит на своём. Для чего надо ездить в паломнические поездки? Валентина К.

Паломнические поездки – одна из добрых традиций. Мы почитаем тех святых, чьи иконы или нетленные мощи находятся в святых местах. И за наш труд, за то, что совершили дальнюю дорогу, помолились и доставили душе праздник, Господь дает нам просимое. В такой поездке можно обрести друзей по духу.

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«И пойдут праведники в жизнь вечную»

Когда же придет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделят одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов – по левую. Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал,

дал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне. Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе? И Царь скажет им в ответ:

Господи! когда мы видели Тебя алчущим, или жаждущим, или странником,

Публикуемый отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах в воскресенье, 3 марта.

Комментирует
священник
Дмитрий
Баричкий



Евангельский отрывок содержит предсказания Спасителя о конце времен. Христианская традиция именует это событие Страшным судом. На нем будет решена окончательная участь каждого живого существа. Человек наследует или вечную жизнь, полноту бытия в Боге, или же бытие вне Творца – вечную муку и умирание. В связи с этим важно обратить внимание на два момента. Что необходимо,

по словам Христа, для того, чтобы стать участниками Его паства? Спаситель обращает наше внимание на ту сторону христианской жизни, которая имеет непосредственное отношение к Его главной заповеди. Подлинный ученик и последователь Иисуса тот, кто ради Него оказывает милость своему ближнему. Накормить, утешить, посетить, приютить человека во имя Господа – означает оказать все эти благодеяния Ему Самому. Важен еще один момент. Несмотря на то что истинные последователи Христа из притчи действительно совершали добрые дела, они словно не помнят об этом. Они искренне удивляются и считают, что не заслужили такой высокой награды. И наоборот, те, кто проводил жизнь в духовном расслаблении и беспечности, обе-

скиражены приговором. Тот, кто старается жить по заповедям Христа, ежедневно все больше и больше убеждается на своем опыте, как сложно им следовать. Как немощна и противоречива наша человеческая природа. Как далеко еще хотя бы до начала совершенства и святости. Сколько еще предстоит сделать и сколько никогда в этой земной жизни сделать не удастся. И наоборот, только человек с духовно обрзогшим сердцем и огрубевшей душой может высокопарно заявлять: «Не учите меня жить, Бог у меня в душе». А потому первый всегда будет смиренно занимать последнее место, почитая себя ничего не сделавшим, а второй настырно и нагло лезть вперед, а потом еще и недоумевать, почему его просят пересесть в конец зала.

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!

ОКНА ПВХ

Окно от 2980 руб.

- По доступным ценам!
- Собственное производство!
- Замер, доставка – бесплатно!
- Уборка, демонтаж в подарок!
- Пенсионерам льготы!
- Москитная сетка в подарок!

БАЛКОН
от 2000 руб.

СКИДКА
до 57%

8(495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

ОКНА ПВХ

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»

ВЫНОС • ШКАФЫ
КРЫШИ • ОДЕЛКА

БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ

Пенсионерам – скидки

www.lineokna.ru

БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8(495) 649-97-67, 8(499) 394-31-94

СтройБалконСервис

ПВХ от производителя
от 6 000 р.
от 9 000 р.
от 10 000 р.

REHAU Немецкий профиль + фурнитура «Премиум-класса»

от 18 000 р.

+ ПОДАРОК

БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8(495) 649-97-67, 8(499) 394-31-94

МОСКИТНАЯ СЕТКА В ПОДАРОК
с 9.00 до 21.00 без выходных

8 495 782 5448
8 495 961 3925
БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР
www.balkona.ru

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ 8 (495) 991-32-90, 8-925-840-44-54

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому, ЕЖЕДНЕВНО, недорого, с гарантией. Москва и Подмосковье. ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО РЕМОНТА! Выезд на ремонт – бесплатно. АКЦИЯ: СКИДКИ ВСЕМ! 8 (495) 991-32-90, 8-925-840-44-54

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АГЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. Вызов БЕСПЛАТНО. 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 796-14-08, 8-903-790-17-82

Срочный Профессиональный РЕМОНТ Холодильников всех моделей, Электрических плит, Антенного кабеля, Телевизоров, Стиральных машин, Швейных машин, Газовых плит, Кофемашин. Соц. скидки, гарантия до 1 года, квитанция. Выезд во все районы Москвы. 8 (495) 796-14-08, 8-903-790-17-82

СРОЧНЫЙ ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3-х л. Скидки пенсионерам! Тел. 8 (495) 545-15-79 www.mosrem24.ru

РЕМОНТ

любой сложности ОКОН

пластиковых алюминиевых деревянных

- устранение поддувания, промерзания, пропенка швов
- регулировка окон и дверей
- герметизация (швов, стыков) жидким пластиком
- замена и установка ручек, гребенок, механизмов открывания
- замена битых стекол, стеклопакетов
- замена уплотнителя
- установка откосов, отливов
- детские замки

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

8 (495) 940-73-96
8 (905) 569-22-91

Без выходных с 9.00 до 22.00
выезд мастера с 8.00 до 24.00

Бесплатная консультация! Осталось лишь позвонить!

