

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

№06
(97)

ТВ-программа с 10 по 16 февраля 2020 года

ТЕЛЕЛЕК

52
КАНАЛА
ТВ

**ИЩУ ТЕБЯ,
МУЖЧИНА
МЕЧТЫ!**

стр. 4

**ПРИХОЖАЯ:
УДОБСТВО
В МЕЛОЧАХ**

стр. 17

**ТАТЬЯНА
ХРАМОВА**

**РОЖДЕНИЕ СЫНА ПРИДАЛО
МНЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

стр. 2

**ЧЕМ АУКНЕТСЯ
ДАЧНИКАМ
ТЁПЛАЯ ЗИМА?**

стр. 37

**КАК
ПОДРУЖИТЬСЯ
С ГОРМОНАМИ**

стр. 7

**СУФЛЕ
И ПАШТЕТ
ГОТОВИМ НА ОБЕД**

стр. 38

Фото Тори Фишер

ISSN 2618-933X



9 177261 819333 7731 20006

Сериал «Фитнес» на телеканале «Супер» нужен зрителям не меньше, чем утренняя зарядка: бодрит, заряжает силами, вдохновляет на борьбу с несовершенствами. Поэтому третий сезон уже на подходе.

А мы пока поговорили с исполнительницей роли самого красивого тренера «СуперФита» Татьяной Храмовой.

Кого «худить» будем?

– Татьяна, поздравляем вас: на днях на телеканале «Супер» стартует третий сезон сериала «Фитнес». Чем он вам запомнился, чем удивил, чем порадовал?

– Мне очень интересно увидеть сезон, жду его с нетерпением! Прошлый сезон я тоже ждала, было любопытно, как я там выгляжу в кадре, ведь во время съемок я была в положении, снималась до восьмого месяца. Теперь мне интересно, как я выгляжу в кадре спустя всего 1,5 месяца после родов.

– В соцсетях вы пишете, что снова выходите на тропу войны с лишними килограммами в образе тренера Полины. А с чем или с кем ещё придётся повоювать по сценарию?

– Воевать по сценарию нам

Татьяна ХРАМОВА:

Рождение сына придало мне уверенности в себе



ностью на грудном молоке. Сейчас уже с прикормом, потому что семь месяцев. Мой супруг сказал: «Чем больше будешь сидеть дома, тем сложнее будет выходить на работу». Я с ним абсолютно согласна.

– Как коллеги отнеслись к появлению на площадке вашей «группы поддержки»?

– Вы с мужем уже не первый год вместе. Чему друг друга научились или продолжаете учиться?

– У мужа я учусь смирению. Он невозмутимый, и мне нравится в нем то, что он не идет на конфликт, даже со мной, когда у меня плохое настроение. Вместо того, чтобы ответить мне в конфликтном тоне, он сглаживает, отшучивается или, наоборот, переводит это в комплимент. Еще я у мужа учусь делать какие-то маленькие подарки. Это как в детстве, когда мама идет в магазин, и ты бежишь встречать ее, смотришь в пакет и знаешь, что она тебе обязательно что-то купила. Что-то подобное у меня всегда исполняет муж, и я тоже стараюсь всегда это делать для него. Я иду вроде за молоком и яйцами, но обязательно возьму ему какой-нибудь сюрприз, чтобы ему было приятно.

НИ ДНЯ БЕЗ СЮРПРИЗА

Пётр был не из меня — кадровым участником съёмки. Почему решили так рано вернуться к работе?

– Да, я стала мамой в том году, и через 1,5 месяца после родов вышла в кадр. Еще беременной я разговаривала с продюсерами про третий сезон. Поговорила с супругом, и мы поняли, что смысла сидеть дома нет. Месяц основной пройдет, я познакомлюсь с ребенком, наладится грудное вскармливание. Он у меня был и есть до сих пор пол-

придется со всем устройством фитнес-клуба. Насколько зритель знает, у «СуперФита» появилась новая хозяйка, в связи с чем начинаются новые перипетии, непонимания, нововведения. Каждый день будут новые клиенты со странными запросами, мы, например, будем «худить» не только людей. В одном эпизоде я стала тренером французской бульдожки.

Мама на площадке

– В прошлом году вы стали мамой, и ваш сын

«Иду, высоко подняв голову»

– Наверняка вы очень дисциплинированный человек. Такие личности обычно тщательно планируют свою жизнь, карьеру, отдых. Что наметили сделать в наступившем году?

– По жизни у меня действительно дисциплина и режим. Режим сна, питания, чистоты. У меня все должно быть на своих полочках, я должна знать, что, где, как, почему. А вот с отдыхом и карьерой я так не могу загадывать. У меня большие планы, и рождение сына привело в состояние уверенности в себе. Я иду, высоко подняв голову, и понимаю, что у меня сейчас самый расцвет меня как человека, как актрисы и как женщины.

– Мы желаем вам исполнения всех задумок и планов! И в завершение просим пожелать что-нибудь нашим читателям.

– Я желаю каждому из вас в этом году осуществить хотя бы одну свою мечту. Не просто цель, а именно мечту. Идти по жизни, весело и широко шагая, с высоко поднятой головой и улыбаться, радоваться каждому дню. В каждом дне находить свое счастье, радость, во что бы то ни стало.

БЛИЦ

– Когда меня приглашают в какой-то проект, я в первую очередь обращаю внимание на...

– Описание роли, характеристику персонажа.

– Когда нужно принять важное решение, я полагаюсь на...

– Свою интуицию, она у меня очень хорошо развита.

– Когда есть возможность сходиться в кино, я выберу...

– Я выбираю всегда комедию. Обожаю хорошие комедии.

– Когда я мечтаю об отдыхе, я представляю себе...

– Мальдивы.

ПОДРОБНОСТИ

Полезные десерты — из полезных продуктов

– Вы поразительно быстро вернулись в форму. Это из-за профессии или есть такая внутренняя потребность?

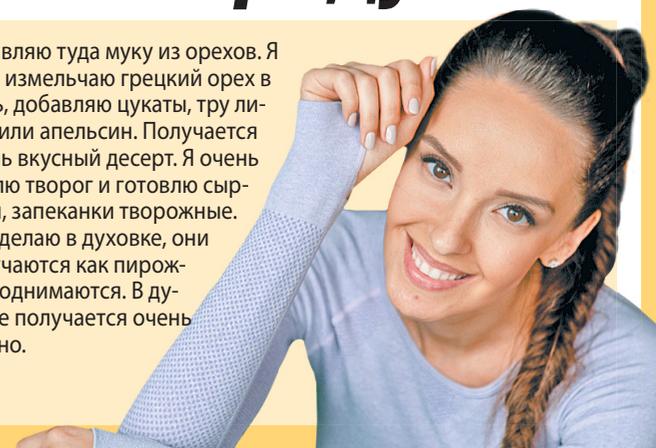
– Есть внутренняя потребность. Я себя плохо чувствую, когда я нахожусь не в той форме, которая меня устраивает. После родов пришла в форму быстро, потому что не распускала себя во время беременности. Я держала диету, но при этом не недоедала. Мы с мужем практически на равных едим по порциям. Просто дело в самих продуктах.

Я ем много мяса, я не сыроед и не вегетарианец. Я не ем сахар, муку, естественно чипсы, батончики, газировку. Все остальное я ем. После родов я села на строгую диету на три месяца, потому что было кормление грудью и много ограничений, например, сахар нельзя категорически.

– Вы охотно делитесь с поклонниками рецептами здорового питания. Может быть, и нашим читателям что-то посоветуете?

– Я не ем сахар и глютен, это ключевое. Я готовлю обычные блюда, но заменяю сахар на стевию. Это полезный натуральный подсластитель. Он гораздо слаще сахара и не повышает уровень сахара в крови, а наоборот понижает. Пшеничную муку я заменяю амарантовой или рисовой. Например, когда делаю морковный безглютеновый кекс без сахара. Там в основном морковь и обычное тесто, просто я заменяю сахар на стевию и обычную муку на безглютеновую рисовую,

добавляю туда муку из орехов. Я сама измельчаю грецкий орех в пыль, добавляю цукаты, трю лимон или апельсин. Получается очень вкусный десерт. Я очень люблю творог и готовлю сырники, запеканки творожные. Я их делаю в духовке, они получаются как пирожки, поднимаются. В духовке получается очень вкусно.



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Юлия Ахмедова поможет решить проблемы в отношениях с юмором

В ваших отношениях есть проблема, но мужчина не хочет её замечать? На помощь спешит Юлия Ахмедова! С 14 февраля в новом шоу телеканала ТНТ «Нам надо серьезно поговорить!» она поможет женщинам страны сделать так, чтобы мужчины их услышали, а мужчинам – понять, что происходит у женщин в голове.

– Проблемы, которые мы разбираем на примере конкретной пары, на самом деле знакомы очень многим. Возможно, те, кто услышит о них, что-то поменяют в своих отношениях. Но все же это, прежде всего, юмористическое шоу, потому что мы разбираем очень легкие темы. Вопросы, которые действительно можно решить с помощью юмора, – рассказала автор и продюсер проекта Юлия Ахмедова. – Самое уникальное в нашем проекте то, что мужчина, которого мы зовем на шоу, действительно не знает, что будет происходить. Это самые настоящие, а не подставные пары и самые реальные эмоции!

Фото пресс-службы ТНТ



Валерий Комиссаров начинает «Битву престолов»

Валерий Комиссаров заявил о своём возвращении в шоу-индустрию. Он собирается выпускать уникальное онлайн-шоу под названием «Битва престолов». В нем под прицелами камер участники разделятся на два «королевства» и будут выбирать себе «правителей». К чему приведет такое устройство «мира» – как раз и покажут в шоу. Его создатели обещают не только живые и честные эмоции, но и сюрпризы. Ведь ве-



«Голос. Дети» объявил наставников

Первый канал официально объявил наставников седьмого сезона проекта «Голос. Дети».

В этот раз кресла займут Баста, Полина Гагарина и Валерий Меладзе. Все трое уже принимали участие в этом шоу. Правда, Полина Гагарина раньше не работала с юными дарованиями, а сидела в жюри взрослого «Голоса», так что для нее это своеобразный дебют.

Ведущим по традиции будет Дмитрий Нагиев, в качестве помощницы к нему присоединилась Агата Муцениеце. Уже началась съемка «слепых» прослушиваний участников, и очень скоро шоу выйдет в эфир.

Фото Вадима Тараканова

«Ну-ка, все вместе!» открыли все тайны

На телеканале «Россия» стартует второй сезон музыкального шоу «Ну-ка, все вместе!».

Напомним: по формату шоу конкурсанты должны выступить с любой композицией перед сотней членов жюри – а те, в свою очередь, должны сделать выбор. Побеждает тот, у кого будет больше всего очков.

Состав жюри обновился: DJ Грув, Настя Макаревич, Алексей Глызин, Никита Малинин, Лена Катина, Ирина Ортман и другие.

Ведущими остались Николай Басков и Сергей Лазарев.

Одна из особенностей – специальный выпуск, посвященный детям: юные исполнители будут не только петь, но и оценивать выступления ровесников. Все места в жюри будут отданы детям, уже доказавшим свой талант, – победителям и лауреатам различных конкурсов и фестивалей.

Фото Алексея Ладыгина



Хабенского поддержали Арбенина и Родригез

Константин Хабенский готовит к премьере театральный благотворительный проект «Поколение Маугли». Премьерные спектакли состоятся в начале июня на сцене МХТ им. Чехова. Все средства от продажи билетов будут направлены на помощь подопечным Фонда Хабенского – детям с онкологическими и другими тяжелыми заболеваниями головного мозга.

В первых спектаклях проекта примут участие Диана Арбенина, Тимур Родригез и, конечно же, сам Константин Хабенский.

– Это будет яркий драматический и танцевальный спектакль, – пояснил нам Хабенский. – На сцене одновременно находятся 120 пацанов и девчонок, а вместе с ними – пять взрослых актеров.

Фото Вадима Тараканова

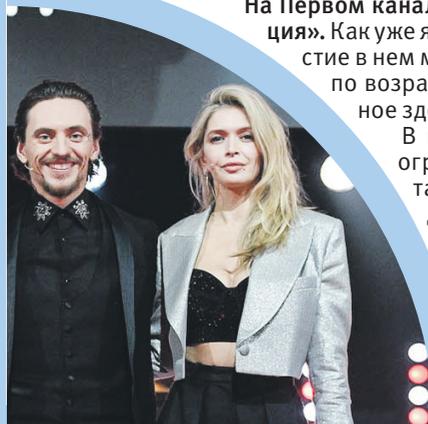
«Dance революция» будет на Первом

На Первом канале – премьера нового шоу «Dance революция». Как уже ясно из названия, это танцевальное шоу. Участие в нем мог принять любой желающий: ограничений по возрасту и профильному образованию нет. Главное здесь – уметь танцевать и любить свое дело.

В качестве членов жюри – именитые хореографы Алла Сигалова и Сергей Полунин, а также актриса и певица Вера Брежнева. Ведущей стала Алла Михеева.

Уникальность этого шоу в том, что его снимают 128 камер, которые направлены на участника и фиксируют мельчайшие детали движений и самые зрелищные моменты выступления.

Фото Максима Ли

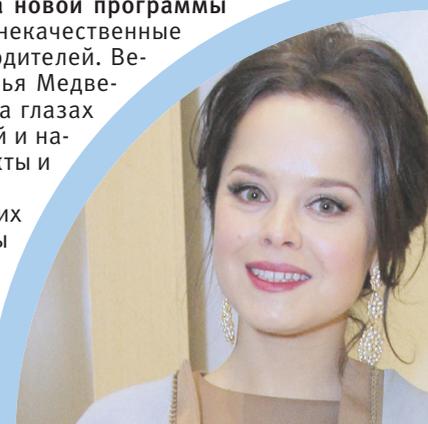


Наталья Медведева выведет обманщиков на чистую воду

На телеканале «Россия» – премьера новой программы «Тест». Ее суть – в том, чтобы выявить некачественные продукты и недобросовестных производителей. Ведущие проекта Евгений Рыбов и Наталья Медведева проводят тесты прямо в студии, на глазах у зрителей, не скрывая производителей и названий. В программе проверяют продукты и товары, доступные каждому.

И самое главное: тесты потребительских характеристик проводят специалисты «Роскачества» – организации, официально уполномоченной на проведение объективных лабораторных исследований.

Фото Вадима Тараканова



СЕКРЕТ УСПЕХА

Я начальника узнаю по походке...

Вам предстоит работать с новым руководством. Чтобы составить экспресс-представление о характере шефа, обратите внимание на то, как он ходит.

СЕМЯЩАЯ ПОХОДКА, МЕЛКИЙ ШАГ. Этот человек никогда не будет доволен вашей работой, даже если она выполнена безукоризненно. А масса незаслуженных мелких придирок вам просто гарантирована. Как и плохое настроение.

ЛЁГКАЯ ТАНЦУЮЩАЯ ПОХОДКА. Перед вами человек безответственный, который живет по принципу флюгера. Он не постесняется отказаться от своих слов, если это будет ему выгодно.

ЛЁГКИЙ, БЫСТРЫЙ ШАГ – ПРИЗНАК РАБОТОСПОСОБНОГО И УСПЕШНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ. Он будет требовательным, так как ждет от вас результативной работы. Требования его обычно разумны, и он настаивает на их неукоснительном соблюдении.

УВЕРЕННАЯ ПОХОДКА, НАРОЧИТО ГРОМКИЙ ШАГ.

Человек, который ходит так, чтобы его было хорошо слышно, стремится, чтобы все признавали его авторитет. В общении он тоже довольно бесцеремонный. Его замечания и пожелания, которые он привык высказывать «в лоб», будут хорошо слышно даже на другом конце офиса.

МЕДЛЕННЫЙ ШАГ, ШАРКАЮЩАЯ ПОХОДКА.

Стариковская походка обычно отличает ворчуна и зануду. Он будет ворчать по всякому поводу, угодить ему трудно, за каждый незначительный проступок вы будете призваны к ответу, а о карьерном росте с таким начальником можете и не мечтать.



Если вы твёрдо решили искать свою половинку через сайты знакомств, нужно задуматься о том, как составить объявление.

Сделать это нужно так, чтобы реагировали на него именно те мужчины, с которыми вы хотели бы продолжить знакомство, а не все подряд. Мы предлагаем вам ориентироваться на пять основных правил составления объявления, которые повысят ваши шансы встретить Мужчину вашей мечты.

В объявлении не должно быть «воды»

ПРАВИЛО 1 Мужчина, читающий объявление, хочет получить

информацию, а в итоге тратит время на общие фразы, штампы и прочую «воду». Попробуйте из всего, что вы можете сообщить о себе, выбрать нечто уникальное, что будет отличать вас от других. Например, каждое второе объявление содержит информацию о том, что «хрупкая блондинка любит домашний уют, кота, читать и путешествовать». В такой информации нет ничего примечательного. Возможно, хрупкая блондинка привлечет внимание интеллектуально развитого мужчины, если у нее найдется необычное хобби (экзотические бабочки, пауэрлифтинг и т. п.), или она готова освоить премудрости рыбной ловли (садоводства, велосиподов и т.п.) вместе с мужчиной?

«Ищу тебя, Мужчина моей мечты!»



Советы бывалых: «Ищите мужчин не на сайтах знакомств, а на сайтах по трудоустройству. Анкеты такие же, только фото и резюме реальные».



Большинство пользователей сайтов знакомств думают, что знакомства в сети интернет привлекают преимущественно людей, чей возраст составляет

40+.

По данным самих сайтов, половину пользователей на сайтах знакомств составляют люди в возрастном диапазоне

от 18 до 35 лет.

ПРАВИЛО 4

Сформулируйте запрос

«Хочу влюбиться», «ищу мужчину для серьезных отношений» – такая расплывчатая информация не принесет вам знакомства с близким по духу мужчиной. «Ищу мужчину от 30 до 40, который любит велосипедки» – более конкретный запрос, но несколько скучный. Как вам такая формулировка: «Пара «женщина+велосипед» познакомится с парой «мужчина+велосипед»? Не перечисляйте в столбик все свои требования, ограничьтесь тем, что важно.

ПРАВИЛО 2 «Крючки», которые зацепят внимание

Отбирайте информацию, которая будет нарушать шаблон, вызывать любопытство. Это и есть «крючки», на которые вы будете «ловить» Мужчину своей мечты! Придется потрудиться, чтоб, не используя очевидные штампы вроде «добрая, милая», написать о себе что-то необычное, чтобы получился «крючок». Можно описать свою профессию, место жительства, внешность, включив фантазию, иронию, юмор. Например, «Таня, увлеченная дачница. А вы каким спортом занимаетесь?». Ваши фразы должны стать поводом начать разговор, отталкиваясь от предложенной вами нестандартной информации.

ПРАВИЛО 3 Объявление должно быть кратким

Пусть объявление будет коротким. С точки зрения «рыбака» длинное письмо – как длинная-длинная леска: ты читаешь письмо, леска тянется и тянется, а крючка все нет; рыбе надоело, и она уплыла... Чтобы рыбка клюнула, крючок должен располагаться близко к поверхности (началу объявления).

Ваш профиль должен иметь фото

ПРАВИЛО 5 Правдивое фото – это некий фильтр, который поможет отсеять неподходящих по возрасту или запросам кандидатов. Кстати, фото также может быть «крючком», если не вывешивать фигуру целиком или использовать какой-нибудь «говорящий» аксессуар.

РОСТ – ПЛЮС, ГОДЫ – МИНУС

НА ЗАМЕТКУ

На территории России ежедневно заключается около

400

браков между людьми, отношения которых завязались после знакомства на просторах интернета.

По данным некоторых исследований,

1 из 10

пользователей на сайтах знакомств заводит фальшивую анкету. Это означает, что натолкнуться на мошенника может каждый посетитель подобных ресурсов.

Предоставляют неправдивую информацию о себе более

80%

пользователей сайтов знакомств. При этом мужчины прибавляют себе рост и должность, а женщины стремятся «сбросить» пару лет и несколько лишних килограммов.

Люди, познакомившиеся в интернете, по статистике, реже разводятся.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Зачем мышонку зубы?

Каждому из нас в детстве при потере молочного зуба говорили: «Спрячь под подушку, мышка его утащит и оставит взамен подарочек». А вы не задумывались, почему именно мышка? Оказывается, этот персонаж появился в конце XIX века в сказке испанского писателя Луиса Коломы. Ее персонаж мышонек Перес жил в доме, где открылся стоматологический кабинет. Малыш Перес наблюдал за лечением людей и со временем начал помогать своим собратям-мышам решать проблемы с зубами. В том числе с протезированием. Но маленьким мышам не подходят удаленные зубы взрослых, а зубки малышей – подходят. И Перес начал обменивать молочные зубки на подарочки.



Стул Чарльза Дарвина

Автор теории о происхождении видов обладал способностью подмечать важные детали и в науке, и в жизни. Например, во время работы ему приходилось перемещаться между письменным столом и столом с образцами собранных по всему свету минералов, растений и так далее. Переставлять туда-сюда стул было неудобно, поэтому великий ученый придумал прикрепить к ножкам стула колесики и катался от стола к столу, экономя силы и время. Так что именно Чарльз Дарвин стал автором идеи офисного стула.



Почему так трудно просыпаться?

Сон – особое состояние человеческого организма. Пока мозг приводит в порядок все впечатления прошедшего дня, процессы в теле, наоборот, замедляются. Например, у спящего человека примерно на градус снижается температура тела и падает артериальное давление. Зато утром, после пробуждения, организм пытается восстановить показатели температуры и давления, чтобы вернуться в рабочее состояние. У «жаворонков» это происходит быстро и незаметно, а у «сов» – медленно и сложно. Именно поэтому «совам» так трудно вставать по утрам.



Помпейский фастфуд

Благодаря слою пепла из Везувия, сохранившему город Помпеи в подробностях, мы можем многое узнать об обычном человеке, жившем до нашей эры. Например, жители города строили дома без кухонь. А кушать ходили в заведения общепита, очень похожие на современные точки фастфуда. Чтобы посетители этих «кафе» могли сделать выбор, владельцы заказывали художникам фрески на стенах по сторонам от прилавка. Современные владельцы закусочных поступают так же, изменился только способ нанесения изображений на стены.

Светлана СИДОРЧУК

Работа над фильмом «Сирийская соната» (пока название такое, но создатели проекта говорят, что оно может поменяться) проходит в Москве и Крыму.

Закрученный сюжет, сложные съемки с трюками, военной техникой и стрельбой, звездный состав (Константин Лавроненко, Гоша Куценко, Владимир Ильин, Елена Север, Антон Богданов, Николай Шрайбер, Игорь Гордин и многие другие) – все это будет в новой киноленте.

В кресле режиссера – Олег Погодин. Нам удалось побывать на съемках и узнать подробности сюжета.

Сложная история

По замыслу сценаристов, в центре сюжета – история двух людей. Он – дирижер знаменитого симфонического оркестра, выступающего с концертом на российской военной базе в Сирии. Она – журналистка, приехавшая сделать репортаж с места событий. С первых минут знакомства между ними вспыхивают чувства. Но первый романтический вечер может стать единственным в их жизни: гостиницу, где остановился оркестр, захватывают террористы. Главным героям удается спрятаться, но за ними начинается настоящая охота. Единственной надеждой на спасение становится бывший муж журналистки – он военный, и сейчас находится в Сирии. И теперь судьба героев оказывается в его руках.

Актёры и роли

Журналистку в этой истории исполняет Елена Север. Для нее это далеко не первая роль в кино, но первая работа с таким объемным материалом.



Елена Север исполнила главную женскую роль.



Константин Лавроненко оказался очень убедительным в роли дирижера.

Назад, к женской сущности

«Сирийская соната», которую сам режиссер Олег Погодин предпочитает называть «Моя любимая» (это второе рабочее название фильма), – прежде всего художественный фильм, который представляет собой смесь жанров.

– У нас военные картины, как правило, связаны с подвигом людей, но в этом фильме военная тематика не является главной, а всего лишь оттеняет основную тему фильма, – рассказал нам режиссер. – А основная тема – потеря женщиной своей женской сущности. Мужчины должны оставаться мужчинами, а женщины – женщинами, и тогда все мы будем жить в гармоничном мире. Наш фильм – о любви и о том, как женщина, пройдя через опасности и испытания, вновь открывает в себе свою женскую сущность.

КСТАТИ Руки-дублёры

Константин Лавроненко перед съемками подготовился к роли, изучал, как работают профессиональные дирижеры. Но научиться этому сложному виду искусства за несколько месяцев практически невозможно. Как нам удалось узнать, у актера будет дублер – он вступит в дело, когда возникнет необходимость крупно снимать руки.

Военно-лирическая соната



Гоша Куценко уже не первый раз играет военного.

Кроме того, Елена выступит еще и продюсером фильма.

– С Олегом Погодиным это наша первая совместная работа, я много про него слышала и, наверное, в каком-то смысле немного побаивалась, – рассказала нам Север. – Тем более что у меня – главная роль в таком непростом фильме. Поначалу я очень переживала,

но, похоже, страхи были напрасны: вроде бы все получается... Олег – профессионал с большой буквы, и я полностью доверяю видению режиссера. С партнером по фильму мне также очень повезло работать: с Константином Лавроненко легко и комфортно...

Он в этом фильме как раз и играет того дирижера, в которого влюбляется журналистка.

– Я еще не играл музыкантов, – говорит нам Лавроненко. – Это такой вызов самому себе, потому что хочется быть убедительным, чтобы зрители тебе верили.

Владимиру Ильину, Николаю Шрайберу и Игорю Гордину достались роли

музыкантов в оркестре. У каждого из их персонажей будет своя драматическая линия.

Военный с чувством юмора

Роль военного – бывшего мужа главной героини – в этой истории у Гоши Куценко. Большая часть съемок с ним прошла как раз в Крыму. Режиссер хотел показать, что военные – это не оловянные солдатики, а живые люди со своими чувствами и переживаниями.

– Для меня это не первая роль военного, – рассказал нам Гоша Куценко.

– Честно признаюсь, что я люблю все, что связано с российской армией. И хочу сказать, что здесь мой персонаж обладает хорошим чувством юмора – именно таким мы его себе нарисовали с режиссером. Думаю, что образ получается интересный. А что касается съемок, то я уже знаю, как сниматься в военных фильмах. Главное – чтобы автомат был пластиковым и обойма пустая, иначе очень тяжело перемещаться в полном обмундировании по съемочной площадке.

Съемки «Сирийской сонаты» продлятся еще месяц, в прокат фильм планируется выпустить уже в этом году.

Яна НЕВСКАЯ

Фото: Валерия Паранова и кинокомпания «Русский Север»

ПОДРОБНОСТИ

Из Крыма в Москву



Ну чем вам не Сирия?

Снимать картину в Сирии съемочная группа по вполне понятным причинам не стала. После тщательного изучения различных вариантов было решено, что работа над некоторыми эпизодами будет проходить в Крыму – Судак и его пригороде. Именно тут, за городом, были

сняты военные действия со взрывами, передвижение техники. Обслуживание оружия, стрельба, имитация попадания пуль – за все это отвечает отдельная команда.

Съемки в Судак продолжались целый месяц, кроме натурных сцен, работа шла еще и в одной из гостиниц города, где разворачивается основное действие.

Съемочной группе повезло с погодой, и в свободное время

желающие даже рискнули искупаться в Чёрном море. И хотя местные жители говорили, что время не совсем подходящее для водных процедур, особо закаленных столичных жителей это не поколебало.

Уже после того, как съемки в Крыму были завершены, вся съемочная бригада переместилась в Москву. Один из эпизодов фильма снимали в филармонии: самый настоящий оркестр играет Сергея Рахманинова. По сюжету фильма сцена с ночной репетицией оркестра – сложная как с точки зрения света и акустики, так и

морального напряжения: ведь для героев это вечер перед отправлением в Сирию. Несколько репетиций, и: «Камера! Мотор! Оркестр!» – работа началась! И снова музыка, и еще один дубль...



Константин Лавроненко примеряет на себя роль дирижера.

13 февраля на большие экраны выходит криминальная комедия «Джентльмены», снятая знаменитым британским кинорежиссёром, сценаристом и продюсером Гаем Ричи.

Одну из ролей, жену русского гангстера, исполнила модель и актриса из России Евгения Кузьмина. Свой звездный путь она начала с Дома Моды Вячеслава Зайцева, съёмки в «Ералаше» и «Поле чудес». Вскоре модель переехала в Париж, куда ее пригласили для работы с самыми именитыми мировыми модными брендами. Сейчас Евгения живет в Америке, снимается в рекламе и кино, воспитывает троих детей вместе со своим мужем – американским продюсером Биллом Блоком.

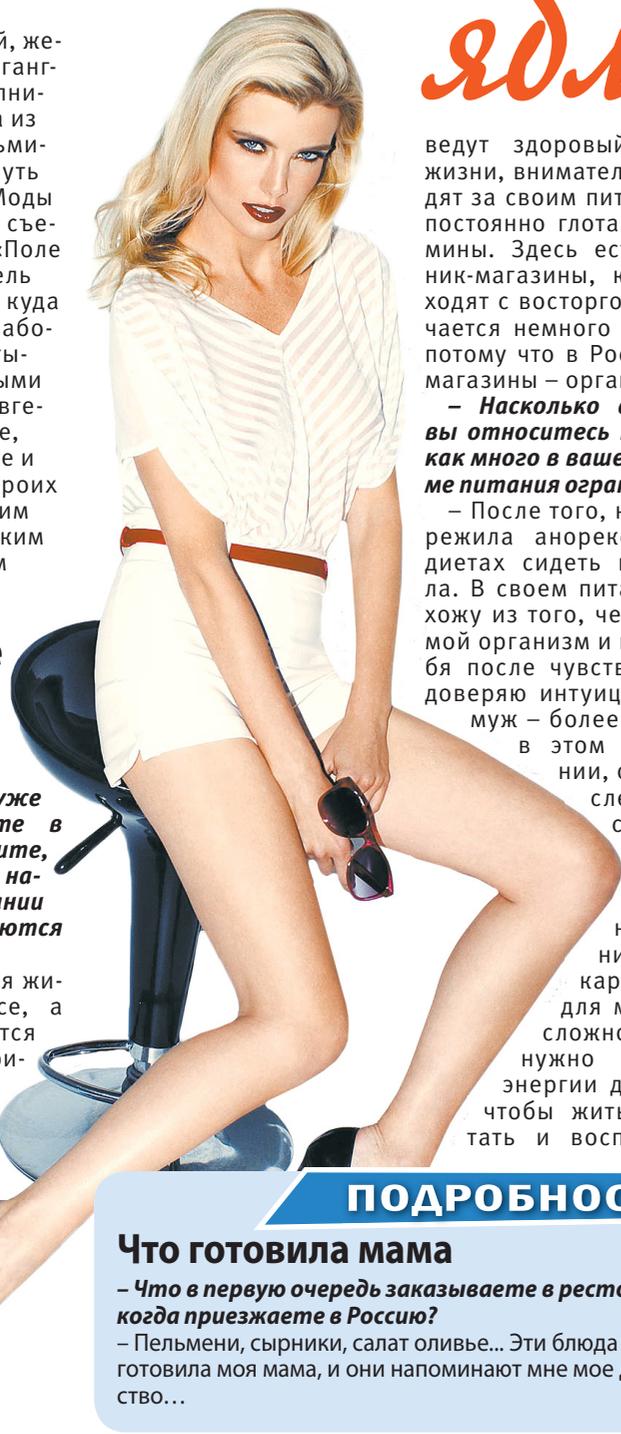
«В России все магазины – органик»

– Евгения, вы уже много лет живёте в Америке. Расскажите, пожалуйста, какие направления в питании сейчас там считаются передовыми?