БалконДизайнПроект

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ

БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ (АЛ., ДЕРЕВО, ПВХ)

Шкаф в подарок

Отделка: пластик, дерево, крыши, шкафы, кладка

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

до 28 февраля
САМЫЕ
БОЛЬШИЕ
СКИДКИ!
настоящее
качество
немецкое

БЕЗ ВЫХОДНЫХ
ПРЕДОПЛАТЫ

8 (495) 664-63-99

ООО «РемСтройИнженеринг»

РЕМОНТ

ПОЛОВ • СТЕН
ПОТОЛКОВ

Электрика, сантехника. Сборка и ремонт мебели.

8 (495) 928-14-42 с 9:00 до 22:00

РЕМОНТ ОКОН

Пластиковых, деревянных, балконы. Замена механизма, разбитых стекол, регулировка, утепление, покраска.

8 (495) 997-65-40

Грузоперевозки, Переезды: Квартирные, офисные, дачные, мебельные фургоны, Специалисты (профгрузчики), разборка/сборка, Упаковка, под ключ. Разумные цены! 8 (495) 220-22-35, 8-905-541-22-85

■ 8 (495) 803-522-29-71, 8 (495) 772-03-68

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

■ 8 (495) 728-69-81, 8-963-628-67-80

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

■ 8 (495) 744-78-52, 8-925-435-13-99

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

■ 8 (495) 744-78-52, 8-925-435-13-99

Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495) 744-78-52, 8-916-624-10-58

■ 8 (495) 589-00-78

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

■ 8 (495) 997-65-40

Грузоперевозки, Переезды: Квартирные, офисные, дачные, мебельные фургоны. Квартирные и дачные. В наличии грузовой, грузопассажирский и легковой автотранспорт. Сборка, разборка, перевозка, упаковка, утилизация. Грузчики профессионалы. Славянка. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки! 8 (495) 390-62-65

■ 8 (499) 390-62-65

Недорогой переезд любой сложности. Москва, область, регионы. Квартирные и дачные. В наличии грузовой, грузопассажирский и легковой автотранспорт. Сборка, разборка, перевозка, упаковка, утилизация. Грузчики профессионалы. Славянка. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки! 8 (499) 390-62-65

■ 8 (496) 058-66-78, 8-916-624-10-58

Доставка, перевозки квартирные, дачные и т.д. Москва, МО, регионы. Работаем сам, без посредников, диспетчеров и т.п. Время не ограничено. Грузчики есть. Въезд в центр. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер. Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58

■ 8 (495) 589-00-78

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

Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8(495) 792-47-73, м. «Кожуховская»	000 «Арт Коруна» 8(495) 944-30-07, 8(495) 944-22-07, м. «Планерная»	РА «Информ Экспресс», 8(495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	РА «ИМедиа Ком», 8(495) 933-44-48, м. «Румянцево»	ООО «АРТ ФОР Медиа» 8(495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»
РА «Манго Адв» 8(495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь»	Stroki.info (000 «Магазин рекламы») 8(495) 669-31-55, 8(495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8(495) 926-38-00, многофункциональный, м. «Семёновская»;	РА «Солидарность-Паблишер» 8(499) 530-29-07, 8(499) 530-24-73, м. «Аэропорт, курьер бесплатно»	ООО «100МЕДИА.РУ» 8(495) 961-00-97 м. «Арбатская», круглосуточно
РА «Мир рекламы» 8(495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	РА «Реклама 21 век» 8(495) 724-72-01, м. «Солнцево», курьер бесплатно	РА «Вариант +» 8-901-517-33-81, м. «Текстильщики»	РА «Адапи группы» 8(495) 979-39-68, м. «Нагорная»	РА «Консул Медиа» 8(495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»

МЕБЕЛЬ

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

■ 8 (495) 410-19-77 Обивка и ремонт мягкой мебели. Выбор ткани, кожи. Наличный и безналичный расчет. Вызов мастера бесплатно. www. obivkamebel.ru 8 (495) 410-19-77

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (495) 585-45-25 подушки для софы. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-mebel.ru, svkmatras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (495) 585-45-25

■ 8-926-795-35-17 Обивка и ремонт мягкой мебели, кресел, кухонных уголков, кухонных, стульев. Изменение дизайна и формы изделия. БЕСПЛАТНО ввезем изделие в мастерские и привезем, также ремонт на дому. Гарантия 12 месяцев. Договор. Оценка по Ватсон, Вайбер. Огромный выбор материала. Тел: 8-926-795-35-17 мастер Оксана А.