– Дело в том, что я живу в Лос-Анджелесе, а он сильно отличается от остальной Америки. И хотя экологией озабочены и в других городах тоже, именно в Лос-Анджелесе в большом количестве живут вегетарианцы, веганы, люди, которые

Евгения КУЗЬМИНА:

Я ужасно скучаю по маленьким и некрасивым яблокам!



ведут здоровый образ жизни, внимательно следят за своим питанием и постоянно глотают витамины. Здесь есть органик-магазины, куда все ходят с восторгом. Получается немного смешно, потому что в России все магазины – органик.

– **Насколько серьёзно вы относитесь к еде? И как много в вашем режиме питания ограничений?**

– После того, как я пережила анорексию, на диетах сидеть перестала. В своем питании исхожу из того, чего хочет мой организм и как я себя после чувствую. И... доверяю интуиции. Мой муж – более строгий в этом отношении, он очень следит за своим питанием, не ест ни хлеб, ни макароны. А для меня это сложно: мне нужно много энергии для того, чтобы жить, работать и воспитывать

детей. Поэтому каких-то особых ограничений нет: я могу и русское мороженое съесть, и шоколад. А еще мы с детьми любим ездить на ферму и общаться с животными, поэтому я стараюсь исключить мясо из своего рациона и переключиться на овощи.

Ужасный шеф

– **Набор из каких продуктов всегда есть в вашем доме?**

– Это зависит от того, что едят наши дети. Слежу за тем, чтобы в доме всегда были красная рыба, брокколи, яблоки и другие фрукты – все это очень полезно для растущего организма. Всегда есть пельмени, потому что дети их очень любят. А зимой, когда немножко холодно, мы часто готовим борщ. Муж очень любит красную икру, он где-то вычитал, что она сохраняет молодость и очень полезна для кожи. Для себя я всегда держу кофе, потому что без него я не могу!

– **Любите ли вы готовить и как часто это делаете?**

– Если честно, то нет! (Смеется.) Я думаю, это, скорее всего, психологическая вещь. Мне всегда представлялось, что если ты готовишь, то у тебя нет времени на работу. Я помню, как много гото-



вила для нас мама, и мне кажется, что отчасти поэтому она не успела построить карьеру. Возможно, это и не так – но тем не менее готовить у меня не получается. У нас в семье готовят мальчики. Мой муж и мой сын – замечательные шеф-повара. Они смотрят по телевизору передачу «Лучший шеф» и черпают оттуда кулинарные идеи. А я – ужасный шеф, могу признаться в этом честно.

Как кормят в кино?

– **Российские актёры часто жалуются на невкусную и малополезную еду на съёмочной площадке. Как с этим обстоят дела у вас?**

– На съёмочной площадке с едой очень сложно. Актёрам предлагают в основном только сне-

ки, бутерброды и пицца. Поэтому, если я занимаюсь продюсированием, то всегда волнуюсь о том, чтобы людей кормили хорошо. Тогда они будут довольны и работать будут лучше. Кстати, о продюсерах я сужу в первую очередь по тому, какой у них на съёмках завтрак и обед.

– **На съёмках фильма «Джентльмены» всё было по-другому?**

– Поскольку фильм снимали в Лондоне, то кормили очень хорошо. Особо гурманских вещей там не было, но можно было выбрать себе салат, рыбу или бекон, который англичане так любят на завтрак. А поскольку стояла зима и было холодно, горячая еда пришлась как раз кстати. Но работа меня увлекла настолько, что о еде я почти не думала...

Елена СОКОЛОВА

ПОДРОБНОСТИ

Что готовила мама

– **Что в первую очередь заказываете в ресторане, когда приезжаете в Россию?**

– Пельмени, сырники, салат оливье... Эти блюда всегда готовила моя мама, и они напоминают мне мое детство...

КСТАТИ

Расскажите о ваших кулинарных потрясениях, когда вы приехали из России в Париж? – Было очень смешно. В Париж мы приехали с мамой, и сначала пытались найти творог, потому что мама всегда на завтрак готовила сырники. Нам сказали, что в Париже вообще такого продукта, как творог, не существует. Мы были в шоке. Вместо творога мы нашли авокадо, которое в России тогда не видели и не знали, что это такое. Что его, например, добавляют в салат. А еще меня удивило у парижан: они и в еде, и в жизни настоящие гурманы, и в любом возрасте находят радость. Помню, меня

На пенсию – в Париж

удивила одна пожилая пара, которая сидела в ресторане со своей собачкой и, как в театре, наблюдала за прохожими, которые шли по улице. Я смотрела на них и думала, что когда закончу свою карьеру, то тоже перееду в Париж, буду со своим мужем и с собачкой сидеть в кафе, смотреть на людей и наслаждаться маленьким пирожным...

А что вас удивило по приезде в Америку?

– Когда я сюда переехала, меня удивило больше всего то, что

здесь постоянно идет реклама разных продуктов, и люди без конца что-то едят. А кафе специально выпускают такие запахи, которые привлекают проходящих мимо людей. Особенно этого много в Нью-Йорке. Там на Таймс-сквер выставлена реклама пирожных и огромных фруктов – клубники и винограда. Но все дело в том, что даже если ты съешь таких фруктов совсем немножко – то поправляешься. И когда я приехала в Америку, то так поправилась, что даже агент

это заметил. Хотя я ничего не ела, кроме овощей и фруктов. Все дело в том, что здесь практически во всю еду добавляют гормоны, и за этим нужно очень следить. Но в Лос-Анджелесе – поскольку здесь поблизости есть свои фермы – можно найти что-то более натуральное и органическое. А еще, когда я приезжаю в Москву, всегда иду на рынок за натуральными яблоками. Я ужасно скучаю по маленьким и некрасивым яблокам! (Смеется.)



Наша стройность не всегда зависит от нашего желания и силы воли.

Бывает, что прикладывая огромное количество усилий (правильно питаясь, занимаешься спортом), а вес не уменьшается. Причиной в этом случае могут быть гормональные сбои. О гормональных сбоях и возможном решении этой проблемы поговорим с эндокринологом Марией Дубской.



Поцелуи против лишнего веса

– Мария, какие гормоны могут влиять на изменение веса в большую сторону?

– При снижении, например, функции щитовидной железы (гипотиреозе) происходит увеличение веса. Об этом говорят гормоны: ТТГ – увеличивается, а Т4 снижается. В ситуации стресса вырабатываются гормоны кортизол и адреналин, и организм пытается справиться с данной ситуацией, «запасая» энергию в виде жировых отложений. Больше объятий, прикосновений, поцелуев справятся со стрессом!

Поспите – и всё пройдет

– Может ли неумеренный аппетит быть признаком гормональных нарушений?

Как подружиться с гормонами

Добавим счастья



В борьбе с животом всегда оказывается на полшага впереди.

– Может. К примеру, недостаток сна повышает уровень гормона грелина в ЖКТ, который стимулирует аппетит, и снижает лептин (из жировой ткани), ответственный за чувство сытости. Всего семь часов сна ежедневно исправят эту ситуацию!

– Бывает ли обратная ситуация – когда лишний вес провоцирует сбой в гормональной системе?

– При избыточном весе часто появляется инсулинорезистентность. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой и помогает глюкозе из пищи проникать в клетки, где она используется для энергии. При инсулинорезистентности клетки не чувствуют инсулин, и глюкозу не получается использовать! Если оставить проблему без решения, может развиться сахарный диабет II типа.

Специалисты советуют включать в свой рацион продукты, помогающие организму вырабатывать гормоны счастья: эндорфины, серотонин и дофамин. Правда, увлекаться большими порциями «счастливой» еды не стоит: она часто бывает калорийной. Зато можно стимулировать выработку нужных гормонов и другими способами, о которых мы расскажем в нашей табличке.

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ	Продукты, которые способствуют их выработке	Другие вещи, которые способствуют выработке гормонов счастья
ЭНДОРФИНЫ	бананы, апельсины, клубника, виноград, шоколад	аромат ванили, лаванды, а также физические нагрузки, прогулки на природе, смехотерапия
СЕРОТОНИН	продукты, содержащие белок (рыба, яйца, сыр, говядина, орехи и т.п.), горький шоколад, бобовые, томаты	световой день, хорошая осанка, физические нагрузки, сон
ДОФАМИН	авокадо, банан, миндаль, рыба, зеленые и оранжевые овощи	хобби, физические упражнения, медитация, приятные воспоминания

Похудение начинается со стабилизации гормонов

– Какие ещё внешние и внутренние факторы могут привести к гормональным сбоям и, как следствие, к изменениям тела?

– Одним из важных факторов является витамин D (он является прогормоном), при дефиците или недостатке которого замед-

ляется метаболизм и происходит увеличение массы тела.

– Если причина набора веса – гормоны, то на чём должно строиться похудение?

– Первое – устранить избыток или недостаток гормонов. Это возможно благодаря заместительной терапии (если это, например, гипотиреоз) или нормализации сна и борьбе со стрессами.

Татьяна МИХАЛЁВА

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Великий писатель, великий Чехов

В конце января 160 лет назад в Таганроге родился писатель, прозаик и драматург Антон Павлович Чехов. Врач по профессии, он стал почётным академиком Имперской Академии наук по разряду изящной словесности. Его произведения переведены более чем на 100 языков мира, по его книгам снято у нас и за рубежом более 500 кинофильмов. А много ли вы помните про одного из самых читаемых писателей России?

1. Первые опыты Чехова относятся к годам обучения в гимназии. Он писал водевили, очерки, анекдоты, сценки и некоторые посылал в редакции столичных юмористических журналов. После поступления в университет литературная работа стала основным источником заработка. Как подписывал свои труды Чехов?

- а) Антоша Чехонте.
- б) Брат моего брата.
- в) Человек без селезенки.

2. В 19 лет состоялся первый дебют писателя в печати. В журнале «Стрекоза» вышел рассказ Антона Павловича и юмореска «Что чаще всего встречается в романах, повестях и т.п.». Как назывался рассказ?

- а) «Письмо к ученому соседу».
- б) «Рассказ неизвестного человека».
- в) «Драма на охоте».

3. Чехов был знаком и дружил со многими русскими живописцами. Однако Антон Павлович был скромным и избегал художников, не желая привлекать внимание к своей персоне. При жизни было написано не более десятка портретов писателя. Но была ещё одна сложность, по причине которой Чехова рисовали



редко. Ее озвучил Валентин Серов, когда писал в 1903 году портрет Антона Павловича. Как назвал Чехова художник?

- а) Изменяющийся Чехов.
- б) Застывший Чехов.
- в) Неуловимый Чехов.

4. За 26 лет творческой деятельности Чехов написал более 900 произведений, многие из которых стали классикой литературы. Вспомните, какую пьесу увидели москвичи первой?

- а) «Вишнёвый сад».
- б) «Три сестры».
- в) «Иванов».

ОТВЕТЫ

1-а-б-в. Известно, что Чехов в начале своей творческой деятельности подписывал свои произведения под разными именами. «Антоша Чехонте» – так назывался его первый рассказ в журнале «Стрекоза». «Человек без селезенки» – это название юморески, которую он написал в 19 лет. «Письмо к ученому соседу» – это название его первого произведения в журнале «Стрекоза». «Рассказ неизвестного человека» – это название его первого произведения в журнале «Стрекоза». «Драма на охоте» – это название его первого произведения в журнале «Стрекоза». Вишнёвый сад – это название пьесы, которую увидели москвичи первой. Три сестры – это название пьесы, которую увидели москвичи первой. Иванов – это название пьесы, которую увидели москвичи первой.

ОУФК-01/09

ОБЛУЧАТЕЛЬ
УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ
КВАРЦЕВЫЙ*

- ✓ ЗАЩИТА от вирусных инфекций
- ✓ ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-заболеваний, лечение на начальной стадии заболевания
- ✓ УФО кожных покровов: угревая сыпь, экзема, псориаз и пр.
- ✓ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ помещений объемом до 60 м³

ОРТОМАГ®

К ЗДОРОВЬЮ ШАГ

АППАРАТ МАГНИТОИМПУЛЬСНОЙ ТЕРАПИИ**

- Прост, универсален и удобен в эксплуатации
- 6 катушек-индукторов
- Боковые крепления для удобной фиксации на теле
- Увеличенный ресурс работы
- Повышенная износостойкость соединений
- Доступная розничная цена

ЗАКАЗАТЬ В

ПРОИЗВЕДЕНО В РОССИИ. ПАО «ГЗАС им. А.С. Попова». КАЧЕСТВО оборонного предприятия!

© зарегистрированный товарный знак
*Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (Росздравнадзор). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/04668.
**Аппарат магнитоимпульсной терапии зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения. Регистрационное удостоверение на медицинское изделие №РЗН 2015/3244.
1 – аптека ру. 2 – озон. 3 – аптека ВИТА.
Общество с ограниченной ответственностью «Интернет Решения», ОГРН 1027739244741, юр. адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6
Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен»», ОГРН 1025403638875, юр. адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11
Общество с ограниченной ответственностью «ВИТА ЛАЙН» ОГРН 1066367041784, юр. адрес: 443001, г. Самара, Ленинский район, ул. Талактионовская, д. 106А, оф. 7

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ПЕРВЫЙ



19.40 Пусть говорят. (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ТРИГГЕР». (16+)
Артем Стрелецкий - психолог, профессиональный провокатор, практикующий «шоковый» метод психотерапии
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 Познер. (16+)
01.00 На самом деле. (16+)
02.00 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». (12+)
10.00 «Римма и Леонид Марковы. На весах судьбы». (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
18.25 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 05.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 05.45 Петровка, 38. (16+)
00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-3». (16+)
03.10 «Прощание. Олег Попов». (16+)
03.55 «Советские мафии». (16+)
04.35 «Вся правда». (16+)

РОССИЯ 1



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 14.00 20.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
На территории давно заброшенной стройки найден труп хорошо одетого мужчины средних лет. Смерть неизвестного произошла более суток назад, и внешних повреждений на теле нет
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.45 Вести. Местное время
21.00 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». (12+)
02.50 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 Новости дня
08.20 «ГАИШНИКИ». (12+)
10.00 Военные новости
10.05 «ГАИШНИКИ». (12+)
13.00 Новости дня
13.15 «ГАИШНИКИ». (12+)
14.00 Военные новости
14.05 «ГАИШНИКИ». (12+)
18.00 Новости дня
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Миссия в Афганистане». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (12+)
20.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
21.15 Новости дня
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «Андрей Громыко. «Дипломат №1»». (12+)
00.40 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (0+)
02.15 «В ДОБРЫЙ ЧАС!» (0+)
03.45 «Агент А/201. Наш человек в гестапо». (12+)

5-й КАНАЛ



23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)

05.00 «Известия»
05.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
18.30 «Известия»
19.00 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
Труп десятиклассника Виталия находят с пистолетом Макарова в руках. В доведении ученика до самоубийства обвиняют Ольгу Голованову, жену руководителя Великолепной пятерки. Она работает учительницей русского языка и литературы в школе. Мать Виталия грозит Ольге расправой. Оперативники выясняют, что Виталий перед гибелью общался с Артёмом, бывшим полицейским
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР

05.05 08.00 17.05 22.05 «ПравДа?» (12+)
06.00 09.15 «Календарь». (12+)
06.40 «От прав к возможностям». (12+)
07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 04.00 Новости
07.15 «Живая история». (12+)
08.50 00.50 04.55 «Большая страна: общество». (12+)
09.55 «Среда обитания». (12+)
10.05 23.00 «ТОЛЕДО». (16+)
11.30 «Тайны разведки». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «Отражение»
15.15 02.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». (12+)
16.45 «Медосмотр». (12+)
18.05 «Домашние животные с Григорием Манёвым». (12+)
18.35 «Вспомнить всё». (12+)
00.20 «Истинная роль». (12+)
01.15 «За дело!» (12+)
03.30 «Большая наука». (12+)
04.15 «Культурный обмен». (12+)

НТВ



18.10 «Пёс-2». (16+)

05.10 04.35 «ДЕВЯТЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
06.00 07.05 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
07.00 08.00 10.00 13.00 19.00 00.00 Сегодня
08.20 10.20 01.20 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 «Сегодня»
16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10 19.40 «ПЁС». (16+)
В городе происходит несколько убийств. Молва приписывает их киллеру по кличке Туман - легендарному убийце, якобы совершившем больше десятка ликвидаций
21.00 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+)
23.10 Основано на реальных событиях. (16+)
00.10 Поздняков. (16+)
00.20 Мы и наука. Наука и мы. (12+)

РЕН

06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Документальный спецпроект. (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИНЫ». (16+)
22.10 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «МЕРКУРИЙ В ОПАСНОСТИ». (16+)
02.30 «ХУЖЕ, ЧЕМ ЛОЖЬ». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



08.20 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 Пешком..
07.05 20.05 Правила жизни
07.35 «Николка Пушкин»
08.20 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»
09.30 «Другие Романовы»
10.15 Наблюдатель
11.10 01.10 XX век
12.25 18.45 00.30 Власть факта
13.10 Линия жизни
14.05 «Красивая планета»
14.20 Иностранное дело
15.10 Новости. Подробно
15.25 Борис Пастернак: раскованный голос
15.55 Агора
16.55 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»
18.05 Неστοлические театры
19.45 Главная роль
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Как возводили Великую Китайскую стену»
21.40 Сати. Нескучная классика..
22.20 «РАСКОЛ». (16+)
23.10 Монолог в 4-х частях
00.00 Открытая книга

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.20 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
12.00 Не ври мне. (12+)
15.00 Мистические истории. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Очевидцы». (16+)
17.30 «Слепая». (16+)
18.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
20.30 «КАСЛ». (12+)
Когда школьный друг Касла становится главным подозреваемым в убийстве собственной жены, Касл и Беккет оказываются по разные стороны баррикад. В ходе расследования Касл понимает, что одно из двух ужасных предположений должно оказаться правдой. Либо детектив Беккет обвиняет в убийстве невиновного человека, либо его старый друг - хладнокровный убийца
23.00 «ЭПИДЕМИЯ». (16+)
01.45 Сверхъестественный отбор. (16+)
05.15 «Тайные знаки». (16+)

СТС



20.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «ПЕКАРЬ И КРАСИВИЦА». (12+)
07.10 «Охотники на троллей». (6+)
07.35 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «Шоу «Уральских пельменей»». (16+)
09.20 «Реальная белка». (6+)
11.00 «ТРОН: НАСЛЕДИЕ». (12+)
13.25 «ЛЁД». (12+)
15.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
19.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
21.45 «ИНДИАНА ДЖОНС: В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА». (0+)
00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.05 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
02.45 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
04.20 «Папа-мама гусь». (6+)
05.40 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Эффект Матроны». (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведёмся!» (16+)
09.35 «Тест на отцовство». (16+)
11.40 «Реальная мистика». (16+)
12.40 «Понять. Простить». (16+)
14.30 02.15 «Порча». (16+)
15.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОЖЕНСКИ». (16+)
Нина, Тома и Света - закадычные подруги. Всё, что накоплено на чёрный день, подруги хранят в банке, где работает Нина. Однажды Нина случайно узнаёт, что все деньги вкладчиков украдены
19.00 «ТОЛЬКО НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ». (16+)
23.10 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
02.40 «Понять. Простить». (16+)
04.05 «Реальная мистика». (16+)
04.55 «Тест на отцовство». (16+)

ТНТ-СПБ	Че	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ 24	78	78 КАНАЛ
<p>01.05 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)</p> <p>21.00 Где логика? (16+)</p> <p>22.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.05 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)</p> <p>03.10 «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ». (12+)</p>	<p>15.00 «БУДЬ КРУЧЕ». (16+)</p> <p>06.00 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)</p> <p>09.00 21.30 «Остановите Витю!» (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>10.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>12.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>15.00 «БУДЬ КРУЧЕ». (16+)</p> <p>Гангстер, переквалифицировавшийся в кинопродюсера, решил не полагаться на неустойчивые доходы в киноиндустрии и занялся музыкальным бизнесом</p> <p>17.30 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (16+)</p> <p>19.30 «+100500». (16+)</p> <p>20.30 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>00.00 «+100500». (18+)</p> <p>01.00 «Шутники». (16+)</p> <p>02.00 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)</p> <p>05.00 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>05.30 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)</p>	<p>04.15 «НА ВЕРШИНЕ МИРА». (16+)</p> <p>06.00 Вся правда про... (12+)</p> <p>06.30 «Жестокий спорт». (16+)</p> <p>07.00 08.55 10.55 13.20 16.30 18.55 21.55 Новости</p> <p>07.05 13.30 19.00 23.20 Все на Матч!</p> <p>09.00 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (0+)</p> <p>11.00 18.35 21.25 23.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>11.20 Футбол. «Ростов»- «Локомотив». (0+)</p> <p>14.30 Футбол. «Осасуна» - «Реал» (Мадрид). (0+)</p> <p>16.35 Футбол. «Бетис» - «Барселона». (0+)</p> <p>19.25 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» - «Зенит»</p> <p>22.00 Тотальный футбол</p> <p>00.00 Баскетбол. «Химки» - «Нижний Новгород». (0+)</p> <p>02.00 Хоккей. Россия - Чехия. (0+)</p> <p>04.15 «НА ВЕРШИНЕ МИРА: ИСТОРИЯ МОХАМЕДА АЛИ». (16+)</p>	<p>18.20 Бизнес-Петербург. (6+)</p> <p>06.55 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)</p> <p>08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00 03.20 «Новости». (16+)</p> <p>09.40 Консультация. (16+)</p> <p>10.05 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>10.35 11.15 12.05 13.15 14.00 «ПРАКТИКА». (16+)</p> <p>11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)</p> <p>13.10 15.10 22.25 03.45 Новости спорта. (12+)</p> <p>14.05 15.40 23.30 «ВЫСТРЕЛ». (12+)</p> <p>15.20 Четвертая студия. (6+)</p> <p>16.20 «В паломничество по Санкт-Петербургу...» (6+)</p> <p>16.55 Азбука петербуржца. (6+)</p> <p>17.00 Районы. Кварталы. (6+)</p> <p>17.20 Time Out. (6+)</p> <p>17.35 «Выходной». (6+)</p> <p>18.20 Бизнес-Петербург. (12+)</p> <p>19.05 Пульс города. (12+)</p> <p>19.15 «Техноигрушки». (16+)</p> <p>19.55 «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД». (16+)</p> <p>22.35 Вектор успеха. (12+)</p> <p>22.45 Степень защиты. (16+)</p> <p>22.55 «Такой футбол». (6+)</p> <p>01.05 «ДУБРОВСКИЙ». (6+)</p>	<p>13.15 Студия 1. (6+)</p> <p>06.00 06.45 13.15 16.15 19.20 00.45 Студия 1. (6+)</p> <p>06.30 16.55 19.50 22.25 01.20 Политика. (6+)</p> <p>06.35 07.15 13.55 19.55 22.30 01.25 Экономика. (6+)</p> <p>06.40 07.25 Погода. (6+)</p> <p>07.20 19.45 22.20 01.15 Спорт. (6+)</p> <p>07.30 Простые решения. (12+)</p> <p>11.00 Медицинская правда. (16+)</p> <p>11.30 12.02 В мире звезд. (12+)</p> <p>12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 Новости. (6+)</p> <p>12.15 «Предки наших предков». (12+)</p> <p>14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+)</p> <p>15.45 21.45 «Золотая серия России». (12+)</p> <p>17.02 18.02 «СОФИ: ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА». (16+)</p> <p>18.30 22.40 «Женский батальон». (16+)</p> <p>20.02 21.02 «ДЕНЬГИ ДЛЯ ДОЧЕРИ». (16+)</p> <p>23.10 «НЕВЕСТА НА РОЖДЕСТВО». (16+)</p>	<p>18.10 «Телекурьер». (12+)</p> <p>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 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 23.40 «Известия 78». (12+)</p> <p>06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)</p> <p>12.15 13.15 «Семейная программа». (12+)</p> <p>14.00 22.00 «Происшествия». (16+)</p> <p>14.30 «Дуэль и смерть Пушкина. Развенчание мифов». (12+)</p> <p>15.00 «Середина дня». (12+)</p> <p>16.00 Открытая студия. (12+)</p> <p>17.00 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)</p> <p>18.10 «Телекурьер». (12+)</p> <p>19.10 «Легенды советского сыска». (12+)</p> <p>20.10 «Горожане». (12+)</p> <p>21.10 «Вечер трудного дня». (12+)</p> <p>22.15 «Итоги дня». (16+)</p> <p>23.55 «Большой Хоха». (12+)</p> <p>01.05 «Другая сторона легенды». (12+)</p>			

АППАРАТ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ «ДЮНА-Т»

Под воздействием аппарата «Дюна-Т» в тканях организма происходят естественные биохимические процессы, восстанавливающие клеточные структуры. Улучшается состояние сосудистой стенки, усиливается кровообращение. Свет «Дюны-Т» уменьшает боль, отек, снимает напряжение мышц, при переломах ускоряет процесс сращения тканей. Благодаря аппарату «Дюна-Т» выздоровление при гриппе и ОРВИ наступает быстрее в 2-3 раза!

Аппарат «Дюна-Т» рекомендован в любом возрасте, а также младенцам, беременным и кормящим мамам.

РУ № ФСР 2007/00535 Цена 2990 рублей.

Незаменимый помощник в лечении ОРВИ и гриппа – УЛЬТРАЗВУКОВОЙ РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ «ЭФА» для дома, офиса и автомобиля.

РУ № ФСР 2010/09429 Цена 1890 рублей.



СЕРЕБРЯНАЯ ТАБЛЕТКА

Стимулятор желудочно-кишечного тракта СЖКТ-4-«Дюны» «Серебряная таблетка» – это немедикаментозный способ лечения язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчных путей и поджелудочной железы, хронического бескаменного холецистита. Устраняет последствия описторхозной инвазии, избавляет от любых паразитов.

«Серебряная таблетка», снабженная гибким держателем (ректально-вагинальный стимулятор РВС СЖКТ-4-«Дюны»), предназначена для автоматической электростимуляции органов желудочно-кишечного тракта с целью активизации кровообращения, нормализации моторной и секреторной функции. Применяется для нормализации обменных и иммунологических процессов, для стимуляции мышечного тонуса, рецепторного аппарата и проводящих путей нервной системы. Эффективна при лечении энуреза и заболеваний половых органов.

РУ № ФСР 2007/00534 Цена 2290 рублей.



ФОТОННАЯ ТАБЛЕТКА

Стимулятор желудочно-кишечного тракта импульсный для эндогенной электрофототерапии СЖКТ-ФТ-«Дюны» «Фотонная таблетка» – стимулятор для внутреннего воздействия светом и электрическими импульсами, близкими к естественным.

Стимулятор улучшает работу кишечника, устраняет метеоризм, запоры, эффективен при аллергических заболеваниях. Это уникальный метод коррекции иммунных нарушений и единственный способ восстановления микрофлоры человека без применения бактериальных препаратов, способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови.

«Фотонная таблетка», снабженная гибким держателем РВС СЖКТ-ФТ-«Дюны», эффективна при болезнях мочеполовой системы и сексуальных расстройствах.

«Фотонная таблетка» не имеет аналогов в мире.

РУ № ФСР 2007/00533 Цена 3700 рублей.

ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ!!!

МЭКЦ «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52,

Телефоны: (3822) 522-847, 432-127

www.dunya.ru • dunya@dunya.ru



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Имбирный чай – и вкусно и полезно

Имбирь – это не только пряность, придающая блюдам приятный восточный аромат, но и лекарственное растение.

Суточная норма

Пить чай с имбирем рекомендуется не более 2-3 раз по 1 чашке в день. При наличии недомоганий дозировку можно увеличить до 2 л в день, посоветовавшись с врачом, т. к. имбирь может усиливать действие некоторых препаратов. Допустимая норма сухого имбиря всего 4 г в сутки. Если чай пьется с целью похудеть, то рекомендуется пить чай до начала трапезы, т. к.

имбирь способствует притуплению аппетита.

Как заваривать

Самый эффективный и простейший вариант – нарезать свежий имбирь кусочками, залить кипятком и выдержать полчаса. Температура воды – 50-60 градусов. В чай нередко добавляется мед. Делать это лучше перед употреблением, чтобы сохранить как можно больше витаминов. Если добавлять настой в обычный чай, то предпочтительнее выбирать сорта без добавок.



Чем полезен чай

В имбире содержится едва ли не вся таблица Менделеева, вещества, которые разжижают кровь и улучшают синтез серотонина. У мужчин улучшается потенция, снижается риск возникновения простатита. Чай с имбирем ускоряет процесс восстановления после физических нагрузок, поэтому рекомендуется пить его спортсменам и тем, кто

наращивает мышечную массу. Богат чай и антиоксидантами, значит, помогает организму бороться с процессами старения, укреплять ногти и волосы. Способность имбиря разжижать кровь позволяет снимать спазмы во время болезненных менструаций.