МЕБЕЛЬ
по вашим размерам

Скидка до 30% от 5 дней

(495) 589-57-82 (495) 589-57-83

- ШКАФЫ-КУПЕ
ПРИХОДОВЫЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ
БИБЛИОТЕКИ
КУХНИ
ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ
ЗАМЕНА ФАСАДОВ
РАДИУСНЫЕ ДВЕРИ
- БЕСПЛАТНО
ВЫЕЗД
ДИЗАЙНЕРА
ДОСТАВКА
ПОДЪЕМ
- www.mir-mebely.su

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

8 (499) 165-61-33
ДОМА И БАНИ

БРУСОВЫЕ ДОМА с утеплённой мансардой	БАНИ БРУСОВЫЕ
Размер	Размер
Цена*	Цена*
3x4	206 000
4x4	223 000
5x3	214 000
6x3	231 000
6x4	253 000
6x5	368 000
6x6	519 000
6x8	593 000
6x9	288 000

*Цены на базовую комплектацию

«СТРОЙЮНИВЕРС»
КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов – быстро и добротно от котлована «под ключ»!
В наличии своя техника

АКЦИЯ!
ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ И ПЕНСИОНЕРАМ 15%

• ДОМА • КОТТЕДЖИ
• ПРИСТРОЙКИ • БАНИ
• БЕСЕДКИ • ГАРАЖИ

8 (920) 913-99-99

Акция действует с 12/02/2019 по 12/03/2019. Подробно об организаторе акции, правилах ее проведения, скидках по т.8(920)913-99-99

ЗНАКОМСТВА

■ 8-903-977-07-99 Возьму квартиранту или женюсь на симпатичной, худенькой (размер 44-46) женщине, до 55 лет. Евгений 64/180/82. Без П. Однокомнатная квартира М. Коломенская. Летом можем жить в деревушке, у озера. Тел. 8-903-977-07-99

■ 8 (495) 764-04-68 Сваха 2N – это реальные знакомства для жизни до 90 лет. Офис. www.dvanachala.ru, тел. 8 (495) 764-04-68 и 8-916-362-67-13

■ 8-985-985-60-25 Абсолютно надежно!!! Профессиональная сваха. Знакомства серьезные. Гарантировано! Достойный выбор. До 85 лет. Строко для славян. Тел. 8-985-985-60-25

■ 8-916-316-45-09 Познакомлюсь с женщиной 35-50 лет для серьезных длительных отношений. Москвич 35 лет, материально обеспечен. Помогу во всем. 8-916-316-45-09 Михаил

■ 8 (495) 908-63-16 Профессиональное уничтожение! Клопов, тараканов, моль, чешуйница, клещей, крыс, мышей, грибка плесени борщевик и тп. 100% гарантия результата. Холодный туман! Качественные европейские препараты! Также работаем с юр. лицами. сэс-столицы.рф Мы вернем Вам покой! 24/7 консультация по тел. 8 (495) 908-63-16

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ 8-800-100-45-22, 8-916-073-75-80 Уничтожим клопов, тараканов, крыс, мышей, грибка плесени борщевик и тп. 100% гарантия

результата. Холодный туман! Качественные европейские препараты! Также работаем с юр. лицами. сэс-столицы.рф Мы вернем Вам покой! 24/7 консультация по тел. 8 (495) 908-63-16

■ 8 (495) 908-63-16 Профессиональное уничтожение! Клопов, тараканов, моль, чешуйница, клещей, крыс, мышей, грибка плесени борщевик и тп. 100% гарантия

Все объявления на правах рекламы
СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

РЕМОНТ
квартир, кухонь, ванных комнат
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ 599 руб.
• Заключение договора • Гарантия 2 года
• Мастера славяне • Вызов замерщика 20% скидка
• Доставка материалов
000 «ДомСтрой» с 9.00 до 21.00, без выходных
8 (495) 920-48-80
*По версии журнала «Ремонт»

ПРОФРЕМОНТ КВАРТИР:
Ремонт ПОЛОВ
Ремонт СТЕН ЦИКЛЕВКА ПАРКЕТА
Ремонт ПОТОЛКОВ
Ремонт ВАННЫХ КОМНАТ. Электрика.
НОВОСЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%
8(962) 9-0000-91
выезд специалиста - бесплатно
доставим материалы передвижной мебелью, устраним неровности, вывезем мусор.

■ 8 (495) 162-03-81 Циклевка паркета ТРИО без пыли. Лак. Все виды работ. КАЧЕСТВЕННО. НЕДОРОГО. БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ. Москвичи. СКИДКИ!!! Тел. 8 (495) 162-03-81
■ 8 (495) 363-72-40 Циклевка паркета, паркетной доски, покрытие лаком без запаха, быстросохнущий. Качественно. Обработка паркета ТРИО. Лак. НЕДОРОГО. СКИДКИ! Тел. 8 (495) 363-72-40
■ 8 (495) 363-52-94 Циклевка и восстановление паркета ТРИО без пыли. Лак. Натяжные потолки с гарантией. РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ. ВСЕ КАЧЕСТВЕННО, ДОСТУПНО. НЕДОРОГО. Тел. 8 (495) 363-52-94
■ 8 (495) 398-90-15, 8-910-431-40-62 Циклевка и лакировка паркета, покрытие быстросохнущими экологически чистыми лаками без запаха, работа производится на профессиональном оборудовании с пылесборниками, большой опыт работы. Москвичи. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ. Подробности по тел.: 8 (495) 398-90-15, 8-910-431-40-62
■ 8 (499) 390-38-78 Недорогая услуга «мастер на час». Мастер-универсал в комплексе выполнит любую работу по мелкому ремонту в вашем доме. Сантехника, электрика, навес карнизов и люстры, сборка мебели и многое другое. Наш инструмент. Возможна закупка и доставка материала. Славяне. Без выходных. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ! 8 (499) 390-38-78
■ 8-977-987-15-20 Красивый и недорогой ремонт. Аккуратно наклею обои. Подготовлю стены. Сделаю красивым потолок. Порядочный, без вредных привычек. Всё делаю хорошо! Как для себя! 8-977-987-15-20

Ремонт под ключ. Квартира. Офис, загородные дома, дачи. Все виды работ. Любой сложности. Сантехника, электрика, отделка, потолки, обои, пол, плитка, гипсокартон, шпаклевка, штукатурка, установка дверей. 8-905-513-61-44, 8-919-071-10-15

■ 8-905-745-72-90 Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпатлевка. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. 8-905-745-72-90

■ 8-925-415-08-08 Ремонт косметический и капитальный: квартир, комнат, кухонь, ванны под ключ, утепление и отделка балконов, лоджий. Изготовление на заказ шкафов-купе, кухонных гарнитуров. Натяжные потолки. Работаем без посредников, без предоплаты! Договор! Гарантия 3 года! Тел.: 8-925-415-08-08 без выходных

ЗАМКИ
замена, врезка
РЕМОНТ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ
8-916-420-55-76

ЗАМКИ
ВРЕЗКА • ЗАМЕНА
РЕМОНТ • ГАРАНТИЯ
(495) 969-11-92

Строй-сервис
РЕМОНТ
квартир
ванных, кухонь
НАТЯЖНОЙ
ПОТОЛОК 390 руб.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ
8 (495) 532-77-00
ДОСТАВКА МАТЕРИАЛОВ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 233-03-38 городской центр защиты прав расторжение договоров ренты, возврат вкладов, жилищные и иные споры, бесплатные консультации, без обеда и выходных. 8 (495) 233-03-38

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ! Консультация по телефону/очная для жителей Москвы, подмосковья и граждан СНГ. Телефон круглосуточной горячей линии: 8 (499) 322-05-19 звоните прямо сейчас!

Социальный юридический центр. Правовая помощь населению Москвы и МО. БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ. Ведущие юристы и адвокаты. Опыт работы более 20 лет! Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам! ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ! Тел. 8 (495) 205-92-69

■ 8 (495) 101-01-41 Социальный юридический центр. Правовая помощь населению Москвы и МО. БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ. Ведущие юристы и адвокаты. Опыт работы более 20 лет! Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам! ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ! Тел. 8 (495) 101-01-41

■ 8 (495) 920-76-96 Оплата по результату! Юридическая защита граждан. По жилищным, семейным трудовым, наследственным, пенсионным, земельным вопросам. Взыскание долгов, расторжение договоров, работа против коллекторов, взыскание с недобросовестных юристов. Помощь людям оказавшимся в трудной жизненной ситуации. 8 (495) 920-76-96

■ 8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Верхом или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.souristy.ru. 8 (499) 409-91-42

■ 8-968-665-20-06 Продавец гос. лотерейных билетов 3/п от 20000 руб. Разные районы Москвы. Бесплатное обучение 2 дня. График: 7/7 (7 работаете – 7 отдыхаете) с 10:00-20:00; с 10:00-21:00. Возможны подработки. Знание ПК на уровне пользователя. Отличная работа для пенсионеров. 8-968-665-20-06

■ 8-926-979-92-67 Раскройщик на швейное производство. Пошив женской верхней одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Раскройщик на швейное производство. Пошив женской верхней одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-926-979-92-67 Технолог с опытом работы на швейное производство. Пошив верхней женской одежды. Работа 5/2. Район Перово. Тел. 8-926-979-92-67

■ 8-9

ДВЕРИ

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
ламинат, МДФ, шпон, филенка
массив дуба, кованые изделия
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО
СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛЕРАМ
8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

***ЗИМНИЕ СКИДКИ** *пенсионерам до 15%*

ДВЕРИ *от производителя* • ЗАМЕР+ДОСТАВКА+УСТАНОВКА

от 2490р комплект от 4490р комплект от 4890р комплект от 6490р комплект

* ламинат * ПВХ/эмаль * экошпон/шпон * стальные

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

дорого купим

- Иконы, фарфор, часы
- Статуэтки, картины
- Серебро, бронзу, будды
- Награды, значки, Китай
- Открытки, монеты, мебель