Посоветуйтесь с врачом

Имбирь оказывает очень сильное действие на внутренние органы, и в некоторых случаях это действие может быть негативным. Не рекомендуется употреблять имбирь ни в каком виде при гипертонических кризах, во время обострений заболеваний внутренних органов (особенно ЖКТ) и других заболеваний. Если решили ввести в свой постоянный рацион имбирный чай – посоветуйтесь с врачом.

Светлана ИВАНОВА

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00 Художественная гимнастика. Гран-при. (0+)	01.05 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Виллинген. HS 145. (12+)	02.30, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен. Женщины. (12+)
07.55, 11.00, 12.55 Новости	03.30, 09.45 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. (12+)	04.15 Велоспорт. «Вуэльта Валенсии». 5-й этап. (12+)
08.00 Художественная гимнастика. Гран-при. Гала-концерт. (0+)	05.00 Снукер. Мировой Гран-при. Челтенем. Финал. (6+)	07.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. (6+)
09.10, 23.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)	08.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. Женщины. 15 км. Свободный стиль. (6+)	09.00 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. (12+)
11.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». (0+)	11.30 Настольный теннис. Кубок Европы. Топ-16. (6+)	13.00 Снукер. Welsh Open. 1-й день. Прямая трансляция. (6+)
13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция	15.00, 17.00, 21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1-й день. Прямая трансляция. (6+)	19.00, 20.15 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1-й день. (6+)
19.00 Невский тай-брейк. (12+)		
19.05 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (0+)		
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - «Нижний Новгород». Прямая трансляция		
21.25 Шведские хоккейные игры. (12+)		
21.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Астана» (Казахстан) - ЦСКА. (0+)		
01.30 Баскетбол 3x3. Единая лига Европы. (0+)		
03.40 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 03.00 Наше. (16+)	14.00 Русский чарт. (16+)
06.05, 17.00 PRO-клип. (16+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
06.10 Каждое утро. (16+)	16.00 DFM - Dance chart. (16+)
08.25 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)	17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	18.35 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	19.00 Золотая дюжина. (16+)
11.35 Золотая лихорадка. (16+)	20.00 Все хиты Леонида Агутина. Новая волна-2018. (16+)
12.25 Прогноз по году. (16+)	21.15 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
13.25 PRO-обзор. (16+)	23.45 Неспиннер. (16+)
	04.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

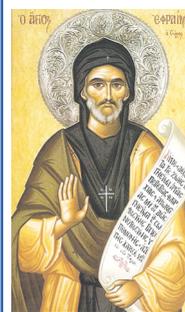
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00 «Мини-Маппеты». (0+)	05.00 «Ранние пташки». «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Мальши и летающие звери», «Машинки», «Домики». (0+)
06.30, 11.35, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.50, 12.00 «Тимон и Пумба». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
08.00 «Дружба - это чудо». (0+)	06.40 «Уходи, Единорог!». (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
08.20, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.10, 15.35 «Утиные истории». (6+)	07.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
09.00 «10 друзей кролика». (0+)	07.35, 10.30 «Блуди». (0+)	08.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
09.25, 15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	07.55 «Майлз с другой планеты». (6+)	09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.25 «Герои в масках». (0+)	09.45 «Союзмультфильм» представляет: «Дюймовочка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.55 «Гигантозавр». (0+)	10.10 «Песенка мышонка». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.25 «ПУПС». (0+)	10.25 «Роботы-поезда». (0+)
11.20, 19.00 «Сказочный патруль». (0+)	10.00 «Дружные мопсы». (0+)	10.55 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!». (0+)
13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	10.50 «Хранитель Лев». (0+)	11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
14.30 «Планета Ай». (0+)	11.20, 13.00 «Пёс Пэт». (6+)	11.40 «Турбозавры». (0+)
15.00 «Джинглики». (0+)	13.10 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	12.15 «Тобот». (6+)
17.00 «Простоквашино». (0+)	14.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	12.40 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
18.00 «Котики, вперед!». (0+)	17.35 «Город героев: Новая история». (6+)	13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
18.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)	19.00 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	13.30 «Ангел Бэби». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)	21.05 «Гравити Фолз». (12+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	22.00 «МОГУЧИЕ РЕИНДЖЕРЫ: ЗВЕРМОРОФЕРЫ». (12+)	14.10 «Смурфики». (0+)
21.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	22.30 «МЕК-Х4». (6+)	14.35 «Как устроен город». (0+)
22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	14.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
	00.00 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ГОНКИ». (6+)	15.40 «Танцоры». (0+)
	01.40 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+)	16.00 «Буренка Даша». (0+)
		16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
		16.30 «Дракоша Тоша». (0+)
		17.15 «Пластинки». (0+)
		17.20 «Царевны». (0+)
		18.15 «Дружба - это чудо». (0+)
		18.45 «Щенячий патруль». (0+)
		19.10 «44 котенка». (0+)
		19.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
		20.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
		20.45 «Сказочный патруль». (0+)
		22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
		22.25 «Хидден Сайд». (6+)
		22.30 «Ниндзяго». (6+)
		23.05 «Инспектор Гаджет». (6+)
		00.45 «Истории свинок». (6+)
		02.20 «Говорящий Том и друзья». (0+)
		03.30 «Нильс». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)	14.00 Русский обед. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)	15.30 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 1 серия. (0+)
05.30, 00.45 Вера в большом городе. (0+)	17.00, 17.55 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 2 серия. (0+)
06.50 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)	17.30, 21.30, 02.25 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.20 «КАДКИНА ВСЯКИЙ ЗНАЕТ». (0+)	19.00, 01.30 Завет. (0+)
10.00, 10.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)	20.00, 03.10 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
11.00 Царская семья. Тайна быть счастливым. (0+)	22.15 Прямая линия жизни. (0+)
12.00, 12.30 Идущие к... Послесловие. (12+)	23.30 Николай II. Сорванный триумф. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск. (0+)	

Православный календарь

10 февраля
Седмица сплошная. Глас 1.
Прп. Ефрема Сирина.



Прп. Феодосия Тотемского. Прп. Паллады пустынника. Прп. Исаака Сирина, еп. Ниневийского. Прп. Ефрема Новоторжского. Прп. Ефрема Печерского, еп. Переяславского. Св. Феодора исп., пресвитера. Сщмч. Игнатия, еп. Скопинского. Сщмч. Владимира пресвитера и прмч. Варфоломея. Мц. Ольги. Прп. Леонтия исп. Суморинской-Тотемской иконы Божией Матери.

Поста нет.

«Если ты, человек, не прощаешь всякого человека согревшего против тебя, не утруждай себя постом и молитвой – Бог не примет тебя».

Прп. Ефрем Сирин

ГАРДЕРОБ

Стёганая одежда в этом сезоне в большой моде, практически в каждой коллекции именитых модных домов есть такие вещи.

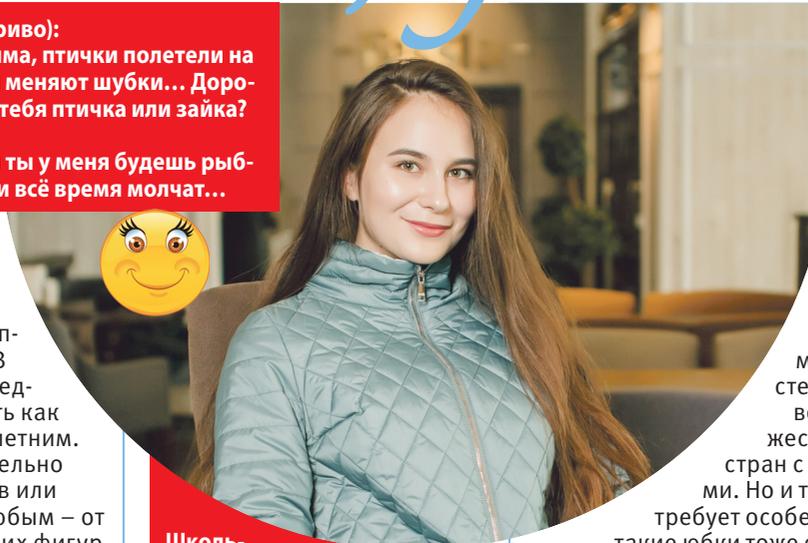
Стёганая одежда хорошо держит форму. Кроме того, благодаря современным тканям, из которых изготавливается стёганое полотно, эта одежда не мнется, а зачастую и не промокает.

Пальто

Стёганое пальто – едва ли не самая модная вещь не только текущего холодного сезона, но и предстоящей весны. Верх такого пальто может быть выполнен из любого материала – плащевки, хлопка, джинсы, кожи, искусственной замши. В зависимости от того, для какого сезона предназначено стёганое пальто, оно может быть как очень теплым, так и легким, практически летним. Стежка на модном пальто вовсе не обязательно выполняется в виде традиционных ромбов или квадратов. Рисунок стежки может быть любым – от милых цветочков и простых геометрических фигур до сложных орнаментов. Зимнее стёганое пальто отличается от пуховика более строгим кроем и пропорциями. Кроме того, стёганое пальто не такое объемное, как пуховик, и поэтому подходит практически любой фигуре. Если же вы все-таки думаете, что стёганое пальто вас полнит, просто подчеркните талию поясом или наденьте поясную сумку. Модная длина стёганого пальто – до середины колена и ниже, цвет может быть любым.

Стёганая одежда – модно, удобно, тепло

Жена (игриво):
– Вот и зима, птички полетели на юг, зайки меняют шубки... Дорогой, а я у тебя птичка или зайка?
Муж:
– А давай ты у меня будешь рыбка? Рыбки всё время молчат...



Школьник обращается к отцу:
– Папа, как правильно написать: «Зимой в магазине продаётся много пальто или пальтей»?
Отец, подумав немного:
– Знаешь что, сынок... Пиши-ка ты лучше про лето!

Стёганая юбка

Еще хит – стёганая юбка, главное преимущество которой заключается в сохранении тепла. Поэтому, едва появившись на модных подиумах, стёганая юбка мгновенно обрела множество поклонниц из стран с холодными зимами. Но и там, где климат не требует особенного утепления, такие юбки тоже очень популярны. Например, в Европе некоторые модницы надевают стёганую юбку с запахом поверх короткого платья, чем демонстрируют приверженность модным тенденциям, среди которых одной из самых популярных является многослойность в одежде. Какого-то одного – самого модного – фасона стёганой юбки не существует. Вам в ней должно быть удобно и тепло – это самое главное.

Из истории вопроса Китай и рыцари

Стёганая одежда в давние-давние времена уже была в Китае – в тех провинциях, климат которых требовал утепляться. Сметливые китайцы придумали прокладывать между двух кусков ткани утеплитель, а чтобы он не сбивался, прошивали ткань насквозь. В качестве утеплителя использовали самые простые материалы – волокна хлопка, шерсти, а то и вовсе солому или сухую траву. Одежда, сшитая из такой «комбинированной» ткани, хорошо держала тепло и служила достаточно долго. Так появились стёганые свитера, стёганые штаны, а потом и верхняя одежда. Из Китая стёганое полотно попало в Европу, где со временем завоевало определенную популярность. Например, рыцари под железные доспехи надевали рубахи из стёганого полотна. Такая одежда выполняла сразу две функции – и согревала, и служила мягкой прокладкой между железом и телом.

Светлана ИВАНОВА

Авторы фото: KIRISANOVA / YEGENIYA / Shutterstock.com

1 ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.55 Модный приговор. (6+)
 10.55 Жить здорово! (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 На самом деле. (16+)
 19.40 Пусть говорят. (16+)
 21.00 Время
 21.30 «ТРИГГЕР». (16+)
 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
 23.55 Право на справедливость. (16+)
 01.00 На самом деле. (16+)
 02.00 Время покажет. (16+)
 03.00 Новости
 03.05 Время покажет. (16+)

ТВЦ ТВЦ

06.00 «Настроение»
 08.10 «Доктор И...» (16+)
 08.45 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (12+)
 10.35 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!» (12+)
 11.30 14.30 17.50 22.00 События
 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
 13.35 «Мой герой». (12+)
 14.50 Город новостей
 15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
 16.55 «Естественный отбор». (12+)
 18.20 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
 22.35 04.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
 23.05 «Мужчины Галины Брежневой». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.35 05.45 Петровка, 38. (16+)
 00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-3». (16+)
 03.10 Хроники московского быта. (12+)
 03.55 «Мужчины Галины Брежневой». (16+)
 05.05 «Знак качества». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



02.50 «СВАТЫ». (12+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.25 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.25 Вести. Местное время
 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 12.50 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.25 Вести. Местное время
 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
 Расследуя дело об убийстве некоего Мохнатенко, Швецова сталкивается с трудным «клиентом» - молодым наглым бандитом Игорем Зириным
 17.00 Вести. Местное время
 17.25 «60 минут». (12+)
 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
 20.00 Вести
 20.45 Вести. Местное время
 21.00 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.00 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». (12+)
 02.50 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
 08.00 Новости дня
 08.20 «ГАИШНИКИ». (12+)
 10.00 Военные новости
 10.05 «ГАИШНИКИ». (12+)
 13.00 Новости дня
 13.15 «ГАИШНИКИ». (12+)
 14.00 Военные новости
 14.05 «ГАИШНИКИ». (12+)
 18.00 Новости дня
 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
 18.50 «Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом». (12+)
 19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
 20.25 «Улика из прошлого». (16+)
 21.15 Новости дня
 21.30 «Открытый эфир». (12+)
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
 23.40 «Война командармов». (12+)
 01.20 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (0+)
 02.55 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
 04.30 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (12+)

5 5-Й КАНАЛ



05.50 «СНАЙПЕР: ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)

05.00 «Известия»
 05.50 «СНАЙПЕР: ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
 09.00 «Известия»
 09.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
 13.00 «Известия»
 13.25 «КАРПОВ». (16+)
 18.30 «Известия»
 19.00 «СЛЕД». (16+)
 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
 В гараже находят труп стритрейсера Леры, дочери обеспеченного бизнесмена. Убийца заблокировал Леру в ее собственной машине и завёл двигатель. Оперативники подозревают, что это месть - несколько месяцев назад Лера во время гонки наехала на девушку, которая осталась калекой. Помощь в расследовании оказывает подруга жертвы
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
 00.25 «СЛЕД». (16+)
 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 03.20 «Известия»
 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР ОТР

05.05 08.00 17.05 22.05 «Прав!Да?» (12+)
 06.00 09.15 «Календарь». (12+)
 06.40 «Имею право!» (12+)
 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 04.00 Новости
 07.15 «Живая история». (12+)
 08.50 «Большая страна: общество». (12+)
 09.55 18.05 «Среда обитания». (12+)
 10.05 23.00 «ТОЛЕДО». (16+)
 11.30 «Тайны разведки». (12+)
 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТ-Ражение»
 15.15 02.00 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». (12+)
 16.45 «Медосмотр». (12+)
 18.15 «За дело!» (12+)
 00.20 «Истинная роль». (12+)
 00.50 «Большая страна: общество». (12+)
 01.15 «Культурный обмен». (12+)
 03.30 «Большая наука». (12+)
 04.15 «Моя история». (12+)
 04.55 «Большая страна: общество». (12+)

НТВ НТВ



18.10 «Пёс-2». (16+)

05.15 04.35 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». (16+)
 Майор спецназа ГРУ Виктор Албанцев, специалист по ликвидации, в 1991 году уходит в отставку, чтобы осуществить давнюю мечту - обзавестись семьей и заняться фермерством
 06.00 07.05 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
 07.00 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.00 Сегодня
 08.20 10.20 01.05 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
 16.25 Следствие вели... (16+)
 17.10 ДНК. (16+)
 18.10 19.40 «ПЁС». (16+)
 21.00 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+)
 23.10 Основано на реальных событиях. (16+)
 00.10 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+)

РЕН РЕН

05.00 «ДО ПРЕДЕЛА». (16+)
 05.10 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Неизвестная история». (16+)
 10.00 Засекреченные списки. (16+)
 11.00 «Как устроен мир». (16+)
 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
 22.15 «Водить по-русски». (16+)
 00.30 «НОЧНОЙ РЕЙС». (16+)
 04.30 «Территория заблуждений». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



16.40 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.40 Новости культуры
 06.35 Пешком..
 07.05 20.05 Правила жизни
 07.35 «Как возводили Великую Китайскую стену»
 08.25 Легенды мирового кино
 08.55 Цвет времени
 09.05 22.20 «РАСКОЛ». (16+)
 10.15 Наблюдатель
 11.10 01.30 XX век
 12.10 16.25 «Первые в мире»
 12.25 18.40 00.45 «Тем временем. Смыслы»
 13.10 Больше, чем любовь
 13.50 02.25 «Роман в камне»
 14.20 Иностранное дело
 15.25 Борис Пастернак
 15.55 Пятое измерение
 16.40 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»
 18.00 Нестолличные театры
 19.45 Главная роль
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.45 «Кунг-фу и шаолиньские монахи»
 21.35 «Разочарованный Аракчеев»
 23.10 Монолог в 4-х частях
 00.00 «Буров и Буров»

ТВ-3 ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
 09.20 17.30 «Слепая». (16+)
 11.00 Гадалка. (16+)
 12.00 Не ври мне. (12+)
 15.00 Мистические истории. (16+)
 16.00 Гадалка. (16+)
 17.00 «Очевидцы». (16+)
 18.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
 Случайно оказавшись свидетелем сильного пожара, Питер бросается в дом и спасает молодую женщину, но не успевает спасти её мужа. Впрочем, скоро выясняется, что найденное в доме тело мужчины её мужу не принадлежит
 20.30 «КАСЛ». (12+)
 Во время судебного разбирательства по делу об убийстве светской львицы внезапно умирает один из присяжных. Касл и Бэккет выясняют, что его отравили. Вскоре они приходят к выводу, что этот, безобидный на первый взгляд, присяжный, возможно, был не так уж безобиден
 23.00 «ПИК ДАНТЕ». (12+)
 01.15 Громкие дела. (16+)

СТС СТС



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
 06.20 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+)
 07.10 «Охотники на троллей». (6+)
 07.35 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
 09.00 «Уральские пельмени». (16+)
 09.45 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)
 11.40 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
 13.25 «ИНДИАНА ДЖОНС: В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА». (0+)
 15.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
 19.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)
 22.10 «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ». (0+)
 00.35 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)
 02.25 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
 03.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ-2. РИФ». (16+)
 05.10 Мультфильмы. (0+)
 06.30 «Эффект Матроны». (16+)
 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)
 08.20 «Давай разведёмся!» (16+)
 09.25 «Тест на отцовство». (16+)
 11.25 04.00 «Реальная мистика». (16+)
 12.30 02.35 «Понять. Простить». (16+)
 14.25 «Порча». (16+)
 14.55 «ТОЛЬКО НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ». (16+)
 19.00 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)
 Маша Сеницына работает менеджером в туристическом агентстве, её жизнь предсказуема, изменений никаких не предвидится. Но после обнаружения у неё злокачественной опухоли Маша на грани отчаяния составляет список желаний, которые всегда мечтала реализовать
 23.10 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
 02.10 «Порча». (16+)
 04.50 «Тест на отцовство». (16+)

ТНТ-СПБ



01.05 «ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ». (12+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
- 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
- 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
- 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 21.00 Импровизация. (16+)
- 22.00 Студия Союз. (16+)
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 «ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
- 02.50 «ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ». (16+)
- 04.20 «Открытый микрофон». (16+)

ЧЕ



17.00 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (12+)

- 06.00 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)
- 09.00 «Остановите Витю!». (16+)
- 10.00 «Дорожные войны». (16+)
- 10.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 12.00 «+100500». (16+)
- 13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
- 14.30 «Улетное видео». (16+)
- 15.00 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (16+)
- 17.00 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (12+)
- 19.30 «+100500». (16+)
- 20.30 «Решала». (16+)
- 21.30 «Остановите Витю!». (16+)
- 22.00 «Решала». (16+)
- 23.00 «Опасные связи». (18+)
- 00.00 «+100500». (18+)
- 01.00 «Шутники». (16+)
- 02.00 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)
- 05.00 «Дорожные войны». (16+)

МАТЧ!



17.00 Ярушин Хоккей Шоу. (12+)

- 06.00 Вся правда про... (12+)
- 06.30 «Жестокий спорт». (16+)
- 07.00 08.55 13.00 16.30 18.00 22.15 Новости
- 07.05 13.05 16.35 18.05 22.20 Все на Матч!
- 09.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.00 Инсайдеры. (12+)
- 11.30 Тотальный футбол. (12+)
- 12.30 Гид по играм. (12+)
- 14.00 Футбол. «Ливерпуль» - «Зальцбург». (0+)
- 16.00 17.30 Специальный репортаж. (12+)
- 17.00 Ярушин Хоккей Шоу. (12+)
- 19.00 Хоккей. «Авангард» - «Ак Барс». КХЛ
- 23.10 Борьба. Чемпионат Европы. (0+)
- 01.10 Футбол. «Интернасьонал» - «Универсидад де Чили»
- 03.10 Профессиональный бокс. (16+)
- 05.25 Команда мечты. (12+)

СПБ



22.35 «Вектор успеха». (6+)

- 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00 02.45 «Новости». (16+)
- 06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)
- 09.40 Консультация. (16+)
- 10.05 11.15 12.05 03.25 «ПРАКТИКА». (16+)
- 11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)
- 12.50 «Альманах Петербург». (16+)
- 13.10 15.10 22.25 03.10 Новости спорта. (12+)
- 13.15 18.50 Пульс города. (12+)
- 14.00 «Такой футбол». (6+)
- 14.35 «Техноигрушки». (16+)
- 15.20 Четвертая студия. (6+)
- 15.40 «Титаник». (12+)
- 17.30 Промышленный клуб. (12+)
- 18.20 Бизнес-Петербург. (12+)
- 19.00 Улица Правды. (16+)
- 20.00 «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД». (16+)
- 22.35 Вектор успеха. (12+)
- 22.45 «Культурная эволюция». (16+)
- 23.15 «ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ СКОРЫЙ». (16+)

ЛЕНТВ 24



11.00 Медицинская правда. (16+)

- 06.30 16.55 19.50 22.25 01.20 Политика. (6+)
- 06.35 07.15 13.55 19.55 22.30 01.25 Экономика. (6+)
- 06.40 07.25 Погода. (6+)
- 06.45 13.15 16.15 19.20 00.45 Студия 1. (6+)
- 07.20 19.45 22.20 01.15 Спорт. (6+)
- 07.30 Простые решения. (12+)
- 11.00 Медицинская правда. (16+)
- 11.25 12.02 В мире звезд. (12+)
- 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 Новости. (6+)
- 12.15 «Брежнев, которого мы не знали». (16+)
- 14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+)
- 15.45 «Золотая серия России». (12+)
- 17.02 18.02 «СОФИ: ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА». (16+)
- 18.30 22.40 «Женский батальон». (16+)
- 20.02 21.02 «НЕВЕСТА МОЕГО ДРУГА». (16+)
- 23.05 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)

78



15.00 Середина дня. (12+)

- 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 13.00 18.00 18.55 23.00 23.40 «Известия 78». (12+)
- 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 13.15 «Семейная программа». (12+)
- 14.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 Сделано в СССР. (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «Открытая студия». (12+)
- 17.00 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)
- 18.10 23.55 «Телекурьер». (12+)
- 19.15 21.50 «Болеем за наших!». (12+)
- 19.30 Хоккей. СКА (СПб) - «Амур». КХЛ. (16+)
- 22.15 «Итоги дня». (16+)
- 00.35 «Автограф». (12+)
- 01.05 «Другая сторона легенды». (12+)

НЕ РАЗОГНУВ СПИНЫ

Малоподвижный, сидячий образ жизни приводит к тому, что даже у молодежи появляются межпозвоночные грыжи. Но своевременное лечение и профилактика помогут избавиться от этого недуга.

Межпозвоночные грыжи возникают тогда, когда оболочка межпозвоночных дисков истончается, а затем и вовсе лопается. В результате диск теряет амортизацию, нервы защемляются и появляется боль. А передавливание сосудов может привести и к более тяжелым последствиям.

Межпозвоночные грыжи чаще всего возникают в подвижных частях позвоночника: в шейном и пояснично-крестцовом. Неправильные позы для сна, неудобные положения тела за рабочим столом и в машине, подъем чрезмерных тяжестей — все это может стать причиной грыжи.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРЫЖИ:

- ✓ Боль в спине — постоянный признак возникшей межпозвоночной грыжи. Особенно, если она возникает в пояснице, отдает в мышцы бедер и простреливает по всему позвоночнику;
- ✓ боль в ягодичных мышцах при вставании;
- ✓ вялость в мышцах;
- ✓ онемение или боль в ногах;
- ✓ ухудшение осанки.

ЛЕЧЕНИЕ

МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ

Чаще всего хирургическое вмешательство при межпозвоночных грыжах не требуется, операция — это крайняя мера, когда обычное лечение уже не помогает. Но современные способы борьбы с данным заболеванием подразумевают под собой целый комплекс процедур.

В первую очередь проводится **медикаментозное лечение каплевыми**. Далее может быть назначена **иглорефлексотерапия**, которая с помощью медицинских игл воздействует на особые точки нашего тела, расслабляя мышцы и снимая защемление нервов. Однако для избежания нежелательных последствий эта процедура должна выполняться только квалифицированными медицинскими работниками.

Еще одним из этапов эффективного лечения может быть **комплексное проведение мануальной терапии и аутоплазматерапии**, которая стимулирует иммунную систему, активизируя способность организма к самовосстановлению.

Разумеется, данный способ лечения не является единственно возможным — все зависит от пациента и степени его заболевания.



ДВИЖЕНИЕ

ПН-ПТ: 9.00-21.00, СБ-ВС: 10.00-18.00

КЛИНИКА НЕВРОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

ВНИМАНИЕ! ЗАПИСЬ ПО КУПОНУ НА ПРИЕМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ

04.02.20 по 16.02.20

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

Признаки неврологических заболеваний:

- головные боли, головокружения
- онемение конечностей
- нарушение сна и внимания
- тремор конечностей
- боли в спине, шее, пояснице
- мышечная слабость

ПРИЕМ ОРТОПЕДА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

В каком случае нужен ортопед?