любой антиквариат
Выезд, оплата сразу
Борис Николаевич, Ирина
8(495)792-87-50

■ 8-903-666-33-55 Награды, знаки, монеты, банкноты, золото, коронки, серебро, статуэтки СССР, фарфор, бронзу, картины, книги, фото, открытки, автографы, янтарь, шкатулки, дом. архив и т. д. куплю дорого. Выезд-24. 8-903-666-33-55

■ 8-926-705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, предметы старины до 1960г, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, военную форму, открытки, старые детские и елочные игрушки, патефон, часы, иконы и др. старинные вещи. 8-926-705-30-59

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 Оценка. Выезд. Покупка. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Настенные тарелки. Сервизы. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости СССР, Китай, Германия (с любым дефектом). Иконы, картины. Янтарь. Значки, награды. Часы. Архивы, грамоты, открытки. Военная форма. 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66, Галина, Сергей

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

■ 8(495)691-75-09, 8(495)690-54-13 Антикварная лавка купит/примет на реализацию книги до 1945 года. Выезд. Тел.: 8 (495) 691-75-09, 8 (495) 690-54-13

■ 8-916-694-48-39, 8-910-409-07-68 Антикварные книги, открытки, фотографии, фарфор, значки, иконы, чугунное и бронзовое литье, бонзы, монеты и многое другое ПОКУПАЕМ дорого. Возможен выезд специалиста на дом. Тел.: 8-916-694-48-39, 8-910-409-07-68

Янтарь куплю дорого. СССР и Царская Россия: Статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары угольные, серебро столовое, иконы, монеты, игрушки и куклы, игрушки елочные, открытки до 1940 г., шкатулки Палех, статуэтки Будды. Выезд в удобное для Вас время бесплатно. Тел. 8 (495) 643-72-12

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ от 1200 руб.
АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
www.dveri-irbis.ru
8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, доставка - БЕСПЛАТНО. установка.

ДВЕРИ от производителя
ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДЛЯ КУХНИ ВАННОЙ И ТУАЛЕТА ШКАФЫ-КУПЕ ОКНА ПВХ
СКИДКА 15%*
*до 28/02/2019
РАСПРОДАЖА по низким оптовым ценам более 1000 моделей
ВЫСТАВОЧНЫЕ ЗАЛЫ
* Цены действуют до 28/02/2019
* БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР+ДОСТАВКА
* www.zakaz-dvere.ru
* Телефон: 8(495)
151-10-04

Коллекционер Дорого
Купит: ИКОНЫ, картины, фарфор, награды, открытки, фотографии, столовое и ювелирное серебро, золотые изделия (лом). Деньги сразу, выезд бесплатный.
8-495-797-05-24, 8-926-050-12-40,
Михаил Петрович

■ 8-916-929-09-41, 8-917-515-71-93 С БЛАГОДАРНОСТЬЮ куплю КНИГИ до 1945 г. А также до 1970 г. архивы, открытки, фото, значки, живопись, графику, игрушки в т.ч. елочные, предметы из стекла, фарфора, хрусталия, серебра, бронзы, чугуна, кости и др. ВСЕ О ДИРИЖАБЛЯХ. Тел.: 8-916-929-09-41, 8-917-515-71-93

■ 8-903-777-32-88 Куплю советские календарики, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевых медведей, железнную дорогу, машинки, книги до 60 лет, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, предметы советского быта, военную форму, самовары. Тел. 8-903-777-32-88

■ 8-916-359-05-00 в коллекцию ДОРОГО: иконы, картины. Значки, награды. Китай до 1970 года: статуэтки, вазы, будды, кость, мебель, панно и др. Янтарь. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы. Сервизы. Документы, грамоты, открытки. Любую старину. Выезд. Оценка. 8-916-359-05-00, Галина, Сергей

■ 8-915-344-86-45 Календарики, открытки, фотографии, книги, журналы, газеты, документы, значки и знаки, старинные вещи, всё об автоэкспорте, графику и акварели (Эскизы, рисунки, карикатуры), картины, календари царского и сталинского периода, обёртки от конфет и жевательных резинок куплю для коллекции. Тел. 8-915-344-86-45

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

■ 8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 150 эз. Оплата сразу. Тел. 8 (495) 241-19-52

■ 8-916-428-41-93 СТАТУЭТКИ ФАРФОРЫ, ЗНАЧКИ, елочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервисов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерия, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, МОНЕТЫ, марки, картины, кутильные трубки, опасные бритвы, железнную дорогу, солдатиков, самовар. Люстры. Тел. 8-916-428-41-93

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 999-28-82 Квартиру/ комнату СНИМУ у добродородочных хозяев. Чистота, порядок, своевременная оплата гарантирована. Срочно! 8 (495) 999-28-82

■ 8-906-715-92-92 Семейная пара из Подмосковья (славяне) срочно снимем 1-2 комнатную квартиру или комнату в любом районе Москвы. Посредникам не беспокоить. 8-906-715-92-92