- боли в суставах и хруст при ходьбе
- старые травмы суставов
- или подъеме по лестнице
- надрыв мениска
- онемение в нижних конечностях
- артроз
- боли в стопах, плоскостопие
- артрит

СКИДКА ДО 15% НА КУРС ЛЕЧЕНИЯ

ЗВОНИТЕ! 454-22-12

пр. Энгельса, дом 109, к. 2,
рядом со станцией метро «Озерки»
www.moveclinic.ru

Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на сайте www.moveclinic.ru или по телефону 454-22-12

Лиц. №ЛО-78-01-009763 от 09.04.2019 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Химки» - «Нижний Новгород». (0+)
 - 07.50, 10.55, 12.55 Новости
 - 07.55 Шведские хоккейные игры. (12+)
 - 08.25 Мастер спорта. (12+)
 - 08.35 Играем за вас. (12+)
 - 09.05, 00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Астана» (Казахстан) - ЦСКА. (0+)
 - 11.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (0+)
 - 12.50 Невский тай-брейк. (12+)
 - 13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция. (12+)
 - 22.30 Невский тай-брейк. (12+)
 - 22.35 Волейбол. Чемпионат России. Обзор. (12+)
 - 23.05 Волейбол. Кубок ЕКВ. Мужчины. 1/8 финала. «Зенит» (Санкт-Петербург, Россия) - «Будва» (Черногория). Ответный матч. (0+)
 - 02.45 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.30, 12.00 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1-й день. (6+)
 - 02.05 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Виллинген. HS 145. (12+)
 - 03.30 Велоспорт. «Тур Лангкави». 4-й этап. (12+)
 - 04.00 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)
 - 05.00, 10.30 Снукер. Welsh Open. 1-й день. (6+)
 - 07.00 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. Слалом. Мужчины. (12+)
 - 07.30 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. Параллельный слалом-гигант. (12+)
 - 08.00 Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен. Женщины. Супергигант. (12+)
 - 09.00 Настольный теннис. Кубок Европы. Топ-16. (6+)
 - 10.55 Фехтование. Серия Гран-при. Турин. Обзор. (6+)
 - 13.00, 15.00, 17.00, 21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 2-й день. Прямая трансляция. (6+)
 - 19.00, 20.15 Теннис. ATP 500. Роттердам. 2-й день. (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 08.00 «Дружба - это чудо». (0+)
 - 08.20, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «10 друзей кролика». (0+)
 - 09.25, 15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 - 10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
 - 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
 - 11.20, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
 - 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
 - 14.30 «Планета Ай». (0+)
 - 15.00 «Джинглики». (0+)
 - 17.00 «Простоквашино». (0+)
 - 18.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 18.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)
 - 18.30 «Малышарики». (0+)
 - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 20.30 «Маша и Медведь: Машины песенки». (0+)
 - 20.55 «Машины сказки». (0+)
 - 21.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 - 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 «Мини-Моппеты». (0+)
 - 05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)
 - 05.50, 12.00 «Тимон и Пумба». (6+)
 - 06.40 «Уходи, Единорог!» (6+)
 - 07.10 «Утиные истории». (6+)
 - 07.35, 10.30 «Блуди». (0+)
 - 07.55 «Майлз с другой планеты». (6+)
 - 08.25 «Герои в масках». (0+)
 - 08.55 «Гигантозавр». (0+)
 - 09.25 «ПУПС». (0+)
 - 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
 - 10.50 «Хранитель Лев». (0+)
 - 11.20, 13.00 «Пёс Пэт». (6+)
 - 13.10, 19.00 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
 - 14.35 «Леги Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 15.35 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
 - 17.35 «Город героев: Новая история». (6+)
 - 21.05 «Гравити Фолз». (12+)
 - 22.00 «МОГУЧИЕ РЕИНДЖЕРЫ: ЗВЕРОМОРФЕРЫ». (12+)
 - 22.30 «МЕК-Х4». (6+)
 - 23.00 «Человек-Паук». (12+)
 - 00.00 «ОДИН БРАТ НА ВСЁ ОТРЯД». (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Ранние пташки». «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Малыши и летающие звери», «Машинки», «Домики». (0+)
 - 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
 - 08.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 09.20 «Magic English». (0+)
 - 09.45 «Союзмультфильм» представляет: «Летучий корабль». (0+)
 - 10.00 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)
 - 10.10 «Ивашка из Дворца пионеров». (0+)
 - 10.25 «Роботы-поезда». (0+)
 - 10.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
 - 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 11.40 «Йоко». (0+)
 - 12.15 «Тобот». (6+)
 - 12.40 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
 - 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
 - 13.30 «Ангел Бэби». (0+)
 - 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
 - 14.10 «Смурфики». (0+)
 - 14.35 «Как устроен город». (0+)
 - 14.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
 - 15.40 «Танцоры». (0+)
 - 16.00 «Буренка Даша». (0+)
 - 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
 - 16.30 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 17.15 «Пластинки». (0+)
 - 17.20 «Царевны». (0+)
 - 18.15 «Дружба - это чудо». (0+)
 - 18.45 «Щенячий патруль». (0+)
 - 19.10 «44 котенка». (0+)
 - 19.35 «Турбозавры». (0+)
 - 20.25 «Истории Сильвианн Фэмилис». (0+)
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 «Сказочный патруль». (0+)
 - 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
 - 22.25 «Хидден Сайд». (6+)
 - 22.30 «Ниндзяго». (6+)
 - 23.05 «Инспектор Гаджет». (6+)
 - 00.45 «Истории свинок». (6+)
 - 02.20 «Говорящий Том и друзья». (0+)
 - 03.30 «Нильс». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00, 00.10 День Патриарха. (0+)
 - 05.15 Новый завет вслух. (0+)
 - 05.30 Царская семья. Путь к святым. (0+)
 - 06.00 Встреча. (0+)
 - 07.00, 17.30, 21.30, 02.35 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
 - 07.45, 19.00, 01.40 Завет. (0+)
 - 08.45, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 10.00, 10.30, 14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
 - 11.00 Николай II. Сорванный триумф. (0+)
 - 12.00, 12.30 Идущие к... Послесловие. (12+)
- СПАС**
- 13.00, 20.00, 03.20 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
 - 15.30 «МАЛЬЧИШКИ». 1 серия. (0+)
 - СССР, 1978 г. В ролях: Александр Силин, Света Волкова, Екатерина Валюжинич
 - 17.00, 17.55 «МАЛЬЧИШКИ». 2 серия. (0+)
 - 22.15 Царская семья. Тайна быть счастливым. (0+)
 - 23.10 Зачем Бог?! (0+)
 - 23.40 Великая княгиня Елизавета Федоровна. Цикл: Русские праведники. (0+)
 - 00.25 Миссия в сети. Цикл: Церковь молодая. (0+)
 - 00.55 Вера в большом городе. (0+)
 - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 14.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
 - 15.00 Битва фанклубов. (16+)
 - 16.00 #НАМУЗТВ. (16+)
 - 18.35 Лайкер. (16+)
 - 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
 - 20.00 Дискотека МУЗ-ТВ в Баку-2019. Best. (16+)
 - 22.10 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
 - 00.25 Наше. (16+)
 - 03.00 Love hits. (16+)
- МУЗ**
- 05.00, 08.25, 13.25, 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 05.25, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
 - 06.05, 12.25, 17.00 PRO-клип. (16+)
 - 06.10 Каждое утро. (16+)
 - 09.00 R'n'B чарт. (16+)
 - 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
 - 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
 - 12.30, 02.00 Караокинг. (16+)

- УНИКУМ**
- 08.54 «Малыши и летающие звери». (0+)
 - 08.58 «Доктор Машинкова». (0+)
 - 09.10, 09.29, 14.30, 22.31, 23.05 Мультфильмы. (0+)
 - 09.20, 22.48, 23.14 Мультфильмы. (6+)
 - 10.12 Кулинарные детки. (6+)
 - 11.00, 19.01 «КОСМО». (6+)
 - 11.26, 19.30 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
 - 11.52, 19.54 Вредные советы от полезных детей. (6+)
 - 12.00, 15.31, 19.58 «Смешарики». (0+)
 - 12.30, 16.01, 18.00, 21.30 Советы Сладкоежкиной. (6+)
 - 12.45, 16.16, 18.16, 21.45 Открытки. (6+)
 - 12.59, 16.30, 18.30, 21.59 Готовим с папой. (6+)
 - 13.18, 16.49 История великих изобретений. (6+)
 - 13.32, 17.05, 20.30 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)
 - 13.48, 17.21, 20.46 Микроистория. (6+)
 - 13.58, 17.31, 20.56 Do you speak? (6+)
 - 14.02, 17.35, 21.00 «Октонавты». (6+)
 - 18.48, 22.18 Шах и мат! (6+)
- О!**
- 05.00 «В мире малышей». (0+)
 - 05.55 «Лукас и Эмили». (0+)
 - 07.00 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 07.05 «Алиса знает, что делать!» (6+)
 - 09.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.00 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
 - 10.25, 03.25 «Смешарики». (0+)
 - 11.55 «Весёлый алфавит». (0+)
 - 12.00 «Поезд динозавров»
 - 13.55 «Мой музей». (0+)
 - 14.00 «Турбозавры». (0+)
 - 16.00 «Йоко»
 - 17.10 «Пег + Кот». (0+)
 - 17.50 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 18.00 «Фиксики». (0+)
 - 19.00, 04.40 «ТриО!» (0+)
 - 19.20 «КазуПС» (0+)
 - 21.00 «Пластинки». (0+)
 - 21.05 «Летающие звери», «Малыши и летающие звери». (0+)
 - 23.10 «Йоко»
 - 01.00 «Царевны». (0+)
 - 03.00 «Magic English». (0+)

Православный календарь

11 февраля
Седмица сплошная. Глас 1. Перенесение мощей сщмч. Игнатия Богоносца.



Мчч. Романа, Иакова, Филофея, Иперихия, Авила, Иулиана и Паригория. Мчч. Сильвана еп., Луки диакона и Мокия чтеца. Свт. Лаврентия, затворника Печерского, еп. Туровского. Свт. Герасима, Питирима и Ионы, епископов Великопермских, Устьвымских. Собор Коми святых. Собор Екатеринбургских святых. Сщмчч. Иоанна и Леонтия пресвитеров, Константина диакона и с ними 5 мучеников.

Поста нет.

«Не говори с гневом. Да будут слова твои, как и молчание твое, исполнены благоразумия и мудрости. Слова мудрейших отцов наших были разумны и премудры, подобным было и молчание их».
Прп. Антоний Великий

КРОССВОРД «ХРОНОЛОГИКА»

Разгадайте в головоломке крылатую фразу из фильма «Гараж» (53 буквы).
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.
Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.
Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):
1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомым букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

Иллюстрации: древний храм, свиток, компас, меч, динозавр, перо, корабль, астрономический инструмент.

Ответ на задание в № 5:
«Кто ест мало, живёт долго, ибо ножом и вилкой роет мы могилу себе».

1 ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости с субтитрами

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.55 Модный приговор. (6+)
- 10.55 Жить здорово! (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле. (16+)
- 19.40 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «ТРИГГЕР». (16+)
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.00 На самом деле. (16+)
- 01.15 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)
- 03.30 Наедине со всеми. (16+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 10.35 «Олег Стриженов. Никаких компромиссов». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
- 16.55 «Естественный отбор». (12+)
- 18.25 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
- 22.35 04.35 Линия защиты. (16+)
- 23.05 «Прощание. Евгений Моргунов». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 05.45 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-3». (16+)
- 03.10 «90-е. Звезды из «ящика». (16+)
- 03.55 «Прощание. Евгений Моргунов». (16+)
- 05.05 «Знак качества». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.50 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- Обнаружен труп женщины. Пятнадцать лет назад в этом же месте произошла целая серия подобных преступлений
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 «60 минут». (12+)
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». (12+)
- 02.50 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 Новости дня
- 08.20 10.05 13.15 14.05 «ГАИШНИКИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 13.00 18.00 Новости дня
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом». (12+)
- 19.40 «Последний день». (12+)
- 20.25 «Секретные материалы». (12+)
- 21.15 Новости дня
- 21.30 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.40 «Освобождение». (12+)
- 00.15 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (12+)
- 01.45 «ГДЕ 042?» (12+)
- 03.00 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (0+)
- 04.35 «Влюбленные в небо». (12+)
- 05.00 «Мартин Борман. Секретарь дьявола». (12+)

5 5-Й КАНАЛ



05.35 «КАРПОВ». (16+)

- 05.00 «Известия»
- 05.35 «КАРПОВ». (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 «КАРПОВ». (16+)
- 15.05 «КАРПОВ-2». (16+)
- 18.30 «Известия»
- 19.00 00.25 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
- Темной ночью на Веру, регистратора поликлиники, нападает неизвестный с ножом. Спасти девушку пытается Антон Ветров - он стал случайным свидетелем преступления. Но убийца оглушает Ветрова ударом по голове. В смерти Веры обвиняют Ветрова - все улики против него. Его берут под стражу. Разбирательство УСБ идет параллельно с расследованием великолепной пятерки
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 03.20 «Известия»
- 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР

- 05.05 08.00 17.05 22.05 «Прав!Да?» (12+)
- 06.00 09.15 «Календарь». (12+)
- 06.40 «От прав к возможностям». (12+)
- 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 Новости
- 07.15 «Живая история». (12+)
- 08.50 «Большая страна: общество». (12+)
- 09.55 «Среда обитания». (12+)
- 10.05 23.00 «ТОЛЕДО». (16+)
- 11.30 «Тайны разведки». (12+)
- 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТ-Ражение»
- 15.15 «В ЛЕСАХ И НА ГОРАХ». (12+)
- 16.45 «Медосмотр». (12+)
- 18.05 «Среда обитания». (12+)
- 18.15 «Культурный обмен». (12+)
- 00.20 «Истинная роль». (12+)
- 00.50 «Большая страна: общество». (12+)
- 01.15 «Моя история». (12+)
- 02.00 «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ». (12+)
- 03.30 «Большая наука». (12+)

НТВ



18.10 «Пёс-2». (16+)

- 05.20 03.50 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». (16+)
- В Испании Албанцев устраивается уборщиком на виллу Мартинеса, на которой живет Мартын с супругой Екатериной, и изучает обстановку
- 06.00 07.05 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
- 07.00 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.00 Сегодня
- 08.20 10.20 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
- 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.25 Следствие вели... (16+)
- 17.10 ДНК. (16+)
- 18.10 19.40 «ПЁС». (16+)
- 21.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
- 23.10 Основано на реальных событиях. (16+)
- 00.10 Последние 24 часа. (16+)
- 01.05 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ». (16+)
- 03.20 Их нравы. (0+)

РЕН

- 05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 22.10 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ». (16+)
- 04.40 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



16.40 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.40 Новости культуры
- 06.35 Пешком..
- 07.05 20.05 Правила жизни
- 07.35 «Кунг-фу и шаолинские монахи»
- 08.25 Легенды мирового кино
- 08.55 Цвет времени
- 09.05 22.20 «РАСКОЛ». (16+)
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 01.25 XX век
- 12.25 18.40 00.40 Что делать?
- 13.10 16.25 «Первые в мире»
- 13.25 «Венеция»
- 14.20 Иностранное дело
- 15.25 Борис Пастернак: раскованный голос
- 15.55 Библейский сюжет
- 16.40 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»
- 18.00 Нестолличные театры
- 19.45 Главная роль
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.45 «Цинь Шихуанди, правитель вечной империи»
- 21.35 «Острова»
- 23.10 Монолог в 4-х частях
- 00.00 «Кинескоп» с Петром Шепотинником

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.20 17.30 «Слепая». (16+)
- 11.00 16.00 Гадалка. (16+)
- 12.00 Не ври мне. (12+)
- 15.00 Мистические истории. (16+)
- 17.00 «Очевидцы». (16+)
- 18.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
- Семнадцатилетний Джейк умирает под утро после ночной вечеринки. Передозировка? Драка? Алкоголь?.. Внезапно на груди юноши обнаруживается след от удара, имеющий форму перстня. Такой перстень носил его отец
- 20.30 «КАСЛ». (12+)
- Пловец-чемпион и олимпийская надежда Америки найден мертвым в бассейне. Взявшись за расследование, Касл и Беккет обнаруживают мириады секретов, приведших к его смерти. Авторы детективных романов Майкл Коннелли и Дэниел Лихэйн делятся с Каслом мыслями по делу во время игры в покер
- 23.00 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- 01.00 «Знахарки». (16+)

СТС



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.20 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+)
- 07.10 «Охотники на троллей». (6+)
- 07.35 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 09.00 «Уральские пельмени». (16+)
- 09.05 «КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ». (12+)
- 11.25 «ЧЁРНЫЙ РЫЦАРЬ». (12+)
- 13.25 «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ». (0+)
- 15.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 19.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
- 22.05 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД». (0+)
- 00.40 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (0+)
- 02.25 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2». (12+)
- 04.00 «Слава Богу, ты пришел!» (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Эффект Матроны». (16+)
- 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)
- 08.20 «Давай разведёмся!» (16+)
- 09.25 «Тест на отцовство». (16+)
- 11.25 «Реальная мистика». (16+)
- 12.30 «Понять. Простить». (16+)
- 14.25 02.00 «Порча». (16+)
- 14.55 «СПИСОК ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 19.00 «НИКА». (16+)
- Привлекательная девушка Ника ведёт счастливую и беззаботную жизнь. Но однажды супруг героини подставляет её, в результате чего Ника не только теряет всё, что у неё было, но и попадает за решётку
- 23.00 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
- 02.30 «Понять. Простить». (16+)
- 03.50 «Реальная мистика». (16+)
- 04.40 «Тест на отцовство». (16+)
- 06.20 «6 кадров». (16+)

ТНТ-СПБ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ 24	78	78 КАНАЛ
01.05 «КОРОЛИ УЛИЦ-2». (18+)	17.30 «В ИЗГНАНИИ». (12+)	16.10 Жизнь после спорта. (12+)	ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА	15.55 «ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ СКОРЫЙ». (16+)	22.30 «Экономика». (6+)	КУРС ДНЯ	19.10 «Легенды советского сыска». (12+)	ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА
07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 02.00 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)	06.00 Вся правда про... (12+)	«Жестокий спорт». (16+)	06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)	06.00 07.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00	06.20 13.15 16.15 19.20 00.45	06.00 06.30 07.00 07.30 08.00	06.00 06.30 07.00 07.30 08.00
09.00 Дом-2. Lite. (16+)	07.00 «БРАТ ЗА БРАТА-3». (16+)	06.30 «Жестокий спорт». (16+)	«Новости». (16+)	07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00	06.20 13.15 16.15 19.20 00.45	06.50 07.20 19.45 22.20 01.15	06.10 06.35 07.10 07.35 08.10	08.30 09.00 09.30 10.00
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	09.00 21.30 «Остановите Витю!» (16+)	07.00 08.55 11.00 15.05 17.10 19.20 21.35	«Новости». (16+)	07.05 11.05 15.10 17.15 19.25 21.40 00.40	03.15 «Новости». (16+)	06.55 07.20 19.45 22.20 01.15	10.30 11.00 11.30 12.00	13.00 18.00 18.55 20.00
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	10.00 «Дорожные войны». (16+)	07.05 11.05 15.10 17.15 19.25 21.40 00.40	«Все на Матч!»	09.00 09.40	03.15 «Новости». (16+)	06.50 07.20 19.45 22.20 01.15	21.00 23.00 23.40	21.00 23.00 23.40
12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)	10.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)	09.00 09.40	«Смешанные единоборства». (16+)	10.05 11.15 12.05 03.55	03.15 «Новости». (16+)	06.55 07.20 19.45 22.20 01.15	06.10 06.35 07.10 07.35 08.10	08.30 09.10 09.35 10.10
13.25 «Большой завтрак». (16+)	12.00 «+100500». (16+)	12.05 12.35	«Гид по играм». (12+)	11.45 13.30 18.30	03.15 «Новости». (16+)	06.55 07.25 13.55 19.55 22.30	08.35 09.10 09.35 10.10	10.35 11.10 11.35
14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	12.35 13.05	«Боевая профессия». (16+)	13.10 15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	07.30 07.30 11.00	10.35 11.10 11.35	11.35 «Полезное утро». (12+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	14.30 «Улетное видео». (16+)	13.05 13.15	«Футбол. «Челси» - «Аякс». (0+)	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	11.25 11.55 12.02	12.15 13.15	13.15 «Семейная программа». (12+)
17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	15.00 «ПОДВОДНАЯ ЛОДКА Ю-571». (16+)	13.15 14.00	«Футбол. «Челси» - «Аякс». (0+)	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	11.55 12.02	14.00 22.00	22.00 «Происшествия». (16+)
19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	17.30 «В ИЗГНАНИИ». (12+)	14.00 14.30	«Жизнь после спорта. (12+)	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	12.30 12.30	14.30 15.00	15.00 «Середина дня». (12+)
20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)	19.30 «+100500». (16+)	14.30 15.00	«Кубок Париматч Премьер. Итоги. (12+)	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	15.45 16.55 19.50 22.25	16.00 17.00	16.00 «Открытая студия. (12+)
21.00 «Однажды в России». (16+)	20.30 «Решала». (16+)	15.00 15.30	«Пляжный футбол. «Спартак» - «Грасхоппер»	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	16.55 19.50 22.25	17.00 18.10	17.00 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)
22.00 «Где логика? (16+)	22.00 «Решала». (16+)	15.30 16.00	«Пляжный футбол. «Локомотив» - «Аланияспор»	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	17.02 18.02	18.10 23.55	23.55 «Телекурьер». (12+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	23.00 «Опасные связи». (18+)	16.00 16.30	«Футбол. «Витесс» - «Аякс»	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	17.02 18.02	19.10 19.10	19.10 «Легенды советского сыска». (12+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)	01.00 «Шутники». (16+)	16.30 17.00	«Борьба. Чемпионат Европы. Италии. (0+)	15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	18.30 22.40	20.10 21.10	20.10 «Горожане». (12+)
01.05 «КОРОЛИ УЛИЦ-2». (18+)	03.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3». (16+)	17.00 17.30		15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	20.02 21.02	21.10 22.15	21.10 «Вечер трудного дня». (12+)
02.35 «ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?» (12+)	05.00 «Дорожные войны». (16+)	17.30 18.00		15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	20.02 21.02	22.15 00.35	22.15 «Итоги дня». (16+)
	05.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3». (16+)	18.00 18.30		15.10 22.25 03.40	03.15 «Новости». (16+)	23.05	01.55	01.55 «Гений места». (12+)

СТРАНА СОВЕТОВ

Какой бы привлекательный дизайн ни имела ваша прихожая, какой бы вместительной ни была крупногабаритная мебель, для того, чтобы помещение выглядело уютным и стильным, надо наполнить её небольшими, но функциональными мелочами.

Какие предметы помогут вам содержать прихожую в чистоте и порядке, а заодно создать благоприятное первое впечатление о вашем доме?

Прихожая: всё по полочкам



Самая страшная работа – это домохозяйка! Зарплаты нет, выходных нет, отпуска нет, работа не кончается... А муж с гордостью говорит: «Моя жена не работает, дома сидит!»

Часы

Чтобы выйти из дома вовремя, нужно разместить в прихожей часы. Конечно, уместнее будут настенные модели. Если прихожая маленькая, выбирайте нейтральные по дизайну небольшие часы, а если площадь помещения позволяет, то часы можно выбирать большие, имеющие необычный дизайн.

Системы хранения для средних и мелких предметов

Если вы храните в прихожей косметику, расчески, средства по уходу за обувью, электроприборы, не забудьте продумать системы их хранения: декоративные корзины, ящики, подвесные карманы, любые другие органайзеры. Системы хранения можно размещать как на виду, так и «прятать» в шкаф, под скамью, на полку. Главное – расположить системы хранения там, где ими удобно будет пользоваться вашим домашним.

Газетница

Еще один элемент, который обретается на тумбе около входа, – это пресса, рекламные проспекты и платежи. Чтобы хранить печатную продукцию упорядоченно, можно приобрести газетницу. Если вы можете похвастаться просторной прихожей, разместите в помещении настольную или напольную вместительную газетницу. Если ваша прихожая скромного размера, присмотритесь к подвесным настенным газетницам.

Крючки для сумок

Стоящие на полу или на пуфике ряды сумок тоже не делают помещение привлекательным. Не забудьте разместить в прихожей на стене, на боковой поверхности шкафа крючки (одиночные, двойные, фигурные), чтобы избавиться от батареи сумок у входа.

Ключница

Мелкие предметы, постоянно появляющиеся на горизонтальных поверхностях в прихожей, создают ощущение беспорядка. К таким вечно валяющимся где попало предметам, «засоряющим экологию» прихожей, относятся ключи. А если вы не волк-одиночка, то где-то у входа на полке или тумбе у вас валяются 2-4 связки ключей. Изменить ситуацию поможет ключница! Этот функциональный элемент может стать настоящим украшением интерьера, так как нетрудно подобрать ключницу в соответствии с дизайном помещения.

Стопор для двери

Если ваша входная дверь склонна к открыванию нараспашку, нужно предусмотреть механизм, который убережет обои и декоративную отделку на стене или стоящий за дверью шкаф от ударов и повреждений. Название этого механизма – стопор. Стопоры бывают разные: обычные напольные ограничители или более сложные магнитные фиксаторы. Какой стопор выбрать – решать вам, главное, чтобы он помог сохранить неприкосновенность вашей декоративной отделки и целостность мебели.



1 ПЕРВЫЙ



12.15 «Время покажет». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ТРИГГЕР». (16+)
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.00 На самом деле. (16+)
01.15 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.30 Наедине со всеми. (16+)

ТВЦ ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)
10.35 «Виталий Соломин. Я принадлежу сам себе...» (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
18.25 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские судьбы. Кто в доме хозяин?» (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-3». (16+)
03.10 «Приговор. Тамара Рохлина». (16+)
03.50 «90-е. Во всём виноват Чубайс!». (16+)
04.35 «Знак качества». (16+)
05.15 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.25 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
На задворках вещевого рынка обнаружено тело представительного мужчины, убитого несколькими выстрелами в упор
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». (12+)
02.50 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 Новости дня
08.20 10.05 «ГАИШНИКИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
10.00 Военные новости
13.00 Новости дня
13.15 «ГАИШНИКИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
14.00 Военные новости
14.05 «ГАИШНИКИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
18.00 Новости дня
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Миссия в Афганистане. Первая схватка с терроризмом». (12+)
19.40 «Легенды космоса». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.15 Новости дня
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)
01.35 «Убить Гитлера. 1921-1945». (16+)
03.05 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (12+)
04.20 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (0+)

5 5-Й КАНАЛ



05.20 «КАРПОВ-2». (16+)
08.35 «День ангела»
09.00 «Известия»
09.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «КАРПОВ-2». (16+)
18.30 «Известия»
19.00 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
Грабители убивают охранника и двух продавщиц ювелирного магазина. Один из грабителей, студент Барсуков, тоже убит. Администратор магазина признаётся, что дал Барсукову разрешение на съёмку сцены ограбления для студенческого фильма. В организации преступления подозревают девушку убитого и её брата
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.25 «СЛЕД». (16+)
01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.15 «Известия»
03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР ОТР

05.05 08.00 17.05 22.05 «Прав!Да?» (12+)
06.00 09.15 «Календарь». (12+)
06.40 «Имею право!» (12+)
07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 Новости
07.15 «Живая история». (12+)
08.50 «Большая страна: общество». (12+)
09.55 «Среда обитания». (12+)
10.05 23.00 «ТОЛЕДО». (16+)
11.30 «Тайны разведки». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТ-Ражение»
15.15 «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ». (12+)
16.45 «Медосмотр». (12+)
18.05 «Среда обитания». (12+)
18.15 «Моя история». (12+)
00.20 «Истинная роль». (12+)
00.50 «Большая страна: общество». (12+)
01.15 «Вспомнить всё». (12+)
01.45 «Живое русское слово». (12+)
02.00 «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ». (12+)
03.30 «Большая наука». (12+)

НТВ НТВ



18.10 «Пёс-2». (16+)

05.15 03.50 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
Албанец прибывает в Грецию, разыскивает семью Мигеля и сообщает о его смерти вдове Марии и дочери Анне. Когда к ним за оружием приезжает член организации басков, Албанец его убивает
06.00 07.05 08.20 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
07.00 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.00 Сегодня
10.20 00.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10 19.40 «ПЁС». (16+)
21.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
23.10 Основано на реальных событиях. (16+)
00.10 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
03.00 Дембеля. Истории солдатской жизни. (12+)

РЕН РЕН

05.00 04.40 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ЗАЛОЖНИЦА». (16+)
21.50 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ЭВЕРЛИ». (18+)
02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



20.30 Спокойной ночи, малыши!

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 Пешком..
07.05 20.05 Правила жизни
07.35 20.45 «Цинь Шихуанди»
08.25 Легенды мирового кино
08.55 14.05 Цвет времени
09.05 22.20 «РАСКОЛ». (16+)
10.15 Наблюдатель
11.10 01.25 XX век
12.30 Дневник XIII Зимнего международного фестиваля искусств Юрия Башмета в Сочи
13.00 18.45 00.40 «Игра в бисер»
13.40 «Настоящая советская девушка»
14.20 Иностранное дело
15.25 Борис Пастернак
15.55 «Пряничный домик»
16.25 «Первые в мире»
16.40 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»
18.00 Нестолличные театры
19.45 Главная роль
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Энигма
23.10 Монолог в 4-х частях

ТВ-3 ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.20 17.30 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
12.00 Не ври мне. (12+)
15.00 Мистические истории. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Очевидцы». (16+)
18.30 «СЛЕДСТВИЕ ПО ТЕЛУ». (16+)
Во время семейной охоты погибает молодая жена богатого и влиятельного человека. Случайность или нет? Была ли её смерть выгодна детям мультимиллионера, если при наследовании они получали и без того огромные суммы? А если не им, то кому?
20.30 «КАСЛ». (12+)
Когда профессиональный убийца Хэл Локвуд сбегает из зала суда, Беккет возобновляет расследование убийства матери. Полиция устраивает охоту на Локвуда, и Касл с командой обнаруживают доказательство сговора
23.00 «ВИКИНГИ». (16+)
01.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА: СХВАТКА». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС СТС



19.30 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+)
07.10 «Охотники на троллей». (6+)
07.35 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.20 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (0+)
11.10 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2». (12+)
13.20 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД». (0+)
15.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
19.30 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)
21.30 «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА». (12+)
00.00 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (0+)
01.55 «ХРАБРОЕ СЕРДЦЕ». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Эффект Матроны». (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведёмся!» (16+)
09.35 «Тест на отцовство». (16+)
11.40 «Реальная мистика». (16+)
12.45 «Понять. Простить». (16+)
14.35 «Порча». (16+)
15.05 «НИКА». (16+)
19.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
Елена вернулась в родной город после пятилетнего отсутствия. У неё нет ни работы, ни жилья, ни денег
23.05 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
02.05 «Порча». (16+)
02.30 «Понять. Простить». (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)
04.45 «Тест на отцовство». (16+)
06.25 «6 кадров». (16+)

ТНТ-СПБ



01.05 «ЛУЧШИЕ ПЛАНЫ», (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
- 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
- 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
- 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».** (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
- 17.00 «ИНТЕРНЫ».** (16+)
- 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ».** (16+)
- 20.00 «Год культуры. Фильм о сериале». (16+)
- 21.00 Студия Союз. (16+)
- 22.00 Импровизация. (16+)
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 «ЛУЧШИЕ ПЛАНЫ».** (16+)
- 02.35 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ».** (16+)
- 04.05 ТНТ-Club. (16+)

ЧЕ



17.00 «СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)

- 06.00 «БРАТ ЗА БРАТА-3».** (16+)
- 09.00 «Остановите Витю!» (16+)
- 10.00 «Дорожные войны». (16+)
- 10.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 12.00 «+100500». (16+)
- 13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
- 14.30 «Улетное видео». (16+)
- 15.00 «В ИЗГНАНИИ».** (12+)
- 17.00 «СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ».** (16+)
- 19.00 «+100500». (16+)
- 20.30 «Решала». (16+)
- 21.30 «Остановите Витю!» (16+)
- 22.00 «Решала». (16+)
- 23.00 «Опасные связи». (18+)
- 00.00 «+100500». (18+)
- 01.00 «Шутники». (16+)
- 02.00 «БРАТ ЗА БРАТА-3».** (16+)
- 05.00 «Дорожные войны». (16+)
- 05.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3».** (16+)

МАТЧ! МАТЧ ТВ



07.05 Все на Матч!

- 06.00 Вся правда про... (12+)
- 06.30 «Жестокий спорт». (16+)
- 07.00 08.55 11.30 13.20 15.25 16.20 18.20 21.35 Новости
- 07.05 11.35 15.30 18.25 21.40 23.25 00.20 Все на Матч!
- 09.00 Футбол. «Боруссия» - «Интер» (Италия). (0+)
- 11.00 12.50 16.00 21.15 Специальный репортаж. (12+)
- 12.20 Гид по играм. (12+)
- 13.25 Футбол. «Реал» - ПСЖ. (0+)
- 16.25 Биатлон
- 19.25 Гандбол. «Спартак» - «Чеховские Медведи»
- 22.25 23.40 00.30 01.25 Конькобежный спорт
- 01.10 Спортивный календарь. (12+)
- 02.15 Борьба. Чемпионат Европы. (0+)
- 03.25 Футбол. «Индепендьенте» - «Форгалеза»
- 05.25 Команда мечты. (12+)

СПБ



14.50 «Губернаторский контроль». (6+)

- 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00
- 02.05 «Новости». (16+)
- 06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)
- 09.40 Консультация. (16+)
- 10.05 «Культурная эволюция». (16+)
- 10.35 11.15 12.05 13.15 «ПРАКТИКА».** (16+)
- 11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)
- 13.10 15.10 22.25 02.30 Новости спорта. (12+)
- 14.00 «Весной 44-го. Крымский дневник». (12+)
- 14.40 18.50 Пульс города. (12+)
- 14.50 Губернаторский контроль. (6+)
- 15.20 Четвертая студия. (6+)
- 15.40 «ДНЕВНОЙ ПОЕЗД».** (16+)
- 18.20 Бизнес-Петербург. (12+)
- 19.00 Улица Правды. (16+)
- 20.00 «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД».** (16+)
- 22.35 Вектор успеха. (12+)
- 22.45 «ТЭСС».** (16+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ24



16.55 «Политика». (6+)

- 06.00 07.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00
- 06.20 13.15 16.15 19.20 00.45
- 06.50 07.20 19.45 22.20 01.15
- 06.55 07.25 13.55 19.55 22.30
- 07.30 11.00 12.02 12.02 В мире звезд. (12+)
- 12.15 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+)
- 15.45 «Золотая серия России». (12+)
- 16.55 19.50 22.25 Политика. (6+)
- 17.02 18.02 «СОФИ: ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА».** (16+)
- 18.30 22.40 «Женский батальон». (16+)
- 20.02 21.02 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА».** (6+)
- 21.10 «Ангкор - земля богов». (12+)
- 23.05 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН».** (16+)

78 78 КАНАЛ



18.45 Болеем за наших! (12+)

- 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 13.00 18.00 23.00 23.40
- 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 13.15 «Семейная программа». (12+)
- 14.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 18.15 21.30 «Сделано в СССР». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «Открытая студия». (12+)
- 17.00 «СВОЙ-ЧУЖОЙ».** (16+)
- 18.45 21.20 «Болеем за наших!» (12+)
- 19.00 Хоккей. «Торпедо» - СКА. КХЛ. (16+)
- 22.15 «Итоги дня». (16+)
- 23.55 «Николай Евгенов. Белое безмолвие». (12+)
- 00.35 «Неспящие». (12+)
- 01.35 «Анна Достоевская. Письмо мужу». (12+)

КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА и ОГОРОДНИКА 2020

• ЛУННЫЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ



В ПРОДАЖЕ!

12+ РЕКЛАМА

Спецвыпуск к журналу «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»

Календарь садовода и огородника 2020

В удобном журнальном формате!

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

- **ЛУННЫЙ** – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.
- **АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ** – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.

ФЕВРАЛЬ

Лунный календарь

Государственные праздники

Народные приметы

Июль 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

6 НАЧАЛЬНИК САДОВОДА и ОГОРОДНИКА 2020

Календарь работ

Июль 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

8 НАЧАЛЬНИК САДОВОДА и ОГОРОДНИКА 2020

КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНА НА 12 МЕСЯЦЕВ С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

- 06.10 «СМУРФИКИ». (0+)
08.15 «СМУРФИКИ-2». (6+)
10.05 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

- 07.30 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (6+)
08.10 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (12+)

ДОМ КИНО

- 06.00 «ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ». (12+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)

SONY CHANNEL

- 06.00, 09.30, 16.25 Правила моей пекарни. (16+)
06.50, 14.05, 18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 00.00 «ТРАССА 60». (16+)
01.50 «МЕСТЬ ОТ КУТОР». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 01.00 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)
04.10 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.50 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
03.00 «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.00 «ТРЕМБИТА». (6+)
01.50 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ». (6+)

СУПЕР

- 06.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ». (16+)
07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)

ФЕНИКС+КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ЛЮБОВЬ И МЕСТЬ». (18+)

УСАДЬБА

- 08.50, 12.50, 16.55 История одной культуры. (12+)
09.20 Тихая моя родина. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 02.30, 06.25, 10.25, 18.35, 22.40 Охотничьи меридианы. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Аэропорт для животных. (12+)
06.25 Снимайте кошку с дерева. (12+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

- 06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМУСЕЛ». (16+)
08.50, 10.10 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 «РЫЖИЕ». (16+)
05.15 Битва салонов. (16+)
07.00 Школа доктора Комаровского. (16+)

Ю

- 05.00 МастерШеф. (16+)
07.20 Папа попал. (12+)
10.15 Беременная в 16. (16+)

РЕТРО

- 01.10 Кастро: человек и миф. (12+)
02.00, 03.05, 06.00, 07.10, 13.35, 14.55, 18.10, 22.35, 23.55 «ЖИТИЕ ДОН КИХОТА И САНЧО». (12+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Историада. (12+)
01.00 Время победы. (12+)
01.15 Тайное становится явным. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Разгадка тайны пирамид. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

- 06.00 Научные глупости. (16+)
06.20 Осушить океан. (16+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 01.30 Миллиардер под прикрытием. (12+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 01.30 Миллиардер под прикрытием. (12+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)

TLC

- 06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+)

TLC

- 06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+)

TLC

- 06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+)

ПЕРВЫЙ



18.30 «Человек и закон». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Человек и закон». (16+)
19.40 Поле чудес. (16+)
21.00 Время
21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.25 «ZZ TOP: Старая добрая группа из Техаса». (16+)
02.05 На самом деле. (16+)
03.00 Про любовь. (16+)
03.45 Наедине со всеми. (16+)
05.15 «Россия от края до края». (12+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Обложка». (16+)
08.45 11.50 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
13.00 Он и Она. (16+)
14.50 Город новостей
15.05 «10 самых...» (16+)
15.40 «РОЗА И ЧЕРТОПОЛОХ». (12+)
18.15 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (12+)
20.00 «КРАСАВИЦА И ВОРЫ». (12+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «БАРС И ЛЯЛКА». (12+)
01.10 «Роковые влечения. Жизнь без тормозов». (12+)
01.55 «Актёрские судьбы. Кто в доме хозяин?» (12+)
02.35 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+)
03.35 Петровка, 38. (16+)
03.50 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (0+)
05.15 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!» (12+)

РОССИЯ 1



18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
На пульте дежурного Заневского УМВД поступает вызов из сверхсекретного учреждения. Прибыв на место предполагаемого убийства, оперативники не могут попасть даже порог, потому что у них нет специального допуска
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 Юморина. (16+)
23.40 «НЕЛЮБИМАЯ». (12+)
03.05 «СТЕРВА». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.50 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)
08.00 Новости дня
08.25 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+)
10.00 Военные новости
10.05 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+)
10.40 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (16+)
13.00 Новости дня
13.20 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (16+)
14.00 Военные новости
14.05 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (16+)
15.40 «НАХОДКА». (16+)
18.00 Новости дня
19.05 «ФОРТ РОСС». (6+)
21.15 Новости дня
21.30 «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО». (12+)
23.10 «Десять фотографий». (6+)
00.00 «АФГАНСКИЙ ИЗЛОМ». (12+)
02.30 «ЖАРКОЕ ЛЕТО В КАБУЛЕ». (16+)
03.50 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (6+)
05.05 «Афганский дракон». (12+)

5-Й КАНАЛ



18.50 «СЛЕД». (16+)

- 05.00 «Известия»
05.20 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
Знаменитый сыщик МУРа Лев Гуров всю жизнь посвятил работе. И хотя своей бескомпромиссностью и уверенностью в правильности своих решений, он был крайне неудобен руководству, нераскрытых дел у Гурова не было. Он всегда на шаг впереди противника. Так было и в МУРе, и в службе безопасности коммерческой структуры. Так есть и в частном детективном агентстве, которое открыл Гуров, собрав под своим началом единомышленников
09.00 «Известия»
09.25 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «КАРПОВ-2». (16+)
18.50 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «СЛЕД». (16+)
01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

- 05.05 08.40 11.35 17.45 22.45 «Имею право!» (12+)
05.30 18.05 «Служу Отчизне!» (12+)
06.00 09.15 «Календарь». (12+)
06.45 «Как крот раздобыл себе штанишки». (0+)
07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости
07.15 «Послушаем вместе». (12+)
08.00 17.05 22.05 «За дело!» (12+)
08.55 00.40 «Большая страна: общество». (12+)
09.55 «Среда обитания». (12+)
10.05 23.15 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)
11.50 16.45 «Медосмотр». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТ-Ражение»
15.15 «ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ». (12+)
18.30 «Гамбургский счет». (12+)
00.50 «РИМСКИЙ-КОРСАКОВ». (0+)
02.40 Концерт Варвары «Лён». (12+)

НТВ



18.10 «Пёс-2». (16+)

- 05.15 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
Албанцев, Мария и Анна принимают бой, отстреливаясь от молодчиков Хельги. Албанец минирует дом, а Мария и Анна уходят через потайной ход. Взрыв уничтожает нападавших
06.00 07.05 08.20 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
07.00 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 Сегодня
10.20 02.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 Следствие вели... (16+)
17.15 Жди меня. (12+)
18.10 19.40 «ПЁС». (16+)
21.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
23.10 ЧП. Расследование. (16+)
23.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.00 «Полицаи». (16+)
02.00 Квартирный вопрос. (0+)

РЕН

- 05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 03.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 Документальный спецпроект. (16+)
23.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)
00.50 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



10.20 «ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО ГОРОДА»

- 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.00 Новости культуры
07.05 Правила жизни
07.35 «Цинь Шихуанди»
08.25 Легенды мирового кино
08.50 14.10 Цвет времени
09.05 «РАСКОЛ». (16+)
10.20 «ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО ГОРОДА»
11.45 «Острова»
12.30 Дневник XIII Зимнего международного фестиваля искусств Юрия Башмета в Сочи
13.00 Открытая книга
13.30 Черные дыры. Белые пятна
14.20 Европейский концерт
15.10 Письма из провинции
15.40 Энигма
16.20 «МЁРТВЫЕ ДУШИ»
17.50 Концерт Венского оркестра в Макао
19.45 02.10 «Искатели»
20.30 Линия жизни
21.25 «РОЗЫГРЫШ»
23.20 «Моральный кодекс. Музыкальный интервал длиной в 30 лет»
00.05 «ЖЕНЩИНА ФРАНЦУЗСКОГО ЛЕЙТЕНАНТА»

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.20 «Слепая». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
11.30 Новый день. (12+)
12.00 Вернувшиеся. (16+)
13.00 Не ври мне. (12+)
15.00 Вернувшиеся. (16+)
16.00 Гадалка. (16+)
17.00 «Очевидцы». (16+)
17.30 «Слепая». (16+)
19.30 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ». (16+)
С давних пор в мире существуют люди, не похожие на других. Люди, обладающие уникальными и сверхъестественными способностями. Ещё в 1945 году нацисты ставили над ними опыты в попытке создать армию суперсолдат. Война закончилась, но эксперименты не прекратились. Агенты служб разыскивают детей со сверхспособностями по всему миру, отрывают от семьи и помещают в тайные лаборатории
22.00 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+)
01.00 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
02.45 Психосоматика. (16+)

СТС



21.00 «ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА». (12+)
07.10 «Охотники на троллей». (6+)
07.35 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.00 «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА». (12+)
10.25 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
19.25 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA». (16+)
23.15 «ШОПОГОЛИК». (12+)
Девушка постоянно находится в состоянии войны между своим банковским лимитом и искушениями большого города. При этом по профессии Ребекка - журналист финансового издания, щедро раздающего советы по правильному управлению личным капиталом
01.15 «КЕЙТ И ЛЕО». (12+)
03.15 «ДНЕВНИК СЛАБАКА: ДОЛГИЙ ПУТЬ». (12+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Эффект Матроны». (16+)
07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.30 «Давай разведёмся!» (16+)
09.35 «Тест на отцовство». (16+)
11.35 «Реальная мистика». (16+)
12.40 «Понять. Простить». (16+)
14.30 «Порча». (16+)
15.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
19.00 «РАНЕНОЕ СЕРДЦЕ». (16+)
23.00 «СВОДНЫЕ СЁСТРЫ». (16+)
Встреча бывших одноклассников становится для Ирины и Сергея судьбоносной - прежние чувства не остыли
01.05 «Порча». (16+)
01.35 «Понять. Простить». (16+)
03.05 «Реальная мистика». (16+)
03.55 «Тест на отцовство». (16+)
04.45 «Героини нашего времени». (16+)

ТНТ-СПБ



15.30 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
- 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
- 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)
- 13.30 «ГОЛАЯ ПРАВДА».** (16+)
- 15.30 «ЛЮБОВЬ ЗЛА».** (12+)
- 17.45 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ».** (16+)
- 20.00 Нам надо серьезно поговорить. (16+)
- 21.00 Комеди Клуб. (16+)
- 22.00 Comedy Баттл. (16+)
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 «Такое кино!» (16+)
- 01.30 «Симпсоны в кино». (16+)
- 02.45 «ОТЕЛЬ «МЭРИ-ГОЛД»: ЛУЧШИЙ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ».** (12+)

ЧЕ



19.00 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)

- 06.00 «БРАТ ЗА БРАТА-3».** (16+)
- 09.00 «Остановите Витю!» (16+)
- 10.00 «Дорожные войны». (16+)
- 10.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 12.00 «Дорога». (16+)
- 14.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
- 14.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ-2».** (0+)
- 17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ-3».** (0+)
- 19.00 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН».** (16+)
- 20.40 «УБИТЬ БИЛЛА».** (16+)
- 23.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2».** (18+)
- 01.45 «Шутники». (16+)
- 02.10 «БРАТ ЗА БРАТА-3».** (16+)
- 05.10 «Дорожные войны». (16+)

МАТЧ!



22.05 Точная ставка. (16+)

- 06.00 Вся правда про... (12+)
- 06.30 «Жестокий спорт». (16+)
- 07.00 08.55 11.10 12.45 13.55 15.45 18.35 20.20 21.35 Новости
- 07.05 12.50 14.00 14.50 15.50 21.40 00.25 Все на Матч!
- 09.00 пляжный футбол. «Спартак» - «Фламенго». (0+)
- 10.05 пляжный футбол. «Локомотив» - «Леванте». (0+)
- 11.15 Биатлон. (0+)
- 13.25 14.20 15.15 Санный спорт
- 16.20 Биатлон
- 18.40 Любовь в большом спорте. (12+)
- 19.10 пляжный футбол. «Спартак» - «Брага»
- 20.25 пляжный футбол. «Локомотив» - «Токио Верди»
- 22.05 Точная ставка. (16+)
- 22.25 Футбол. «Боруссия» - «Айнтрахт»
- 00.45 Конькобежный спорт

СПБ



13.10 «Новости спорта». (6+)

- 06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)
- 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 «Новости». (16+)
- 09.40 Консультация. (16+)
- 10.05 11.15 03.40 «ПРАКТИКА».** (16+)
- 12.25 «Легенды русского балета». (12+)
- 13.10 15.10 Новости спорта. (12+)
- 13.15 22.00 Пульс города. (12+)
- 13.30 «Исчезающая еда». (0+)
- 14.00 15.20 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ».** (16+)
- 17.10 18.25 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА».** (12+)
- 18.20 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.35 «ЖИЛИ - БЫЛИ».** (16+)
- 21.25 Азбука петербуржца. (6+)
- 21.30 Зона Особого Внимания. (16+)
- 23.00 «Окно в кино». (18+)
- 23.35 Время суток. (16+)
- 00.05 «ГАРАЖИ».** (12+)

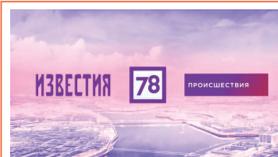
ЛЕНТВ 24



12.00 «Новости». (6+)

- 06.00 07.00 12.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 Новости. (6+)
- 06.20 16.15 19.20 00.45 Студия 1. (6+)
- 06.50 07.20 19.45 22.20 01.15 Спорт. (6+)
- 06.55 07.25 19.55 22.30 01.25 Экономика. (6+)
- 07.30 Простые решения. (12+)
- 11.00 Медицинская правда. (16+)
- 11.25 «Карамзин». (12+)
- 11.55 12.02 18.30 Театры России. (12+)
- 12.25 Жизнь старых вещей. (16+)
- 12.55 МХЛ. «СКА-1946» - «СКА-Варяги». (6+)
- 15.30 «Секретные материалы». (16+)
- 16.55 19.50 22.25 01.20 Политика. (6+)
- 17.02 18.02 «СОФИ: ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА».** (16+)
- 20.02 21.02 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА».** (6+)
- 21.10 «Ангкор - земля богов». (12+)
- 22.40 «ВЕК АДАЛИН».** (16+)

78 КАНАЛ



14.00 Происшествия. (16+)

- 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 13.00 17.30 21.00 «Изнестия 78». (12+)
- 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 13.15 «Семейная программа». (12+)
- 14.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 Сделано в СССР. (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «Легенды советского сыска». (12+)
- 17.40 «БЕГ».** (12+)
- 21.20 «Давно не виделись!» (12+)
- 22.25 «Какой мужчина!» (16+)
- 22.55 «ВНУТРИ ЛЬЮИНА ДЭВИСА».** (16+)
- 00.50 «Эдди Рознер. Джаммен из ГУЛАГа». (12+)
- 01.50 «Елизавета I. Королева-убийца?» (16+)
- 02.45 «Ночное вещание». (16+)

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

Что ценного могло быть на корабле, что пираты напали на него и погубили всю команду и пассажиров? – не унималась Риточка.

– Ну, пираты могли не знать, что корабль исследовательский, – пожал плечами Илья Сергеевич. – Это во-первых, а во-вторых, возможно, он затонул самостоятельно. Ведь с морского дна его так и не подняли. Исследованиями тоже никто детально не занимался.

Риточка с досадой захлопнула журнал.

– Ну что ты говоришь, в самом деле? – посмотрела она на Илью Сергеевича. – Ну вот же – интервью Юрия Кирова. Тут черным по белому говорится, что на корабль напали пираты.

Подожди-подожди, – мужчина оторвался от

Тайна пропавшей экспедиции



разгадывания сканвордов в газете «Телек», – так это же руководитель припоминающей экспедиции. Разве он не разделит судьбу своих коллег?

– Ну, все считали, что исчез, пропал, погиб, – кивнула Риточка. – И он, и его жена Светлана, и другие члены экспеди-

ции. Вацлав Быстрень – известный в 50-х фотограф подводного мира. Помнишь, у него еще одна нога короче другой, он все время с палочкой ходил и хромал сильно, зато в воде чувствовал себя как рыба. Карим Новиков – океанограф. Маленький такой, на мальчишку похож, хо-

тя на момент гибели ему уже под пятьдесят было. Ну и капитан корабля Александр Царев тоже. Они, кстати, с Юрием Кировым большими приятелями были. Это не первая их совместная экспедиция.

Так-так, – заинтересовался Илья Сергеевич, – то есть получается, Юрий Киров-то выжил?

– Ну, так я о том и говорю тебе. Вот его интервью, – Риточка подтолкнула пухлый журнал в сторону мужчины. – Выжил. Говорит, что много лет ничего не помнил. Жил за границей. Очень сожалеет, что его престарелая мама так и не увидела сына. Но зато оставила немалое состояние после себя. В наследство-то как раз Юрий и вступает. Собирается уехать на ПМЖ в Южную Америку.

– И что же, вот так легко вступил в наследство?



Ну-у-у, – женщина пожалала плечами. – Тут дан комментарий нотариуса. Мол, подписи на документах все идентичные. Сам нотариус видел Юрия еще, когда тот был молод. Сейчас его лицо испещрено морщинами, шрам на щеке. Изменился, вроде, и голос. Но у пожи-

лых людей часто меняются голоса. Словом, похоже, что это все же Юрий. К тому же он называет подробности своей жизни с точностью до дня, хорошо помнит мать, скорбит по жене. Кем же еще может, по-твоему, быть этот мужчина? Бедняга, какая непростая судьба, – вздохнула Риточка.

Слушай, дай-ка я позволю в управление. Стоит срочно заняться этим твоим Юрием, кажется, я даже гадаю, кого из членов пропавшей экспедиции мы арестуем уже в ближайшее время.

Любовь АНИНА

Кого и за что посчитал нужным арестовать Илья Сергеевич?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 5: во-первых, следовательно местного управления упомянул, что Савва Воробей грабил богатые дома, попадая в них через окно. А человек, упавший с поезда, судя по всему, был довольно внушительных габаритов и мало походил на вора-«форточника». К тому же Илья Сергеевич быстро сообразил, что его с поезда выбросили насильно, явно пытаясь пустить следствие по ложному следу. Это стало ясно, когда речь зашла о найденных чемоданах – они были найдены по ходу следования поезда «Старая Русса – Дно». А значит, их выбросили после того, как столкнули с поезда мужчину. Он не мог их выбросить сам. Преступники явно рассчитывали на гибель подставного «вора», но он выжил, упав в кучу песка.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. 06.10 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». 07.30 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЬ». 08.40 «ПОГРУЖЕНИЕ». 09.40 «КОРОЛЁВ». 10.40 «ГОСТЬЯ». 11.55 «ДЕТКИ НАПРОКАТ».

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 01.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». 02.30 «ПАРАНОЯ». 03.20 «УДАЧА ЛОГАНА». 04.00 «ДЕЛО В ТЕБЕ».

СУПЕР, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. 06.00 «СМЕШНОЕ ВРЕМЯ». 07.00 «РОДИТЕЛИ». 08.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET. 09.20 ЗаСаДа. 09.50 Преданья старины глубокой. 10.25 Не просто суп!

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР, ПЯТНИЦА, Ю, РЕТРО. 06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». 07.00 Школа доктора Комаровского. 08.50, 10.20 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Историада. 01.00 Время победы. 01.15 Тайное становится явным. 01.30 Личность в истории.

ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. 06.00 Аэропорт для животных. 06.25 Снимите кошку с дерева. 06.50, 12.40, 21.55 Заповедная Аляска.

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
 - 07.50, 09.45, 12.55 Новости
 - 07.55 Хоккей с мячом. Чемпионат России. (0+)
 - 09.50, 22.35 Страна. Live. (12+)
 - 10.10 Побороть медведей. (12+)
 - 10.25 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Мужчины. (0+)
 - 12.05 Страна смотрит спорт. (12+)
 - 12.30 Олимпийский патриарх. (12+)
 - 12.50, 22.30 Невский тай-брейк. (12+)
 - 13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)
 - 22.55, 23.20, 23.50 Саннний спорт. Чемпионат мира. Трансляция из Сочи. (0+)
 - 00.15, 01.25 Пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов «Мундиалито-2020». Трансляция из Москвы. (0+)
 - 02.35 Сердца чемпионов. (12+)
 - 03.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/4 финала. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 4-й день. (6+)
 - 02.05, 09.30 Биатлон. Чемпионат мира. Антхольц. Смешанная эстафета. (6+)
 - 03.00 Велоспорт. Тур Ланг-кави». 7-й этап. (12+)
 - 03.30 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
 - 04.00 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)
 - 05.00 Снукер. Welsh Open. 4-й день. (6+)
 - 07.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
 - 07.30 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)
 - 08.30 Велоспорт. Тур Ланг-кави». 7-й этап. (12+)
 - 09.00 Автогонки. Формула E. Мехико. Превью. (12+)
 - 10.30 Теннис. Медведев - Надаль. US Open. Финал. (6+)
 - 15.00, 17.00, 21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
 - 19.00 Снукер. Welsh Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
 - 21.00 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1/4 финала. (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 08.20, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «10 друзей кролика». (0+)
 - 09.25, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 - 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
 - 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
 - 11.20, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
 - 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
 - 14.20 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 - 15.00 «Джинглики». (0+)
 - 17.00 «Хомячок Фрош». (0+)
 - 17.10 «Умка на ёлке». (0+)
 - 18.00 «Котики, вперед!». (0+)
 - 18.25 «Истории Сильвианн Фамилис». (0+)
 - 18.30 «Мальшарики». (0+)
 - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 20.30 «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)
 - 20.55 «Машины сказки». (0+)
 - 21.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 - 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00 «Мини-Маппеты». (0+)
 - 05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)
 - 05.50, 12.00 «Тимон и Пумба». (6+)
 - 06.40 «Уходи, Единорог!». (6+)
 - 07.10 «Утиные истории». (6+)
 - 07.35, 10.30 «Блуди». (0+)
 - 07.55 «Майлз с другой планеты». (6+)
 - 08.25 «Герои в масках». (0+)
 - 08.55 «Гигантозавр». (0+)
 - 09.25 «ПУПС». (0+)
 - 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
 - 10.50 «Хранитель Лев». (0+)
 - 11.20 «Пёс Пэт». (6+)
 - 12.30 «Гравити Фолз». (12+)
 - 16.50 «Унесённые призраками». (12+)
 - 19.30 «ВАЛЛ-И». (0+)
 - 21.35 «ЛОХМАТЫЙ ПАПА». (0+)
 - 23.40 «КАПИТАН ЗУМ: АКАДЕМИЯ СУПЕРГЕРОЕВ». (12+)
 - 01.20 «ТИГРИНЫЙ РЕЙС». (6+)
 - 02.50 «Железный человек и Капитан Америка: Союз героев». (12+)
 - 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Ранние пташки». «Белка и Стрелка. Озорная семейка». «Мальши и летающие звери». «Машинки». «Доммики». (0+)
 - 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
 - 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.40 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
 - 08.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 09.20 «ТриО!» (0+)
 - 09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Стрекоза и муравей». (0+)
 - 09.50 «Василиса Микулишна». (0+)
 - 10.10 «Петушок - золотой гребешок». (0+)
 - 10.25 «Роботы-поезда». (0+)
 - 10.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
 - 11.00 «Сказочный патруль и его друзья». (0+)
 - 11.40 «Турбозавры». (0+)
 - 12.15 «Тобот». (6+)
 - 12.40 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
 - 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
 - 13.30 «Ангел Бэби». (0+)
 - 14.00 «Навигатор. У нас гости!». (0+)
 - 14.10 «Смурфики». (0+)
 - 14.35 «Как устроен город». (0+)
 - 14.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
 - 15.40 «Вкусняшки шоу». (0+)
 - 16.00 «Бурёнка Даша». (0+)
 - 16.10 «Клуб Винкс». (6+)
 - 16.30 «Смешарики». (0+)
 - 17.15 «Весёлый алфавит». (0+)
 - 17.20 «Поезд динозавров». (0+)
 - 17.55 «Мой музей». (0+)
 - 18.00 «Оранжевая корова». (0+)
 - 18.10 «Йоко». (0+)
 - 18.15 «Пер + Кот». (0+)
 - 18.45 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 19.00 «Фиксики». (0+)
 - 19.20 «Казу!» (0+)
 - 21.00 «Пластилинка». (0+)
 - 21.05 «Ангел Бэби». (0+)
 - 23.10 «Йоко». (0+)
 - 01.00 «Турбозавры». (0+)
 - 03.00 «Букварий». (0+)
 - 03.25 «Смешарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00, 00.45 День Патриарха. (0+)
 - 05.15 Новый завет вслух. (0+)
 - 05.30 Вся Россия. (0+)
 - 05.45 Святитель Спиридон Тримифунтский. (0+)
 - 05.55 Идущие к... Послословие. (12+)
 - 06.30 В поисках Бога. (0+)
 - 07.00, 17.30, 21.30, 01.55 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
 - 07.45, 19.00, 01.00 Завет. (0+)
 - 08.45, 04.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 10.00, 10.30, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 11.00 Петр и Феврония. История вечной любви. (0+)
- СПАС**
- 11.30, 23.15 Сретение Господне. Цикл: Праздники. (0+)
 - 12.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (0+)
 - 13.00, 20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
 - 15.00 «КАРАНТИН». (0+)
 - СССР, 1983 г. В ролях: Аилика Кремер, Евгения Симонина, Юрий Дуванов
 - 16.40, 17.55 «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ». (0+)
 - 22.15 Наши любимые песни. Концерт. (0+)
 - 23.45 Res Publica. (0+)
 - 02.40 Прямая линия жизни. (0+)
 - 03.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
 - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

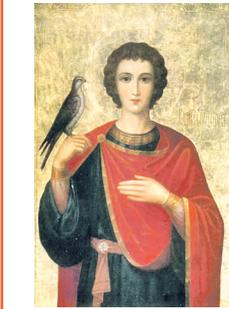
МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00, 08.25, 13.25, 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 05.25, 10.30, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
 - 06.05, 10.25, 17.00 PRO-клип. (16+)
 - 06.10 Каждое утро. (16+)
 - 09.00 Золотая дюжина. (16+)
 - 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
 - 11.20 Отпуск без путевки. Ереван и окрестности. (12+)
- 12.10 Лайкер. (16+)
 - 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
 - 15.00 Битва фанклубов. (16+)
 - 16.00 Русские хиты. Чемпионы пятницы. (16+)
 - 18.35, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
 - 19.00 Русский чарт. (16+)
 - 20.00 Праздник для всех влюбленных на МУЗ-ТВ в Кремле. Прямая трансляция. (16+)
 - 23.40 DFM - Dance chart. (16+)
 - 00.40 Танцпол. (16+)
 - 01.30 Неспиннер. (16+)

- УНИКУМ**
- 08.41 «Смарт и чудо-сумка». (0+)
 - 08.50 «Машины помощники». (0+)
 - 09.05, 14.29, 14.49, 15.09, 22.30, 23.17 Мультфильмы. (6+)
 - 09.25, 14.59, 15.20, 22.49 Мультфильмы. (0+)
 - 09.55, 14.39 «Ну, погоди!» (12+)
 - 10.07, 11.01 «КОСМО». (6+)
 - 10.33, 11.27 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
 - 10.57, 11.49 Вредные советы от полезных детей. (6+)
 - 12.00, 15.32, 19.56 «Смешарики». (0+)
 - 12.30, 16.01, 18.00, 21.30 Советы Сладкожиной. (6+)
 - 12.45, 16.17, 18.15, 21.45 Открытки. (6+)
 - 12.59, 16.31, 18.29, 21.58 Готовим с папой. (6+)
 - 13.18, 16.50, 18.48, 22.16 Шах и мат! (6+)
 - 13.32, 17.05, 20.30 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)
 - 13.48, 17.21, 20.46 Микроистория. (6+)
 - 13.58, 17.31, 20.56 Do you speak? (6+)
 - 14.02, 17.35, 21.00 «Октонавты». (6+)
 - 19.02 Кулинарные детки. (6+)
- О!**
- 05.00 «В мире малышей». (0+)
 - 05.55 «Лукас и Эмили». (0+)
 - 07.00 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 07.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
 - 09.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.00 «Давайте рисовать!». (0+)
 - 10.25 «Смешарики». (0+)
 - 11.55 «Весёлый алфавит». (0+)
 - 12.00 «Поезд динозавров». (0+)
 - 13.55 «Мой музей». (0+)
 - 14.00 «Оранжевая корова». (0+)
 - 16.00 «Йоко». (0+)
 - 17.10 «Пер + Кот». (0+)
 - 17.50 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 18.00 «Фиксики». (0+)
 - 19.00, 04.40 «ТриО!» (0+)
 - 19.20 «Казу!» (0+)
 - 21.00 «Пластилинка». (0+)
 - 21.05 «Ангел Бэби». (0+)
 - 23.10 «Йоко». (0+)
 - 01.00 «Турбозавры». (0+)
 - 03.00 «Букварий». (0+)
 - 03.25 «Смешарики». (0+)

Православный календарь

14 февраля
Седмица сплошная. Глас 1.
Предпразднство Сретения Господня.
Мч. Трифона.



Мч. Перпетуи, мчч. Сатира, Ревоката, Саторнила, Секунда и мч. Филицитаты. Прп. Петра Галатийского. Прп. Вендимиана, пустытника Вифинийского. Сщмч. Николая пресвитера.

Поста нет.

«Мы трудимся, но Бог решает, что и как будет в нашей жизни. И когда мы благодарим Его за свое положение, тогда у нас все получается. Нет ничего незначительного, все важно».
Прп. Нил Синайский

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Киянка. Матадор. Тамтам. Самоотвод. Ветрило. Аскер. Яхонт. Сеанс. Задержка. Бадминтон. Гномон. Пантомима. Мате.

По вертикали: Кета. Ярмо. Квас. Балок. Фантаст. Соловей. Марля. Телеканал. Хронометр. Охват. Антенна. Ужимка. Лаянье. Знамя. Догма.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Жираф-недоморок.
- Окруженный галереями испанский дворик.
- Резкий поворот, идущий под углом.
- Дерево, подаренное эллинам богиней Афиной.
- Олень, за которым стадо готово идти в огонь и воду.
- Брошка, запонка, застежка.
- Проверка финансовой деятельности специализированной компанией.
- Заросли шелюги, ракиты, лозы или тальника.
- Древнерусское название некоторых драгоценных камней, чаще рубина, реже сапфира.
- Главный агрегат на водокачке.

6. Аграф. 7. Аудит. 8. Капит. 9. Излом. 4. Олива. 5. Вожак. 10. Насос.

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий
Балет, балет!

«А также в области балета... мы впереди планеты всей!» – утверждал бард Юрий Визбор в песенке «Рассказ технолога Петухова». И до сих пор балетные спектакли собирают полные залы.

Ответы: 1. Оторванный левый рукав. 2. Разный цвет платья. 3. Разная прическа. 4. Разная обувь. 5. Разная поза. 6. Разная вышивка. 7. Разная окраска. 8. Разная форма. 9. Разная длина. 10. Разная ширина.

1 ПЕРВЫЙ



17.50 Сегодня вечером.
(16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Анна Герман. Дом любви и солнца». (12+)
11.15 Видели видео? (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Видели видео? (6+)
13.55 «Теория заговора». (16+)
14.40 Достояние Республики. (12+)
16.35 Чемпионат мира по биатлону-2020. Спринт. 10 км. Мужчины. Прямой эфир из Италии
17.50 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.20 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
23.20 Большая игра. (16+)
00.30 «МОЯ КУЗИНА РЭЙЧЕЛ». (16+)
02.15 На самом деле. (16+)
03.10 Про любовь. (16+)
03.55 Наедине со всеми. (16+)

ТВЦ ТВЦ

- 05.55 «ВАНЕЧКА». (16+)
08.05 Православная энциклопедия. (6+)
08.30 «КРАСАВИЦА И ВОРЫ». (12+)
10.20 11.45 «СПОРТЛОТО-82». (0+)
11.30 События
12.35 14.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)
14.30 События
17.05 «ТЕНЬ ДРАКОНА». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.20 03.45 «Право знать!» (16+)
23.45 События
00.00 «Прощание. Сергей Доренко». (16+)
00.50 «Прощание. Борис Березовский». (16+)
01.35 «Цыгане XXI века». (16+)
02.15 Специальный репортаж. (16+)
02.40 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. (16+)
05.00 «Олег Стриженов. Никаких компромиссов». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



10.20 Сто к одному

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету
09.30 Пятеро на одного
10.20 Сто к одному
11.10 «Смеяться разрешается»
13.40 «СЛЁЗЫ НА ПОДУШКЕ». (12+)
Три бывшие одноклассницы и подруги - Валя, Наташа и Таня - встречаются на 15-летию выпуска из школы. Им есть чем похвастаться. Но придя домой, каждая из них падает в слезах на подушку. Ведь их мир очень далек от идеального, хотя никто из одноклассниц не хочет признаваться в этом
18.00 Привет, Андрей! (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК». (12+)
Залог крепких отношений - доверие и взаимопонимание. Но любой, даже идеальный, брак может разрушить тайна
01.10 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕНИЙ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
06.35 «КАПИТАН». (0+)
08.00 Новости дня
08.15 «КАПИТАН». (0+)
09.00 «Легенды музыки». (6+)
09.30 «Легенды телевидения». (12+)
10.15 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
11.05 «Улика из прошлого». (16+)
11.55 «Не факт!» (6+)
12.30 «Круиз-контроль». (6+)
13.00 Новости дня
13.15 «Специальный репортаж». (12+)
13.35 «СССР. Знак качества» с Гариком Сукачевым. (12+)
14.25 «Морской бой». (6+)
15.30 «Оружие Победы». (6+)
16.00 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
18.00 Новости дня
18.10 «Задело!» с Николаем Петровым
18.25 «ОТДЕЛ С.С.С.Р». (16+)
02.00 «Охота на «Осу». (12+)
02.45 «НАХОДКА». (16+)
04.25 «КРЕМЕНЬ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



00.55 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
10.15 «СЛЕД». (16+)
Самый знаменитый из отечественных сериалов рассказывает о работе сотрудников вымышленной организации - Федеральной экспертной службы. Команда уникальных профессионалов под руководством полковника Галины Rogoziной распыляет самые загадочные преступления. Гении криминалистики не оставят преступникам ни одного шанса
00.00 Известия. Главное
00.55 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)
Надя Самсонова живёт в деревне с родителями, работает в больнице медсестрой. В свои 28 лет она давно махнула рукой на личную жизнь, поскольку считает себя некрасивой. Но за весёлым нравом, доброту и готовность помочь, все окружающие её любят и ценят. Однажды в больнице появляется молодой и красивый доктор, и жизнь Надежды меняется...

ОТР ОТР

- 07.00 «Служу Отчизне!» (12+)
07.30 «За строчкой архивной...» (12+)
08.00 «Книжные аллеи». (6+)
08.30 16.25 «Домашние животные». (12+)
09.00 «Конёк-Горбунок». (6+)
09.55 «Крот и спички». (0+)
10.05 «Новости Совета Федерации». (12+)
10.20 11.05 «КУРЬЕР ИЗ РАЯ». (12+)
11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
12.00 Большая страна. (12+)
13.05 00.00 «ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ». (0+)
14.30 15.05 «РИМСКИЙ-КОРСАКОВ». (0+)
16.50 Среда обитания. (12+)
17.00 Концерт Варвары «Лён». (12+)
19.20 «Вспомнить всё». (12+)
19.45 «Культурный обмен». (12+)
20.25 «ОПЕРАЦИЯ «ТУШЕНКА». (16+)
22.15 Концерт группы «VIVA». (12+)
01.30 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (12+)

НТВ НТВ



16.20 Следствие вели... (16+)

- 05.35 «АНТИСНАЙПЕР: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+)
07.20 Смотр. (0+)
08.00 10.00 16.00 Сегодня
08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)
08.45 Доктор Свет. (16+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.05 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.50 Секрет на миллион. (16+)
22.45 «Международная пилорама». (16+)
23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
01.20 «Секретная Африка. Выжить в ангольской саванне». (16+)
02.10 Дачный ответ. (0+)
03.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБА-НЕЦ». (16+)
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
07.40 «Волки и овцы: Беее-зумное превращение». (6+)
09.15 «Минтранс». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)
17.20 «УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ». (12+)
19.30 «ДЖОН КАРТЕР». (12+)
Джон Картер - ветеран Гражданской войны, занимающийся поиском золота. Однажды он случайно оказывается на Марсе и попадает в плен к недружелюбным обитателям планеты. Постепенно он становится участником войны двух марсианских родов
22.00 «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
00.20 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
02.00 «Тайны Чапман». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К



14.15 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ»

- 06.30 Лето Господне
07.05 «Мультфильмы»
08.05 «РОЗЫГРЫШ»
09.40 Телескоп
10.10 «РАБА ЛЮБВИ»
11.40 Пятое измерение
12.10 01.20 «Радужный мир природы Коста-Рики»
13.05 «Жизнь замечательных идей»
13.30 Театральная летопись
14.15 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ»
Юный Альдемаро из обедневшего дворянского рода любит дочь богатого и знатного сеньора. Под вымышленным именем в качестве учителя танцев он поступает в дом отца возлюбленной
16.35 Торжественное открытие XIII Зимнего международного фестиваля искусств Юрия Башмета в Сочи
18.10 «Неоконченная пьеса»
18.50 «КИН-ДЗА-ДЗА!»
21.00 Агора
22.00 «ПОЛУНОЧНАЯ ЖАРА»
23.55 Клуб 37
00.50 Телескоп
02.10 «Искатели»
06.00 «Мультфильмы». (0+)
11.30 «ВИКИНГИ». (16+)
13.30 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+)
16.45 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (12+)
В недалёком будущем могущественному инопланетному народу, получившим название «мимик», удаётся высадиться на Землю и захватить центральную и западную части Европы. Земляне объединяются, чтобы сбросить вражеское иго, армии всех государств действуют сообща, ибо только это теперь и может спасти человечество от сильного противника
19.00 Последний герой. Зрители против звёзд. (12+)
20.15 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)
22.15 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ПОВТОРНЫЙ УДАР». (16+)
00.15 «ОЗЕРО СТРАХА-2». (16+)
02.00 Охотники за привидениями. (16+)

ТВ-3 ТВ-3

СТС СТС



21.00 «МЕЧ КОРОЛЯ АРТУРА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
07.35 «Три кота». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
08.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 «ПроСТО кухня». (12+)
10.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.45 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2». (12+)
12.55 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)
15.05 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
17.10 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)
19.10 «Миньоны». (6+)
21.00 «МЕЧ КОРОЛЯ АРТУРА». (16+)
23.35 «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ». (12+)
02.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (12+)
04.55 «Тайна третьей планеты». (0+)
06.30 «6 кадров». (16+)
06.40 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (16+)
Жительница Молдовы Катерина приезжает в Москву в надежде получить опеку над осиротевшей маленькой сестрёнкой. Чтобы ускорить оформление гражданства, Катерина решает на фиктивный брак. Однако узнав лучше своего фиктивного мужа, Катерина влюбляется
10.25 «РАЙСКИЙ УГОЛОК». (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.25 «ЛЕРА». (16+)
Подмосковный городок. У двадцатилетней Леры сложные отношения с матерью. Татьяна не может смириться с тем, что дочь выходит замуж за Дениса, парня из бедной семьи. Во время ссоры с матерью Лера узнает, что она приёмная дочь в этой семье
01.25 «РАЙСКИЙ УГОЛОК». (16+)
04.50 «Эффект Матроны». (16+)

ДОМАШНИЙ

ТНТ-СПБ



22.00 «Женский Стендап». (16+)

07.00 ТНТ Music. (16+)
07.30 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
11.00 Комеди Клуб. (16+)
18.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
Как спасти родное ОВД от закрытия? По мнению ушлого копа Гриши Измайлова нужно сперва чуть преступить закон, а затем раскрыть собственное преступление
20.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
22.00 «Женский Стендап». (16+)
23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 ТНТ Music. (16+)
01.30 «МОРПЕХ». (16+)
02.55 «МОРПЕХ-2». (16+)
04.20 Открытый микрофон. (16+)

ЧЕ



16.00 «УБИТЬ БИЛЛА». (16+)

06.00 «Ералаш». (0+)
07.55 «Туристы». (16+)
10.00 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)
11.40 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ-2». (0+)
14.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ-3». (0+)
16.00 «УБИТЬ БИЛЛА». (16+)
Беременная Беатрикс намерена начать новую жизнь обычной замужней женщины, в которой нет места её прошлому - она больше не хочет быть наёмной убийцей. Но во время репетиции бракосочетания убийцы из банды Билла входят в церковь и хладнокровно расстреливают всех
18.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
20.30 «Улетное видео». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.00 «ИНСТИНКТ». (18+)
03.20 «Туристы». (16+)
05.00 «Улетное видео». (16+)

МАТЧ!



10.50 Все на футбол! Афиша. (12+)

06.00 Вся правда про... (12+)
06.30 «Жестокий спорт». (16+)
07.00 Футбол. «Монако» - «Монпелье». (0+)
09.00 Биатлон. (0+)
10.40 12.20 15.45 17.35 18.45 Новости
10.50 Все на футбол! Афиша. (12+)
11.50 Кубок Париматч Премьер. (12+)
12.25 15.50 Специальный репортаж. (12+)
12.55 14.25 17.40 18.55 22.25 Все на Матч!
13.35 15.00 16.10 18.00 Сан-ный спорт
19.55 Жизнь после спорта. (12+)
20.25 Футбол. «Вильярреал» - «Леванте»
23.00 Борьба. (0+)
00.20 Конькобежный спорт
01.50 Шорт-трек. Кубок мира. (0+)
02.50 Бобслей и скелетон. (0+)
04.00 Футбол. «Лейпциг» - «Вердер». (0+)

СПБ



21.10 «Театральная гостиная». (16+)

06.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
07.40 «Ленинградская коллекция». (16+)
09.05 Слово. (16+)
09.20 Азбука петербуржца. (6+)
09.25 Зона Особого Внимания. (16+)
10.00 Пульс города. (12+)
11.00 15.00 18.00 «Новости». (16+)
11.15 «Выходной». (6+)
11.30 20.55 Малые родины. (6+)
11.45 Время суток. Интервью. (16+)
12.15 «Культурная эволюция». (16+)
12.35 «Альманах Петербург». (12+)
12.45 «ХАРВИ». (12+)
15.10 18.15 «КУПРИН: ПОЕДИНОК». (16+)
20.00 Итоги недели. (16+)
21.10 «Театральная гостиная». (16+)
23.25 «САРМАТ». (16+)
03.45 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». (16+)

ЛЕНТВ 24



18.50 «Секретные материалы». (16+)

06.00 Бон-аппетит. (12+)
06.25 «Наталья Рагозина». (12+)
07.15 «Шевели лапами!» (6+)
08.30 20.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
09.20 «ТРЕТЬЯ РАКЕТА». (6+)
10.45 A La Carte. (12+)
11.45 Праздничный концерт «С любовью по жизни». (12+)
13.20 00.35 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (6+)
15.30 «ТРЕМБИТА». (0+)
17.00 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (16+)
18.50 «Секретные материалы». (16+)
19.15 Правда ли? (16+)
20.45 «Женский батальон». (16+)
21.45 Область воинской славы. (12+)
22.00 «ФАНФАН-ТЮЛЬ-ПАН». (16+)
23.35 Концерт Blur «For One Night Only». (12+)
02.45 «ВЕК АДАЛИН». (16+)

78 КАНАЛ



10.00 Известия 78. (12+)

05.45 «Пища богов». (12+)
09.00 «Зверопитер». (12+)
09.30 «Автограф». (12+)
10.00 «Известия 78». (12+)
10.10 «Правильная кухня». (12+)
11.00 «Книжные аллеи». (12+)
11.30 «Подводный роман. Выборг». (12+)
12.00 «Известия 78». (12+)
12.15 «БЕГ». (12+)
14.00 «Известия 78». (12+)
14.15 «Болеем за наших!» (12+)
14.30 Хоккей. «Салават Юлаев» - СКА. КХЛ. (16+)
16.50 «Болеем за наших!» (12+)
17.00 «ОТЯД». (16+)
19.00 «Открытая студия. Неделя». (12+)
21.00 «Происшествия». (16+)
22.00 «Другой Петербург». (16+)
22.30 «СЫЩИК ПУТИЛИН». (16+)
03.05 «Ночное вещание». (16+)

Советы от звездчѐта Надежды Солнечной с 10 по 16 февраля

Рыбы 19.02 – 20.03

На работе Рыбам стоит прислушиваться к мнению более опытных коллег. А вот в семье, напротив, взять под опеку тех, кто отчаянно нуждается в помощи. Весьма неплоха неделя в финансовом плане. Интуиция подскажет, как расположить к себе любимого человека.

Овен 21.03 – 20.04

Овнам звезды советуют поменьше внимать советам со стороны. Вы сами почувствуете, что нужно для спокойствия и мира в семье, и близкие будут вам благодарны. В общении с любимым человеком старайтесь не допускать командных ноток, иначе конфликта не избежать.

Телец 21.04 – 21.05

Тельцам стоит уделить внимание собственному здоровью. Развязать борьбу с вредными привычками – стратегически верный ход. На работе можно немного сбавить активность. А умение подстраиваться под партнера сослужит хорошую службу в делах любовных.

Близнецы 22.05 – 21.06

Настойчивость и целеустремленность помогут Близнецам успешно справиться даже с самыми сложными рабочими задачами. Постарайтесь найти время, чтобы советом поддержать близких людей. Цените это благодатное время с любимым человеком.

Рак 22.06 – 22.07

Для Раков наступает очень удачный период. Вы будете максимально позитивны и оптимистичны. Энтузиазма хватит и для решения рабочих вопросов, и для организации семейных мероприятий, и для романтического путешествия.

Лев 23.07 – 22.08

Неделя Львов будет посвящена переосмыслению прошлого. И это пойдет вам лишь на пользу. Вы сумеете разглядеть все открывающиеся заманчивые перспективы. Пришла пора откровений и в любовной сфере. Пусть принятые вами решения окажутся взвешенными.

Дева 23.08 – 23.09

Девы станут переживать из-за отсутствия творческих идей. Но звезды говорят, что ваша работоспособность с лихвой компенсирует недостаток фантазии. Просто закатите веселую семейную вечернику с шарадами и тортом. В любви вы будете склонны к жертвенности.

Весы 24.09 – 23.10

Силы Весов на исходе, организм требует отдыха. Позвольте себе немного расслабиться. Вам доставят удовольствие домашние хлопоты. Хорошее время для экскурсионных поездок. В любви все несколько запутается, но не переживайте, сложности окажутся надуманными.

Скорпион 24.10 – 22.11

Любовь к приключениям и жажда ярких ощущений могут толкнуть Скорпионов на необдуманные поступки. Звезды предупреждают о внимательности и осмотрительности и рекомендуют в случае чего спросить совета у близких. Ваша половинка окружит вас трепетной заботой.

Стрелец 23.11 – 21.12

У Стрельцов впереди спокойная, благодатная неделя. Вы сумеете дать отпор любому, кто покусится на вашу душевную гармонию и привычный, дающий опору, уклад жизни. В любви ожидается временное затишье, но это даст силы переосмыслить свои желания.

Козерог 22.12 – 20.01

Вкупе с суетой и тревожностями эта неделя принесет Козерогам долгожданные благоприятные перемены на работе. Кстати окажутся давние профессиональные связи. Ровно будут складываться отношения в семье. А вот с любимым человеком горение страстей расслабиться не даст.

Водолей 21.01 – 18.02

Водолеям звезды советуют проявлять больше выдержки и спокойствия. Участие в новых проектах обещает финансовую выгоду. В любви вам повезет, но не позволяйте завистникам вставлять палки в колеса ваших отношений. Берегите чувства от пересудов.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
06.10 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+)
08.45 «ДЖЕЙН Эйр». (12+)
11.05 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)
13.10 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
15.50 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (12+)
18.15 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)
20.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
22.00 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
00.30 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ-2: ГАВАНСКИЕ НОЧИ». (16+)
02.05 «КРАСАВИЦА ДЛЯ ЧУДОВИЩА». (18+)
03.55 «АФЕРА ПО-АМЕРИКАНСКИ». (16+)

ДОМ КИНО
05.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (6+)
07.10 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
09.15 «АННА ГЕРМАН». (12+)
19.00 Вечер вместе. «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (6+)
09.00, 09.45, 10.30 Проект Подиум. (16+)
11.15, 12.15 Правила моей кухни. (16+)
14.00, 14.45, 15.30, 16.15 «ВНЕ ВРЕМЕНИ». (16+)
17.00 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
17.45 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
20.00 «ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЦЕЛУЙ». (16+)
21.50 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
23.40 «ВАЛЕНТИНКА». (16+)
01.35 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «В БЕГАХ». (16+)
02.25 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
04.05 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)
06.00 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (12+)
07.50 «ПРИРОЖДЕННЫЙ ГОНЩИК». (16+)
09.20 «ГОСТЬЯ». (12+)
11.15 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)
12.50 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)
14.15 «ДЕЛО В ТЕБЕ». (16+)
15.40 «ПЕРСОНАЖ». (16+)
17.25 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+)
18.55 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
20.30 «ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН». (16+)
22.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
02.55 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
04.45 «ПОД МАСКОЙ ЖИГОЛО». (16+)
06.25 «СУПЕРГЕРОЙСКОЕ КИНО». (16+)
08.00 «ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА». (16+)
10.00 «БАНДИТКИ». (16+)
11.45 «ЕСЛИ БЫ Я БЫЛА МУЖЧИНОЙ». (18+)
13.40 «МАРТОВСКИЕ КОТЫ». (16+)
15.35 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)
17.35 «ХОДАТЯ СЛУХИ». (12+)
19.30 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
21.45 «ДРУГ НЕВЕСТЫ». (16+)
23.40 «ГОРЬКО В МЕКСИКЕ». (18+)

СУПЕР
06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
09.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)
11.30 «КОРОЧЕ». (16+)
12.30 «БУНТАРКА». (12+)
14.30 «ИП ПИРОГОВА». (16+)
17.30 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 1». (12+)
19.45 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (12+)
22.00 «СНОВА ТЫ». (12+)
00.00 «КОРОЧЕ». (16+)
01.00 «ОСТРОВ». (16+)

СТС LOVE
06.00 «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+)
08.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.35 «Рок Дог». Мультфильм. (6+)
12.20 «РАНЕТКИ». (12+)
23.00 «НА ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ ТЕМНЕЕ». (18+)
01.20 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СВОБОДЫ». (18+)
02.55 На троих. (16+)
04.55 Ералаш. (0+)
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

УСАДЬБА
01.00, 05.00 История одной культуры. (12+)
01.30, 07.05 Тихая моя родина. (12+)
02.00 Домашняя косметика! (12+)
02.15 Прогулка по саду. (12+)
02.45 Соусы. (12+)
03.00, 06.50 Флористика. (12+)
03.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)
03.45 Частный сектор. (12+)
04.15 Мастер. (12+)
04.45 Свечной заводик. (12+)
05.30 ЗаСаДа. (12+)
06.00, 10.00, 14.05, 18.05, 22.05 Легендарные братья-пекари. (16+)
07.35, 15.45, 19.40, 23.45 Профпригодность. (12+)
08.05, 12.10, 16.15, 20.15 Лучки-пучки. (12+)
08.25, 12.30, 16.30 Дачные хитрости. (12+)
08.40, 12.40, 16.45, 20.45 Высший сорт. (12+)
08.55, 13.00, 17.05, 21.00 Дачные дел мастер. (12+)
09.25, 17.35 Альтернативный сад. (12+)
10.50, 14.55, 18.55, 22.55 Готовим на Майорке. (12+)
11.05 Профотбор. (12+)
11.40, 13.30, 13.45 Огород круглый год. (12+)
15.10, 19.10, 23.10 Беспokoйное хозяйство. (12+)
20.30 Дом, милый дом! (12+)
21.35 10 самых больших ошибок. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
00.05, 03.55 Охота в Новом Свете. (16+)
00.30 Планета охотника. (16+)
02.00 Камский спиннинг. (16+)
01.30 Камера, мотор... рыба! (16+)
02.00 Прибалтийский лосось. (16+)
02.55 Охотничьи меридианы. (16+)
02.55 Рыболовная школа для взрослых. (12+)
03.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
04.20 Дело вкуса. (12+)
04.35 Егерский кордон. (16+)
05.05 Россия заповедная. (16+)
05.35 Сезон охоты. (16+)
06.00, 07.30, 08.50, 09.40, 11.10, 12.00, 13.35, 15.05, 15.50, 17.10, 18.00, 19.35, 21.10, 21.55, 23.15 Рыбалка сегодня XL. (16+)
06.30, 07.10, 08.35, 09.20, 10.05, 10.55, 11.40, 12.30, 13.15, 14.05, 14.50, 15.35, 16.20, 17.40, 18.30, 19.15, 20.05, 20.50, 21.40, 22.25, 23.45 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
06.45, 10.25, 12.45, 14.20, 16.40, 18.45, 20.20, 22.45 Спиннинг сегодня. (16+)
08.00 На рыбалку с охотой. (12+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Просто красиво. (6+)
14.30, 22.30 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.30 Хатха-йога. (12+)
18.00 YogaВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР
06.00 Миллион вопросов о природе. (6+)
06.10 Союзники. (12+)
07.05 Школа доктора Комаровского. (12+)
06.40, 07.50, 05.45 Мультфильмы. (6+)
06.50 Такие разные. (16+)
07.20 Секретные материалы. (16+)
08.35 Наше кино. История большой любви. (12+)
09.10 Шоу «Слабое звено». (12+)
10.00, 16.00, 19.00 Новости
10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+)
10.45 Мировые лиды. (12+)
11.20 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (0+)
14.15, 16.15, 19.15 «ЛЮБИМАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (16+)
Сериал. Криминальный фильм, социальная драма, Украина, 2016 г. В ролях: Алина Сергеева, Олег Гаас, Ольга Радчук, Елена Узлюк, Матвей Зубалевиц
23.30 «ТУЗ». (16+)
01.00 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (16+)
03.00 «НОВОГОДНИЙ БРАК». (6+)
04.30 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)

ПЯТНИЦА
05.00 Уличная магия. (16+)
05.20 Битва салонов. (16+)
07.05 Школа доктора Комаровского. (12+)
07.40 Генеральная уборка. (16+)
08.40 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
10.50 Орел и решка. Россия. (16+)
11.50 Орел и решка. Чудеса света. (16+)
15.00 Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков. (16+)
17.00 «МЕНЯЮЩИЕ РЕАЛЬНОСТЬ». (16+)
19.00 «ПОХИЩЕНИЕ». (16+)
20.50 «НЕУЗВИСИМЫЙ». (16+)
23.00 «ФЕНОМЕН». (16+)
01.15 AgentShow 2.0. (16+)
02.30 Битва салонов. (16+)
04.15 «РЫЖИЕ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Историада. (12+)
01.00 Время победы. (12+)
01.15 Тайное становится явным. (12+)
01.30 Личность в истории. (12+)
02.00 Кольвиц. Жизнь с искусством и войной. (16+)
03.00 Обыкновенная история. (6+)
03.20 Историограф. (12+)
04.00 Блеск и слава Древнего Рима. (12+)
04.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
05.55 Древние невидимые города. (12+)
07.00, 07.30 Мифы Древней Греции. (12+)
08.00 Жизнь во времена замков. (12+)
09.50 Тайные агенты Елизаветы Первой. (16+)
11.00, 11.30 Живая история. (12+)
12.00 Историада. (12+)
13.00 Объекты Всемирного наследия Испании. (12+)
14.05 История Отечества в портретах. (12+)
14.25 Любовь к искусству и власть. История королевской коллекции. (12+)
15.25 Жил-был дом. (6+)
16.00, 17.05 «МЕДИЧИ: ПОВЕЛИТЕЛИ ФЛОРЕНЦИИ». (16+)
18.10 Обратная сторона Луны. (12+)
18.55 Нулевая мировая. (12+)
20.00 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+)
21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Формула русской революции. 1917. (12+)

VIASAT HISTORY
06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40, 07.30, 08.15 Запретная история. (12+)
Документальный сериал, Великобритания, 2014 г.
09.05, 10.05, 11.10 Наполеон. (12+)
Документальный сериал, Великобритания, 2015 г.
12.15, 13.15, 14.15, 15.15, 16.15 Первые люди. (12+)
17.15 Затерянный город гладиаторов. (12+)
Документальный фильм, Австрия, 2015 г.
18.15, 19.10 Война асов. (12+)
Документальный фильм, Франция, 2017 г.
20.05, 21.00 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
22.00, 22.45 Настоящая игра престолов. (12+)
Документальная драма, Франция, 2017 г.
23.40, 00.10 Тайны Парижа. (12+)
Документальный сериал, Франция, 2017 г.
00.25, 01.15 Мифы и чудовища. (12+)
02.05 Загадки Египта. (12+)
02.55, 03.40 Музейные тайны. (12+)
04.25 Тайны британских замков. (12+)
05.15 Невероятные изобретения. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Аэропорт для животных. (12+)
06.25 Снимите кошку с дерева. (12+)
06.50 Дом для рептилий. (12+)
07.40, 14.30 Адская кошка. (12+)
08.30, 13.35 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
09.20, 17.15 Планета мутантов. (12+)
10.10, 18.10, 19.05, 20.00, 21.00 Природа Ближнего Востока. (12+)
11.00, 00.40 Снежный барс в зелёном Лондоне. (12+)
11.25, 13.05, 01.05 Удивительный мир животных. (12+)
11.50 Маленькие гиганты. (12+)
12.15 Секреты природы. (12+)
12.40 Звезды и звери: Незванный гость Дэвида Аркетта. (12+)
16.20 Джереми Уэйд: тёмные воды: В поисках речных королей Аляски. (12+)
21.55 Правосудие Техаса. (16+)
22.50 Хранители болот Эверглейдс. (12+)
23.45 Бег с волками. (12+)
01.30 Экзотические питомцы. (12+)
02.15 Стив Бэкшал: заплыв с чудовищами. (12+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30, 05.15 Защитники океана. (16+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00, 07.40, 08.05 Как это сделано? (12+)
06.25 Как это устроено: автомобиль мечты. (12+)
06.50 Ручная работа. (12+)
08.10, 08.35, 09.05, 09.30, 10.00, 10.25 Знакомство с процессом изготовления самых интересных изделий народными умельцами по всей России. (12+)
07.15 Как это устроено? (12+)
08.30 История: последний рубеж. (16+)
09.22 Река забвения. (16+)
10.14, 18.20 Махинаторы. (12+)
11.06, 11.58, 01.30, 02.15 Разрушители легенд. (16+)
12.50, 04.30 Стальные парни. (12+)
13.45, 14.10, 05.15, 05.40 Охотник за игрушками. (12+)
14.40, 15.05 Охотники за реликвиями. (16+)
15.35, 16.00, 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Битвы за контейнеры. (12+)
19.15 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
20.10 Золотая лихорадка. (16+)
21.05 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
22.00 Автобан А2. (12+)
22.55 Смертельный улов. (16+)
23.50, 00.40 Турбуодут. (12+)
03.00, 03.45 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 12.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)	01.30, 20.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. (6+)	
07.50, 09.35, 12.00 Новости	02.15 Тележурнал. (12+)	
07.55 Рожденные побеждать. (12+)	02.30, 07.30, 08.30, 11.00 Биатлон. (6+)	
08.50 Олимпийский патриарх. (12+)	03.00 Велоспорт. (12+)	
09.05 Страна смотрит спорт. (12+)	03.30, 04.00, 04.30 Санный спорт. (12+)	
09.40, 10.50, 00.55, 02.05 пляжный футбол. Чемпионат мира среди клубов «Мундиали-2020». Трансляция из Москвы. (0+)	05.00 Снукер. Welsh Open. (6+)	
13.55, 19.30 Невский тай-брейк. (12+)	06.30, 19.30 Прыжки на лыжах с трамплина. (12+)	
14.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/2 финала. Прямая трансляция	09.30 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)	
19.35, 20.25 Санный спорт. Чемпионат мира. Двойки. Трансляция из Сочи. (0+)	10.30 Автогонки. Формула E. Мехико. Превью. (12+)	
21.05, 22.25 Санный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Сочи. (0+)	11.50, 14.45 Горные лыжи. Кубок мира. Марибор. Прямая трансляция. (12+)	
23.15 Лица страны. (12+)	12.55 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Тауплиц. HS 235. Прямая трансляция. (12+)	
23.35 Фристайл. Кубок Мира. Акробатика. Трансляция из Москвы. (0+)	16.00 Лыжные гонки. (6+)	
03.15 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/2 финала. (0+)	16.40 Биатлон. Чемпионат мира. Антхольц. Прямая трансляция. (6+)	
	18.05 Лыжные гонки. Кубок мира. Эстерсунд. Прямая трансляция. (6+)	
	21.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	
05.00 Золотая лихорадка. (16+)	15.00 Золотые хиты - Top 50. (12+)
05.45, 08.25 PRO-новости. (16+)	19.40 Хиты планеты - Top 5. (16+)
Мы знаем о звездах всё!	20.00 «Жара» в Баку-2019. Закрытие фестиваля. (16+)
06.10, 11.55 Top 30 - Русский Крутая неделя. (16+)	22.30 Zivert. Первый сольный. (16+)
09.00 Сделано в 90-х. (16+)	23.55 Танцпол. (16+)
10.20 Тор чарт Европы плюс. (16+)	01.30 Неспиннер. (16+)
11.25 PRO-обзор. (16+)	Смотри специальный нон-стоп самой востребованной и популярной музыки. Оторваться невозможно!
14.30 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00, 07.45 «Мини-Маппеты». (0+)	05.00 «Рэй и пожарный патруль». (0+)
06.30, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25, 08.15 «Микки и весёлые гонки». (0+)	Добрые герои, познавательные истории, яркая графика - маленькие зрители непременно подружатся с Рэем и смелыми машинками-пожарными!
08.00 «Дружба - это чудо». (0+)	05.50, 12.00 «Тимон и Пумба». (6+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
08.20, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.40 «Доктор Плюшева». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.50 «Лео и Тиг». (0+)	07.35, 10.30 «Блуи». (0+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
12.10, 21.50 «Четверо в кубе. Кубо-пряжки». (0+)	08.50 «София Прекрасная». (0+)	07.35 «Барбоскины». (0+)
12.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	09.20 «ПУПС». (0+)	09.00 «Еда на ура!» (0+)
13.40 «Машины песенки». (0+)	09.55 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Мальшарики. Танцуем и поём!» (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	10.55 «Дружные мопсы». (0+)	09.25 «Радужный мир Руби». (0+)
18.00 «Котики, вперед!» (0+)	11.25 «Хранитель Лев». (0+)	10.05 «Царевны». (0+)
18.25 «Истории Сильвианиан Фэмилис». (0+)	12.30 «Город героев: Новая история». (6+)	10.45 «ТриО!» (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	14.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШАРКБОЯ И ЛАВВЫ». (6+)	11.05 «Рев и заводная команда». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Барбоскины», «Бобр добрый», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Четверо в кубе», «Лео и Тиг», «Ми-Ми-Мишки». (0+)	15.55 «Планета сокровищ». (6+)	11.45 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.30 «Маша и Медведь». (0+)	17.45 «Индюки: Назад в будущее». (6+)	12.30 «Большие праздники». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	19.30 «Суперсемейка». (12+)	13.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	21.55 «Унесенные призраками». (12+)	Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
21.25 «Четверо в кубе». (0+)	00.30 «МЭРАЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+)	14.20 «Ералаш». (6+)
	02.15 «Гравити Фолз». (12+)	15.10 «Простоквашино». (0+)
	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	16.10 «Клуб Винкс». (6+)
		В новом сезоне любимых героинь ждёт невероятное приключение, полное космических путешествий, крепкой дружбы и неожиданных возвращений!
		16.35 «Турбозавры». (0+)
		17.50 «Оранжевая корова». (0+)
		Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
		18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		20.25 «Истории Сильвианиан Фэмилис». (0+)
		Милые маленькие жители очаровательной деревни Сильвианиан Фэмилис всегда весело проводят время со своими семьями и друзьями.
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Три кот». (0+)
		22.05 «Радужно-бабчоково-единорожная кошка». (6+)
		22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
		22.50 «Бен 10». (12+)
		23.15 «Смешарики. Пин-код». (6+)
		00.45 «Везуха!» (6+)
		02.20 «Говорящий Том и друзья». (0+)
		03.30 «Нильс». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	
05.00, 01.15 День Патриарха. (0+)	13.00 И будут двое... (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)	14.00 Я хочу ребенка. (0+)
05.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	14.30 В поисках Бога. (0+)
06.15, 06.45, 07.15 Монастырская кухня. (0+)	15.00 Русский обед. (0+)
07.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	17.00 Наши любимые песни. Концерт. (0+)
08.15, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)	18.00 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (0+)
08.30 Сретение Господне. Цикл: Праздники. (0+)	СССР, 1964 г. В ролях: Юрий Яковлев, Фаина Раневская, Надежда Румянцева
09.00, 16.00, 01.30 Завет. (0+)	20.00, 02.55 Встреча. (0+)
10.00 Божественная литургия в праздник Сретения Господня. Прямая трансляция. (0+)	21.00, 03.50 Не верю! Разговор с атеистом. (0+)
	22.00, 02.25 Зачем Бог?!
	(0+)
	22.35 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (0+)
	СССР, 1962 г. В ролях: Ростислав Плятт, Георгий Вицин, Юрий Никулин
	00.15 Вера в большом городе. (0+)

Православный календарь

15 февраля
Седмица сплошная. Глас 1.
Сретение Господа Нашего Иисуса Христа.



Поста нет.

« Я получил образ Божий и не сохранил Его, Он воспринимает мою плоть, чтобы и образ спасти, и плоть обессмертить». Свт. Григорий Богослов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 10 ПО 16 ФЕВРАЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

10 ФЕВРАЛЯ
В 2006 году в египетской Долине Царей обнаружено нетронутое захоронение с пятью саркофагами.

11 ФЕВРАЛЯ
В 1929 году Ватикан стал суверенным государством.

12 ФЕВРАЛЯ
В 1864 году был открыт Московский зоопарк.

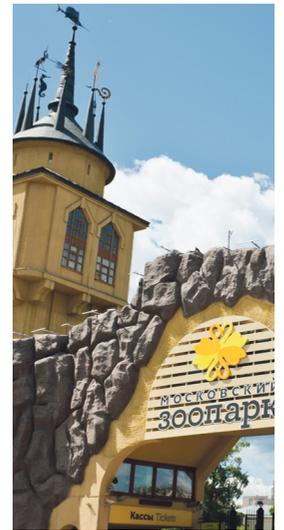
13 ФЕВРАЛЯ
В 1842 году Николай I подписал указ о строительстве железной дороги Санкт-Петербург – Москва.

14 ФЕВРАЛЯ
В 1950 году в Москве подписан советско-китайский «Договор о дружбе, союзе и взаимной помощи».

15 ФЕВРАЛЯ
В 1717 году в России вышел учебник «Юности честное зеркало».

16 ФЕВРАЛЯ
В 2013 году над Челябинском прошел метеоритный дождь.

16 ФЕВРАЛЯ
В 1923 году экспедиция Говарда Картера нашла каменный саркофаг фараона Тутанхамона.



ИМЕНИННИКИ
НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

10 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Ольга, Павел.
11 ФЕВРАЛЯ. Константин, Роман.
12 ФЕВРАЛЯ. Василий, Григорий, Иван, Степан, Фёдор.
13 ФЕВРАЛЯ. Виктор, Илья, Никита.
14 ФЕВРАЛЯ. Пётр, Тимофей.
15 ФЕВРАЛЯ. Николай.
16 ФЕВРАЛЯ. Анна, Дмитрий, Семён.

ПРАЗДНИКИ
НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

10 ФЕВРАЛЯ ■ День дипломатического работника в России
11 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день женщин и девочек в науке
12 ФЕВРАЛЯ ■ День Дарвина
13 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день радио
14 ФЕВРАЛЯ ■ День святого Валентина (День всех влюбленных)
15 ФЕВРАЛЯ ■ День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества ■ Сретение Господне

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

10 февраля	Восход: 8 ч. 50 м. Заход: 17 ч. 34 м. Долгота дня: 8 ч. 44 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы	
11 февраля	Восход: 8 ч. 48 м. Заход: 17 ч. 37 м. Долгота дня: 8 ч. 49 мин.	Убывающая Луна в знаке Девы	
12 февраля	Восход: 8 ч. 45 м. Заход: 17 ч. 40 м. Долгота дня: 8 ч. 55 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов	
13 февраля	Восход: 8 ч. 43 м. Заход: 17 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 59 мин.	Убывающая Луна в знаке Весов	
14 февраля	Восход: 8 ч. 40 м. Заход: 17 ч. 45 м. Долгота дня: 9 ч. 05 мин.	Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
15 февраля	Восход: 8 ч. 37 м. Заход: 17 ч. 48 м. Долгота дня: 9 ч. 11 мин.	Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
16 февраля	Восход: 8 ч. 34 м. Заход: 17 ч. 50 м. Долгота дня: 9 ч. 16 мин.	Убывающая Луна в знаке Стрельца	

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Сырое лето, коли на Ефрема ветер

10 февраля по народному календарю считалось днем Ефрема – сверчкового заступника. Ветреная погода в этот день говорила о сыром и дождливом лете.

12 февраля, в Васильев день, было множество примет: иней на деревьях, следы мышей на лесной подстилке сулили потепление, а если зайцы приходят в сады или волки воют рядом с жильем, то ждали заморозков.

13 февраля, в день Никиты-пожарника, было принято наблюдать за воронами. К метели или снежному бурану готовились, если слышали громкие крики этих птиц. По погоде **14 февраля**, на Трифона-мышегона, определяли весеннюю погоду: снегопад сулил дождливую весну, мороз – позднюю и холодную, падающая звезда – теплую.

Если на Сретенье, **15 февраля**, на закатном небе не было облаков, то морозы должны были скоро закончиться.

16 февраля, на Семёна и Анну, было принято прислушиваться к лесу: лес шумит – к оттепели, трещит – к затяжным морозам.

Советы по воспитанию детей давать крайне сложно, но одно следует помнить: самые строгие родители могут воспитать искусных лжецов.



ТЕЛЕК ПИТЕР
Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63574 от 02.11.2015 г. Издаётся с апреля 2018 года.

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель: ООО «ИД «Кардос»
Издатель и редакция: ООО «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес учредителя: 105187, Россия, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: telek@kardos.ru
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бийд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. (495) 933-95-77, доб. 237 e-mail: distrib@kardos.ru

№ 6 (97).
Дата подписания в печать: 23.00 час. 03.02.2020 г.
Дата производства: 03.02.2020 г.
Дата выхода в свет: 04.02.2020 г. Тираж 68 330 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ТД-6/б. Выходит во всех областях СЗФО. Тираж этого номера 906 960 экз.
Рекомендованная цена в розницу 15 рублей.
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

ПЕРВЫЙ

07.45 Часовой.
(12+)

- 05.15 06.10 «ЗИМНИЙ РО-
МАН». (12+)
- 06.00 10.00 12.00 Новости
- 07.00 Играй, гармонь люби-
мая! (12+)
- 07.45 Часовой. (12+)
- 08.15 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки».
(12+)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 13.55 «Теория заговора».
(16+)
- 14.55 «Татьяна Тарасова.
«Лед, которым я
живу»». (12+)
- 15.50 Точь-в-точь. (16+)
- 17.05 Чемпионат мира по
биатлону-2020
- 17.50 Точь-в-точь. (16+)
- 19.25 «Лучше всех!» Новый
сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Dance Революция».
(6+)
- 23.45 «ДОЧЬ И ЕЕ МАТЬ».
(18+)
- 01.20 На самом деле. (16+)
- 02.15 Про любовь. (16+)
- 03.00 Наедине со всеми.
(16+)

ТВЦ

- 05.40 «ПЕРВОЕ СВИДА-
НИЕ». (12+)
- 07.20 «Фактор жизни». (12+)
- 07.45 «Верное решение».
(16+)
- 08.10 Большое кино. (12+)
- 08.40 «ВМЕСТЕ С ВЕРОЙ».
(12+)
- 10.40 «Спасите, я не умею
готовить!». (12+)
- 11.30 00.40 События
- 11.45 Петровка, 38. (16+)
- 11.55 «ПЯТЬ МИНУТ СТРА-
ХА». (12+)
- 13.50 «Смех с доставкой на
дом». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 Хроники московского
быта. (12+)
- 15.55 «Женщины Алексан-
дра Абдулова». (16+)
- 16.50 «Прощание. Ольга
Аросева». (16+)
- 17.40 «Я НИКОГДА НЕ ПЛА-
ЧУ». (12+)
- 21.55 00.55 «ТАНЦЫ МАРИ-
ОНЕТОК». (16+)
- 01.40 «БАРС И ЛЯЛЬКА».
(12+)
- 03.20 «РОЗА И ЧЕРТОПО-
ЛОХ». (12+)
- 04.55 «Закулисные войны
юмористов». (12+)

РОССИЯ 1

17.50 «Ну-ка, все вместе!»
(12+)

- 04.30 «НЕЛЮБИМАЯ». (12+)
- 08.00 Местное время. Вос-
кресенье
- 08.35 Когда все дома с Тиму-
ром Кизяковым
- 09.30 «Устами младенца»
- 10.20 Сто к одному
- 11.10 «Тест». Всероссийский
потребительский про-
ект. (12+)
- 12.05 «ПОТЕРЯННОЕ СЧА-
СТЬЕ». (12+)
- Валентина Бондаренко
живёт в маленьком
шахтёрском городке
вместе с любимым мужем
Михаилом, дочкой Лизой
и матерью. Но после
несчастливого случая на
шахте Михаил погибает.
Теперь Вале одной при-
дётся поднимать дочь
- 14.00 «БУМАЖНЫЙ САМО-
ЛЁТИК». (12+)
- 17.50 «Ну-ка, все вместе!»
(12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с
Владимиром Соловьё-
вым. (12+)
- 01.30 «МАМА ВЫХОДИТ
ЗАМУЖ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.45 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ
ХОДЯТ». (6+)
- 07.10 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ
ГОД ВОЙНЫ...» (12+)
- 09.00 «Новости недели» с
Юрием Подкопаевым
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка».
(6+)
- 10.45 «Код доступа».
(12+)
- 11.30 «Скрытые угрозы» с
Николаем Чиндяки-
ным. (12+)
- 12.20 «Секретные матери-
алы». (12+)
- 13.10 «Специальный репор-
таж». (12+)
- 13.50 «СНЕГ И ПЕПЕЛ».
(16+)
- 18.00 Главное с Ольгой Бело-
вой
- 19.25 «Легенды советского
сыска». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (0+)
- 01.15 «КАПИТАН». (0+)
- 03.10 «МЕХАНИЧЕСКАЯ
СЮИТА». (12+)
- 04.45 «Перемышль. Подвиг
на границе». (12+)
- 05.30 «Хроника Победы».
(12+)

5

10.00 «КЛАССИК».
(16+)

- 05.00 «РЕДКАЯ ГРУППА
КРОВИ». (12+)
- 07.05 «Моя правда». (16+)
- 08.00 Светская хроника.
(16+)
- 09.00 «Моя правда». (16+)
- 10.00 «КЛАССИК». (16+)
- Жулик присваивает
крупную сумму денег,
собранный обществом
бильярдистов на благо-
творительность. Чтобы
вернуть похищенное, к
нему подсылают игрока-
виртуоза с напарником.
Мастера договариваются
на партию с очень круп-
ными ставками
- 12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ».
(16+)
- Бывший опер Дмитрий
Рыжов, отсидев два года в
колони, возвращается в
родной город. Он решает
жить тихо и незаметно, но
его главный талант - ока-
зывается в эпицентре не-
лестных и опасных событий
- проявляется в первый
же день. Отсидеться и не
участвовать не получится
- 22.25 «БАРСЫ». (16+)
- 02.05 «КЛАССИК». (16+)
- 03.40 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР

- 06.30 «Большая наука». (12+)
- 07.00 «От прав к возможно-
стям». (12+)
- 07.15 «За дело!» (12+)
- 08.00 «Книжные аллеи». (6+)
- 08.30 16.25 «Домашние
животные». (12+)
- 09.00 «Редкая красота». (12+)
- 09.40 11.05 «ОПЕРАЦИЯ
«ТУШЕНКА»». (16+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 11.30 Гамбургский счет. (12+)
- 12.00 Большая страна. (12+)
- 13.05 «ТАЙНЫ АВРОРЫ
ТИГАРДЕН». (16+)
- 14.30 15.05 Концерт группы
«VIVA». (12+)
- 16.50 «Среда обитания».
(12+)
- 17.00 «Имею право!» (12+)
- 17.30 «Активная среда».
(12+)
- 18.00 «Конёк-Горбунок». (6+)
- 19.00 «ОТражение недели»
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ
ПЬЕСА ДЛЯ МЕХА-
НИЧЕСКОГО ПИАНИ-
НО». (12+)
- 22.05 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ».
(12+)
- 23.35 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА».
(0+)

НТВ

11.00 Чудо техники.
(12+)

- 05.25 «Секретная Африка.
Русский Мозамбик».
(16+)
- 06.10 Центральное телеви-
дение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают!
(12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 11.55 Дачный ответ. (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор.
(16+)
- 14.10 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели...
(16+)
- 18.00 Новые русские сенса-
ции. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ира-
дой Зейналовой
- 20.10 Звезды сошлись.
(16+)
- 21.45 Ты не поверишь!
(16+)
- 22.55 Основано на реальных
событиях. (16+)
- 01.55 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
- 03.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБА-
НЕЦ»». (16+)

РЕН

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 07.00 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 09.00 «ЗАЛОЖНИЦА». (16+)
- 10.40 «БЕЛОСНЕЖКА И
ОХОТНИК». (16+)
- 13.00 «КОВБОИ ПРОТИВ
ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
- 15.30 «УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ».
(12+)
- Манхэттен, наши дни.
Чародей Бальтазар Блэйк
пытается защитить Нью-
Йорк от своего старого
врага, Максима Хорвата
- злобного колдуна с
самыми черными плана-
ми. Однако маг чувствует,
что не справится один.
Ему очень нужен по-
мощник. По странному
стечению обстоятельств
его учеником становится
неудачник Дэйв
- 17.30 «ДЖОН КАРТЕР». (12+)
- 20.00 «ИСХОД: ЦАРИ И
БОГИ». (12+)
- 23.00 Добров в эфире. (16+)
- 00.00 «Военная тайна» с
Игорем Прокопенко.
(16+)
- 03.40 «Самые шокирующие
гипотезы». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



10.10 «КИН-ДЗА-ДЗА!»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.00 «ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО
ГОРОДА»
- 09.30 Мы - грамотеи!
- 10.10 «КИН-ДЗА-ДЗА!»
- 12.20 Письма из провинции
- 12.45 «Свой Петербург.
Фотограф Юрий Мо-
лодковец»
- 13.25 «Другие Романовы»
- 13.55 00.50 «ИГРА В КАРТЫ
ПО-НАУЧНОМУ»
- В Рим приезжает богатая
старуха-картёжница.
Её партнёром вот уже
который год является
супружеская пара - Пеп-
пино и Антония
- 15.45 «Как выйти из ада.
Зельвенский прорыв»
- 16.30 Картина мира
с Михаилом Коваль-
чуком
- 17.15 Пешком..
- 17.45 «Буров и Буров»
- 18.35 Романтика ромansa
- 19.30 Новости культуры с
Владиславом Фляр-
ковским
- 20.10 «РАБА ЛЮБВИ»
- 21.40 Шедевры мирового
музыкального театра
- 02.40 «Королевская игра»

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 10.45 «ОЗЕРО СТРАХА-2».
(16+)
- 12.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)
- 14.30 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ:
ПОВТОРНЫЙ УДАР».
(16+)
- 16.45 «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕ-
НИЕ». (16+)
- 19.00 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО».
(12+)
- 21.15 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ».
(16+)
- Эдди Морра писатель.
Живет в Нью-Йорке. За
последнее время в его
жизни возникла куча
проблем и в карьере, и в
личной жизни. Приятель
Эдди - Вернон Гант пред-
лагает ему попробовать
новый препарат, повы-
шающий эффективность
работы мозга с таин-
ственным названием NZT.
Эдди соглашается
- 23.30 Последний герой.
Зрители против звёзд.
(12+)
- 00.45 «ГОРОД, КОТОРЫЙ
БОЯЛСЯ ЗАКАТА».
(18+)
- 02.15 Охотники за привиде-
ниями. (16+)

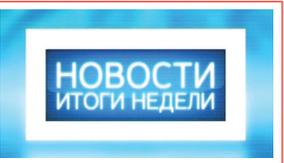
СТС

18.20 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ».
(12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Приключения Вуди и
его друзей». (0+)
- 06.45 «Приключения Кота в
сапогах». (6+)
- 07.10 «Тролли. Праздник
продолжается!» (6+)
- 07.35 «Три кота». (0+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 08.20 «Шоу «Уральских пель-
меней»». (16+)
- 09.00 «Рогов в городе».
(16+)
- 10.05 «Миньоны». (6+)
- 11.55 «ДЬЯВОЛ НОСИТ
PRADA». (16+)
- 14.05 «ЛАРА КРОФТ: РАС-
ХИТИТЕЛЬНИЦА
ГРОБНИЦ»». (16+)
- 16.05 «ЛАРА КРОФТ: РАС-
ХИТИТЕЛЬНИЦА
ГРОБНИЦ: КОЛЫ-
БЕЛЬ ЖИЗНИ»». (12+)
- 18.20 «СОКРОВИЩЕ НА-
ЦИИ»». (12+)
- 21.00 «СОКРОВИЩЕ НА-
ЦИИ: КНИГА ТАЙН».
(12+)
- 23.30 «БЕЗ ЛИЦА». (16+)
- 02.10 «ШОПОГОЛИК»». (12+)
- 03.50 «КЕЙТ И ЛЕО»». (12+)
- 05.40 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.35 «ЛЕРА». (16+)
- 08.35 «Пять ужинов». (16+)
- 08.50 «СВОДНЫЕ СЁСТРЫ».
(16+)
- 11.00 «РАНЕЕ СЕРДЦЕ».
(16+)
- 14.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ
ВЕК»». (16+)
- Сулейман возвращается в
Стамбул, где его встреча-
ют с великой радостью. В
османских водах пираты
захватывают корабль
Изабеллы Фортуны, прин-
цессы Кастилии и Леона.
Несмотря на доводы
Альвизе Гритти, пираты
решают отправить Из-
абеллу султану. В гареме
Хюррем замечает Нияр,
беседующую с Махидев-
ран
- 23.25 «ЗИМНИЙ СОН»». (16+)
- Маша Захарова работает
в салоне свадебных пла-
тьев, очень хочет выйти
замуж, тайно влюблена в
своего босса и мечтает о
романтической поездке в
Париж
- 01.30 «РАЙСКИЙ УГОЛОК».
(16+)
- 04.55 «Эффект Матроны».
(16+)

ТНТ-СПБ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	СПБ	ЛЕН ТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ
 <p>02.00 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 Перезагрузка. (16+)</p> <p>12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)</p> <p>Сотрудники отдела полиции Барвихи планируют праздновать Новый год за городом в компании старых друзей и коллег. Но непредвиденные обстоятельства ставят праздник под угрозу</p> <p>14.00 «ТОЛЯ-РОБОТ». (16+)</p> <p>22.00 «Stand Up». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.05 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.35 ТНТ Music. (16+)</p> <p>02.00 «ЖИЗНЬ ХУЖЕ ОБЫЧНОЙ». (16+)</p> <p>03.30 «ПЕРЕКРЕСТОК МИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>05.15 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.05 ТНТ. Best. (16+)</p>	 <p>00.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2». (18+)</p> <p>06.00 «Ералаш». (0+)</p> <p>08.00 «Туристы». (16+)</p> <p>10.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>21.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>22.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.00 «УБИТЬ БИЛЛА-2». (18+)</p> <p>Вычеркнув двоих из смертельного списка, Невеста лишь наполовину приблизилась к цели. Теперь на очереди Бад и Элли Драйвер, уже приговоренные воскресшей жертвой! Еще два опасных шага перед последней схваткой, в которой она должна убить Билла</p> <p>02.30 «Туристы». (16+)</p> <p>04.10 «Улетное видео». (16+)</p> <p>05.30 «БРАТ ЗА БРАТА-3». (16+)</p>	 <p>06.00 «Анатолий Тарасов. Век хоккея». (12+)</p> <p>07.10 Футбол. «Аталанта» - «Рома». (0+)</p> <p>09.10 Биатлон. (0+)</p> <p>10.50 14.40 16.00 21.55 Новости</p> <p>11.00 12.30 Бобслей и скелетон</p> <p>12.05 16.05 22.00 Все на Матч!</p> <p>13.25 Санный спорт</p> <p>14.45 Биатлон</p> <p>16.30 Баскетбол. «Матч звезд»</p> <p>20.00 Футбол. «Кальяри» - «Наполи»</p> <p>22.55 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Сельта»</p> <p>00.55 Санный спорт. Чемпионат мира. Трансляция из Сочи. (0+)</p> <p>02.10 Конькобежный спорт. (0+)</p> <p>02.40 Борьба. Чемпионат Европы. Вольная борьба. (0+)</p> <p>03.40 Бобслей и скелетон. (0+)</p>	 <p>09.00 «Итоги недели». (16+)</p> <p>05.45 Слово. (16+)</p> <p>05.55 «ГАРАЖИ». (12+)</p> <p>08.55 Азбука петербуржца. (6+)</p> <p>09.00 Итоги недели. (16+)</p> <p>09.55 Time Out. (6+)</p> <p>10.10 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>10.30 «Рельсовая война». (12+)</p> <p>11.00 «ЖЕНЯ, ЖЕНЧКА И «КАТЮША». (16+)</p> <p>13.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)</p> <p>22.45 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>23.15 «САРМАТ». (16+)</p> <p>05.00 «Следствие ведут колобки». «Приключения кота Леопольда». (12+)</p>	 <p>06.00 A La Carte. (12+)</p> <p>06.00 A La Carte. (12+)</p> <p>07.00 Театры России. (12+)</p> <p>07.25 «Знахарки». (12+)</p> <p>08.15 20.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)</p> <p>09.20 «ТРЕМБИТА». (0+)</p> <p>10.50 Область воинской славы. (12+)</p> <p>11.05 Правда ли? (16+)</p> <p>11.50 Концерт Blur «For One Night Only». (12+)</p> <p>12.50 Бон-аппетит. (12+)</p> <p>13.15 «Анкор - земля богов». (12+)</p> <p>14.45 «СОФИ: ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА». (16+)</p> <p>18.30 Проводник. (16+)</p> <p>19.15 «Брежнев, которого мы не знали». (16+)</p> <p>21.00 «Женский батальон». (16+)</p> <p>21.55 «ПЕРЕГОН». (16+)</p> <p>00.20 «Наталья Рагозина. Нокаут от блондинки». (12+)</p> <p>01.00 Профилактика на канале с 01.00 до 06.00</p>	 <p>22.00 Спорт pro & contra. (12+)</p> <p>06.10 «Первые леди - сила стиля». (16+)</p> <p>08.00 «Открытая студия. Неделя». (12+)</p> <p>10.00 «Известия 78». (12+)</p> <p>10.10 «Происшествия». (16+)</p> <p>11.10 «Вторжение». (12+)</p> <p>11.30 «Другой Петербург». (16+)</p> <p>12.00 «Известия 78». (12+)</p> <p>12.10 «БЕГ». (12+)</p> <p>14.00 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)</p> <p>15.55 «Известия 78». (12+)</p> <p>16.05 «СВОЙ-ЧУЖОЙ». (16+)</p> <p>18.00 «Известия 78». (12+)</p> <p>18.15 «ОТЯД». (16+)</p> <p>20.05 «Сделано в СССР». (12+)</p> <p>21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)</p> <p>22.00 «Спорт pro & contra». (12+)</p> <p>23.00 «СЫЩИК ПУТИЛИН». (16+)</p> <p>01.50 «Неспящие». (12+)</p> <p>02.45 «Ночное вещание». (16+)</p>			

ЦВЕТОВОДСТВО

В феврале, хоть это и зимний месяц, уже чувствуется близость весны. Дни становятся длиннее, солнышко чуть теплее...

И комнатные растения сразу же это замечают, начиная просыпаться от зимней спячки. Как пробуждение комнатных цветов сделать комфортнее – мы сейчас вам расскажем.

Душ и стрижка

Как только комнатные растения активно трогаются в рост, им требуется больше сил, воздуха, питательных веществ. Поэтому так важно уже сейчас снять влажной мягкой тряпочкой пыль с листьев или ополоснуть их под душем (кроме тех единичных экземпляров, которые активно растут и цветут в это время). Причем нужно провести эти процедуры и на внешней, и на внутренней стороне листа. Протирая листья, обратите внимание, чтобы на них не было вредителей (паутинного клеща, щитовки и т.п.). Иначе можно перенести вредителей на здоровые растения. Большие листья монстер, каучуконосных фикусов, пальм можно отполировать специ-

альным средством. С кактусов и растений с опушенными листьями стряхните пыль мягкой кисточкой. Постепенно увеличивайте полив.

Сильно вытянувшиеся из-за недостатка света побеги растения (герань, гибискус, абutilон, жасмин, фикус и другие) укорачивают на половину или треть высоты. Благодаря такой стрижке у цветка активно образуются новые боковые побеги, и к лету растения станут более густыми и «пушистыми». Обрезанные побеги можно использовать в качестве черенков.

Готовимся к весне

В феврале готовятся к пересадке растений. Покупают земляные субстраты, подкормки, материал для дренажа, опоры, горшки, кашпо и т.д. При необходимости можно обновить пульверизатор, инструменты для пересадки и рыхления земли.

Заботимся о проснувшихся

Теперь проверяем растения, которые сбрасывали листву на зиму. Это, как правило, луковичные или клубневые многолетники. Внимательно осмотрите их и продолжайте наблюдать за ними ежедневно. При появлении новых листочков цветы переносят в хорошо освещенное место и постепенно увеличивают полив. Если растению горшок тесноват, в это время его можно пересадить в свежую землю. Переселяя цветок, обязательно проверьте здоровье клубеньков и луковиц. Если есть подгнившие, изолируйте их от здоровых. Если вы решили их подлечить – поврежденные участки аккуратно срежьте и присыпьте срез древесным углем.

Февральские хлопоты



Хозяин сада – мальчишке:
– Кто тебе позволил залезть на грушу?
– А что мне оставалось делать, когда я увидел табличку с надписью: «Не топтать траву»?

Кстати

А если он цветёт?

Зигокактусы, гиппеаструмы, цикламены, азалии, кливии и некоторые другие растения составят приятное исключение. А все потому, что в феврале преспокойно могут цвести. Поэтому уход за ними требуется точно такой же, как за обычными растениями летом. То есть более частый полив, подкормка. Дополнительная подсветка лампами искусственного освещения тоже пойдет им только на пользу.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Что такое фитонутриенты? Для чего эти вещества нужны человеческому организму?

Как связаны фитонутриенты, рацион питания и здоровье? Давайте разберемся.

ЗАЧЕМ И КАК есть фитонутриенты

Что такое фитонутриенты?

Термин «фитонутриенты» объединяет вещества растительного происхождения, полезные и даже необходимые для человеческого организма. В природе эти вещества выполняют защитные функции – оберегают растения от разнообразных внешних и некоторых внутренних воздействий, придают им силы, повышают способность сопротивления заболеваниям.

Аналогичным образом выделенные из растений фитонутриенты воздействуют и на человеческий организм. То есть, употребляя фитонутриенты, мы укрепляем свое здоровье с помощью натуральных природных веществ.

Здоровье и защита

Практически все фитонутриенты являются мощными антиоксидантами, а также обладают антибактериальными, противовирусными и детоксикационными свойствами. Постоянное присутствие разнообразных фитонутриентов в ежедневном рационе обеспечивает надежную защиту всего организма.

Именно поэтому ученые и диетологи советуют есть как можно больше овощей и фруктов. Ведь согласно исследованиям и утверждениям ряда ученых, более половины всех болезней человек «наживает» от неправильного питания, и в частности – от нехватки растительной пищи.

Сколько съесть в граммах

Согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения, ежедневно необходимо употреблять не менее 400 грамм разноцветных фруктов и овощей. Но всегда ли у нас есть такая возможность? Если такой возможности нет, рекомендуется обогащать организм фитонутриентами с помощью биологически активных добавок к пище.

К тому же, содержание фитонутриентов в разных плодах очень различается, иногда в разы. Например, чтобы обеспечить организм достаточным количеством лютеина (6-10 мг в сутки), необходимо съесть 100 г шпината или около 5 кг (!) киви. Хотя в киви есть те полезные элементы, которых мало или нет в шпинате. Можно, конечно, питаться «точечно», но проще соблюдать режим средней цифры. Повторимся: ежедневно человеку необходимо 400 грамм разноцветных фруктов и овощей.



Сортируем по цвету и пользе

Какой фитонутриент содержит растение, легко определить по его... цвету.

Жёлтый или оранжевый плод (морковь, банан, тыква и т.д.)? Значит, он содержит каротин, который отвечает за красоту кожи, волос и ногтей и укрепляет иммунитет.



Зелёный цвет (шпинат, капуста, листовый салат, спаржевая фасоль, киви и т.д.) говорит о большом количестве фолиевой кислоты, которая необходима для нормальной работы дыхательной и иммунной систем, пластичности стенок сосудов. А также это признак присутствия лютеина, особенно полезного для органов зрения и омолаживающего все клетки организма.



Красные плоды (томат, арбуз, красный перец, красные яблоки и т.д.) обеспечивают нас ликопином, в котором нуждаются кровеносные сосуды и легкие.



Синий и фиолетовый цвета (баклажан, голубика и т.д.) – признак присутствия антоцианов, защищающих клетки мозга.



Белые плоды (цветная капуста, дайкон, лук и т.д.) содержат укрепляющий кости и суставы кверцетин.



Кстати

Родословная банана

Называя плод банана фруктом, мы совершаем серьезную ошибку. Потому что на самом деле банан – это овощ. Дело в том, что фруктами считаются плоды деревьев и кустарников. Но банановая «пальма» – это не дерево и не куст, и вовсе не пальма. С точки зрения науки, банан относится к травянистым растениям. Попросту говоря, банановая «пальма» – никакая не пальма, а трава. Все плоды травянистых растений ботаники называют овощами. Поэтому ботанически банан – это овощ.



На занятиях в садике воспитатель дала задание слепить четыре овоща. Один из малышей через час приносит воспитательнице большую тарелку из пластилина, а на ней много маленьких кусочков пластилина. Воспитатель спрашивает:

– Что это? А где же твои овощи?
– А я все свои овощи уже в салат порезал!



ПОДРОБНОСТИ

Эфирное масло лимона: для чего и от чего

Капните пару капель эфирного масла лимона в аромалампу – и пространство вокруг вас наполнится особой свежестью. Эфирное масло лимона получают из его цедры уже около пяти веков. Это наиболее терпкое из всех цитрусовых масел, чем и объясняется его бодрящий эффект.



Кстати, смешивать эфирные масла не рекомендуется.

Много веков назад врачевателями было отмечено, что аромат лимона побуждает к деятельности, двигательной активности, творчеству. Он повышает концентрацию внимания, помогает восстанавливать жизненные

силы. Кроме того, аромат лимонного масла, исходящий от аромалампы, является прекрасным адаптогеном. Хорошо помогает при стрессах и хандре, актуален при акклиматизации. Применяется эфирное масло лимона при простудных и вирус-



ных заболеваниях, позитивно влияет на работу вегетативной нервной системы.

Вдревности лекари использовали лимонное масло для заживления травм на коже. Кстати, достаточно широко эфирное масло лимона применяется в косметике. Его используют для питания

кожи, при расширенных порах и отеках, для укрепления ногтей и природного осветления волос. И даже для отбеливания кожи и избавления от веснушек.



Светлана ИВАНОВА

Зима этого года стала одной из рекордных. Синоптики говорят, что последний раз такая тёплая зима была примерно 130 лет назад.

Насколько климатическая аномалия повлияет на наши грядки? Стоит ли переживать, или можно предпринять какие-то меры? Попробуем разобраться.

Тёплая зима: последствия и риски

Жена попросила на день рождения норку. Копая в саду уже второй день. Волнуюсь: вдруг не понравится?



Мало воды, много насекомых

Отсутствие снежного покрова, прежде всего, влияет на увлажненность почвы. Нет снега – нет влаги. Если ситуация не изменится к концу зимы, весенний сезон всем дачникам придется начинать с поливов, причем не только грядок, но и деревьев в саду.

Если на даче не установлен счетчик на воду, это не ударит по карману, но потребует больших трудозатрат.

Сильные морозы избавляют нас от значительной части насекомых-вредителей. Отсутствие холодов может привести к тому, что на наших грядках вредителей будет больше обычного. Например, можно ожидать большого количества тли на кустарниках, ранней фитофоры на томатах, возможны бактериальные поражения деревьев.

Логично предпринять меры защиты заранее и начать сезон с внесения в почву фунгицидов и опрыскивания растений средствами для борьбы с насекомыми.

Если до конца февраля морозы так и не наступят, то придется проводить обработку участка уже в конце марта – апреле. Причем такая ранняя обработка не окажет негативного влияния на сами посадки. Поэтому можно использовать химические средства «массового поражения» насекомых.

Если не хочется прибегать к химии, можно воспользоваться и бактериальными фунгицидами, например, фитоспорином. А кусты полить несколько раз кипятком (5 литров на куст).

Нет покоя растениям

Тепло в первой половине зимы не так уж и страшно. В этот период все зеленые жители дачных участков находятся в состоянии биологического покоя, то есть спят.

А вот во второй половине зимы наступает пора вынужденного покоя. То есть расцветать и начинать рост растениям не позволяют низкие температуры. А если на улице тепло, то почки набухают, ростки проклевываются, посевы всходят. Вот тут-то ударившие морозы и могут нанести самый непоправимый вред, уничтожив все, что молодо и зелено.



Что ждёт братьев наших меньших?

Птицы – наши верные помощники в саду. В теплую зиму им очень комфортно: не холодно и пропитание на виду. В этом году часть перелетных птиц из-за теплой погоды осталась зимовать дома. Но в конце зимы их может ждать очень неприятный сюрприз. Пернатые не так страшны морозы, как ледяные дожди. Корка изо льда покрывает стволы и ветки деревьев, и птицам становится очень сложно найти себе пропитание. На этот случай стоит позаботиться о кормушках для птиц.

Про обрезку

В общем-то, не так уж долго осталось ждать до традиционных сроков обрезки: конца февраля – начала марта. Но если синоптики обещают, что температура не опустится ниже -9 градусов, то можно и сейчас начать обрезку.

Как помочь растениям?

Самая действенная помощь для растений – нормализация зимней температуры, но это не в наших силах. Все остальные методы оказывают скорее поддерживающее и профилактическое действие.

- 1 Если осенью вы не побелили стволы деревьев, то сделайте это сейчас. Это поможет максимально снизить воздействие солнечных лучей.
- 2 Можно обмануть деревья, поливая их корни ледяной водой. Это несколько трудозатратно, так как водопроводы у всех рачительных дачников на зимний период отключены, зато может задержать набухание почек. С этой же целью можно обложить стволы ледяными глыбами, а чтобы они по-медленнее таяли, лед можно присыпать опилками.
- 3 Можно попробовать опрыскать растения бордосской жидкостью или медным купоросом 2-3%. Это тоже задерживает выход растения из состояния покоя.

Что делать с укрытиями?

Это самый большой вопрос. Но в теплую погоду надо обязательно снимать укрытия, так как под ними образуется конденсат и скапливается влага, а это ведет к выпреванию. Неудобно только то, что при понижении температуры укрытия придется вернуть на место. Получается, что в такую зиму растения либо сопреют, либо вымерзнут.

Поэтому стоит отнестись с большим вниманием к выбору материалов для защиты растений. В такую зиму лучше всего подходят именно природные средства: лапник, ветки, листья, стебли травы. Они и от мороза защитят, и лишней влаги под ними не накопится.

Может, заняться посадками?

Если есть уверенность, что морозы не наступят, то да, можно и посадками заняться. Растения все еще находятся в состоянии покоя, поэтому весной они сразу тронутся в рост. Но учитывайте, что при поздних морозах такие растения не выживут.



Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Что такое вермикулит и как его применять?

Вермикулит – это минерал, обладающий большим количеством связанной воды в составе. При нагреве минерал вспучивается и значительно увеличивается в объёме. Затем его измельчают до фракций разного размера и в таком виде используют в сельском хозяйстве.

Что в составе?

Вермикулит содержит небольшое количество питательных для растений веществ. Его можно считать в некоторой степени подкормкой. Но содержание в нем тех или иных микроэлементов зависит от места до-

бычи. В одном вермикулите может присутствовать медь, в другом – отсутствовать железо. Вермикулит не исключает использование удобрений, но надо внимательно читать сопроводительное описание.

Использование на даче

Самое распространенное применение: в качестве добавки в почвенный субстрат.



При составлении таких смесей используют до 40% вермикулита. Он делает почву рыхлой, легкой и влагоёмкой. Препятствует за-

кисанию и образованию плотной корки на поверхности после полива. Рассадка в таком субстрате никогда не поражается гнилью и грибковыми заболеваниями. При наличии вермикулита в почве можно сократить количество поливов. Гранулы минерала сначала разбухают, вбирая в себя воду, а затем понемногу отдают ее корням. Черенки можно ставить для укоренения в чистый вермикулит. Им можно присыпать почву сверху, чтобы защитить от излишнего испарения и пересыхания. Вермикулит защитит и от плесени. К тому же его можно использовать и повторно, правда, желательно после дезинфекции. Присмотритесь к вермикулиту. Это просто дачный супермен!

Из печени можно приготовить разнообразные блюда, многие из которых считаются деликатесными.

Так, знаменитое фуа-гра – это не что иное, как особым образом приготовленная гусиная печень. А знакомый сегодня всем печеночный паштет длительное время считался любимым блюдом королей и подавался только в самых богатых домах. Сегодня мы предлагаем вам несколько интересных рецептов блюд из печени.

Флан, суфле, паштет... будут в доме на обед



Нежный паштет из куриной печени



Французская кухня. На 6 персон
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 1 крупная луковица, 60 г сливочного масла, 1 стакан сливок (20%), 300 мл молока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 185 кКал.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Печень промыть, очистить от жилок и желчных пятен, залить молоком и оставить на 1 час.
- 2 Лук нарезать четвертькольцами, обжарить на смеси сливочного (20 г) и растительного масла до прозрачности.
- 3 Печень откинуть на дуршлаг, промыть, обсушить, добавить к луку, жарить все вместе, помешивая, на среднем огне 20-25 минут.
- 4 Залить печень с луком теплыми сливками, уменьшить огонь и томить до выпаривания сливок (~7-10 минут).
- 5 Когда объем сливок уменьшится вдвое, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и дать остыть.
- 6 Переложить в блендер, добавить оставшееся сливочное масло (размягченное), взбить до однородности.
- 7 Переложить готовый паштет в глиняную или стеклянную емкость, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 8-10 часов.



Из обсуждения на кулинарном форуме:
– Ты вот как печень готовишь?
– Я её глажу и говорю ей, что предстоящие выходные будут сложнее, чем прошлые.

ВАЖНО!

В любой печени – и животных, и птицы – мало калорий и много белка, поэтому печень считается диетическим продуктом.

Чем полезна печень

Диетологи считают говяжью печень одной из самых ценных частей туши. В печени содержатся витамины, минералы, аминокислоты и даже несколько жирных кислот, необходимых для нормальной работы нашего организма. Особенно много в говяжьей печени железа – основной составляющей синтеза гемоглобина. Куриная печень может похвастаться большим содержанием фолиевой кислоты, необходимой для иммунной системы, а также витаминами группы В – исключительно полезными для нервной системы и хорошего состояния волос, кожи, ногтей.



Флан из телячьей печени



Итальянская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г телячьей печени, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, 2 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 230 кКал.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

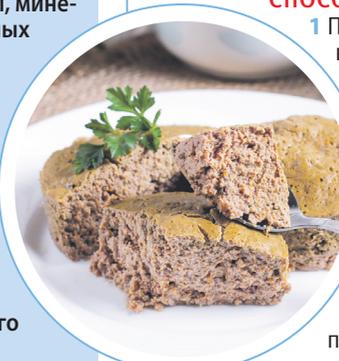
- 1 Лук нарезать некрупными кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 2 Печень нарезать произвольно, пропустить вместе с луком через мясорубку.
- 3 Взять 4 яйца, отделить желтки от белков (белки не понадобятся).
- 4 В глубокую миску разбить 2 целых яйца, добавить желтки 4 яиц, муку, сахар, размягченное сливочное масло, взбить с помощью миксера до однородности.
- 5 Ввести взбитую массу в печеночную, посолить, поперчить, перемешать и разложить по небольшим формам для запекания.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

Суфле из печени индейки



Итальянская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г печени индейки, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 0,5 стакана сливок, 2 ст. л. манки, 1 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. сушеного базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 175 кКал.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Печень пропустить через мясорубку вместе с луком, переложить в чашу блендера.
- 2 Добавить сливки и манку, посолить, поперчить, взбить до однородности.
- 3 Яйца взбить миксером в пену, аккуратно ввести в печеночную массу.
- 4 Выложить полученную массу в смазанную маслом форму для запекания, разровнять.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут (готовность проверять деревянной зубочисткой).



Куриная печень с овощами



Японская кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриной печени, 1 болгарский перец, 1 небольшой дайкон, 1 зубчик чеснока, 3-4 пера зеленого лука, 2 см корня имбиря, 2 ст. л. кунжута, 6 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. сладкого столового вина, 4 ст. л. растительного (кунжутного) масла.
Калорийность (на 100 г): 167 кКал.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Печень промыть, очистить от жилок и желчных пятен, залить вином и половиной соевого соуса, оставить на полчаса.



- 2 Болгарский перец и дайкон нарезать тонкой соломкой, чеснок нарезать мелкими кубиками, имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой, лук нарезать кусочками.
- 3 Хорошо разогреть растительное масло, обжарить печень, постоянно помешивая, 3 минуты (за это время весь алкоголь выпарится).
- 4 Добавить лук, болгарский перец, имбирь, жарить еще 4 минуты.
- 5 Добавить чеснок, влить соевый соус, довести до кипения и снять с огня.
- 6 При подаче перемешать с дайконом и посыпать кунжутом.

Говяжья печень в томатном соусе



Греческая кухня. На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говяжьей печени, 1 крупная луковица, 2 зубчика чеснока, пучок зелени, 2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль.
Калорийность (на 100 г): 116 кКал.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С печени снять пленку, нарезать полосками 5-6 см.
- 2 Сложить куски печени в миску, засыпать крахмалом, перемешать.
- 3 Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 4 Добавить к луку кусочки печени, обжарить все вместе, постоянно помешивая, 2-3 минуты.
- 5 Добавить пасту, сахар, 150 мл воды, перемешать, убавить огонь и тушить под крышкой ~15 минут.
- 6 В самом конце приготовления посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 7 Зелень и чеснок измельчить, посыпать готовое блюдо.



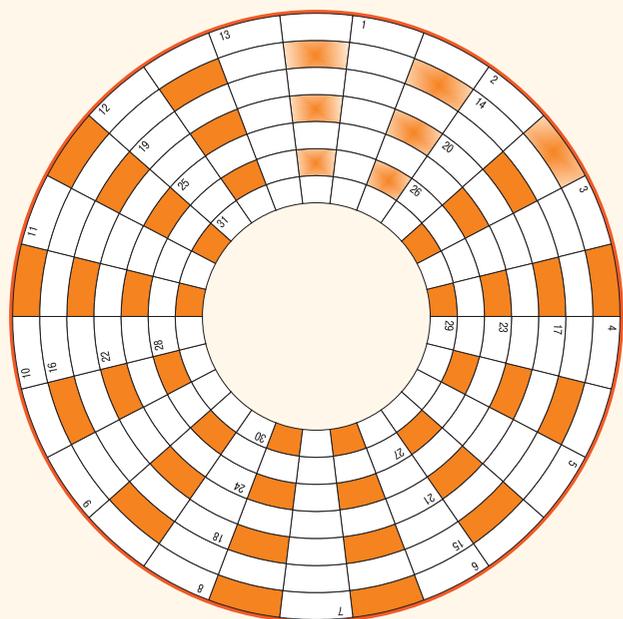
Суп в корыте у хавроньи	"Мама" с Дерибасовской	Совокупность слов языка	"Казак" в обувном магазине	Коротконогая охотничья собака	Факел - высокопарно	Финт защитника в футболе	"Холм" на верблюжьей спине	Подросток при стаде	Актер Алексей ...	Шумная компашка	"Несущая опора" дерева	"Оплата" восточной невесты	Единица измерения на-пряжения
Танец-"трясучка"	Рыба, по которой "каток" проехал	Охотник за 12 стульями	Валенная шерсть на пальто и шляпы	Овощи горой	"Полчища Чингисхана"	Художник Валентин ...	Вздорный болтун по-простому	Скопление щельба у подножия склонов	Блестящая покупка Цокотухи	Из подушки так и прет			
Фильм "... Перепелица"	Соратник Максимилиана Робеспьера	Лежанка для томной одалиски	Сумма за обед в ресторане	Позтическая гора муз и Аполлона	"Убыва-ние" мяса в каст-роле	Летал не на Черное море, а на Черноморе	Богатый витаминами плод с грядки	Вокруг его ядра бегают электроны	Нарумя-ненная жертва флюса	Фу! Хоть нос зажимай!			
См. фото	Место встречи за бизнес-ланчем	"Стой!!!" - команда коню	"Буквы кривые, да ... прямой"	"Хоровое выступле-ние" артиллерии	"Отморо-женный" друг Герды	Пупок по форме	Путешествие лавины в низину	Осужда-ющая ругань	Комплект носков или перчаток	Бард, поющий среди юрт			
Эмиль с ловкими руками	Голос из музыкаль-ных низов	Титул восточ-ного феодала	Министр эпохи раннего СССР	Француз бездом-ный	Актриса Корзун (имя)								
Украинский горец	Азиатский ответ пельме-ням	Горы мусора за городом	Соеди-нение оловом										



фото: Allan Wood/Photography



КРОССВОРД «КРУГОВОЙ»



Слова в кроссворде вписываются по дугам (по часовой стрелке) и по радиусам (от внешнего кольца к центру). По кольцам: 4. Производственный штраф злостному бракоделу. 8. Какую соху можно получить перековкой из меча? 12. Нашей киске принесу свежей рыбки ... 14. «Пузо» лодки. 15. Если он штангист, то тяжелый, а если бегун – легкий. 16.бар в холле гостиницы. 17. Время для любимого хобби. 18. «И ты войдешь в распахантые ...» (песен.). 19. Багаж, наваленный на телегу. 20. Отрезок, соединяющий

вершины многоугольника. 21. Бумажный «глашатай». 22. «Облысевшая» шкура. 23. Обезьяна, не жалеющая собственной глотки. 24. Плато в Перу с картинами. 25. Рыцарь королевы Изольды. 26. Строка в финале расчетов. 27. Товар в «Букинисте». 28. Заяц без зимнего камуфляжа. 29. Выцеживание мо-

ОТВЕТЫ

1. Облепиха. 2. Пелюха. 3. Тактика. 4. Пузо. 5. Оливия. 6. Тарелка. 7. Архимедовы винты. 8. Отрава. 9. Алкоголь. 10. Оливия. 11. Облепиха. 12. Пелюха. 13. Тактика. 14. Пузо. 15. Штангист. 16. Бар. 17. Хобби. 18. И ты войдешь в распахантые ... (песен.). 19. Багаж. 20. Отрезок, соединяющий

лока. 30. «Комедант» гарема. 31. Поза классического танца (с поднятой и вытянутой назад ногой). От внешнего кольца к внутреннему: 1. «Маленький домик, русская печка, пол деревянный, лавка и свечка, котик-мурлыка, муж работающий – вот оно ...! Нет его слаще». 2. Выдающийся работник или обычный барабанщик. 3. «Мирное сосуществование» между крокодилом и птичкой, чистящей ему зубы. 4. Падежные урожайности из-за засухи. 5. «Стой, кто идет!» – командует ... в сумерках. – «Повар с пирожками». – «Пирожки ко мне. Остальные на месте!» 6. Исторический район Москвы. 7. Наука о превращении свинца в золото. 8. Последний день праздника (церков.). 9. И псевдоним советского писателя Анатолия Гобермана, и город в Тульской области. 10. Богач, влезший в политику. 11. Памятник, стрелой вознесшийся. 12. «Капельница» – капли закапывать. 13. Война – стратегия, бой – ...

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПИМ
КНИГИ • ФАРФОР
МЕБЕЛЬ • КАРТИНЫ
ИКОНЫ • ЗНАЧКИ
ОТКРЫТКИ • ФОТО,
ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ И ДР.
Тел.: 950-11-79

СКУПКА КНИГ
Скупка, вывоз книг.
Выезд от 100 экз.
в любой район
и пригороды.
Оплата сразу.
945-08-29

КУПЛЮ ВСЕ. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55 Александр.

КУПЛЮ
МЕБЕЛЬ • ФАРФОР
БРОНЗУ • КАРТИНЫ
до 1917 года
дорого
8 (921) 590-63-21

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

8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЕ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
8 (931) 337-91-68 Купим Ваши старые книги от 150 экз. Тел.: 8 (931) 337-91-68

ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»
ЗВОНИТЕ!
8 (962) 724-29-44

КУПЛЮ

980-08-00 Дорого! Зингер. Книжки. Часы. Куклы. Елочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервиз. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00
984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит, вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (968) 222-51-07 МЕНЯЮ квартиру в Новосибирске на квартиру в Петербурге. www.однушка.рус Тел.: 8 (968) 222-51-07

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

8 (911) 02-38-55 Ветеринарный врач на дом. Кастрация, стерилизация, снятие зубного камня ультра звуком, стрижка когтей и т.д. Скажите пароль «Телек», скидка 10%. Тел.: 8 (911) 02-38-55

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

981-43-14 Юридические услуги: долги от любой суммы, займы. Банкротство, защита в суде, у суд. приставов. Составление документов: отмена суд. приказа, жалоба, ходатайство. Продажа, покупка недвижимости. Консультации бесплатны! Рассрочка платежа. Быстро, дистанционно. Большой опыт. м. Ладжская. Тел.: 981-43-14

СООБЩЕНИЯ

Считать недействительным диплом, выданный БПОУ УР Сарепулским индустриальным техникумом в 1986 году на имя Коршунов Вячеслав Иванович в связи с утерей.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ



от 990 р.

Прозрачное покрытие «Гибкое стекло»

С ней поверхности не страшны ни пятна, ни загрязнения, ни износ, ни царапины, ни следы от посуды!

Материал: ПВХ. Толщина 1,2 мм. КНР.

Лот 121 9126 (60x120 см)

Лот 121 9133 (70x120 см)

Лот 121 9140 (80x120 см)

990 р.

1290 р.

1490 р.



от 990 р.

Одеяло облегченное из верблюжьей шерсти

Верблюжья шерсть по праву считается идеальным наполнителем для одеял. Такие одеяла дарят сухое тепло и согреют в самые суровые морозы!

Материал: полиэстер. Наполнитель: верблюжья шерсть. Размер: 140x205 см, 170x205 см, 200x220 см. Россия.

Лот 989 114 140x205 см

Лот 989 127 170x205 см

Лот 989 130 200x220 см

990 р.

1290 р.

1490 р.



Фототюль «Счастье роз»

Сочный рисунок выполнен очень реалистично, что придает композиции, изображенной на тюле, особую изюминку. Такие тюли создают атмосферу безмятежности и спокойствия.

Материал: популен (100% полиэстер). Размер: 2 шт. x 145x270 (+/- 5) см, на одной шторной ленте. Россия.

Лот 119 3279

3990 р.



ВАШ ПОДАРОК

за любой заказ!

Набор из 3 стеклянных емкостей

Материал: стекло, пластик. Размеры: 0,36 л – Ø12,5 см; 0,23 л – Ø10 см; 0,13 л – Ø9 см. Подходят для посудомоечной машины и микроволновки. Рисунок в ассортименте. КНР.

790 р.

Фигурная подушка «Рыжий кот»

Посмотрите на эту очаровательную, милейшую мордочку! Такая подушка сделает ваш дом уютнее, став изюминкой комнаты. Отличный подарок любителям кошек!

Материал: 100% полиэстер, файбер. Размер: 40x40 ± 5 см. Россия.

Лот 715 942



Берет

Очень теплый двойной вязанный берет нежного молочного цвета. Широкая резинка плотно облегает голову. Декорирован бусинами.

Материал: 100% шерсть. Размер универсальный. Россия.

Лот 128 0391

1290 р.



1290 р.

Комплект занавеска + скатерть

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой зрительно увеличивает площадь кухни.

Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Беларусь.

Красивая ажурная скатерть из практичного прочного полиэстера. Материал легко отстирывается и не деформируется со временем.

Материал: 100% полиэстер. Диаметр: 160 см. Россия.

Лот 129 7931



Чайник электрический «Жостово»

Сделанный из качественной нержавеющей стали, чайник станет настоящим украшением интерьера вашей кухни.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Мощность 2000 Вт. Объем: 2 л. Россия.

Лот 113 4395

1490 р.



Комплект штор «Озеро», 2 шт.

Украсьте комнату шторами и перенеситесь в мир спокойствия и гармонии. Комплект выполнен из качественного габардина и украшен композицией в виде акварельного пейзажа. Устойчивы к потере цвета и формы после многочисленных стирок.

Материал: габардин. Размер: 2 шт. x (150x270 см). Россия.

Лот 948 306

2990 р.



КПБ «Жостово»

Комплект выполнен из бязи, богатый рисунок в виде «жостовской росписи» – черного полотна, на котором эффектно смотрятся яркие букеты цветов.

Материал: бязь (100% хлопок). Россия.

Лот 900 720 1,5-спальный

Лот 900 733 2-спальный

Лот 900 746 Евро

от 1990 р.

1990 р.

2290 р.

2790 р.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-224-КУХ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.04.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-224-КУХ. Реклама.