■ 8-903-710-13-71, 8-968-954-57-94 Продам 1 комн. кв. Истринский р-н, п. Онуфриево. 36, 6 кв.м., кухня 7,5 кв.м., коридор, лоджия, подвал, санузел совм. 2 эт./3-х эт. дома. Чистый воздух, озеро, лес, развитая инфраструктура, автобус, электричка. 1 млн. 650 тыс. р. СМС не читаю, звонить до 21.00. 8-903-710-13-71, 8-968-954-57-94

■ 8 (495) 50-25-127, 8-903-515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями, неприватизированную и др. проблемами. Тел.: 8 (495) 50-25-127, 8-903-515-85-33 Эля

■ 8-909-641-37-99 Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел. 8-909-641-37-99

ФИНАНСЫ*

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8-925-063-49-19 Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6 %. Возраст до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м.Пл.Ильинская/м.Римская: 8-925-063-49-19 или м. Алтуфьево: 8-926-736-79-05. 000 МКК «Благодетель», рег.1703046008545, ОГРН1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935

Все объявления на правах рекламы

АВТО

■ 8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00 АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНов. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. 8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00

Выкуп автомобилей без посредников! Легковые, грузовые всех марок, любых состояний, любого года выпуска, а также после аварии, неисправные, без документов, кредитные. Выезд, оценка, переоформление БЕСПЛАТНО! ДЕНЬГИ СРАЗУ! гарантия юридической чистоты и высокой цены! 8-967-100-08-00, 8-926-223-45-61

■ 8-916-841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. 8-916-841-89-94

ДЕНЬГИ
без предоплат и отказов
пенсионерам специальное
8-915-381-74-02

ДЕНЬГИ без предоплаты от 10 до 14% годовых, от 10 тыс. руб. до 1 млн. руб., до 5 лет, гр. РФ, работающим, безработным, судимым. СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ для ПЕНСИОНЕРОВ! Тел.: 8 (495) 205-89-47, 8-917-585-42-85 000 МКК «ЗОЛОТОФ» рег. № 651403397005590 ОГРН 1142130010109 СРО «Единство»

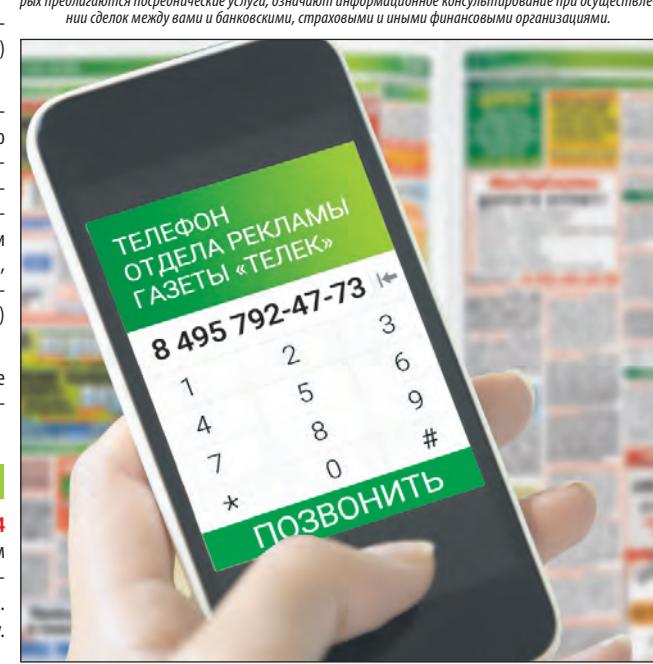


(495) 99-888-96
www.mbk-credit.ru

от 350 000 руб.
в день обращения
Без справок и залога
Без поручителей
от 14% годовых от 5 лет

ООО МКК «МБК плюс» ОГРН 1187746166354, Реестр ЦБ РФ Рег № 1803045008794
1 МИНУТА ПЕШКОМ ОТ СТ. МЕТРО «КИТАЙ-ГОРОД»

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



LEOMAX АКЦИЯ*
«Счастливый шанс»
100 000 рублей уже ищут своих владельцев!
Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-2954 и выиграй!

**Увеличительные очки LEOMAX
Big vision, 2 шт.**

Увеличение в 1,6 раза.
В комплекте:
очки с чехлом - 2 шт.
Расстояние между
дужками: 14 см.
Материал:
пластик.

2 шт.

Благодаря очкам Big vision все предметы выглядят больше и четче.
Подходят для работы, требующей большой точности и внимания.

13624-03 990 р.

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

Чехлы легко растягиваются до любого размера.
Берегут новую мебель от повреждений.

Материал: 100% ПЭ.



Комплект на диван и 2 кресла - 6 цветов. 16084 5990 4990 р.

**Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции», 19 предмет.**

Эксклюзивный дизайн.
Высококачественное ударопрочное стекло.
Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.
В комплекте:
6 плоских тарелок Ø23 см,
6 плоских тарелок Ø18 см,
6 суповых тарелок Ø18 см,
1 сервировочная тарелка Ø22 см.

22287-01 3990 р.
Цена с картой 3190 р.**

Подходит для плит любого типа, кроме индукционных.



Размер: 28x21 см.
Двусторонняя сковорода «Мастер Жар»
• Возможность обжаривания с двух сторон без открывания сковороды.
• Герметизирующий силиконовый ободок, антипригарное покрытие, магнитные замки.

21281 1990 р.

**Электрический измельчитель
«Молния»**

Простое управление одним нажатием.
3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.
Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

22634 1999 1599 р.
Объем чаши: 1,8 л.

Умный кошелек 2 в 1

2 в 1: кошелек и зарядное устройство для телефона, смартфона и планшета.
Компактный, легкий, вместительный и прочный.
В комплекте: кошелек-зарядка, провод USB-MicroUSB, инструкция.
Материал: алюминий, пластик.
Размер: 12,7x7,5x2,2 см. Вес: 140 г.
Объем встроенного аккумулятора: 2500 мАч. Порты: USB и MicroUSB.
Секций в кошельке: 5.

17419 990 р.
Красный Черный

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

* Срок проведения акции с 20 февраля по 20 июня 2019 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб.
Получение призов до 31.10.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х. E-mail: catalog@leomax.ru

Реклама
«Народный праздник!»
клуб
выгодные покупки
 Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX**

**Ниспадающий платок
«Светлый праздник», 2 шт.**

• Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
• Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.



2 шт.

Материал:
вуалевая ткань,
кружево.
Размер:
129x100 см.
88427 999 р.

Триммер «Аполлон»

• Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
• Подравнивание стрижки.
• Удаление волос в носу и ушах.
• Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия). Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят).



40804 990 р.

**Самоподсекающая удочка
«Король рыбалки» +
безынерционная катушка
в ПОДАРОК!**

• Не нужно ждать момента поклевки.
• Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в разложенном виде) и 60 см (в сложенном).
Материал: стеклопластик (удлинице), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).



В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.

17697 1990 р.

**Электрический консервный нож
«Момент» + ПОДАРОК!**

• Легко, быстро и беззвучно открывает консервные банки.
• Сам подстраивается под любой диаметр крышки!
• В подарок – открывалка для винтовых крышек любого диаметра.



Работает от 2 батареек типа AA (в комплект не входят).

23357-01 990 р.

Усилитель звука «Чудо-слух»

Ушной вкладыш
Материал: пищевой пластик, металл.
Размер: 23x17x10,5 см.
Напряжение: 220 В.
Мощность: 40 Вт.
Время разогрева: 15 мин.
В комплекте: контейнер 1,05 л; съемная секция 0,45 л; ложка; сетевой шнур.
22931 990 р.

Не является медицинским прибором.



41319-01 999 р.

Фонарь «Феникс», 2 шт.

• Пять режимов работы.
• В 22 раза ярче обычного фонаря!
• Водонепроницаем на 100%.
• Световая дальность – 3 км.
4 дополнительных режима работы:
режим ZOOM (концентрирует световой пучок), режим обзора (рассеянный свет), режим отпугивания (пульсирующий свет), режим SOS (закодированный алфавит Морзе призыва о помощи).
Световая панель яркостью 600 Лм (срок службы до 100 000 часов). Выдерживает t°: от – 20 до + 120°C.
Материал: высококачественный авиационный алюминий. Работает от 3 батареек типа AAA (в комплекте не входят). Размер: 13x3,7 см.

14711 990 р.

2 шт.

«Непогода нынче в моде»

ПРАВДА ЛИ, ЧТО КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВЛИЯЮТ НА БОЛЬ В СУСТАВАХ?

«Суставы ломит: погода, наверное, меняется», – часто можно услышать от людей, страдающих болезнями опорно-двигательной системы. Их организм становится своеобразным метеорологом, предвестником смены температур или атмосферного давления. Это может показаться даже полезным приобретением, но вот что делать с приобретенной в комплекте с «термометром» болью в суставах?

В группе риска

Сезонным обострениям артритов и артрозов чаще всего подвержены женщины и пожилые люди: по причинам естественных дегенеративных изменений, происходящих в организме. У людей с разной степенью заболевания суставов болевой синдром проявляется в разной степени: кого-то боль отпускает, а кто-то вынужден жить с ней постоянно, дожинаясь улучшения погоды.

Иное мнение

Некоторые врачи выказывают недоверие к факту влияния погоды на суставы и говорят о его надуманности.

«Плохую погоду винили в обострении боли в суставах и спине ещё во времена Древнего Рима, – говорит один из австралийских учёных, проводивших изучение суставной метеопатии. – Но наши исследования показывают, что эта вера может быть основана на том факте, что люди склонны

ление от симптома, а на выявление и борьбу с причиной, мы согласны.

Причины и следствия

Но почему все же погода имеет влияние на человеческий организм, суставы? Объяснение вполне простое. Колебание атмосферного давления естественным образом оказывает влияние и на внутреннее давление в организме человека. Его перепады ведут за собой изменение внутрикостного и внутрисуставного давления, что вызывает боль. Как только организм адаптируется к новым климатическим условиям, или погода сама меняет курс на позитивный, состояние нормализуется и болезненность проходит.

Однако стоит ли каждый раз пережидать непогоду и боль? Если не начать действовать, суставы с каждым разом будут всё «звучнее» напоминать о себе.

Для комплексного лечения суставных болезней и устранения сезонного обострения при метеопатии врачи рекомендуют

Сезонное обострение проходит сразу после улучшения погодных условий или адаптации организма, но причины, вызвавшие его, остаются.

помнить лишь те события, которые подтверждают их убеждения».

Эксперимент проводился специалистами Института глобального здоровья в Сиднее, где учёные в течение 3 месяцев наблюдали за пациентами с остеоартритом суставов и болью в спине, меняя температуру в зоне их пребывания с 5,4 до 32,8 °C.¹

Можем предположить, что сиднейские коллеги не учили, что в дальней от них России разница температур порой варьируется в пределах «–», что серьезно может влиять на результаты исследования. Однако с тем, что основной акцент следует делать не на избав-

использовать физиотерапию. Это проверенная временем и опытом отрасль медицины зарекомендовала себя как одну из наиболее результативных на поприще борьбы с суставными заболеваниями.

Доктора отмечают, что физиотерапия, в частности магнитотерапия, является физиологичным методом лечения и в домашних условиях, портативными физиоаппаратами.

Магнитотерапия имеет продолженное (растянутое во времени после проведения процедуры) действие – 1,5-2 часа: наилучший результат от процедуры пациент получает тогда, когда



РОЖДЁН, ЧТОБЫ ЛЕЧИТЬ! ВСТРЕЧАЕМ НОВИНКУ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ!

За более чем 15 лет безупречной «службы» признание в народе и у специалистов получил аппарат АЛМАГ-01.² Но разве может научная мысль остановиться в поиске?

Организация клинических исследований, изучение отзывов, развитие медицины и инженерии в целом позволили специалистам научно-технического центра «ЕЛАМЕД» создать новую модернизированную версию аппарата – АЛМАГ+.

Его отличает пристальное внимание потребностям разных поколений семьи и соответствие международным критериям качества.³

АЛМАГ+ даёт возможность:

- устраниить воспаление и боль, снять обострение с помощью специального режима;
- нормализовать кровообращение и обмен веществ;
- способствовать восстановлению, повышая усвоение лекарств;
- улучшить подвижность, не бояться потери навыков самообслуживания;
- жить активно, полноценно, быть полезным семье.

Возможности новинки значительно расширены

1 Новый АЛМАГ+ можно использовать для снятия обострений артоза и артрита. Для этого разработан новый режим против воспаления и боли. Он нацелен на остановку разрушений и препятствие развития болезни.

2 Появилась опция вариативности расположения индукторов – ковриком, попарно 2×2. Это позволяет усилить локальное воздействие на очаг болезни и боли.

3 Увеличено удобство использования: разработаны надёжные крепления, есть световая и звуковая индикация, таймер, автоотключение.

4 Производитель предусмотрел также удобство хранения и транспортировки: в комплекте – качественный кейс.

5 АЛМАГ+ предназначен для лечения большого списка заболеваний: артрита, артоза, остеохондроза и травм, аппарат специализируется ещё и на терапии подагры, сколиоза, остеопороза, пятончной шпоры.

6 Любящим бабушкам на заметку! Пожалуй, только в АЛМАГ+ заложен деликатный детский режим для детей от 1 месяца, страдающих от боли, спазмов, костно-мышечных проблем. Тщательно подобранные параметры конструкции и магнитного поля учитывают детскую физиологию.

7 Так что АЛМАГ+ – это настоящий добрый «друг семьи» и практичная покупка с прицелом на будущее.

АЛМАГ+
Здоровье семьи под присмотром!

Показания:

- АРТРИТ (в т.ч. РЕВМАТОИДНЫЙ),
- АРТРОЗ,
- ОСТЕОХОНДРОЗ (в т.ч. ШЕЙНЫЙ),
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА,
- ПОДАГРА,
- ПЯТОЧНАЯ ШПОРА,
- СКОЛИОЗ,
- ОСТЕОПОРОЗ,
- ТРАВМЫ.

¹Из открытых источников ²По данным Елатомского приборного завода ³TUV NORD REPORT NO.3518 4640

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ АЛМАГ+!

в аптеках, магазинах медтехники и ортопедических салонах Москвы и Московской области:

- СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
- САМСОН-ФАРМА (495) 587-77-77
- НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 369-33-00

- ДИАЛОГ (495) 363-22-62
- ОРТЕКА 8-800-33-33-112

- г. Москва с доставкой:
- МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru

- ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79
- МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

- МЕДТЕХНИКА МОСКВА
(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru

Заказывайте на сайтах: apteka.ru, asna.ru

по телефону 8-800-200-01-13 вас проконсультируют
специалисты завода-изготовителя (звонок бесплатный)



Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р. п. Ельтьма, ул. Янина, 25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. № РЗН 2017/6194

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом