

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

№12
(103)

ТВ-программа с 23 по 29 марта 2020 года

ТЕЛЕЛЕК

52
КАНАЛА
ТВ

**ВЕСЕННЯЯ
РЕВИЗИЯ
КОСМЕТИЧКИ**

стр. 36

**КАКАЯ СТРИЖКА
«К ЛИЦУ»
МАЛИНЕ
И СМОРОДИНЕ?**

стр. 38

**ВЕСЬ УЖИН
В ОДНОЙ
СКОВОРОДКЕ**

стр. 7

**ТИШЕ ЕДЕШЬ –
ПРИЯТНЕЕ
ХУДЕЕШЬ**

стр. 27

**МОЛОДОСТЬ
МОЗГА
НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**

стр. 37

**ЕЛЕНА
ЛЕТУЧАЯ**

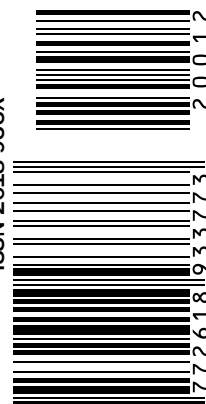
**МЫ УЧИМ ПОКУПАТЕЛЕЙ
УВАЖАТЬ СЕБЯ**

стр. 2

12+

Фото из архива телеканала «Че!»

ISSN 2618-933X



9 1772618 933773 1 20012

Самая строгая и стильная телеведущая отечественного телевидения Елена Летучая порадует поклонников сразу двумя премьерами – традиционной и неожиданной.

В первом случае – шоу «Летучий надзор» на телеканале «Че!». Это авторское шоу, в котором Елена оценит качество самых востребованных продуктов и товаров, а также работу торговых сетей, и расскажет о правах покупателей. И никакого сотрудничества с брендами, все по-честному! Во втором случае – развлекательное шоу «Детки-предки» на СТС. В нем будут соревноваться два поколения одной семьи. Взрослые (старше 50 лет) ответят на каверзные вопросы о XXI веке, а дети (от 10 до 16 лет) – о прошлом веке. В роли ведущей такого шоу Елену вы еще не видели!

Для людей и про людей

– Елена, по какому принципу выбираете объекты проверки в программе «Летучий надзор» на телеканале «Че!»?

– По принципу потребительской корзины каждой семьи, так как это самое важное. Если мы, к примеру, проверяем чипсы, мы выбираем самые популярные бренды, если берем мороженое – все мороженое, которое лежит на полках. И тут проверять сложнее, так как линейка популярного мороженого очень ши-

Елена ЛЕТУЧАЯ:

Мы учим покупателей

уважать себя



Подробности

В пользу покупателя

– В «Летучем надзоре» вы покажете на собственном примере, как восстановить справедливость. Можно подробнее?

– Восстановить справедливость – это значит научить потребителя покупать продукты хорошего качества, вскрыть правду. Мы учим людей, как определить, хороший продукт или нет, как понять, обманывает производитель или нет. Несколько программ мы посвятили полностью маркетинговым уловкам. Если вы приходите в магазин, видите на товаре надпись «ГОСТ», а цифр нет, это маркетинговая уловка. «ГОСТ + цифры» тоже могут относиться к условиям работы на заводе, и продукт может не соответствовать собственно ГОСТу. Или вы берете консервы с надписью на этикетке «Тунец в собственном соку». А смотрите состав, и там указана просто «рыба». Это тоже уловка. Мы учим в нашей программе уважать себя, быть умнее и покупать продукты тех производителей, которые уважают своих покупателей. В этом польза.

рокая. Часто запрашиваем в интернете мнение зрителей относительно того, какие товары и услуги нам проверить. Это программа для людей и про людей, поэтому для нас важно знать их пожелания.

– **Определённое количество проверок уже позади. Каких больше: положительных или отрицательных?**

– Все же отрицательных. Мы делаем глубокие проверки товаров, которые чаще всего производятся с нарушениями в пользу производителей. К сожалению, покупатель не всегда может это определить. Так как проверки

глубокие, результаты чаще всего отрицательные. Но есть и очень приятные новости: например, мы разбили стереотип о соках в тетрапаках. Мы проверяли яблочный сок, и оказалось, что он совершенно безвредный.

И никаких конфликтов!

– **Давайте поговорим о ещё одной вашей премьере – семейном шоу «Детки-предки» на СТС. Чем вас этот проект заинтересовал?**

– В нем исполнилась моя давняя мечта – вести се-

мейное или детское шоу. Я очень хотела сделать доброе развлекательное шоу, которое несет еще и пользу: семьи, которые приходят к нам, становятся ближе друг к другу, лучше узнают друг друга. Такая вот действенная журналистика. И я рада тому, что зритель сможет увидеть Лену Летучую в другом образе. Я там не учительница с красными губами в строгом платье – я буду совершенно другой. Это очень здорово.

– **Шоу призвано объединять поколения, но неужели ни разу во время съёмки не возникло конфликтов между детками и предками?**

– Какое счастье, что никаких конфликтов на нашем шоу нет. Даже когда кто-то не может ответить на вопросы, семья сплачивается, герои – члены семьи – становятся ближе друг к другу. И, наконец, мое имя не будет ассоциироваться с конфликтами, так как я крайне неконфликтный человек. Я рада, что я на СТС, где не будет никаких конфликтов, где мы делаем такое хорошее шоу.

– **Вы сами, оказавшись на месте тех или других, легко справились бы с испытанием?**

– Так как я родилась и выросла в СССР, я думаю,

мне все же было бы легче в команде предков – отвечать про свое детство, юность, советский кинематограф.

Секрет её успеха

– **Вы – человек публичный, занимаетесь не только журналистикой, но и благотворительностью. В итоге – бесчисленное количество наград и премий. Вы тщеславны?**

– Я всегда говорю, что тщеславие – не мой грех. Лично мне приятно, что мне дают премии и у меня есть общественное признание, но нет ничего более приятного и мотивирующего, чем признание людей. Так здорово, когда идешь по улицам, а прохожий, мужчина взрослых лет, подходит и говорит: «Елена, здравствуйте, как у вас дела? Я так признателен вам за то, что вы делаете. Я хотел бы позвать вас в руку». Или подростки просто желают тебе хорошего дня. Я работаю для людей – это выражается в моих проектах, в этом я когда-то увидела свое призвание и в этом секрет моего успеха. Но, конечно, получать ТЭФИ мне было очень приятно. Очень неожиданно и приятно.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

фото PR СТС и «Че!»

ПОДРОБНОСТИ

Миллион ритуалов для себя

– **Человек, который столько времени проводит на работе, должен быть тихим, спокойным. Это справедливо?**

– Вы правы: я люблю спокойствие. Когда мы куда-то уезжаем, мы крайне редко живем в отелях, обычно берем отдельное жилье: я не люблю, когда вокруг много людей на отдыхе,

мне надо быть в очень уединенном месте. Для восстановления мне нужно одиночество, провести с собой определенное количество времени.

– **У вас есть утренние и вечерние ритуалы, помогающие чувствовать себя на все сто?**

– Миллион этих ритуалов: от еды до утрен-

ней зарядки. Я стараюсь уделять себе максимум времени, насколько это возможно, учитывая мой график. Мой муж контролирует мои выходные, чтобы они были. А я контролирую все остальное. Да, у меня есть утренние ритуалы: я выпиваю утром стакан воды комнатной температуры, делаю асаны

или просто приседаю. Утренняя зарядка – обязательно. И в это же время делаю маски для лица. Вечером обязательно смотрю хотя бы 20 минут какой-то сериал, чтобы переключиться, обнулиться, делаю beauty-процедуры. Иногда встаю пораньше, чтобы погулять с собакой и проветриться.



Антон Васильев готовится к ралли



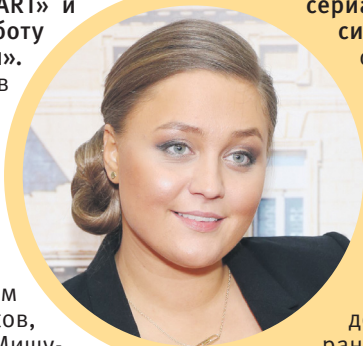
Телеканал НТВ продолжает съемки многосерийной спортивной драмы «Мастер». Это история о российской автогоночной команде «КАМАЗ-мастер» – многократном победителе самых престижных и трудных ралли. В главных ролях снялись Игорь Петренко, Анатолий Белый и Антон Васильев, известный зрителям канала НТВ по сериалам «Невский» и «Живая мина». В новом проекте он играет главную роль – бывшего пилота Дениса Сазонова, который после 12-летнего перерыва хочет вновь вернуться в родную команду. Что интересно, в отличие от персонажей Белого и Петренко, герой Васильева не имеет своего прототипа. По словам актера, ему пришлось хорошенько подготовиться к роли, чтобы его вымышленный персонаж органично вписался в команду гонщиков. Но не только он, а и вся съемочная группа очень серьезно готовилась к проекту: досконально изучала историю команды «КАМАЗ-мастер» и гонщиков, их маршруты и славные победы. Недавно закончились съемки на тренировочной базе «КАМАЗА» в Набережных Челнах, и актеры вернулись в Москву. Однако уже в апреле они отправятся в Астраханскую область, где будет проходить настоящее ралли.

Максим Матвеев станет новым Холмсом

В Москве кинокомпания «START» и компания «Среда» начали работу над сериалом «Шерлок в России». Главную роль самого известного в мире сыщика – Шерлока Холмса – отдала Максиму Матвееву.

По сюжету его герой приезжает в Россию, чтобы расследовать сложное дело. Именно в нашу страну ведут следы серийного маньяка Джека Потрошителя.

Вместе с Максимом Матвеевым в проекте снимаются Павел Майков, Ирина Старшенбаум, Владимир Мишуков, Константин Богомолов и другие.



– Когда поступило предложение от Александра Цецкало (генеральный продюсер компании «Среда». – Прим. ред.), у меня были сомнения: ярчайшие актеры уже воплотили этого героя на экране, – рассказал нам Максим Матвеев.

– Однако здесь есть множество игровых моментов, связанных с тем, что Шерлок – иностранец, и он попадает в чуждую для себя среду: из Англии – в Россию. Ему, кроме дел и преступлений, приходится преодолевать еще и социальный нюанс, внутренне мириться с действительностью, присущей только нашей стране. В этом много юмора, иронии.

Фото кинокомпании «START»



Софья Зайка попала на службу в полицию

В Москве и Подмосковье начались съемки нового сериала «Мисс Полиция» для телеканала «Россия 1». В центре сюжета – женщины, которые служат в полиции.

В главных ролях – Елена Яковлева, Софья Зайка, Анна Хилькевич, Максим Лагашкин и многие другие.

– Перед съемками мне пришлось научиться стрелять, – рассказала нам исполнительница одной из ролей Софья Зайка. – А по ходу съемок я и Уголовный кодекс выучила почти наизусть...

Другие подробности этого проекта пока держатся в тайне. В эфир сериал выйдет не раньше осени этого года.

Фото Вадима Тараканова

Павел Табаков, Владимир Яглыч и тайны «Колл-центра»

На телеканале ТНТ в конце марта состоится премьеры сериала «Колл-центр». Это триллер, который, со слов создателей, отражает все страхи общества. Повествование начинается в колл-центре магазина для взрослых. Раздается звонок, трубку берет один из героев – и голос сообщает ему, что все, кто находится в офисе, не смогут покинуть здание: заложена бомба, и взорвется она через восемь часов.

Как нам удалось узнать, фильм будет держать в напряжении практически до финала. Там будет множество загадок, которые зрителям предстоит разгадать.

В главных ролях снялись Павел Табаков, Владимир Яглыч, Сабина Ахмедова, Никита Тарасов и другие актеры и актрисы.

Фото пресс-службы ТНТ



«Мой папа не подарок»

В Москве стартовали съемки семейной комедии «Мой папа не подарок» производства «Киностудии КИТ». Это история о приключениях совершенно непохожих – на первый взгляд – папы и сына, которым предстоит преодолеть немало трудностей для исполнения их заветных желаний в канун Нового года.

В главных ролях: Тимофей Трибунцев, Ольга Медынич, Никита Табунщик, Полина Гухман, Максим Лагашкин, Алексей Кравченко.

– Это семейная новогодняя история о том, как подружились папа-изобретатель и его сын подросток, – рассказывает режиссер-постановщик Александр Карпиловский. – В главной роли Тимофей Трибунцев, его персонаж – очень увлеченный своими изобретениями человек. Сын его поначалу воспринимает как чудака, но очень скоро понимает, что папа классный...

Планируется, что фильм выйдет на экраны предстоящей зимой.

Фото PR «Киностудия КИТ»



В «Магомаеве» на «Мосфильме» воссоздали Сопот

На Первом канале продолжается показ сериала «Магомаев». Создатели проекта постарались воссоздать атмосферу советских времен. Съемки проходили в Баку и Москве. Реальных интерьеров того периода практически не осталось, поэтому все было воссоздано – в том числе и номер в гостинице «Россия», в котором Муслим долгое время жил. Также в одном из павильонов «Мосфильма» была выстроена декорация Международного фестиваля песни в Сопоте (Польша), где в 1969 году Магомаев получил первую премию. По архивным телематериалам была создана точная копия концертного зала.

Фото пресс-службы Первого канала

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

выставка-ярмарка 25 – 29 марта

Санкт-Петербург 2020

ВЕСЕННЯЯ ФЛОРА 0+

- Посадочный материал
- Средства защиты растений
- Садовый инвентарь
- Хозяйственные постройки

КВЦ «ЕВРАЗИЯ» М ЛЕСНАЯ
ул. Кантемировская, 26

11:00–19:00 • ВХОД СВОБОДНЫЙ
29 марта выставка работает до 17:00

☎ (812) 596-37-96

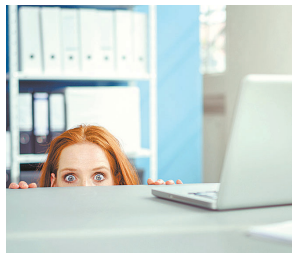


Реклама

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как общаться с социопатом?

Социопатия – это расстройство личности, при котором человек не испытывает сочувствия к другим. Социопату наплевать на чувства окружающих, угрызения совести ему неведомы. При этом внешне это может быть обаятельный человек, легко втирающийся в доверие. Как с ним общаться, если судьба сведёт с таким «подарком»?



ПОСТАРАЙТЕСЬ СВЕСТИ ОБЩЕНИЕ С СОЦИОПАТОМ К МИНИМУМУ. Если совсем отказаться от общения не получится, постарайтесь вести поменьше общих дел.

НЕ РАСКРЫВАЙТЕ ЕМУ ПЛАНЫ. Социопат непременно использует эти знания, чтобы помешать вам или унижить.

НЕ ЗАНИМАЙТЕ У НЕГО ДЕНГИ, НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПОДАРКИ И ПОМОЩЬ. Если вы будете чем-то обязаны социопату, он воспользуется этим поводом, чтобы манипулировать вами.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОБРАЗУМИТЬ СОЦИОПАТА – обращение к его чувствам, совести и другим человеческим качествам не сработает. Наоборот, он почувствует раздражение и попытается испортить вам жизнь. Не пытайтесь переделать социопата – изменить взрослого человека невозможно.

НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ НА ПРОВОКАЦИИ. Сохраняйте спокойствие, не конфликтуйте, принимайте взвешенные и самостоятельные решения. Если вы не будете реагировать на манипуляции, социопат потеряет к вам интерес.

– Почему вы ударили коллегу?
– Он одолжил у меня денег на ресторан, на них меня же угостил и сказал: «Будешь должен».



Каждой молодой паре (независимо от возраста вступления в брак) кажется, что их проблемы уникальны, а на самом деле большинство трудностей, с которыми они сталкиваются, вполне типичны и кто-то когда-то это уже переживал.

А значит, можно заранее подстелить соломки там, где споткнулись другие...

Депрессия после свадьбы

1 Пара готовится к свадьбе полгода, а иногда и несколько лет. И вот кульминация – позади, и пришло время вести обычную жизнь вместе. И вот тут-то, на фоне эмоционального спада, молодых супругов и поджидает послесвадебная депрессия, связанная с неприятием обыденности и неумением замечать маленькие радости жизни.

Решение. Заведите традицию делиться друг с другом любыми новостями и небольшими событиями, из которых и состоит наша жизнь. Если вы научитесь ценить небольшие радости (хороший фильм, прогулка, первоцветы под окошком, встреча с друзьями), вы сможете построить крепкий брак.

Молодожёны: проблемы и решения



В Персии было принято, чтобы перед свадьбой на теле жениха не было ни единого волоса. Поэтому перед свадьбой именно женихи уделяли много времени эпиляции.

Формирование бюджета

2 Вопрос финансов тоже из самых острых: если один супруг привык копить, а другой – тратить, то конфликтов не избежать.

Решение. Выработайте единую финансовую программу семьи: на что колим, сколько складываем в общий котел, сколько оставляем каждому на карманные расходы и т.п. Только детально обсудите финансовые нюансы, вы избежите типичных проблем.

В Средние века в английских церквях всегда стоял тяжелый сундук. Он был своеобразным тестом на «профпригодность» невест. Если невеста могла поднять сундук одной рукой, она признавалась годной к выполнению обязанностей домашней хозяйки, а если нет – то жених имел право расторгнуть свадебный договор.



Отношения с родителями

3 Поначалу, пока отношения с родителями и другими родственниками еще «не утряслись», могут возникать напряженные моменты. Во-первых, родители порой пытаются слишком активно вмешиваться в дела молодой семьи. Во-вторых, сами молодые супруги могут по-разному представлять себе частоту и интенсивность контактов с родителями, что тоже может стать поводом для разногласий.

Решение. Любые решения о том, как часто встречаться с родными, с кем отмечать праздник и т. п., нужно принимать только вместе, поддерживать друг друга, идти на уступки, проявлять понимание. И никаких ультиматумов! Ультиматумы не решают проблему, а только усугубляют напряжение.

Распределение домашних обязанностей

4 Один из самых острых «камней преткновения» молодоженов – распределение домашних обязанностей. Кто кому что должен? Кто должен убирать? Кто должен готовить?

Решение. Никто ничего не должен! Мы вместе ведем хозяйство и выполняем домашнюю работу: готовим вместе, убираем, моем вместе и т.п. Только при таком подходе конфликтов удастся избежать.

НА ЗАМЕТКУ

Традиция бросать на свадьбе подвязку появилась в Европе в XIV веке. В те времена верили, что частица одежды новобрачных принесет в дом счастье. Чтобы избежать повреждения свадебных нарядов, молодожены добровольно стали отдавать гостям часть своей одежды, а подвязка оказалась именно тем аксессуаром, с которым не жаль было расставаться большинству невест. Так и появилась традиция.

Спад взаимной страсти

5 Молодожены часто сталкиваются с тем, что интимная жизнь уже не вызывает былой бури чувств. «Может, мы поспешили со свадьбой?»

Решение. Вы не поспешили! Костер страсти нуждается в том, чтобы в него подбрасывали дрова. Где их взять? Экспериментируйте, старайтесь удивлять. Будьте откровенными друг с другом, не ждите перемен, меняйтесь сами, и тогда вы обязательно испытаете радость новых совместных открытий.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Косметика от... улитки

Косметические средства, приготовленные на основе натуральных ингредиентов, пользуются повышенным спросом. Но в число этих самых натуральных составляющих входят совершенно необычные вещества. К примеру, слизь улитки. Она содержит эластин – вещество, разглаживающее морщины и рубцы после прыщей. Жир крокодила добавляют в восстанавливающие кремы благодаря его способности заживлять повреждения кожи.

А рыба чешуя измельчается и добавляется в хайлайтеры и лаки для ногтей, чтобы придать им перламутровый блеск.



Сколько вы знаете падежей?

В школе нам рассказывали, что в русском языке шесть падежей:

именительный, родительный, дательный, винительный, творительный, предложный. Раньше их было больше – были еще звательный, партитивный и местный, но сейчас они канули в небытие. На самом деле это не совсем так. Отголоски остались в речи и сейчас. Например, мы употребляем звательный падеж, говоря: «Мам, ты дома?» И партитивный, когда просим: «Дорогой, налей мне, пожалуйста, чаю». Наконец, местный падеж сейчас стал частью предложного: «о саде», «в саду».



Микробы-спасители

О роли микробов в нашей жизни можно говорить бесконечно! Например,

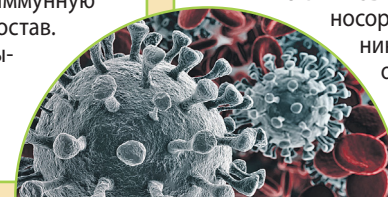
по одной из версий, состав и качество кишечной микрофлоры человека напрямую зависит от того, сколько времени он проводит на свежем воздухе. Выходя из дома, человек вдыхает «заряд» микробов, с которыми организм раньше не сталкивался. Это подстегивает иммунную систему и обновляет ее состав. Что, в свою очередь, повышает настроение и даже улучшает мыслительную деятельность. А казалось бы, такая мелочь...

Тараканы-гиганты

Таракан-носорог – это самый большой представитель своего вида.

Взрослая особь при весе до 35 грамм может иметь длину тела до 9 сантиметров. Такие тараканы очень похожи на жуков, а их тело имеет бордовую окраску и блестящее на солнце. Ножки насекомых усыпаны массивными шипами, а крыльев у них нет. Такие тараканы на данный момент живут только в Северном Квинсленде (Австралия). Питаются опавшими листьями эвкалипта. Тараканы-носороги не проявляют

никакой агрессии по отношению к людям и отличаются крайне спокойным нравом.



Светлана СИДОРЧУК

16 марта на канале «Россия 1» стартовала многосерийная драма «В шаге от рая», рассказывающая о том, как размеренная счастливая жизнь обычной семьи резко изменилась в связи с крупным денежным выигрышем.

С этого момента теплые взаимоотношения между близкими людьми начинают кардинально меняться... Одну из главных женских ролей в фильме сыграла очаровательная актриса Ольга Павловец.

Перезагрузка

– *Ольга, поздравляем вас и зрителей, которые ждали старта самой ожидаемой премьеры сезона...*

– В таком случае надо поздравить и моих коллег по картине: Ярослава Бойко, Надежду Маркину, Марию Миронову, Игоря Бочкина, Анну Легчилову, режиссера Евгения Семёнова, с которым все время съемок находились в постоянном поиске.

– *И о чём этот фильм?*

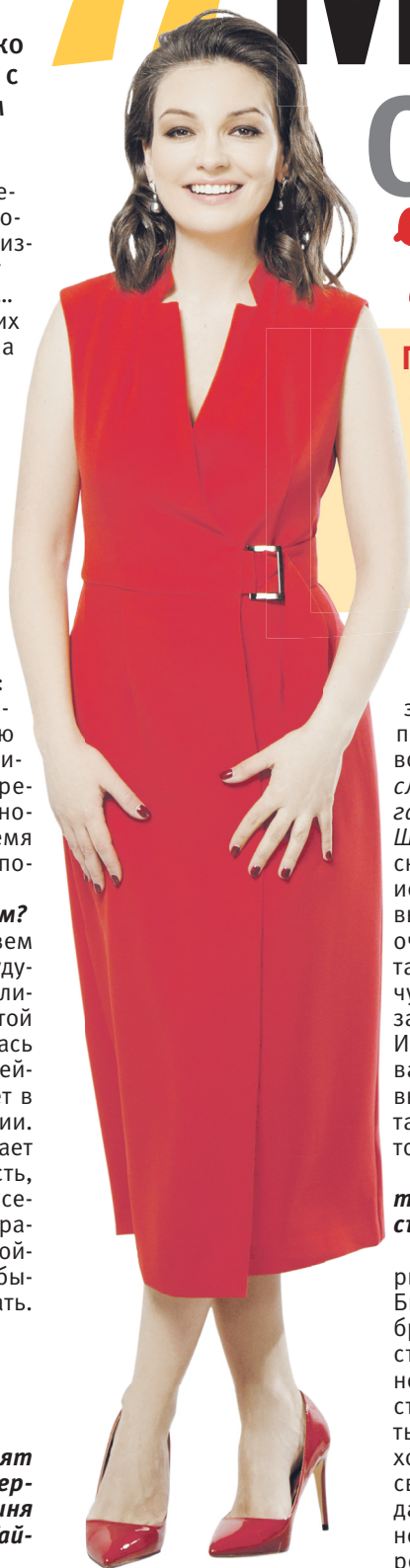
– О том, что мы живем ожиданием лучшего будущего, не замечая счастливого настоящего. В этой картине мне досталась роль женщины-полицейского, которая работает в детской комнате полиции. Ее работа предполагает определенную жесткость, в то время как внутри себя моя героиня очень ранима и уязвима. Эту двойственность характера было очень интересно играть.

Режиссёр-провокатор

– *Зрители не простят мне, если не спрошу: вернётся ли ваша героиня Колонкова в сериал «Тайны следствия»?*

Ольга ПАВЛОВЕЦ:

Мне нравится открывать в себе что-то новое



Пожелание читателям «Телека»:

– **Всем весны на улице и в сердце. Пусть у вас как можно дольше живет ощущение, что все хорошее только начинается. Пусть чувство легкости и радости жизни сопровождает всегда.**

– Это пройденный этап, я закончила там сниматься три года назад. Но зато мне удалось поработать с Мирославом Маличем (в «Тайнах следствия» сыграл Луганского – мужа Марии Швецовы). Мирослав снял картину «Успеть все исправить», которая уже вышла на экраны. С ним очень интересно работать. У Мирослава редкое чувство юмора, я бы сказала – интеллектуальное. И он невероятно образован. Как режиссер также вызывает уважение, он такой режиссер-провокатор (смеется).

– **На кого оставляете своих детей в период съёмки?**

– На родителей, которым еще помогает няня. Был эксперимент, когда брала с собой в Киев на съемки старшего Макара, но это оказалось непросто. Макар учится в третьем классе, и хотя мы находились на постоянной связи с учителем, который давал задания, он все равно выбился из школьного режима. Младшему всего



2,5 года, и я его с места не дергаю – маленький еще.

– **Знаю, что вы живёте на два города. Первые шесть лет, пока подрастал Макар, жили в Москве. Сейчас снова вернулись в родной Петербург...**

– И очень этому обстоятельству рада. Я люблю Москву, но когда переехала в Петербург из спального района Марьино, почувствовала невероятный контраст. У нас квартира находится в центре города, недалеко от музея Достоевского и Владимирского собора. Макар ходит в гимназию, основанную в конце XIX века! И это невероятно здорово. Конечно, может случиться, что, когда дети вырастут, переедем в Москву, но сейчас

мы обустроиваем новую квартиру здесь же, недалеко от родителей. В доме, где снимал квартиру Фёдор Михайлович Достоевский и написал одно из знаковых своих произведений.

Не рутина, а творчество

– **Вы актриса востребованная, дома вас не застать. Но если вдруг появляется время, как им распорядитесь?**

– Максимально посвящаю детям. Вместе мы раздвигаем горизонты окружающего нас мира. Это здорово, когда какие-то важные счастливые моменты переживаешь вместе с детьми. Ну, а если появляется время для себя, сочиняю стихи и прозу, пишу картины, стараюсь сходить в музей или театр. В нашем городе можно заниматься самообразованием бесконечно, возможности для этого неограниченные, только не ленись.

– **А как насчёт домашних забот?**

– Не избегаю. Если что-то делаю, то в удовольствие. Люблю готовить, порадовать близких чем-то вкусным. Но мне важно, чтобы мои обязанности не превратились в рутину, в обязательку, чтобы то же приготовление блюд, как стихии, оставалось творчеством, чтобы к этому был позыв.

Детали

Главное – НЕ КОПИТЬ ЗЛО

– **Вы ещё играете на фортепиано и гитаре, поёте. Но режиссёры почему-то не используют эти ваши возможности...**

– Игру на музыкальных инструментах не практикую давно, как и пение. В детстве так много просили спеть, так много было концертов и курсов, что в какой-то момент появился некий внутренний протест. Но если предложат спеть в кино, не откажусь.

– **Со стороны вы выглядите позитивным человеком. Это действительно так?**

– Стараюсь им быть. Конечно, бывают обстоятельства, которые выбивают из колеи, но, побарахтавшись, все равно выбираюсь из-под обломков. Главное – не копить в себе зло. Но уж если оно появляется, переплавляю его во что-то более продуктивное, что точно не разрушает, а освобождает.

Здорового образа жизни придерживаетесь?

– Нет, в этом плане не заморачиваюсь. Люблю вкусно поесть, ни в чем себя не ограничиваю. Но при этом восхищаюсь людьми, которые могут себя дисциплинировать, отказываясь от чего-то приятного.

Наталья АНОХИНА

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Мир кукол для мира людей

21 марта отмечается Международный день кукольника. Сегодняшняя викторина посвящена куклам и кукольникам.

- О появлении этой куклы рассказывает одна красивая легенда. Благодаря ей был основан особый кукольный театр. А легенда такова: китайский император тяжело переживал смерть любимой жены. Он перестал спать, есть, заниматься делами страны. И тогда главный придворный мастерил именно такую куклу и показал представление правителю. Император перестал тосковать. Какую куклу сделал придворный?
а) Бумажную куклу.
б) Марионетку.
в) Ростовую куклу.

- В Средние века доктор носил с собой куклу, если его вызывали к пациентке. Зачем доктору нужна была кукла?
а) Чтобы отвлечь внимание пациентки от боли.
б) Чтобы совет по лечению давала кукла.
в) Чтобы больная показала, что у нее болит, на кукле.
- Первым иностранцем, которому вручили Орден Улыбки, стал Сергей Владимирович Образцов, директор Московского театра кукол. По замыслу учредителей ордена, что следо-



- вало совершить, чтобы получить эту награду?
а) Улыбнуться, показав все зубы.
б) Выпить свежесжатый лимонный сок и не поморщиться.
в) Рассмешить всех членов высокой комиссии ордена.

- Согласно одной из версий, русский Петрушка имел прототип – реально существующего человека. Кто это был?
а) Придворный шут Петра I.
б) Любимый шут императрицы Анны Иоанновны.
в) Шут из «Ледяного дома» (роман И.И. Лажечникова).

ОТВЕТЫ

1. в) Ростовую куклу.
2. б) Чтобы больная показала, что у нее болит, на кукле.
3. в) Шут из «Ледяного дома» (роман И.И. Лажечникова).

фото Елены Кананиной

Актёр Александр Нестеров, сыгравший в сериале «Магомаев» друга Муслима Магомаева – азербайджанского пианиста Чингиза Садыхова, – считает себя гурманом. Он обожает путешествовать и разбирается в тонкостях кухни разных стран.

Актёр поделился своими кулинарными наблюдениями, рассказал о том, как кормили артистов на съемках сериала «Магомаев», часть которых проходила в Баку, и дал рецепт любимого с детства салата, который готовит его мама.

«Кулинаром меня назвать трудно»

– Александр, можете кратко описать ваше отношение к еде?

– Я гурман, к еде отношусь очень внимательно и трепетно, но кулинаром меня назвать трудно. Теоретически я готовлю люблю, но на практике делаю это очень редко. Вся моя кулинарная деятельность, как правило, заключается в приготовлении шашлыков на мангале. И очень изредка могу приготовить что-то повседневное.

– Вы следите за своим питанием?

– Я стараюсь следить за питанием, чтобы не навредить своему здоровью. Однако мне не прищущи какие-либо диеты. По возможности я стараюсь соблюдать пост: не есть мяса, яиц... Около 15 лет назад я отказался от свинины. Наверное, это и есть главная особенность моего питания.

Александр НЕСТЕРОВ:

К еде отношусь очень трепетно



Подробности

«Утро начинаю со стакана воды»

– **Опишите, пожалуйста, ваш идеальный завтрак.**
– Мой идеальный завтрак – легкий. Каждое утро я начинаю со стакана воды с лимоном и с медом. На завтрак почти всегда ем овсяную кашу. Существует мнение, что не такая уж она и полезная, как думали раньше. Но я ем овсянку хотя бы потому, что после нее ощущаю легкость. Иногда, если есть настроение, могу позволить себе яичницу.
– **Из каких продуктов состоит ваш рацион?**
– В моем рационе обязательно есть творог, мясо птицы и большое количество овощей. Я предпочитаю овощные блюда, и мясо стараюсь совмещать с овощами, но не с картошкой, хотя нас к этому приучали годами, начиная с детского сада.

Рецепт от звезды

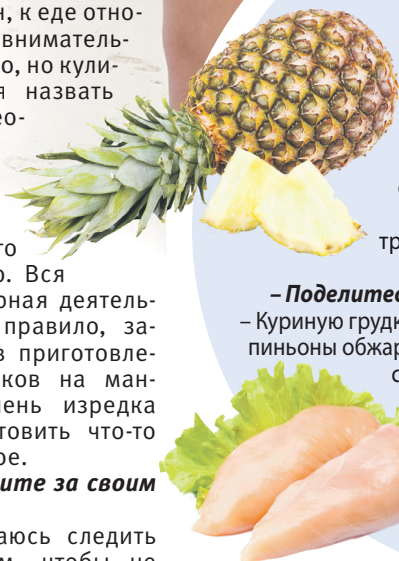
Курица с ананасами

– Александр, а можете вспомнить любимое блюдо из своего детства?

– Салат с курицей и ананасами – это фирменное блюдо моей мамы, которое я люблю с детства. И до сих пор на все праздники и торжества я прошу маму его приготовить – это уже стало традицией. Этот салат нравится многим гостям, и они довольно часто просят его рецепт.

– **Поделитесь с нами рецептом маминого салата?**

– Куриную грудку отварить, а затем нарезать кусочками. Шампиньоны обжариваются с луком на сковороде и смешиваются с курицей. Добавляем консервированный ананас, который предварительно тоже нужно нарезать кусочками. Делаем заправку – для этого смешиваем майонез и карри. Заправляем получившимся соусом наши ингредиенты – и салат готов!



«...И ничего майонезного»

– Вам как гурману, наверное, тяжело питаться на съёмочных площадках?

– Был период, когда с этим действительно были

проблемы. Сейчас все намного лучше: у меня есть не очень строгий и не очень сложный райдер по еде, который, как правило, соблюдается. На мой взгляд, для съёмки оптимальна легкая еда: фрукты, овощи и рыба. И

ничего майонезного! Если на съемках нового проекта понимаю, что с едой дела не очень, – заказываю самостоятельно или привожу с собой.

– **А как обстояли дела с едой на съёмках сериала «Магомаев»? Особенно интересно узнать о той части съёмки, которая проходила в Баку. Вкусно кормили?**

– Да, действительно, несколько месяцев проект снимали в Баку. И мне кажется, Азербайджан, и Баку в частности – это некое место силы в плане кухни. Единственный момент, который нужно учитывать: еда там немножко жирная и острая, и к ней надо чуть-чуть приспособиться. В Азербайджане всегда есть свежие и ка-



чественные овощи, и самое прекрасное – это бакинские помидоры, о которых многие слышали, но не все пробовали. И в ресторанах, и на съёмочной площадке кормили нас замечательно. И я очень благодарен съёмочной группе за то, что в этом плане о нас очень хорошо позаботились, с теплотой, – а это сейчас бывает не часто.

Где еда вкуснее?

– **В какой точке мира, на ваш взгляд, самая вкусная еда?**

– Одно из первых мест я бы отдал Греции и другим средиземноморским странам. И, конечно, это Италия, которая всегда была местом паломничества гурманов со всего мира. Таиланд – тоже одно из мест, где действительно вкусная кухня. Я езжу в Таиланд с девяти лет и очень хорошо знаю эту страну, а также знаю, где там вкусно кормят. Считаю, что тайская кухня по праву может считаться

международной: она радует разнообразием специй и интересными сочетаниями вкусов. Очень хороша также израильская еда интересна своим разнообразием и сочетанием традиций европейской, еврейской и арабской кухни. А еще существуют прекрасные многонациональные города, куда стекаются самые интересные кулинарные традиции. В пример я могу привести Одессу.

– **Какие одесские блюда вам особенно понравились?**

– Конечно, это щучья икра, а также икра из синих – они же баклажаны, которая готовится на огне. Одесса – это и жареные бычки, и потрясающая брынза – как правило, домашняя, это и фаршированная куриная шейка, и фаршированная рыба – блюдо, изысканней которого найти трудно, особенно при должном приготовлении!

Елена СОКОЛОВА

Постные блюда давно прочно заняли место в нашем рационе. Они полезны, в том числе и потому, что не перегружают чрезмерно организм, легко перевариваются и вместе с тем содержат полезные минералы и витамины. А ещё постные блюда очень сытны и вкусны.

Постная еда вкусна и хороша

Чечевица с болгарским перцем

На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г красной чечевицы, 4 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, 1 перчик чили, 2 стебля лука-порея, небольшой пучок зелени (кинза или петрушка), 1,5 ст. л. порошка карри, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 107 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Чечевицу залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить под крышкой на небольшом огне 10 минут.

2 Болгарский перец очистить от семян, нарезать кружочками.
3 Перец чили очистить от семян, нарезать тонкими кружочками.

4 Чеснок нарезать тонкими пластинами, порей (только белую часть) – колечками.

5 Обжарить на растительном масле лук и чеснок до прозрачности, добавить весь перец, жарить еще 2-3 минуты.

6 Выложить в сковороду с овощами чечевицу (вместе с отваром), посолить, поперчить, добавить карри, перемешать и тушить под крышкой еще 10 минут.

7 При подаче посыпать рубленой зеленью.



Овсянка на фруктовом соке

На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан овсяных хлопьев, 500 мл фруктового сока, 30 г меда, корица, ваниль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 91 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Сок нагреть почти до кипения.
2 Всыпать в сок овсяные хлопья, добавить щепотку корицы или ванили.

3 Варить, постоянно помешивая, до готовности.

4 В готовую кашу добавить мед, размешать.

Часто после рабочего дня нет ни сил, ни желания готовить сложные блюда. Особенно если для этого требуется много посуды – кастрюли, сотейники, миски и т.д. – ведь потом это всё придётся мыть. А ведь можно приготовить вкусный ужин, используя одну только сковороду. Сегодня мы расскажем, как это сделать.

И прежде чем начать готовить, вспомните, что для ужина на двух-трех человек хватит одной средней сковороды. Но если семейство больше, лучше воспользоваться сотейником.

Макаронны с мясом и овощами

На 4 персоны
ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г мясного фарша, 250 г макаронных изделий, 200 г замороженных овощей, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, специи, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 168 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Обжарить фарш на растительном масле, постоянно помешивая, до перемены цвета (~10 минут).
- 2 Добавить овощи (не размораживая), жарить все вместе 2-3 минуты.
- 3 Добавить томатную пасту, сахар, специи, перемешать, жарить 2-3 минуты.
- 4 Высыпать макаронные изделия, влить столько воды, чтобы они были покрыты на 1 см.
- 5 Накрыть сотейник крышкой, готовить до готовности макаронных изделий (время указано на упаковке).

Цифры Сковородка из Сардинии

Самая большая сковорода в мире имеет диаметр 8 метров, ее содержимым можно накормить 50 тысяч человек. Сделали эту сковороду в Сардинии, где во время ежегодного праздника на ней жарят 5 тонн сардин, используя для этого 1000 литров оливкового масла.

– Дочка, а почему на плите так грязно?
– Я яичницу поджарила.
– Что, без сковородки?!



Кстати

Сколько лет сотейнику

Прообразом современной сковороды ученые считают плоский камень, на который наши предки 7 тысяч лет назад выкладывали еду, чтобы она подсохла. А вот сотейник – изобретение прошлого века. Название свое сотейник получил от французского «sauteu» – блюда, в процессе приготовления которого продукты (овощи, мясо и т.д.) подбрасывают, а не перемешивают с помощью лопатки.

УЖИН в одной сковороде

Мясо с картофелем и грибами

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свинины, 100 г подкопченного бекона, 250 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 5 картофелин, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, приправы, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 165 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Свинину нарезать тонкими брусочками, бекон – кубиками, лук – полукольцами, грибы пластинками, картофель – крупными брусочками.
- 2 Бекон обжарить на растительном масле до вытапливания жира, добавить свинину, жарить до золотистого цвета.
- 3 Добавить лук, жарить до прозрачности (2-3 минуты).
- 4 Добавить грибы, жарить до мягкости, накрыть сотейник крышкой и тушить 7-10 минут.
- 5 Добавить картофель, перемешать, снова накрыть крышкой на 7-10 минут.
- 6 Жарить до готовности картофеля, периодически перемешивая.
- 7 За 5 минут до готовности посолить, посыпать любимыми пряными травами, добавить сливочное масло, накрыть крышкой и убавить огонь до минимального.



Тортилья с охотничьими колбасками

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4-5 охотничьих колбасок, 600 г картофеля, 5 яиц, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, специи, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 163 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать тонкими четвертькольцами, картофель – тонкими ломтиками, колбаски – кружочками, чеснок мелко порубить.

- 2 Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности, добавить картофель, жарить до готовности (~10 минут).
- 3 В миске смешать яйца, специи, перец, соль, колбаски.
- 4 Содержимое миски вылить в сотейник, перемешать, жарить под крышкой до золотистой корочки.
- 5 Перевернуть тортилью и жарить под крышкой до золотистой корочки с другой стороны.



Куриное филе с рисом и овощами

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 куриных филе, 300 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, специи, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 109 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой.
- 2 Кусочки филе обжарить на растительном масле до перемены цвета, добавить лук и морковь, жарить все вместе 5-7 минут.
- 3 Посолить, добавить специи и чеснок (неочищенный), всыпать рис и залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 1 см.
- 4 Готовить под крышкой на небольшом огне до полного впитывания рисом жидкости.



Идет бракоразводный процесс. Судья спрашивает у мужа:

– Из-за чего вы хотите развестись?
– Видите ли, ваша честь... Моя жена, когда злится, хватается любые предметы, которые ей попадают под руку – тарелки, сковородки, мясорубку, – и бросает в меня.
– А сколько вы живёте вместе?
– Уже 20 лет.
– И всё это время вы терпели?!
– Да она раньше не попадала...



Тефтели с макаронными изделиями

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мясного фарша, 250 г макаронных изделий, 1 луковица, 1,5 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, специи, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 173 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Фарш посолить, поперчить, добавить лук, перемешать, сформировать небольшие тефтельки.
- 3 Обжарить тефтельки на растительном масле со всех сторон до румяности.
- 4 Отдельно развести томатную пасту горячей водой (~1 стакан), влить в сотейник, добавить сахар и специи, тушить под крышкой 7-10 минут.
- 5 Добавить макаронные изделия, готовить еще 7-10 минут.



1 ПЕРВЫЙ

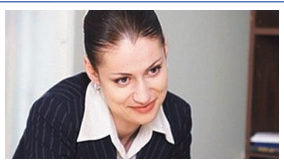
15.15 Давай поженимся!
(16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 03.00 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 «**ЗАСТУПНИКИ**». (16+)
1966 год. Начинающий адвокат Нина Метлицкая защищает в суде комсомольца Сашу Мезенцева, сдавшего в макулатуру библиотечное собрание сочинений В.И. Ленина
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Познер. (16+)
01.10 На самом деле. (16+)
02.10 03.05 Время покажет.
(16+)

ТВЦ ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «**МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА**». (0+)
10.00 «Петр Алейников. Жестокая, жестокая любовь». (12+)
10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «**ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО**». (12+)
13.40 04.55 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 03.25 «**ОТЕЦ БРАУН**». (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
18.15 «**ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ**». (16+)
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 01.40 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Прощание. Япончик». (16+)
02.20 «Вся правда». (16+)
02.45 «Советские мафии». (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+)
Нервы Швецовы на пределе: непонятные звонки с угрозами, ей кажется, что за ней следят. Но на работе её ждёт радостная новость - ей присвоено звание подполковника юстиции
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 «**В ШАГЕ ОТ РАЯ**». (12+)
23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «**ШАМАНКА**». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
08.20 «Сделано в СССР». (6+)
08.35 «Зоя Воскресенская. Мадам «Совершенно секретно». (12+)
09.35 10.05 «**В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ**». (0+)
10.00 14.00 Военные новости
11.50 13.15 «**БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ**». (6+)
13.40 14.05 «**ОБЪЯВЛЕНЫ В РОЗЫСК**». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «История военного альпинизма». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (12+)
20.25 «Загадки века». (12+)
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «**ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА**». (12+)
01.30 «**МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ**». (12+)
02.45 «**ЮНГА СЕВЕРНОГО ФЛОТА**». (0+)

5 5-Й КАНАЛ

05.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ».
(16+)

05.00 «Известия»
05.25 «**ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ**». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «**ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ**». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «**ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ**». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «**ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2**». (16+)
18.35 «**ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА**». (16+)
19.20 «**СЛЕД**». (16+)
23.10 «**ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2**». (16+)
Рядом с общезнанием обнаруживают труп студента Аркадия - его ударили трубой по голове. Соне, сокурснице Аркадия, при опросе становится плохо - она была влюблена в погибшего. На теле Аркадия - следы побоев
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «**СЛЕД**». (16+)
01.15 «**ДЕТЕКТИВЫ**». (16+)
03.15 «Известия»
03.25 «**СТРАСТЬ-2**». (16+)

ОТР ОТР

05.10 09.55 «Среда обитания». (12+)
05.20 09.15 «Календарь». (12+)
06.00 18.05 «Активная среда». (12+)
06.30 «Легенды Крыма». (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
07.05 22.05 «Прав!Да?» (12+)
08.05 17.05 «Живая история». (12+)
10.05 11.05 23.00 «**КЛАН КЕННЕДИ**». (16+)
11.40 «5 минут для размышлений». (12+)
11.45 16.45 Медосмотр. (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «Отражение»
15.15 02.00 «**ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ**». (12+)
18.30 «Вспомнить всё». (12+)
00.30 «Загадочная планета». (12+)
01.15 «За дело!» (12+)
03.30 «Большая наука». (12+)
04.15 «Культурный обмен». (12+)
04.55 «Крот и бульдозер». (0+)

НТВ НТВ

00.20 Поздняков.
(16+)

05.10 04.55 «**МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ**». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.10 Сегодня
08.20 «**МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА**». (16+)
09.20 10.20 02.00 «**МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ. СУДЬБЫ**». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.15 ДНК. (16+)
18.15 19.40 «**ПЁС**». (16+)
21.00 «**ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ**». (16+)
23.10 «**В КЛЕТКЕ**». (16+)
00.20 Поздняков. (16+)
00.30 Футбольная столица с Геннадием Орловым
01.00 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
04.20 «Таинственная Россия». (16+)

РЕН 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 с Тимофеем Баженовым». (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 «**24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ**». (16+)
21.50 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «**НЕУДЕРЖИМЫЙ**». (16+)
02.10 «**СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА**». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



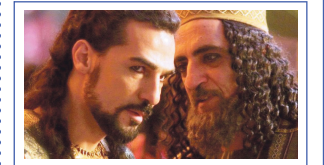
08.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.50 Новости культуры
06.35 Пешком...
07.05 20.00 Правила жизни
07.35 «Русская Атлантида»
08.05 14.05 Цвет времени
08.15 «Другие Романовы»
08.45 22.10 «**МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ**»
10.15 Наблюдатель
11.10 01.20 XX век
11.55 «Роман в камне»
12.25 18.45 00.40 Власть факта
13.10 Линия жизни
14.15 02.00 «Фургон комедиантов»
15.25 «Дело N»
15.55 Агора
17.00 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Вселенная Стивена Хокинга»
21.30 Сати. Нескучная классика...
23.20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин
00.10 Открытая книга

ТВ-3 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 «**ХОРОШИЙ ДОКТОР**». (16+)
В клинику по программе гуманитарной помощи попадает мальчик из Конго. Его сердцу грозит остановка, если не принять срочных мер. Мелэн-дес считает, что сделать ничего нельзя, но Шон предлагает рискованную идею
20.30 «**КАСЛ**». (12+)
23.00 «**СЕРДЦЕ ДРАКОНА: БИТВА ЗА ОГНЕННОЕ СЕРДЦЕ**». (12+)
Король Гарет умирает, что теперь будет с драконом, отдавшим ему часть своего сердца? Станут ли потомки короля достойными продолжателями его славных дел, и какой дар будет у каждого из них?
01.15 «**ПОМНИТЬ ВСЕ**». (16+)

СТС СТС

11.10 «АЛЕКСАНДР».
(16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «Забавные истории». (6+)
07.10 «**СМУРФИКИ**». (0+)
09.10 «**СМУРФИКИ-2**». (6+)
11.10 «**АЛЕКСАНДР**». (16+)
14.40 «**ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ**». (16+)
16.55 «**КОРНИ**». (16+)
20.00 «**ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИНЫ**». (16+)
22.10 «**ПРОФЕССИОНАЛ**». (16+)
00.35 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.35 «**РИМСКИЕ СВИДАНИЯ**». (16+)
03.00 «**СМУРФИКИ-2**». (6+)
04.35 «Персей». (0+)
04.50 «Лабиринт. Подвиги Тесея». (0+)
05.10 «Рикки-Тикки-Тави». (0+)
05.30 «Халиф-аист». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
07.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.00 «Давай разведёмся!» (16+)
09.00 «Тест на отцовство». (16+)
11.00 «Реальная мистика». (16+)
12.05 «Понять. Простить». (16+)
13.55 01.55 «Порча». (16+)
14.30 «**МАМА БУДЕТ ПРОТИВ**». (16+)
Евгений и Александра любят друг друга, но постоянно конфликтуют. Зависающие от своих мам, они неприспособлены к жизни. Неловкий и осторожный Женя часто обижается на Сашу, пытающуюся всё взять под свой контроль. Но конфликты прекращаются, когда их мамы обретают любимых мужчин и оставляют своих детей в покое
19.00 «**ЛАБИРИНТ**». (16+)
23.05 «**САМАРА**». (16+)
02.25 «Понять. Простить». (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)

ТНТ-СПБ



20.00 «ПАТРИОТ», (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 «Холостяк». (16+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 Однажды в России. (16+)
20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
Ленка скандалит с родителями и устраивает встречу с подписчиками. Геру, Стаса, Валеру и Люсю держит в заложниках инвалид
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «КОЛЛ-ЦЕНТР». (16+)
22.55 Дом-2. Город любви. (16+)
23.55 Дом-2. После заката. (16+)
01.00 «Stand Up». (16+)
03.35 Открытый микрофон. (16+)
06.05 ТНТ. Best. (16+)

ЧЕ



01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ», (16+)

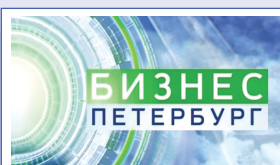
06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ», (16+)
07.45 «Дорожные войны», (16+)
09.00 «Остановите Витю!» (16+)
09.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
12.00 «+100500». (16+)
13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
14.00 «Улетное видео». (16+)
14.30 «Идеальный ужин». (16+)
16.30 «Решала». (16+)
18.30 «Остановите Витю!» (16+)
19.00 «Дорога». (16+)
21.00 «Летучий надзор». (16+)
23.00 «Опасные связи». (18+)
00.00 «+100500». (18+)
01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ», (16+)
02.50 «Улетное видео». (16+)

ПОБЕДА

На момент сдачи номера в печать программа телеканала МАТЧ ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.

05.00 «ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ», (18+)
08.30 «Неизвестная война», (16+)
09.20 «САШКА», (12+)
11.00 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ», (12+)
12.30 «ЗАТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)
1940 год. Маленький провинциальный город. Девятиклассница Вика Люберецкая читает стихи «запрещенного» поэта Сергея Есенина. Вскоре как «врага народа» арестовывают ее отца
14.00 «СОБИБОР». (16+)
16.00 22.00 «Неизвестная война». (16+)
16.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ», (12+)
18.40 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ», (12+)
23.00 «ОДНА ВОЙНА», (16+)
00.30 «СОЛДАТЫ», (12+)
02.10 «ТРЕТИЙ ТАЙМ», (12+)
03.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ», (12+)

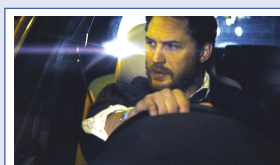
СПБ



18.20 Бизнес-Петербург. (12+)

06.55 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00 03.15 «Новости». (16+)
10.05 «Культурная эволюция». (16+)
10.35 11.15 12.05 «ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ», (12+)
11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)
13.10 15.10 22.25 03.40 Новости спорта. (12+)
13.15 14.00 15.40 «ТАЙНА ТЕМНОЙ КОМНАТЫ», (12+)
15.20 Четвертая студия. (6+)
16.10 Мультфильм. (12+)
16.20 «Морской узел». (12+)
16.55 Азбука петербуржца. (6+)
17.00 Районы. Кварталы. (6+)
17.20 Time Out. (6+)
17.35 19.00 Малые родины. (6+)
18.20 Бизнес-Петербург. (12+)
19.20 «Великие полководцы». (16+)
20.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО», (16+)
22.35 Вектор успеха. (12+)
22.45 Степень защиты. (16+)
22.55 «Такой футбол». (6+)
23.30 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ», (16+)

ЛЕНТВ 24



22.40 «ЛОК», (16+)

06.00 Профилактика
13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 «Новости». (6+)
13.15 16.15 19.20 00.45 «Студия 1». (6+)
13.55 19.55 22.30 01.25 «Экономика». (6+)
14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК», (16+)
15.45 «Оружие». (12+)
16.55 19.50 22.25 01.20 «Политика». (6+)
17.02 «Ветеринарная клиника». (16+)
17.30 18.02 «ТЫ НЕ ОДИН», (16+)
19.45 22.20 01.15 «Спорт». (6+)
20.02 21.02 «ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ», (16+)
22.40 «ЛОК», (16+)
00.05 «Корчной. Шахматы без пощады». (12+)
01.30 «АМЕРИКАНЕЦ», (16+)
03.15 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ», (12+)
04.30 «Берлин. Май-1945». (16+)

78 КАНАЛ



19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (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 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 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 Сделано в СССР. (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 «Эликсир молодости». (12+)
17.30 «Земля. Территория загадок». (12+)
18.10 23.55 «Телекурьер». (12+)
19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (16+)
22.15 «Итоги дня». (16+)
00.35 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ!» (18+)

ОТДЕЛАТЬСЯ МАЛОЙ КРОВЬЮ

КАК ПЛАЗМОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

(или аутоплазмолитерапия) считается одним из самых безопасных и эффективных вариантов лечения суставов и позвоночника. Плазмолифтинг ведет к регенерации тканей, он стимулирует обновление клеток, лечит, снимает боль, восстанавливает и улучшает подвижность сустава, запускает процесс восстановления хрящевой ткани.

Как это работает?

У нашего организма есть ресурсы, которые позволяют ему самовосстанавливаться. Но не всегда эти ресурсы задействуются. Плазма содержит факторы роста — биологически активные вещества, которые стимулируют процессы восстановления тканей, причем делают это местно, только там, где нужно.

Примерно то же самое происходит, если мы порежемся. Начнется кровотечение, и в течение нескольких минут после повреждения тромбоциты, находящиеся в крови, начинают активировать факторы роста, заставляя ткани заживать и восстанавливаться.

При введении плазмы крови в сустав точно так же пробуждаются клетки хрящевой ткани. Микротравмы заживают, поверхность сустава или позвоночника становится здоровой.

Как проходит процесс?

У вас из вены возьмут от 10 до 50 мл крови — очень небольшое количество. Далее в центрифуге от крови отделяют плазму и насыщают ее тромбоцитами. С помощью обычной иглы плазму вводят в намеченные зоны. По желанию можно воспользоваться местной анестезией, хотя большинство пациентов уверяют, что процесс безболезненный.

Как правило, улучшение наступает после первой же процедуры, однако плазмолитерапию рекомендуют проходить курсом. В зависимости от серьезности проблемы требуется 5–7 инъекций. В течение получаса после введения плазмы стихает боль. Через некоторое время пациент замечает, что сустав стал гораздо подвижнее. Но наиболее яркие изменения проявляются после 3–5 процедур, примерно через 2–3 месяца — сустав восстанавливается, боль отступает, воспаление проходит.

ЧТО ЛЕЧАТ ПЛАЗМОТЕРАПИЕЙ?

- Травмы суставов, частичный разрыв связок коленного, голеностопного или плечевого сустава;
- компрессионный перелом позвоночника;
- частичный разрыв мышц, мениска, частичное повреждение хрящевой ткани;
- артрит и артроз;
- межпозвонковые грыжи;
- бурсит;
- миофасциальный синдром;
- коксартроз;
- тендинит;
- остеохондроз;
- пяточная шпора.



ДВИЖЕНИЕ

ПН-ПТ: 9.00–21.00, СБ-ВС: 10.00–18.00

КЛИНИКА НЕВРОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

ВНИМАНИЕ! ЗАПИСЬ ПО КУПОНУ НА ПРИЕМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С 17 ПО 29 МАРТА

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

Признаки неврологических заболеваний:

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

ПРИЕМ ОРТОПЕДА

БЕСПЛАТНО 1500 руб.

В каком случае нужен ортопед?

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

50% СКИДКА НА ПРОЦЕДУРЫ ПЕРВОГО ДНЯ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

СПОРТ

ФУТБОЛ

00.00, 11.30, 20.55 «Аякс» - АЗ Алкмаар. Чемпионат Нидерландов. Сезон 2019-2020. (0+)
01.55, 13.25 Куинз Парк Рейнджерс - «Фулхэм». Чемпионшип. Сезон 2019-2020. (0+)
03.50, 15.30 «Аякс» - АДО Ден Хаг. Чемпионат Нидерландов. Сезон 2019-2020. (0+)
05.45 Чемпионшип. Сезон 2019-2020. (0+)
07.40 Чемпионат Нидерландов. Сезон 2019-2020. (0+)
09.35, 17.55 «Ноттингем Форест» - Бристоль Сити. Чемпионшип. Сезон 2019-2020. (0+)
15.20 Лучшие моменты и голы сезона. (0+)
17.25 «Барселона ТВ»: обзоры, интервью, лучшие моменты
19.50 Чемпионат Нидерландов. Обзор недели. (0+)
20.20 #FootballStories. (0+)
22.45 «Плимут Аргайл» - «Эксетер Сити». Трофей Футбольной Лиги. Прямая трансляция

EUROSPORT 1

00.05 Конный спорт. Saut Hermes. Париж. (6+)
01.30 Керлинг. Чемпионат мира. Канада. Женщины. (6+)
02.00 Керлинг. Чемпионат мира. Канада. Женщины. Финал. Прямая трансляция. (6+)
05.00 Автогонки. (12+)
07.00, 07.30 Мотокросс. Этап чемпионата мира. Аргентина. (12+)
08.00 Теннис. Медведев - Димитров. US Open. Мужчины. Полуфинал (субтитры). (6+)
10.30 Теннис. Медведев - Надаль. US Open. Мужчины. Финал (субтитры). (6+)
15.30, 19.15, 20.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полетам. Планица. (12+)
16.30, 22.30, 23.30 Велоспорт. (12+)
17.50 Велоспорт. «Вуэльта Каталонии». 1-й этап. Прямая трансляция. (12+)
20.55 Дзюдо. Турнир Большого шлема. Екатеринбург. (12+)
21.30, 22.00 Борьба. Олимпийский квалификационный турнир. Токио. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 04.00 Наше. (16+)
06.05 Каждое утро. (16+)
Свежие бойкие треки и полезные лайфхаки: рецепты быстрых завтраков, секреты стройности и фитнес-советы от звезд, идеи для путешествий и многое другое!
08.25 PRO-обзор. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)

10.30 Место под Солнцем. Марафон. (16+)
16.00 DFM - Dance chart. (16+)
16.55 Лайкер. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.30 Золотая лихорадка. (16+)
19.30 Золотая дюжина. (16+)
20.35 Иванушки International - 20 лет. Большой юбилейный концерт. (16+)
23.25 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
01.45 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

08.15 «Робокар Поли». Уроки безопасности с Эмбер». (0+)
08.20 «Хейдроблз». (0+)
08.25, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Монсики». (0+)
09.30, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
11.35, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)
15.00 «Нильс». (0+)
17.00 «Бобр добр». (0+)
17.55 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Другой мальчик». (0+)
18.00 «Роботы-поезда». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Лео и Тиг». (0+)

УНИКУМ

08.52, 10.54, 11.47, 19.52 Вредные советы от полезных детей. (6+)
09.00, 09.34, 14.54, 15.10, 22.30, 23.10 Мультфильмы. (0+)
09.08, 09.43, 14.30, 15.02, 15.19, 22.40 Мультфильмы. (6+)
10.05, 19.05 «КОСМО». (6+)
10.33, 19.31 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
11.00 Взрослая детская кухня. (6+)
11.52 Do you speak? (6+)
12.00, 15.30, 20.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
12.30, 16.00, 18.00, 21.25 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
12.45, 16.15, 18.15, 21.40 Проще простого! (6+)
13.00, 16.30, 18.30, 21.55 Готовим с папой. (6+)
13.19, 16.49, 18.49, 22.14 Открытки. (6+)
13.35, 17.05, 20.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
13.51, 17.21, 20.45 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
14.07, 17.35, 21.01 «Октонавты». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Мини-Мопеты». (0+)
05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
05.50, 12.30 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.15, 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.40, 13.00 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
07.10, 13.30, 18.35, 21.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
07.35, 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
08.10 «Пёс Пэт». (6+)
08.25 «Хранитель Лев». (0+)
08.55 «Герои в масках». (0+)
09.25 «ПУПС». (0+)
10.00 «Нильс». (0+)
10.30 «Блуи». (0+)
11.00 «Сочия Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
14.30 «Подружки-супергерои». (6+)
14.40 «Финес и Ферб». (6+)
16.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
16.35 «Гравити Фолз». (12+)
19.30 «Белоснежка и семь гномов». (0+)
23.00 «Стражи Галактики». (12+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Новые приключения пчёлки Майи», «Тима и Тома», «Домики». (0+)
06.55, 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Маджики». (0+)
08.05 «Бинг». (0+)
08.40 «Царевны». (0+)
09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
10.15 «Кошечки-собачки». (0+)
10.20 «Котики, вперед!» (0+)
10.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
11.40 «Роботы-поезда». (0+)
12.15 «Гормити». (6+)
12.40 «Металионы». (6+)
13.05 «ЛЕГО. Мир юрского периода». (0+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Гризли и лемминги». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Смурфики». (0+)
14.35 «Как устроен город». (0+)
14.40 «Фиксики». (0+)
15.40 «Танцоры». (0+)
16.00 «Буренка Даша». (0+)
16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
16.30 «Сказочный патруль». (0+)
17.05 «Пластинки». (0+)
17.10 «Турбозавры». (0+)
17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
18.10 «Рев и заводная команда». (0+)
18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «44 котёнка». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лунтик и его друзья». (0+)
22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
22.25 «Фьюжн Макс». (6+)
22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.35 «Новые Луни Тюнз». (6+)
01.05 «Смешарики. Пинкод». (6+)
02.10 «ТриО!» (0+)
02.25 «Дикие приключения Блинки Билла». (6+)
03.50 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
04.10 «Котики, вперед!» (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 00.05 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый Завет вслух. (0+)
05.30 Русский обед. (6+)
06.30 Общее дело. Возрождение храмов Севера. Специальный проект телеканала СПАС. (0+)
06.45 Я хочу ребенка. (12+)
07.15 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.45, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.20, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
09.50, 22.15 Реакция. (12+)
10.25 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 1 серия. (0+)

11.50 Исцели ны, Боже... (12+)
12.20, 00.20 Святой Павел Таганрогский. (12+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)
14.30, 16.35, 17.55 «ХОЗЯЙКА ДЕТСКОГО ДОМА». 1 и 2 серии. (0+)
17.30, 21.30, 01.55 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
19.00, 00.55 Завет. (6+)
20.00, 02.40 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
22.50 Прямая линия жизни. (0+)
03.55 Щипков. (12+)
04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

23 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Прп. Анастасии Патрикии.



Мчч. Кодрата и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крискента, Дионисия, Викторина, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серафима, Папия, Леонида и мщ. Хариессы, Нунехии, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Феодоры и иных многих. Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Щмч. Димитрия пресвитера.

Постный день.
«Друг, обличающий тайно, – мудрый врач, а врачующий пред глазами многих есть ругатель».
Прп. Исаак Сирий

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Русская кухня

Домашний повар^{СВ}

Кухни народов мира

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера * Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный).
- Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

* при их наличии на складе

ПЕРВЫЙ



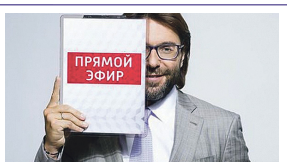
05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 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 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)
На процессе о шпионаже военный трибунал настроен против «предателя» Резникова, судья отклоняет все доводы Нины
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Право на справедливость. (16+)
01.10 На самом деле. (16+)
02.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «УСНУВШИЙ ПАССАЗИР». (12+)
10.20 «70 лиц Александра Буйнова». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 04.55 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 03.25 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
18.15 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ». (16+)
22.35 02.15 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 01.35 «Нина Дорошина. Любить предателя». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Звезды против воров». (16+)
02.45 «Засекреченная любовь. Дуэт солистов». (12+)
05.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)

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+)
В сквере на скамейке найден труп юной девушки. Кошелёк и документы погибшей на месте, а телефон исчез. Швецова поручает операм отработать знакомых и родственников убитой
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 «В ШАГЕ ОТ РАЯ». (12+)
23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ШАМАНКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
08.25 «Не факт!» (6+)
09.00 10.05 13.15 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)
14.05 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «История военного альпинизма». (12+)
19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (0+)
02.15 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+)
03.50 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
05.15 «Раздвигая льды». (12+)
05.45 «Оружие Победы». (6+)

5-й КАНАЛ



05.25 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)

- 05.00 «Известия»
05.25 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
08.25 09.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
09.00 13.00 «Известия»
13.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
В ремонтируемой квартире убивают бизнесмена Агапова, деньги за ремонт похищают. Соседка видит убегающим из квартиры мастера-ремонтника. Грабят квартиру Агапова, где проживает его жена, Марина
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.15 «Известия»
03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)

ОТР

- 05.10 09.55 18.45 «Среда обитания». (12+)
05.20 09.15 «Календарь». (12+)
06.00 «Фигура речи». (12+)
06.30 00.30 «Загадочная планета». (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
07.05 22.05 «Прав!Да?» (12+)
08.05 17.05 «Живая история». (12+)
10.05 11.05 23.00 «КЛАН КЕННЕДИ». (16+)
11.40 «5 минут для размышлений». (12+)
11.45 16.45 «Медосмотр». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «Отражение»
15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)
18.05 «За дело!» (12+)
01.15 «Культурный обмен». (12+)
02.00 «ПЕЛАГИЯ И БЕЛЫЙ БУЛЬДОГ». (12+)
03.30 «Большая наука». (12+)
04.15 «Моя история». (12+)
04.55 «Крот и ёж». (0+)

НТВ



06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)

- 05.15 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.10 Сегодня
08.20 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
09.20 10.20 01.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.15 ДНК. (16+)
18.15 19.40 «ПЁС». (16+)
21.00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)
23.10 «В КЛЕТКЕ». (16+)
00.20 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+)
03.40 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

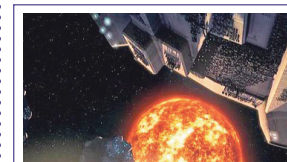
РЕН

- 05.00 «ПАПЕ СНОВА 17». (16+)
05.20 04.30 «Территория заблуждений». (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 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)
22.15 «Водить по-русски». (16+)
00.30 «КИКБОКСЕР: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



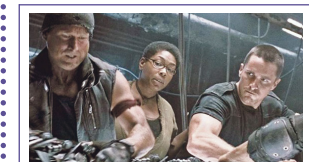
07.35 «Вселенная Стивена Хокинга»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.50 Новости культуры
06.35 Пешком...
07.05 20.00 Правила жизни
07.35 20.45 «Вселенная Стивена Хокинга»
08.20 23.20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин
08.45 22.10 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
10.15 Наблюдатель
11.10 01.35 XX век
12.25 18.40 00.50 «Тем временем. Смыслы»
13.15 «Георг Отс»
14.05 02.50 Цвет времени
14.10 Меж двух кулис
15.25 Пятое измерение
15.55 Белая студия
16.40 Фильм-спектакль «Длинноногая и ненаглядный»
17.40 «Красивая планета»
17.55 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.30 Искусственный отбор
00.10 Документальная камера

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 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
Из-за произошедшего Калу увольняют. Глассман пытается разыскать Шона. Тем временем, Эндрюс предлагает Мелэндусу принять участие в операции по пересадке почки от одного сиамского близнеца другому. Шон поддавись задору и обаянию Леи отправляется с ней в путешествие
20.30 «КАСЛ». (12+)
Знаменитость местного масштаба Менди, кумир девочек-подростков, убита неизвестным. Однако на опознании мать девушки обнаруживает, что это всего лишь «двойник» Менди - Клэр
23.00 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
01.15 «ТВОЙ МИР». (16+)

СТС



20.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.40 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИНЫ». (16+)
11.45 «КУХНЯ». (12+)
15.00 «ПАПИК». (16+)
19.00 «КОРНИ». (16+)
20.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
22.15 «МАКС ПЭЙН». (16+)
00.15 «Дело было вечером». (16+)
01.15 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
03.10 «СТИРАТЕЛЬ». (16+)
04.55 «Вершки и корешки». (0+)
05.10 «Волшебный клад». (0+)
05.25 «Как один мужик двух генералов прокормил». (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
07.25 «По делам несовершеннолетних». (16+)
08.25 «Давай разведёмся!» (16+)
09.30 «Тест на отцовство». (16+)
11.30 «Реальная мистика». (16+)
12.35 02.25 «Понять. Простить». (16+)
14.30 «Порча». (16+)
15.00 «ЛАБИРИНТ». (16+)
19.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)
Татьяна Корниенко собирается замуж за Олега, идеального во всех отношениях мужчину. Но идиллия разрушает трагическая случайность - Олег гибнет под колёсами автомобиля. А вскоре она теряет работу и остаётся без средств к существованию
23.05 «САМАРА». (16+)
01.55 «Порча». (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)
04.40 «Тест на отцовство». (16+)
06.15 «6 кадров». (16+)

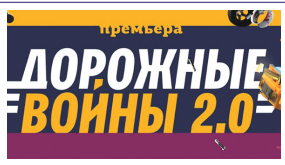
ТНТ-СПБ



13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (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+)
- 18.00 Однажды в России. (16+)
- 20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
Саня и Катя вместе. Валера забыл о дне рождения Любы, хорошо, что Максимум понадобились деньги
- 21.00 Импровизация. (16+)
- 22.00 «КОЛЛ-ЦЕНТР». (16+)
- 23.05 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.10 «Stand Up». (16+)
- 03.40 Открытый микрофон. (16+)
- 06.10 ТНТ. Best. (16+)

ЧЕ



09.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)

- 06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
- 07.45 «Дорожные войны». (16+)
- 09.00 «Остановите Витю!» (16+)
- 09.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
- 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
- 12.00 «+100500». (16+)
- 13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
- 14.00 «Улетное видео». (16+)
- 14.30 «Идеальный ужин». (16+)
- 16.30 «Решала». (16+)
- 18.30 «Остановите Витю!» (16+)
- 19.00 «Дорога». (16+)
- 21.00 «Летучий надзор». (16+)
- 23.00 «Опасные связи». (18+)
- 00.00 «+100500». (18+)
- 01.05 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
- 02.50 «Улетное видео». (16+)

ПОБЕДА

На момент сдачи номера в печать программа телеканала МАТЧ ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.

- 05.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (12+)
- 08.30 «Неизвестная война». (16+)
- 09.30 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (12+)
- 12.20 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
- 14.30 «ОДНА ВОЙНА». (16+)
- 16.00 22.00 «Неизвестная война». (16+)
- 16.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)
- 18.40 «ДЕТИ АРБАТА». (16+)
- 23.00 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+)
Детство 12-летнего Ивана закончилось в тот день, когда у него на глазах фашисты расстреляли мать и сестренку. Иван уходит в воинскую часть и становится неуловимым разведчиком
- 00.40 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)
- 02.00 «ТРОЕ СУТОК ПОСЛЕ БЕССМЕРТИЯ». (12+)
- 03.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)

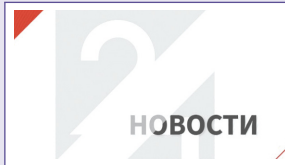
СПБ



22.35 «Вектор успеха». (12+)

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00 02.10 «Новости». (16+)
- 06.30 13.15 18.50 Пульс города. (12+)
- 06.35 Степень защиты. (16+)
- 06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)
- 10.05 11.15 12.05 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)
- 11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)
- 12.30 Мультфильм. (12+)
- 13.10 15.10 22.25 02.35 Новости спорта. (12+)
- 14.00 «Такой футбол». (6+)
- 14.35 01.10 01.40 «Великие полководцы». (16+)
- 15.20 Четвертая студия. (6+)
- 15.40 «Андрей Мерзликин». (16+)
- 16.50 Закрытый архив. (16+)
- 17.30 Промышленный клуб. (12+)
- 18.20 Бизнес-Петербург. (12+)
- 19.00 Улица Правды. (16+)
- 20.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
- 22.35 Вектор успеха. (12+)
- 22.45 «Культурная эволюция». (16+)
- 23.15 «ЧЕРЧИЛЛЬ». (16+)

ЛЕНТВ 24



22.00 «Новости». (6+)

- 06.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 «Новости». (6+)
- 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 «Спорт». (6+)
- 07.30 Простые решения. (12+)
- 11.00 04.45 «Медицинская правда». (16+)
- 11.30 12.02 «Берлин. Май-1945». (16+)
- 12.15 «Твердыни мира». (12+)
- 14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+)
- 15.45 «Золотая серия России». (12+)
- 17.02 «Ветеринарная клиника». (16+)
- 17.30 18.02 «ТЫ НЕ ОДИН». (16+)
- 20.02 21.02 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (12+)
- 21.30 «Казачи в Европе». (16+)
- 22.40 «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА». (12+)

78 78 КАНАЛ



21.10 «Вечер трудного 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 20.00 21.00 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 «Полное утро». (12+)
- 12.15 13.15 «Семейная программа». (12+)
- 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 «Сделано в СССР». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «Эликсир молодости». (12+)
- 17.30 «Земля. Территория загадок». (12+)
- 18.10 23.55 Телекурьер. (12+)
- 19.10 «Легенды советского сыска». (12+)
- 20.10 01.05 «Открытая студия». (12+)
- 21.10 «Вечер трудного дня». (12+)
- 22.15 «Итоги дня». (16+)
- 00.35 «Автограф». (12+)
- 01.50 «Человек, убивший Шерлока Холмса». (12+)

М О Я У Р О Ж А Й Н А Я

Дача

Дачный спец с/в № 2

на грядке
7 секретов для перца

обрезка
Верный шаг к урожаю яблок

красота и польза
Теплица с комфортом

хорошие советы
Умная атака на сорняки

картофель
Растим в бочке и под соломой

ПЕРВАЯ РЕДИСКА В АПРЕЛЕ

1000 рублей зарабатывайте опытом! за каждое опубликованное письмо!

НОМЕР
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
06.10 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
08.15 «ПРОСТИ, ХОЧУ НА ТЕБЕ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)
10.15 «ГОСТЬЯ». (16+)

ДОМ КИНО
05.30 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона.

SONY CHANNEL
06.00, 15.45, 16.30 Проект Подиум. (16+)
10.10 «БЕЖАТЬ». (16+)
13.00 Новости

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР
06.00 «БЕЖАТЬ». (16+)
10.00 Новости
10.10 «БЕЖАТЬ». (16+)
13.00 Новости

ПЯТНИЦА
05.00 На ножах. (16+)
06.55 Школа доктора Комаровского. (12+)
07.30 Утро Пятницы. (16+)

Ю
05.25 Папа подал. (12+)
09.00 Одинокий папа мечтает познакомиться. (16+)

РЕТРО
06.00, 22.40 «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН». Фильм-опера. (12+)
07.45 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.10 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
01.55 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)
03.35 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
04.55 «ПОМОГИТЕ СТАТЬ ОТЦОМ». (16+)
06.50 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.35 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЫ ВАША КРЫША!». (12+)
02.50 «ДЕЖА ВЮ». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 01.10 Время Победы. (12+)
01.15 По законам чести.

VIASAT HISTORY
06.10 Музейные тайны. (12+)
06.55 Затерянный город гладиаторов. (12+)

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

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

СУПЕР
06.00 «ОСТРОВ». (16+)
07.55 Прогноз погоды. (0+)
08.00 «ОСТРОВ». (16+)

СТС LOVE
06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ФОРТИТЬЮД». (18+)
10.55, 18.55, 02.55 «КОТ». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
08.45, 12.50, 16.55, 20.55 История одной культуры. (12+)
09.15 Домашняя экспертиза. (12+)


ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00 Рыбалка без границ. (12+)
06.30, 10.35, 14.30, 18.30 На охотничьей тропе. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Наперекор мифам с доктором Холли. (12+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)

ANIMAL PLANET
06.00 Аквариумный бизнес. (12+)
06.50 Волки и воины. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00 Человек против медведя. (12+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дом с подвохом. (12+)

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	5 5-Й КАНАЛ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 <p>18.00 Вечерние новости с субтитрами</p>	 <p>17.25 «60 минут». (12+)</p>	 <p>18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)</p>	 <p>00.20 Последние 24 часа. (16+)</p>	 <p>08.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»</p>	 <p>20.00 «ТЕРМИНАТОР: ГЕНЕЗИС». (16+)</p>
<p>05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 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 «ЗАСТУПНИКИ». (16+) Маша уговаривает Нину отвлечься от тяжелых переживаний и пойти на вечеринку, где все обсуждают громкое дело артистки Журавлевой 22.30 «Док-ток» (16+) 23.30 Вечерний Ургант. (16+) 00.10 На самом деле. (16+) 01.20 Время покажет. (16+) 03.00 Новости 03.05 Время покажет. (16+) 03.35 Наедине со всеми. (16+)</p>	<p>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+) Флористка Алина Сивцева и её друг, Владимир Прутов, обнаруживают в квартире Алины труп её матери. Женщину зарезали. На место преступления прибывает оперативно-следственная группа 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 «В ШАГЕ ОТ РАЯ». (12+) 23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.00 «ШАМАНКА». (16+)</p>	<p>05.00 «Известия» 05.25 09.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+) 09.00 13.00 «Известия» 13.25 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+) 17.30 «Известия» 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+) 18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+) 19.20 «СЛЕД». (16+) 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+) Во время ужина с друзьями отравлен ресторанный критик Фешин. Недавно Фешин написал разгромную статью о ресторане Курца, который сидел за ужином рядом с Фешиним. Издательница Вероника грешит на седевшую по другую руку актрису Маврину, которую Фешин бросил 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.30 «СЛЕД». (16+) 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.15 «Известия» 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)</p>	<p>05.10 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+) 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+) 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 00.10 Сегодня 08.20 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 09.20 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+) 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 Место встречи 16.15 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.25 Основано на реальных событиях. (16+) 17.15 ДНК. (16+) 18.15 19.40 «ПЭС». (16+) 21.00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+) 23.10 «В КЛЕТКЕ». (16+) 00.20 Последние 24 часа. (16+) 01.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+) 03.40 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)</p>	<p>06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 15.10 19.30 23.50 Новости культуры 06.35 Пешком... 07.05 20.00 Правила жизни 07.35 20.45 «Вселенная Стивена Хокинга» 08.20 23.20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин 08.45 22.10 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» 10.15 Наблюдатель 11.10 01.40 XX век 12.15 17.45 02.45 Цвет времени 12.25 18.40 00.50 Что делать? 13.15 Искусственный отбор 13.55 «Первые в мире» 14.10 Меж двух кулис 15.25 Библейский сюжет 15.55 Сати. Нескучная классика... 16.40 Абонент временно недоступен 17.55 Исторические концерты 19.45 Главная роль 20.30 Спокойной ночи, малыши! 21.30 Абсолютный слух 00.10 «Альбатрос». Выстоять в бурю</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+) 06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.35 «Охотники на троллей». (6+) 07.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+) 08.00 «КОРНИ». (16+) Начальство требует от Димы результатов и он решает натравить на ДК пожарную инспекцию 09.00 «Уральские пельмени». (16+) 09.25 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+) 11.40 «КУХНЯ». (12+) 14.55 «ПАПИК». (16+) 19.00 «КОРНИ». (16+) 20.00 «ТЕРМИНАТОР: ГЕНЕЗИС». (16+) 22.30 «СТИРАТЕЛЬ». (16+) 00.45 «Дело было вечером». (16+) 01.45 «МАКС ПЭЙН». (16+) 03.20 «Шоу выходного дня». (16+) 04.10 «6 кадров». (16+) 04.40 «Распрекрасный принц». (6+) 05.50 Ералаш. (0+)</p>
 <p>06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+) 10.55 «Актерские судьбы. Тамара Макарова и Сергей Герасимов». (12+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 04.55 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.05 03.25 «ОТЕЦ БРАУН». (16+) 16.55 «Естественный отбор». (12+) 18.10 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ». (16+) 20.00 Наш город. Диалог с мэром. Прямой эфир 22.35 02.20 Линия защиты. (16+) 23.05 01.35 «Прощание». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 Петровка, 38. (16+) 00.55 «Женщины Евгения Евстигнеева». (16+) 02.45 «Засекреченная любовь». (12+)</p>	 <p>06.00 «Сегодня утром». (12+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.25 «Не факт!» (6+) 09.00 10.05 13.15 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+) 10.00 14.00 Военные новости 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+) 18.30 «Специальный репортаж». (12+) 18.50 «Война и мир театра Российской Армии». (16+) 19.40 «Последний день». (12+) 20.25 «Секретные материалы». (12+) 21.30 «Открытый эфир». (12+) 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+) 23.40 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+) 01.20 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 02.35 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (0+) 04.45 «Другой атом». (6+) 05.30 «Хроника Победы». (12+)</p>	 <p>05.10 09.55 18.45 «Среда обитания». (12+) 05.20 09.15 «Календарь». (12+) 06.00 «Вспомнить всё». (12+) 06.30 00.30 «Загадочная планета». (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 07.05 22.05 «Прав!Да?» (12+) 08.05 17.05 «Живая история». (12+) 10.05 11.05 23.00 «КЛАН КЕННЕДИ». (16+) 11.40 «5 минут для размышлений». (12+) 11.45 16.45 «Медосмотр». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТ-Ражение» 15.15 02.00 «ПЕЛАГИЯ И БЕЛЫЙ БУЛЬДОГ». (12+) 18.05 «Культурный обмен». (12+) 01.15 «Моя история». (12+) 03.30 «Большая наука». (12+) 04.15 «Большая страна». (12+)</p>	 <p>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 с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Обратная сторона планеты». (16+) 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «БЕГЛЕЦ». (16+) 22.30 «Смотреть всем!» (16+) 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 00.30 «ШАКАЛ». (16+)</p>	 <p>06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 Рисуем сказки. (0+) 08.45 «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 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) Калу возвращается к работе. В клинику поступает пациентка с ожогом руки. Случай, сперва казавшийся банальным, обрастает новыми симптомами. Во время проведения необходимой для диагностики процедуры, доктор Мелэндес совершает врачебную ошибку. Шон стоит перед выбором заявить об этом или нет 20.30 «КАСЛ». (12+) 23.00 «ЭФФЕКТ ЛАЗАРЯ». (16+) 01.00 Испытание любовью. (16+) 04.15 «Тайные знаки». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	 <p>06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+) 07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.35 «Тест на отцовство». (16+) 11.35 «Реальная мистика». (16+) 12.35 «Понять. Простить». (16+) 14.30 «Порча». (16+) 15.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+) 19.00 «СОЛЁНАЯ КАРАМЕЛЬ». (16+) Что делать, если вся жизнь летит в тартарары? Дочь впала в кому, муж оказался предателем, а прежнее окружение списало тебя со счетов? 23.00 «САМАРА». (16+) 02.35 «Порча». (16+) 03.00 «Понять. Простить». (16+) 04.25 «Реальная мистика». (16+) 05.10 «Тест на отцовство». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+)</p>

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

ТНТ-СПБ	Че	ПОБЕДА	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ
 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	 12.00 «+100500». (16+)	 На момент сдачи номера в печать программа телеканала Матч ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.	 14.00 Улица Правды. (16+)	 00.45 «Студия 1». (6+)	 14.30 Сделано в СССР. (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+) 18.00 Однажды в России. (16+) 20.00 «ПАТРИОТ». (16+) 21.00 Однажды в России. (16+) 22.00 «КОЛЛ-ЦЕНТР». (16+) Премьера! История курьера Давида, который когда-то был успешным менеджером в строительной компании 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Stand Up». (16+) 03.40 Открытый микрофон. (16+)	06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 07.40 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Остановите Витю!» (16+) 09.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 12.00 «+100500». (16+) 13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 14.00 «Улетное видео». (16+) 14.30 «Идеальный ужин». (16+) 16.30 «Решала». (16+) 18.30 «Остановите Витю!» (16+) 19.00 «Дорога». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 00.00 «+100500». (18+) 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 02.45 «Улетное видео». (16+)	05.10 «ДЕТИ АРБАТА». (16+) 08.30 «Неизвестная война». (16+) 09.20 «СОЛДАТЫ». (12+) 11.10 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (12+) 13.00 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ. (12+) 14.20 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+) 16.00 «Неизвестная война». (16+) 16.50 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+) 18.40 «ДЕТИ АРБАТА». (16+) 22.00 «Неизвестная война». (16+) 23.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+) 00.50 «САШКА». (12+) 02.10 «ЛЮБАША». (12+) После ухода отца на фронт умирает мать - и дети остаются одни. И тогда четырнадцатилетняя Любаша берет на себя заботу о младших братьях и сестренках 03.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)	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 22.00 03.20 «Новости». (16+) 10.05 11.15 12.05 04.05 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (12+) 11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+) 13.10 15.10 22.25 03.45 Новости спорта. (12+) 13.15 Пульс города. (12+) 14.00 Улица Правды. (16+) 15.20 Четвертая студия. (6+) 15.40 Районы. Кварталы. (6+) 15.55 «ТАРИФ НА ПРОШЛОЕ». (16+) 18.20 Бизнес-Петербург. (12+) 19.05 «Великие полководцы». (16+) 19.50 Губернаторский контроль. (6+) 20.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+) 22.35 Вектор успеха. (12+) 22.45 Степень защиты. (16+) 22.55 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+) 01.35 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (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 «Новости». (6+) 06.20 13.15 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 13.55 19.55 22.30 01.25 «Экономика». (6+) 07.30 «Простые решения». (12+) 11.00 04.40 «Медицинская правда». (16+) 11.25 12.02 «Ефим Шифрин». (12+) 12.10 «В мире звезд». (12+) 14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+) 15.45 «Лица в истории». (12+) 16.55 19.50 22.25 01.20 «Политика». (6+) 17.02 «Ветеринарная клиника». (16+) 17.30 18.02 «ТЫ НЕ ОДИН». (16+) 20.02 21.02 «ВУНДЕРКИНДЫ». (12+) 22.40 «ДОМ СОЛНЦА». (16+) 00.20 «Земля. Территория загадок». (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 17.00 22.00 «Происшествия». (16+) 14.30 Сделано в СССР. (12+) 15.00 «Середина дня». (12+) 16.00 «Эликсир молодости». (12+) 17.30 «Земля. Территория загадок». (12+) 18.10 23.55 «Телекурьер». (12+) 19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+) 19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (16+) 22.15 «Итоги дня». (16+) 00.35 «Какой мужчина!» (16+)		

ГАРДЕРОБ

Как правило, выбирая платье, мы в первую очередь обращаем внимание на его крой, длину, расцветку. Но даже если всё это нам понравится, есть одна деталь, которая может испортить впечатление от нового наряда, – вырез.

Ведь от того, как именно оформлена горловина, зависит очень многое. Как подобрать подходящий именно вам вырез, мы и расскажем сегодня. Вырез находится в непосредственной близости от лица, поэтому его необходимо рассматривать в первую очередь, выбирая новый наряд. С помощью выреза можно подкорректировать некоторые недостатки и подчеркнуть достоинства, не стоит этим пренебрегать. Например, широкий вырез сделает еще шире квадратное лицо, но визуально округлит лицо вытянутое. Глубокий и узкий вырез сделает длинной даже самую короткую шею, а вырез «лодочкой» – зрительно укоротит даже шейку лебединую.

Рассмотрим каждый вид выреза отдельно.

V-образный вырез

Такой вырез подходит практически всем. Так что, если сомневаетесь или не можете определиться, берите платье (или джемпер) с V-образным вырезом, он вас точно не испортит. V-образный вырез не только удлиняет шею и лицо, но и делает визуально более стройной всю фигуру. Кроме того, такой вырез зрительно уменьшает объем груди, даже если достаточно глубок. Пожалуй, только дамам с очень худым треугольным лицом стоит отказаться от V-образного выреза.



Какой вырез вам к лицу?

U-образный вырез

Мягкий полукруглый вырез – отличный выбор для «угловатых» форм лица: треугольной, ромбовидной и квадратной. Худому лицу U-образный вырез прибавит объема.

Не стоит отдавать предпочтение такому вырезу, если у вас круглое лицо. Выбирая для вытянутого лица U-образный вырез, нужно помнить, что чем он глубже, тем длиннее будут казаться лицо и шея. Поэтому лучше, если вырез будет полукруглым, практически под горло.

Квадратный вырез

Квадратный вырез – хороший вариант, если у вас овальное и круглое лицо. Однако если при этих формах ярко выражены скулы, скорее всего от такого выреза лучше все-таки отказаться. Квадратный вырез подчеркивает любые углы, и поэтому не подходит лицам треугольной, ромбовидной и особенно квадратной формы.

Горизонтальный вырез

Такой вырез прекрасно смотрится на стройных высоких дамах. «Лодочка» зрительно уменьшает рост и прибавляет объем. Поэтому дюймовочкам, особенно корпулентным, от «лодочки» стоит отказаться. Но если у дамы даже при небольшом росте достаточно тонкая шея – то не исключено, что вырез «лодочка» – это тоже ее вариант.

Кстати

Платье в пол, а вырез... как нравится

Долгое время именно вырез платья был практически основной деталью моды. Длина женского платья вплоть до 20-х годов XX века могла быть только в пол или чуть выше, других вариантов не было. А вот вырез варьировался от глухого, под горло, до весьма открытого. Да-да, было в истории недолгое время, когда мода требовала декольтированных нарядов. Но дольше всего продержалась мода на корсеты, утягивающие талию и приподнимающие грудь. Вырез платья при этом мог быть круглым или квадратным, но, как правило, с достаточно открытым декольте. Долгое время модные тенденции проявлялись лишь в декорировании этого декольте. Иногда его полностью закрывали тонкой прозрачной тканью, собирая ее под горлом.

Светлана ИВАНОВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
06.10 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
08.10 «ВИЗАНТИЯ». (16+)
10.15 «РОБИН ГУД: ПРИНЦ ВОРОВ». (12+)
12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
07.30 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
09.25 «О ЧЁМ ЕЩЕ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
11.25 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

ДОМ КИНО
05.55 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
13.35 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)
15.35 «МАЧЕХА». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)
06.30, 07.15, 15.45, 16.30 Проект Подиум. (16+)
08.00, 14.40, 18.55 Правила моей кухни. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.25 «ТЫ НЕ ТЫ». (16+)
03.05 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНОЖАЛОВ». (12+)
05.00 «ЛИМБ». (16+)
06.35 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
02.15 «ИГРА». (16+)
03.50 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
05.15 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
04.05 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)
06.25 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (18+)
08.45 «СОСЕДКА». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.40 «ТАРТУФ». (6+)
02.35 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)
04.40 «ЛЮБОВНИК». (16+)

СУПЕР
06.00 «ОСТРОВ». (16+)
07.55 Прогноз погоды. (0+)
08.00 «ОСТРОВ». (16+)
09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)

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+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ФОРТИТЬЮД». (18+)
10.55, 18.55, 02.55 «ДЕЛКА». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
08.40, 13.00, 17.00, 21.00 История одной культуры. (12+)
09.15 Дачная энциклопедия. (12+)
09.50 Приглашайте в гости. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
06.30, 10.20, 14.25, 22.40 На охотничьей тропе. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Наперекор мифам с доктором Холли. (12+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР
06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». (16+)
08.50, 10.10, 21.10 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 На ножах. (16+)
06.50 Школа доктора Комаровского. (12+)
07.30 Утро Пятницы. (16+)

Ю
05.10 Папа попал. (12+)
09.15 Одинокий папа мечтает познакомиться. (16+)

РЕТРО
06.00, 22.40 «ПИКОВАЯ ДАМА». (12+)
07.30, 08.00, 21.35, 22.05 Сыны России: Завещание Владимира Бехтерева. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 01.10 Время Победы. (12+)
01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

VIASAT HISTORY
06.20, 06.50 Невероятные изобретения. (12+)
07.15, 08.05, 08.50, 09.40, 10.25, 11.10, 12.00 Карты убийства. (12+)

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

ANIMAL PLANET
06.00 Аквариумный бизнес. (12+)
06.50 Волки и воины. (12+)
07.40 Введение в котководство. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00, 01.30 Экспедиция Мунго. (16+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)

TLC
06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Дом с подвохом. (12+)
07.15 Чемпионат юных пекарей. (12+)

ТНТ-СПБ	Че	ПОБЕДА	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ 24	78	78 КАНАЛ
<p>StandUp BRAND NEW SHOW</p> <p>01.10 «Stand Up». (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>18.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>20.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>21.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>22.00 «КОЛЛ-ЦЕНТР». (16+)</p> <p>23.05 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.10 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.10 «Stand Up». (16+)</p> <p>02.00 ТНТ-Club. (16+)</p> <p>02.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>03.45 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>УЛЕТНОЕ ВИДЕО</p> <p>14.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>07.40 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>09.00 «Остановите Витю!» (16+)</p> <p>09.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>12.00 «+100500». (16+)</p> <p>13.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>14.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>14.30 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>16.30 «Решала». (16+)</p> <p>18.30 «Остановите Витю!» (16+)</p> <p>19.00 «Дорога». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>00.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.55 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>02.40 «Улетное видео». (16+)</p>	<p>На момент сдачи номера в печать программа телеканала МАТЧ ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.</p> <p>05.10 «ДЕТИ АРБАТА». (16+)</p> <p>08.30 16.00 22.00 «Неизвестная война». (16+)</p> <p>09.20 «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ». (12+)</p> <p>11.00 «ПАМЯТЬ СЕРДЦА». (12+)</p> <p>12.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)</p> <p>14.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p> <p>16.50 03.30 «ДОМ С ЛИЛИЯМИ». (12+)</p> <p>18.40 «ДЕТИ АРБАТА». (16+)</p> <p>23.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)</p> <p>Осенью 1941 года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделили от Москвы каких-нибудь два часа по шоссе. Однако на этом шоссе стояла 316-я стрелковая дивизия под командованием генерала И. В. Панфилова</p> <p>00.50 «РАКЕТЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВЗЛЕТЕТЬ». (12+)</p> <p>02.20 «ВОДИЛ ПОЕЗДА МАШИНИСТ». (12+)</p>	<p>14.50 «Губернаторский контроль». (6+)</p> <p>06.55 07.05 08.05 09.05 Утро в Петербурге. (16+)</p> <p>07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 22.00 04.00 «Новости». (16+)</p> <p>10.05 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>10.35 11.15 12.05 14.00 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-З». (12+)</p> <p>11.45 13.30 18.30 Время суток. (12+)</p> <p>13.10 15.10 22.25 04.25 Новости спорта. (12+)</p> <p>13.15 18.50 Пульс города. (12+)</p> <p>14.20 Мультфильм. (12+)</p> <p>14.50 Губернаторский контроль. (6+)</p> <p>15.20 Четвертая студия. (6+)</p> <p>15.40 «ТАРИФ НА ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>17.45 «Морские вести». (12+)</p> <p>18.20 Бизнес-Петербург. (12+)</p> <p>19.00 Конституция 2020. (16+)</p> <p>20.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)</p> <p>22.35 Вектор успеха. (12+)</p> <p>22.45 «РЕСТОРАН ГОСПОДИНА СЕПТИМА». (12+)</p> <p>00.35 «МАНИЯ ВЕЛИЧИЯ». (12+)</p>	<p>ЭКОНОМИКА</p> <p>06.55 «Экономика». (6+)</p> <p>06.55 07.25 13.55 19.55 22.30 01.25 «Экономика». (6+)</p> <p>07.00 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 «Новости». (6+)</p> <p>07.20 19.45 22.20 «Спорт». (6+)</p> <p>07.30 «Простые решения». (12+)</p> <p>11.00 04.45 «Медицинская правда». (16+)</p> <p>11.25 12.02 03.10 «Раскрытие тайн Вавилона». (12+)</p> <p>12.15 «Правда ли?» (16+)</p> <p>13.15 19.20 «Студия 1». (6+)</p> <p>14.02 15.02 05.10 «БЕССМЕРТНИК». (16+)</p> <p>15.45 «Оружие». (12+)</p> <p>16.00 Прямой эфир с губернатором Ленинградской области Александром Дрозденко. (6+)</p> <p>17.30 «Ветеринарная клиника». (16+)</p> <p>17.55 18.02 «ТЫ НЕ ОДИН». (16+)</p> <p>19.50 22.25 «Политика». (6+)</p> <p>20.02 21.02 «СУХОДОЛ». (16+)</p> <p>21.35 «Земля. Территория загадок». (12+)</p> <p>22.40 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)</p>	<p>ЗЕМЛЯ. ТЕРРИТОРИЯ ЗАГАДОК</p> <p>17.30 «Земля. Территория загадок». (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 17.00 «Происшествия». (16+)</p> <p>14.30 Сделано в СССР. (12+)</p> <p>15.00 «Середина дня». (12+)</p> <p>16.00 «Эликсир молодости». (12+)</p> <p>17.30 «Земля. Территория загадок». (12+)</p> <p>18.10 23.55 Телекурьер. (12+)</p> <p>19.10 «Легенды советского сыска». (12+)</p> <p>20.10 01.35 «Открытая студия». (12+)</p> <p>21.10 Вечер трудного дня. (12+)</p> <p>22.00 «Петербург. Новый взгляд. Разговор с Александром Белловым». (12+)</p> <p>00.35 «Неспящие». (12+)</p>		

СТРАНА СОВЕТОВ

Миксер взбивает жидкие ингредиенты венчиком, а те, что погуще, вымешивает с помощью крюка.

Он умеет превращать сливки в пену и замешивать некрутое тесто. Если вы любите готовить выпечку и десерты, то без мощного миксера вам не обойтись. Как выбрать хороший агрегат для кухни?

Как выбрать кухонный миксер?

1 Определяемся с типом прибора

- **Ручной миксер** справляется со всеми «миксерными» задачами, кроме замешивания дрожжевого теста и теста для пельменей. Он легкий, занимает минимум места и недорогой, поэтому, если вы не планируете регулярно готовить пирожки, можете остановить свой выбор на нем.

- **Стационарный миксер** может вымешивать продукты без вашего участия, что очень удобно. Без проблем он справляется и с крутым тестом. Благодаря тому, что в современных моделях вращается и чаша, и насадки, продукты смешиваются равномерно. Мощность прибора – 400-700 Вт, но и цена на порядок выше, чем у ручного миксера.

- **Планетарный миксер** – это стационарный миксер, где насадка вращается не только вокруг своей оси, но и по всей окружности чаши. Поэтому продукты смешиваются быстро и качественно. Если такие приборы оснащены терками, мясорубкой, измельчителем и т.п., их называют кухонными комбайнами. К недостаткам можно отнести высокую цену, громоздкость и шумность.



Хорошая мама даст облизать крем со взбивалок миксера, отличная мама – сначала выключит миксер.



2 Оцениваем мощность

- Для ручного миксера будет достаточно мощности 250-350 Вт. Если вы подолгу (более 10 минут) пользуетесь миксером, выбирайте модели мощностью 400 Вт.

- Мощность стационарного миксера должна быть не менее 500 Вт.
- Планетарный миксер стоит приобретать мощностью не менее 600 Вт.

Просчитываем объём чаши

- Чаша от 2 до 2,5 л подойдет для семьи из двух-трех человек. Полезный объем будет 1,5-2 л, а 0,5 л чаши остаются свободными, чтобы при вымешивании продукты не разлетались по кухне.
- Чаша от 3 л до 3,5 л идеальна для семьи из четырех человек: полезный объем 2,5-3 л и 0,5 л свободные.
- Чаша от 3,5 до 6 л приобретается в расчете на очень большую семью или регулярный прием гостей.

Выбираем материалы

- Корпус миксера может быть стальным или пластиковым. Стальной – надежнее, устойчивее (важно для стационарных миксеров), но тяжелее и дороже. Пластиковый корпус может со временем начать скрипеть, вибрировать, терять цвет, но стоят пластиковые миксеры недорого.

- Чаша миксера может быть стеклянной, стальной, пластиковой. Стеклянная чаша экологичная, недорогая, но хрупкая. Пластиковая чаша не бьется, но может со временем деформироваться и потерять цвет. Самый надежный и долговечный вариант – стальные чаши.

5 Подбираем дополнительные аксессуары

- Обычно в комплект входят венчики и крюки для вымешивания теста. Если у вас нет блендера, можно присмотреться к миксеру с насадкой-измельчителем, который позволит приготовить крем-суп, смузи или коктейль.
- Хорошо, если чаша миксера укомплектована крышкой с отверстием для добавления ингредиентов: она защитит кухню от брызг.

Светлана СИДОРЧУК

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. 06.10 «НЕВИДИМКА». (16+), 08.20 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+), 10.55 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ-2: ГАВАНСКИЕ НОЧИ». (16+), 12.25 «МАММА МΙΑ!». (16+), 14.30 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+), 16.15 «НЕВИДИМКА». (16+), 18.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+), 20.10 «ПОЙМАЙ ТОЛТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+), США, 2013 г. В ролях: Джейсон Бейтман, Мелисса МакКарти, Аманда Пит, Роберт Патрик, Генезис Родригез.

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 01.10 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (18+), 02.30 «ЛИМБ». (16+), 04.05 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+), 05.45 «РЕКРУТ». (16+), 07.30 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+), 09.30 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+), 11.05 «ДЕВЯТКИ». (16+), 12.40 «ЛЮБОВЬ И СЛАВА». (16+), 14.00 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (16+), 15.40 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+), 17.10 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+), 18.55 «УБИЙСТВО КОТА». (16+), 20.30 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+), 21.50 «К-19». (16+).

супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. 06.00 «ОСТРОВ». (16+), 07.55 Прогнозик погоды. (0+), 08.00 «ОСТРОВ». (16+), 09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+), 11.00 «ФИТНЕС». (16+), 13.00 «ГРАНД». (16+), 16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+), 18.00 «ДЕФОЧОНКИ». (16+), 19.25 Прогнозик погоды. (0+), 19.30 «ДЕФОЧОНКИ». (16+), 20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+), 22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (16+), 00.00 «ОСТРОВ». (16+).

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР, ПЯТНИЦА, Ю, РЕТРО. 06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». (16+), 07.30, 14.15, 18.55 Проект Подиум. (16+), 08.35, 16.50 Холостяк. (16+), 09.30, 10.40 «ЛЮБОВНИКИ». (16+), 11.05, 11.50, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+), 12.35, 23.05, 01.30 «ЛУЧШИЕ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ». (16+), 13.30, 18.10 Проект Подиум. Все звезды. (16+), 21.30, 21.55, 03.10, 03.35 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+), 22.20, 02.25 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+), 1 сезон. Сериал. США, 2017 г., 05.35 Голливуд за кадром. (16+).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Час истины. (12+), 01.00 Время Победы. (12+), 01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+), 01.30 Российские императоры в XIX веке. (6+), 02.00 «ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ». (16+), 04.00, 06.00 «НАПОЛЕОН». (16+), 08.00 Цивилизации. (12+), 09.10 Историограф. (12+), 10.00 Диверсанты. (12+), 10.55 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+), 11.55 Древние цивилизации. (12+), 12.50 Мифы Древней Греции. (12+), 13.20 Истории искусств. Душа памятников. (12+), 14.20 Жил-был Дом. (6+), 14.55 Три города, покоровшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+), 16.00 Тайны соборов: Неразкрытые тайны соборов. (12+), 17.35 Мифы Древней Греции. (12+), 18.05 Историограф. (12+), 18.55 Шамбор. Замок, Король и Архитектор. (12+), 20.00 Историограф: Предательство в спецслужбах. (16+), 21.00 Время Победы. (12+), 21.05 Тайны китайской колесницы. Машина, создавшая Китай. (12+), 22.05, 23.05 Древние сокровища Мьянмы. (12+).

ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC

06.00 Аквариумный бизнес. (12+), 06.50 Волки и воины. (12+), 07.40 Океанариум. (12+), 08.30 Скорая помощь для животных. (16+), 09.20 Неизведанный Индокитай. (12+), 10.10, 11.00, 11.50 Зоопарк Ирвинов. (12+), 12.40 Волки и воины. (12+), 13.35 Скорая помощь для животных. (16+), 14.30 Океанариум. (12+), 15.25, 15.50 Койот Петерсон представляет. (12+), 16.20, 17.15, 18.10 Дикая река Африки. (16+), 19.05 Меконг: душа реки. (12+), 20.00 Правосудие Техаса. (16+), 21.00 Зоопарк. (12+), 21.55 Волки и воины: Волки в дикой природе. (12+), 22.50 Плохой пёс. (12+), 23.45 Я живой. (16+), 00.40 На свободу с питбулем. (16+), 01.30 Адская кошка. (12+), 02.15 Меконг: душа реки. (12+), 03.00 Здравствуй, мир! (12+), 03.45 На свободу с питбулем. (16+), 04.30 Плохой пёс. (12+), 05.15 Я живой. (16+).

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. 08.45, 13.00, 17.15, 20.50 История одной культуры. (12+), 09.20 Тихая моя родина. (12+), 09.50, 14.05, 18.05 Огород круглый год. (12+), 10.10 Готовим на природе. (12+), 10.25 Паштет. (12+), 10.40 Флористика. (12+), 10.55 Ландшафтные эксперименты. (12+), 11.25, 15.45, 21.50 Постное меню. (12+), 11.40 Частный сектор. (12+), 12.10 Дизайн своими руками. (12+), 12.40 Искусство в интерьере. (12+), 13.35 ЗаСаДа. (12+), 14.25 Детская мастерская. (12+), 14.40 Не просто суп! (12+), 14.55 Высший сорт. (12+), 15.15 Сравнительный анализ. (12+), 15.55 Букет на обед. (12+), 16.10 Дачный эксклюзив. (12+), 16.45 Самогон. (16+), 17.00 Закуски. (12+), 17.45 Садовый доктор. (12+), 18.20 Сельсовет. (12+), 18.35 Цветники. (12+), 19.05 Гордские дачники. (12+), 19.35 Фитоаптека. (12+), 20.05 Керамика. (12+), 20.20 Топ-10. (12+), 21.20 Домашняя экспертиза. (12+), 22.05 Деревянная Россия. (12+), 22.35 Дачные радости. (12+).

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, and SONY CHANNEL. Lists programs like 'Византия', 'Шальные деньги', 'Курьер из "Рая"', etc.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'Притворись моим мужем', 'Кавказская рулетка', 'Зачетный преподаватель', etc.

Table with columns for супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Остров', 'Прогноз погоды', 'Сабрина - маленькая ведьма', etc.

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, Ю, and РЕТРО. Lists programs like 'Наше кино. История большой любви', 'Школа доктора Комаровского', 'Папа попал', etc.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Невероятные изобретения', 'Зона строительства', etc.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists programs like 'История одной культуры', 'Прибалтийский лосось', 'Наперекор мифам', etc.



18.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)

07.00 TNT Music. (16+)
07.30 TNT. Gold. (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
11.00 «Народный ремонт». (16+)
12.00 Комеди Клуб. (16+)
18.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
20.00 «СУПЕРБОБРОВЫ: НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
21.50 «Женский Стендап. Дайджесты». (16+)
22.00 «Женский Стендап». (16+)
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
00.05 Дом-2. После заката. (16+)
01.05 TNT Music. (16+)
01.35 «Stand Up». (16+)
04.05 Открытый микрофон. (16+)
04.55 Открытый микрофон. Дайджест. (16+)
05.45 Открытый микрофон. (16+)
06.35 TNT. Best. (16+)



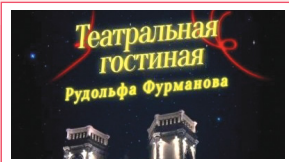
09.15 «ПТИЧКА НА ПРОВОДЕ». (16+)

06.00 04.50 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ». (12+)
07.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
09.15 «ПТИЧКА НА ПРОВОДЕ». (16+)
Дела Рика Джармина, живущего тайной жизнью по программе защиты свидетелей, складываются не лучшим образом. Дело в том, что пятнадцать лет назад он дал показания против полицейского, промышляющего торговлей наркотиками, и тот попал за решетку. Отсидев свой срок, преступник решает отомстить
11.30 «ПАРОЛЬ «РЫБА-МЕЧ». (16+)
13.45 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)
16.00 «Летучий надзор». (16+)
19.00 «Улетное видео». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 «ОТРЫВ». (16+)
03.40 «Улетное видео». (16+)



На момент сдачи номера в печать программа телеканала МАТЧ ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.

05.10 «ДЕТИ АРБАТА». (16+)
08.30 «РАКЕТЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВЗЛЕТЕТЬ». (12+)
10.00 «ВДАЛИ ОТ РОДИНЫ». (12+)
11.30 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБИРОВЩИКА». (12+)
12.50 «БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ». (12+)
14.30 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
16.10 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
17.30 «РАЗВЕДЧИКИ: ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
22.00 «ОФИЦЕРЫ». (12+)
Два друга, два офицера, начали воевать в Гражданскую войну. В их судьбах, как в зеркале, отразилась история становления Красной, а затем Советской армии
23.40 «МЁРТВЫЙ СЕЗОН». (16+)
02.00 «ДЕНЬ И ВСЯ ЖИЗНЬ». (12+)
03.20 «МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО». (12+)



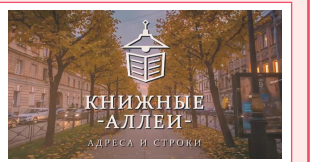
21.10 «Театральная гостиная». (16+)

06.00 Медленное ТВ. (0+)
06.20 «У меня еще есть адреса». (16+)
07.50 «Ленинградская коллекция» с Борисом Герштом. (12+)
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 «Закрытый архив». (16+)
12.50 15.10 18.15 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
20.00 Итоги недели. (16+)
21.10 «Театральная гостиная». (16+)
23.30 «СВЯЗИ». (16+)
05.05 «Иван Охлобыстин. Вся правда». (16+)



10.00 «Ветеринарная клиника». (16+)

07.35 «Шевели лапами-2». (0+)
09.10 20.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.00 «Ветеринарная клиника». (16+)
10.30 «Панды. Сделано в Чэнду». (16+)
10.55 «ИЩИ ВЕТРА...» (12+)
12.15 «Берлин. Май-1945». (16+)
13.00 «ЧАСЫ ОСТАНОВИЛИСЬ В ПОЛНОЧЬ». (12+)
14.40 «Сильные духом». «Паралимпийцы». (16+)
15.35 «ПУГОВИЦА». (16+)
17.10 «С миру по нитке». (12+)
17.35 «МУЖЧИНА МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)
19.20 «Правда ли?» (16+)
20.50 «Валерий Золотухин». (12+)
21.30 «СИНГ-СИНГ». (16+)
23.25 «ЗАКАТ». (16+)
01.45 Концерт: Ленни Кравитц - Universal Love Tour. (16+)
02.35 «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД». (16+)



11.00 Книжные аллеи. (12+)

06.25 «Пища богов». (12+)
09.00 «Зверопитер». (12+)
09.30 «Автограф». (12+)
10.00 «Известия 78». (12+)
10.10 «Давно не виделись!» (12+)
11.00 Книжные аллеи. (12+)
11.30 «Подводный роман. Артефакты». (12+)
12.00 «Известия 78». (12+)
12.15 14.15 «КЕДР» ПРОИЗВЕДЕТ НЕБО». (12+)
14.00 «Известия 78». (12+)
19.30 «Сделано в СССР». (12+)
20.30 «Другой Петербург». (16+)
21.00 «Происшествия». (16+)
22.00 «Какой мужчина!» (16+)
22.30 «Алексей Багин». (16+)
23.00 «Высший надзор». (16+)
23.30 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
01.25 «Земля. Территория загадок». (12+)
02.40 «Ночное вещание». (16+)

Советы от звездчѐта Надежды Солнечной с 23 по 29 марта

Рыбы 19.02 – 20.03

Рыбы быстрее достигнут своей цели, если станут двигаться к ней напрямую. Пора перестать стесняться и смело заявлять окружающим о своих желаниях. Призовите в помощь любимых людей. Их поддержка поможет чувствовать себя способным на любые подвиги.

Близнецы 22.05 – 21.06

Близнецы станут много трудиться, чтобы достичь поставленных целей. Неплохое время, чтобы отправиться в загородную поездку или путешествие. Желательно в компании близких, приятных вам людей. Незабываемыми станут и романтические свидания недели.

Дева 23.08 – 23.09

Удача будет на стороне Дев. Успех и на работе, и в любовных делах будет кружить голову. Но все же звезды советуют не расслабляться. Наступил отличный момент, чтобы заложить фундамент для будущих свершений. В любви положитесь на интуицию, она не подведет.

Стрелец 23.11 – 21.12

Стрельцам звезды напоминают: если прыгать выше головы, можно потерять истинные ориентиры и цели. Дорогие вам люди будут любить вас и так, а пытаться вызвать уважение у недоброжелателей – дело неблагодарное. Проявляйте уважение к интересам любимого человека.

Овен 21.03 – 20.04

На работе дела идут по плану, домочадцы радуют своими успехами. К тому же вы активны и работоспособны, что неизменно приводит к признанию. Но, чтобы не перенапрячься, выходные посвятите отдыху в компании своей половинки.

Рак 22.06 – 22.07

Те Раки, которых долгое время мучила ситуация неопределенности, смогут, наконец, решить все спорные вопросы. Не исключено, что близким людям потребуется ваша помощь. Только помните о деликатности, раздавая советы. В любви заметных перемен не ожидается.

Весы 24.09 – 23.10

Весы, которые вовремя признают свои ошибки, имеют все шансы безболезненно их исправить. Не тоскуйте по тому, чего не вернуть, – идите вперед! Окажите поддержку старшим членам семьи. А любимому человеку не пытайтесь всеми способами доказать свою правоту.

Козерог 22.12 – 20.01

Козерогам стоит постараться сохранить свои секреты. Секрет – он на то и секрет, чтобы не доверять его никому. Не перепоручайте важные дела, только вы сами сможете сделать все так, как необходимо. Пришла пора для серьезного разговора с любимым человеком.

Телец 21.04 – 21.05

Звезды советуют Тельцам больше доверять своей интуиции. Если будете четко следовать плану, сумеете в кратчайшие сроки реализовать свою заветную мечту. А помогут вам в этом родные и близкие. Любимый человек будет ждать от вас заботы и поддержки.

Лев 23.07 – 22.08

Львам звезды советуют поменьше слушать и побольше смотреть. Это поможет вам выкрутиться из неприятной ситуации, сохранив при этом незапятнанной репутацию. Не отказывайтесь от семейных вечеров, они наполняют сердце теплотой и успокаивают душу.

Скорпион 24.10 – 22.11

Скорпионам ради достижения задуманного придется пожертвовать какими-то планами и поступиться принципами. Это риск. Постарайтесь просчитать последствия прежде, чем выбрать дорогу. И в бизнесе, и в любовных делах осторожность будет лишней.

Водолей 21.01 – 18.02

Звезды советуют Водолеям делать выбор в пользу синицы в руках, не гоняясь за журавлями в небе. Пригодятся спокойствие и рассудительность. Максимально осторожными стоит быть в дороге. Не забывайте радовать свою половинку приятными мелочами.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV1000 РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

06.10 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ-2: ГАВАНСКИЕ НОЧИ». (16+)

07.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)

05.35 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)

06.00 Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

РОДНОЕ КИНО

01.30 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (18+)

01.50 «ПАТЕНТ». (16+)

06.55 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)

01.05 «КЛАССИК». (16+)

СУПЕР

ФЕНИКС+КИНО

СТС LOVE

TV 21 ВЕК

06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

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

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.00, 18.00, 02.00 «МЕДИЦИ: ПОВЕЛИТЕЛИ ФЛОРЕНЦИИ». (18+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

06.00, 10.00, 14.05, 18.00, 21.50, 02.00 Большие идеи для маленького сада. (12+)

06.00, 06.55, 09.05, 10.05, 11.05, 12.05, 13.05, 14.05, 15.05, 16.05, 17.05, 18.05, 19.05, 20.05, 21.05, 22.05, 23.05, 00.05, 01.05, 02.05, 03.00, 04.05, 05.05 Рыбалка сегодня XL. (16+)

00.00 Наперекор мифам с доктором Холли. (12+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

ПЯТНИЦА

Ю

РЕТРО

06.00 Миллион вопросов о природе. (6+)

05.00 Орел и решка. Кругосветка. (16+)

05.15 Папа попал. (12+)

06.00, 22.05 Хачатурян. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

VIASAT HISTORY

NATIONAL GEOGRAPHIC

00.00 Час истины. (12+)

06.20 Невероятные изобретения. (12+)

06.00 Код опасности. (16+)

ANIMAL PLANET

DISCOVERY CHANNEL

TLC

06.00 Аквариумный бизнес. (12+)

06.00, 06.25, 07.40, 08.05 Как это сделано? (12+)

06.00 Мастер макияжа. (12+)

ТНТ-СПБ	ЧЕ	ПОБЕДА	СПБ	ЛЕН ТВ 24	78 КАНАЛ
<p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>08.00 «Народный ремонт». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>11.00 Перезагрузка. (16+)</p> <p>13.00 «ПАТРИОТ». (16+)</p> <p>19.00 «Солдатки». (16+)</p> <p>Премьера! Телеканал ТНТ совместно с Министерством обороны запускает уникальный проект «Солдатки» - первый реалити-сериал про девушек, которые попробовали реальную службу в армии</p> <p>20.30 «Холостяк». (16+)</p> <p>22.00 Harassment. Концерт Юлии Ахмедовой. (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>01.55 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.30 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>06.10 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «ЕВЛАМПИЯ РОМА-НОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ». (12+)</p> <p>08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>Молодая семья спортивного журналиста Константина Воронина живёт на одной лестничной площадке с родителями, которые, конечно же, знают, как жить правильно, и поэтому считают своим долгом научить всем жизненным премудростям своего младшего сына Костю и его жену Веру</p> <p>18.50 «Улетное видео». (16+)</p> <p>20.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>21.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.05 «ОТРЫВ». (16+)</p> <p>03.25 «Улетное видео». (16+)</p> <p>04.30 «ЕВЛАМПИЯ РОМА-НОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ». (12+)</p>	<p>На момент сдачи номера в печать программа телеканала МАТЧ ТВ не была предоставлена. Публикуем программу телеканала ПОБЕДА.</p> <p>06.00 «РАЗВЕДЧИКИ: ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)</p> <p>10.30 «РЕПОРТАЖ С ЛИНИИ ОГНЯ». (12+)</p> <p>11.50 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». (12+)</p> <p>14.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)</p> <p>15.50 «ОФИЦЕРЫ». (12+)</p> <p>17.30 «РАЗВЕДЧИКИ: ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>С окончанием Великой Отечественной войны в стране наступает долгожданный мир. Но уже через год жители одного из южных приморских городков теряют покой: здесь начинает орудовать неуловимая банда, совершившая за короткий период времени несколько дерзких ограблений и жестоких убийств</p> <p>22.00 «КРАЙ». (16+)</p> <p>00.10 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)</p> <p>01.40 «ДВА БОЙЦА». (12+)</p> <p>03.00 «ВСТРЕЧА НА ЭЛЬБЕ». (12+)</p>	<p>09.00 «Итоги недели». (16+)</p> <p>06.00 «Свет неугасимый». «Заступница». (12+)</p> <p>06.55 Слово. (16+)</p> <p>07.10 «Богородица. Земной путь». (6+)</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 «Выходной». (6+)</p> <p>10.30 «Великие полководцы». (16+)</p> <p>11.05 «ДВА БОЙЦА». (6+)</p> <p>12.40 «Театральная гостиная» с Рудольфом Фурмановым. (16+)</p> <p>15.00 18.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «Закрытый архив». (16+)</p> <p>15.45 18.15 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)</p> <p>22.45 «Культурная эволюция». (16+)</p> <p>23.15 «WEEKEND». (16+)</p> <p>01.15 «СВЯЗИ». (16+)</p> <p>04.50 «Наталья Гундарева. О том, что не сбылось». (16+)</p>	<p>11.40 «Правда ли?» (16+)</p> <p>06.40 «Знахарки». (12+)</p> <p>07.20 Мультфильмы. (6+)</p> <p>08.00 «Легенды мвту Баумана». (12+)</p> <p>08.50 20.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)</p> <p>09.50 «Ветеринарная клиника». (16+)</p> <p>10.20 «ЛЮБИМАЯ». (16+)</p> <p>11.40 «Правда ли?» (16+)</p> <p>12.25 «Загадка смерти Сталина». (12+)</p> <p>12.55 «БЕРИЯ: ПРОИГРЫШ». (16+)</p> <p>16.25 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ». (12+)</p> <p>17.40 «Проводник». (16+)</p> <p>18.25 «ДОВОДЫ РАССУДКА». (12+)</p> <p>21.00 «Сильные духом». «Паралимпийцы». (16+)</p> <p>21.50 «СЁСТРЫ МАГДАЛИНЫ». (16+)</p> <p>23.50 «ПЫЛАЮЩАЯ РАВНИНА». (16+)</p> <p>01.40 Концерт Джими Хендрикса в Вудстоке '69. (16+)</p>	<p>НЕДЕЛЯ В ПЕТЕРБУРГЕ</p> <p>21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)</p> <p>06.25 «Пицца богов». (12+)</p> <p>10.00 12.00 14.00 16.30 «Известия 78». (12+)</p> <p>10.10 «Происшествия». (16+)</p> <p>11.00 «Алексей Багин. Петербургский детектив». (16+)</p> <p>11.30 «Другой Петербург». (16+)</p> <p>12.10 01.55 «Земля. Территория загадок». (12+)</p> <p>14.10 «Легенды советского сыска». (12+)</p> <p>16.45 19.20 «Болеем за наших!» (12+)</p> <p>17.00 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (16+)</p> <p>19.30 Сделано в СССР. (12+)</p> <p>20.30 «Высший надзор». (16+)</p> <p>21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)</p> <p>22.00 «Спорт pro & contra». (12+)</p> <p>23.00 «МАМА, НЕ ГОРЮЙ-2». (16+)</p> <p>01.00 «Неспящие». (12+)</p> <p>02.20 «Ночное вещание». (16+)</p>

ЦВЕТОВОДСТВО

Если цитрусовые и пальмы выращивать из семечек вам уже кажется делом банальным, попробуйте вырастить в домашних условиях киви.

Кстати, оно неприхотливо и быстро растет. При должном усердии можно будет собрать настоящий урожай домашних киви.

Семена

Семена для посадки лучше брать в спелом, мягком киви. Плод нужно разрезать и извлечь мякоть с семенами. Затем поместить мякоть в стакан с водой и тщательно размешать. Воду можно несколько раз поменять, пока семена хорошенько не очистятся. После этого достаньте их и разместите на блюде до высыхания, затем – на влажной мягкой тряпочке. Сверху накройте такой же тряпочкой или полиэтиленом. Оставьте семена на этой влажной питательной «подстилке» до тех пор, пока они не прорастут. Время от времени смачивайте подсыхающую тряпочку водой. Как только у семян проклюнутся корешочки, можно приступать к посадке.

Посадка

Невысокую емкость заполняют на четверть керамзитом, а сверху выкладывают грунт. Можно использовать грунт для цитрусовых растений, а также любой нейтральный. Сделайте неглубокие (около 5 мм) лунки и пролейте водой. Посадите семена и присыпьте землей. Накройте емкость пакетом, пленкой или банкой. (Можно горшочки с малышами разместить в контейнере для рассады). Оставьте в теплом, светлом месте. Как семена взойдут и окрепнут, пакет (парник) можно убрать. А через месяц, когда на растениях появится по несколько настоящих листочков, отбирают самые сильные и пересаживают в отдельные горшки.

Как домашним сделать киви



Уход

Для киви нужно солнечное, освещенное место, но без попадания на листья прямых лучей. Если освещения недостаточно, его можно дополнить искусственной подсветкой. Киви не любит сквозняков и температурных перепадов. Поэтому на открытый балкон растение можно будет выносить, только если вы уверены, что ночь будет теплой. Киви требует полив регулярный и частый – особенно в летнее время. И после этой процедуры не забывайте из поддонов удалять лишнюю воду. А в особо жаркий период растение желательно дополнительно опрыскивать. Весной и летом обязательна подкормка. И еще одно напоминание. Киви – это древовидная лиана. Для лучшего ветвления ее прищипывают. И обязательно потребуются опоры: искусственные стволы, сетки и т.п. Лиана не будет настолько длинной, как в дикой природе (до 8 метров), но 3 метров вполне может достичь.

Я настолько плох в выращивании цветов, что у меня на днях загнулся горшок.



Кстати

Чтобы плодоносило

Киви будет цвести в домашних условиях, но для того, чтобы завязались плоды, нужно как минимум два растения, женское и мужское. Различить их можно только во время цветения. У мужского на цветке будет множество тычинок и не будет пестика. В это время нужно осуществить переопыление растений. В домашних условиях киви начнет плодоносить не ранее чем через 3-4 года после посадки.

ДЕТАЛИ

Персик или крыжовник

Родина киви – Китай. Из-за волосатой кожицы фрукт получил прозвище «обезьяньего персика». Но когда киви появилось в Европе, его называли «китайским крыжовником» за кислостный вкус. Дикие сорта киви весили 30 грамм, окультуренные утяжелели до 100 г.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

СПОРТ

- ФУТБОЛ
00.00 «Фейеноорд» - ПСВ. Чемпионат Нидерландов.
01.55 «Ноттингем Форест» - Бристоль Сити.
03.50, 11.30 «Аякс» - АДО Ден Хааг.
05.45, 22.10 «Халл Сити» - Миддлсбро.
07.40 «Аякс» - АЗ Алкmaar.
09.35 Плимут Аргайл - Экстер Сити.
13.25 «Ноттингем Форест» - Бристоль Сити.
15.20 Лучшие моменты и голы сезона.
15.30, 20.20 «Фейеноорд» - ПСВ.
17.25, 19.50 Мир Футбола.
17.55 Куинз Парк Рейнджерс - «Фулхэм».

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
05.00, 01.00 Караоке.
07.00 Золотая лихорадка.
08.00 Прогноз по году.
09.00 DFM - Dance chart.
10.00 Русский чарт.
11.00 Ждите ответа.
12.20 Место под Солнцем.
13.25 PRO-обзор.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

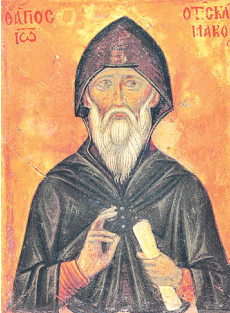
- МУЛЬТ
07.00 «Время малышей».
08.00 «Робокор Поли и его друзья».
08.15 «Робокор Поли».
08.20 «Хейрдораблз».
08.25, 21.25 «Лео и Тиг».
09.40, 17.00 «Четверо в кубе».
09.50 «Сказочный патруль».
10.00, 22.00 МУЛЬТСЮРПРИЗ.
14.00 «Смешарики».
15.00 «Новые приключения».
15.50 «Простоквашино».
18.00 «Роботы-поезда».
18.30 «Белка и Стрелка».
19.00 МУЛЬТПРЕМЬЕРА!
20.00 «Лунтик и его друзья».
20.30 «Маша и Медведь».
20.55 «Машины сказки».
21.00 «Барbosкины».

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00, 23.30 День Патриарха.
05.15 Новый Завет вслух.
05.30, 02.40 И будет двое...
06.30 Я хочу ребенка.
07.00 Мультфильмы на СПАСЕ.
08.15, 04.45 «Тайны сказок».
08.30, 22.45 В поисках Бога.
09.00 Найти Христа.
10.00 Божественная литургия.
13.00 Встреча.
14.00 Я очень хочу жить.

Православный календарь

29 марта
Неделя 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 8.
Прп. Иоанна Лествичника.



Мч. Савина. Мч. Папы. Ап. Аристовула, еп. Вритантского (Британского). Сщмч. Александра, папы Римского. Мч. Иулиана Аназарвского. Свт. Серапиона, архиеп. Новгородского. Сщмчч. Трофима и Фала, пресвитеров Лаодикийских.

Постный день.
«Лучше с благоговением молиться о ближнем, нежели обличать его во всяком согрешении».

ВЕРА СВЕТЛОЕ РАДИО
Анапа 105,9 FM
Вышний Волочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
RADIOVERA.RU

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...если сколько-нибудь можешь верить, всё возможно верующему»

Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь, и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь верить, все возможно верующему. И

тотчас отец отроча воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйдя оттуда, проходили через Галилею; и Он не хотел, чтобы кто узнал. Ибо учил Своих учеников и говорил им, что Сын Человеческий предан будет в руки человеческие и убьют Его, и, по убиении, в третий день воскреснет.



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 29 марта, в воскресенье.

Комментирует священник Дмитрий Барицкий

Первое, что обращает на себя внимание, – немощь апостолов. Они не могут исцелить ребенка. Это вызывает недоумение. Ведь все описанное произошло сразу же после Преображения Христа на горе Фавор. Почему же они не могут совершить чудо? Дело в том, что та благодать, которую они испытали наверху, пока им не принадлежит. Их души еще не готовы. Для того, чтобы сердце человека наполнила Божественная сила,

нужно придать ему соответствующую форму. Упорным трудом, постом и молитвой, необходимо сделать из него сосуд, в котором будет постоянно обитать Дух Божий... Спаситель словно говорит им: возможно, вы еще нес скоро испытаете тот подъем, который испытали на горе. Но если хотите его пережить, вы должны терпеливо и упорно подвизаться. Своеобразной иллюстрацией этих слов Христа становится поступок отца одержимого мальчика. Он так надеялся на учеников Спасителя, и они так его разочаровали, что даже ко Христу он обращается с недоверием. Его мучит сознание собственного маловерия. Однако даже в этом состоянии он продолжает упорно требовать чуда. Единственно за это упорство Господь возвращает радость

в его дом, умножает его веру, исцеляет его ребенка.
Обе эти истории являются своеобразными напоминаниями одной важной истины. Даже если нам кажется, что благодать, которую мы только недавно пережили, отступила от нас, мы опустошены, все валится из рук, разочаровали люди, куда-то пропадает вера, это далеко не означает, что от нас отвернулся Бог. Именно Он попускает нам пережить эти моменты. Именно тогда нужно проявить упорство, из последних сил хранить Ему верность: терпением, молитвой и постом усердно готовить себя к Его возвращению. Поверьте, Он не разочарует. Но однажды, возможно даже в последний момент, видя нашу настойчивость, войдет в нашу жизнь с новой силой, неся с Собой пасхальную радость.

ДОРОГА К ХРАМУ

РОДИТЕЛЬСКИЕ СУББОТЫ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Уточните даты поминовения усопших во время Великого поста. Светлана
В Церковном календаре есть дни особого поминовения во время Великого поста – это 2-я, 3-я, 4-я субботы. Первая суббота – 14 марта – уже миновала, вы можете прийти в храм 21 марта и 28 марта.

МОЖНО ЛИ СЖИГАТЬ СВОИ ФОТОГРАФИИ?

Отвезла давно на дачу свои старые фотографии. Решила навести и там порядок, и часть своих фотографий сожгла. А соседка сказала, что нельзя себя сжигать, это плохо на здоровье отразится. Что теперь надо сделать – записку о здравии в храм на себя написать или молитву читать? Виктория
Это суеверие. Если вам фотографии не нужны, поступайте с ними, как с любой вещью – хотите выкинуть, хотите сожгите.

Фото предоставлено радио «Вера»

Смена сезонов – отличный повод провести ревизию на полке с косметикой.

С приходом теплых дней и увеличением солнечной активности меняется и наша кожа, в организме происходят различные процессы, в том числе активизируется секреция сальных и потовых желез. Словом, наступает время сменить уходовую и декоративную косметику и заодно проверить, не пора ли с чем-нибудь расстаться.

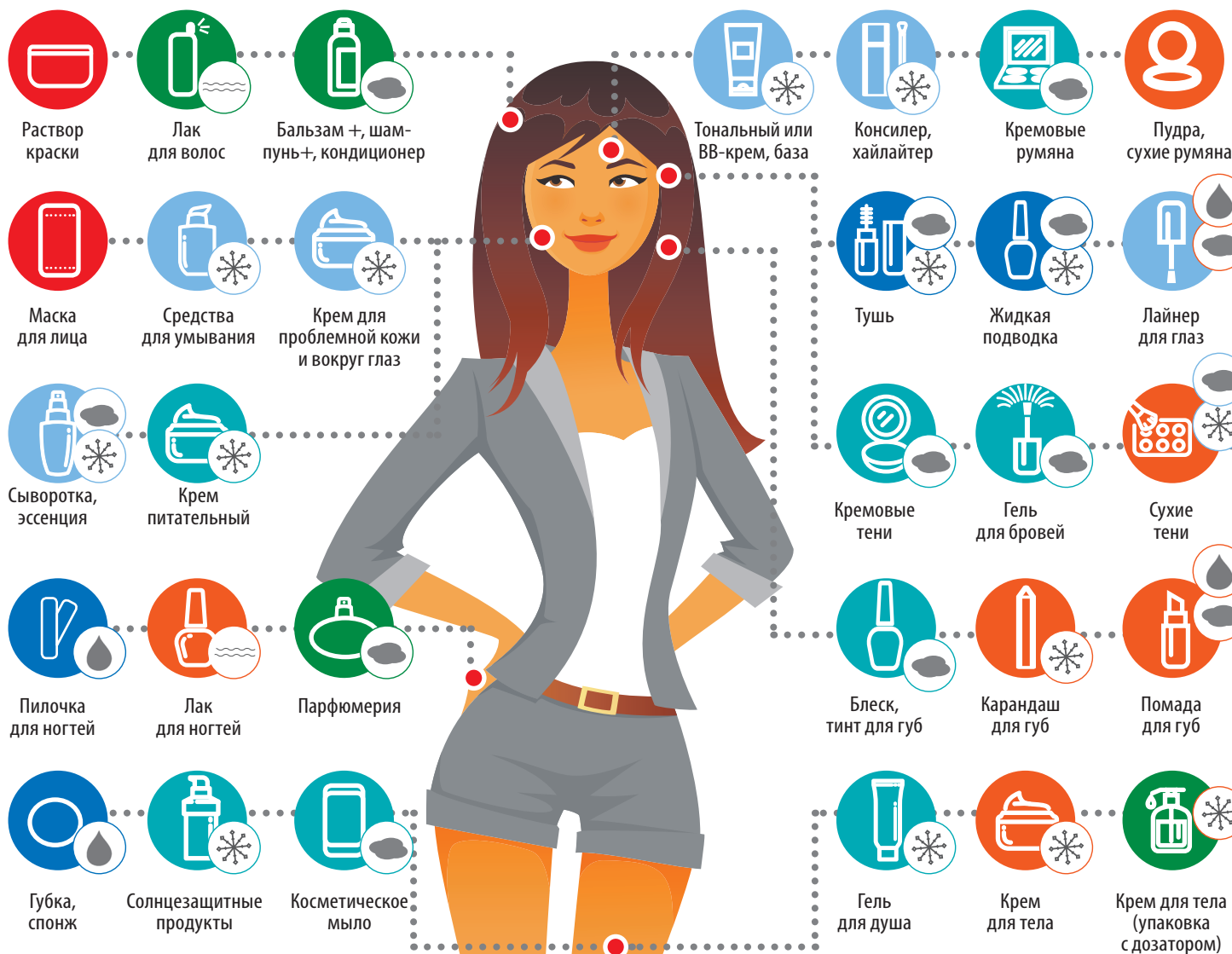
Поворот на лето

Несмотря на то что дамам элегантного возраста от питательных уходовых средств до наступления устойчиво теплой погоды отказываться рано, некоторые перемены все же необходимы.

Уже в середине весны пора поставить на полочку с косметикой термальную воду, начинать использовать легкие гели или молочко для умывания. Все, что содержит спирт, с полки убираем и заменяем на средства, содержащие растительные экстракты.

Также с приходом весны рекомендуется сдвинуть баланс между питательным и увлажняющим уходом в сторону последнего. Крем для век постепенно заменяем легким гелем или охлаждающими роликами, питательные маски перемешаем тканевыми с увлажняющим эффектом.

ВЕСЕННЯЯ РЕВИЗИЯ на полке с косметикой



Условные обозначения:

- 1 ЧАС
- 3 МЕСЯЦА
- 6 МЕСЯЦЕВ
- 12 МЕСЯЦЕВ
- 24 МЕСЯЦА
- 36 МЕСЯЦЕВ

- Хранить в прохладном месте
- Тщательно промывать
- Хранить вне прямого воздействия солнечных лучей
- Встряхивать перед употреблением

Все косметические аксессуары необходимо чисто вымыть. Причем вымыть нужно не только расчески, но и стаканчики под расчески. Расческу лучше мыть с использованием моющих средств – мыла или шампуня. После мытья и расческу, и стаканчик нужно насухо вытереть чистым полотенцем. Также необходимо вымыть все, чем наносится декоративная косметика: спонжи, кисти, аппликаторы и т.д. Для мытья лучше использовать щадящие моющие средства, после мытья все аксессуары необходимо хорошо высушить. Предметы, прошедшие в негодность или находящиеся на грани годности (кисти, из которых начали вылезать волоски, крошащиеся спонжики и т.п.), лучше выбросить и приобрести новые. Баночки с кремом, флаконы с лаком для ногтей и другие предметы, которые находятся на вашей полке с косметикой постоянно, тоже необходимо тщательно вымыть, предварительно убедившись, что они надежно закрыты.

Генеральная уборка на спецполке

Ревизия косметики никак не может обойтись без проверки сроков ее использования. Выбрасывайте без сожалений все «отработавшее» свой срок, даже если не использована и половина. А также избавляйтесь от всего, что плохо пахнет, крошится, слонится и просто сомнительно выглядит. Просроченная или испортившаяся косметика способна нанести огромный вред не только нашей коже, но и здоровью в целом. Даже не пытайтесь «вдохнуть новую жизнь» в тушь, которая начала сохнуть, или «поплывшую» губную помаду.

ПОДРОБНОСТИ



Как обновить крем

В холодное время года наша кожа недополучает солнечного света, часто переохлаждается и страдает от перепада температур.

Все это приводит к тому, что в конце зимы кожа становится бледной и иссушается. Особенно это касается женщин элегантного возраста, у которых метаболизм уже далеко не так активен, как в молодости. По-

этому спешить со сменой плотных питательных кремов на более легкие не стоит, необходимо сначала насытить кожу, дать ей восстановиться.

Если крем надоел, можно ароматизировать и освежить его остатки яркими весенними запахами. Просто капните 1-2 капли любимого ароматического масла в крем и перемешайте. Другое дело – дневной крем, его нужно менять на

крем с УФ-фильтрами и обязательно использовать в солнечные дни.

Кремы с высоким содержанием ретинола не рекомендуются для использования в солнечную погоду, особенно весной. Дело в том, что ретиноиды усиливают чувствительность кожи к УФ-лучам, что особенно опасно.

МАКИЯЖ В ЦИФРАХ

Как утверждают исследования, **94%** женщин чувствуют себя увереннее с макияжем. Почти столько же используют макияж, чтобы подчеркнуть индивидуальность, **84%** – чтобы скрыть недостатки. **75%** – потому, что макияж приносит им радость. **58%** женщин используют косметику по сезонам.

Отличная память, быстрое мышление, хорошее внимание можно сохранить на долгие годы. Даже в пенсионном возрасте. Всё буквально в ваших руках, а точнее – на кончиках пальцев.

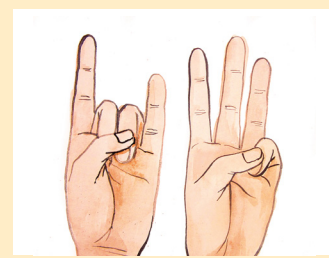
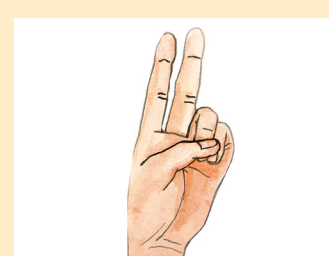
Молодость мозга на кончиках пальцев

Ведь именно на них находятся нервные окончания, активные точки, стимулируя которые, мы улучшаем кровообращение коры головного мозга, создаем новые нейронные связи.

Упражнения для памяти и мышления

Примите удобное для вас положение стоя или сидя, хорошо разомните кисти рук, согретьте ладони, потерев их друг о друга.

Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди.



УПРАЖНЕНИЕ

5 «Зайчик-коза-вилка». Складываем пальцы, чтобы получился «зайчик» (знак мира): большим пальцем прижать мизинец и безымянный к ладони, указательный и средний смотрят вверх. «Коза»: средний и безымянный прижаты большим пальцем к ладони, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» (три): указательный, средний и безымянный подняты вверх и расставлены, мизинец прижат к ладони большим пальцем. Поочередно делаем знаки пальцами, сначала каждой рукой отдельно, а потом двумя руками одновременно. 10 повторений.



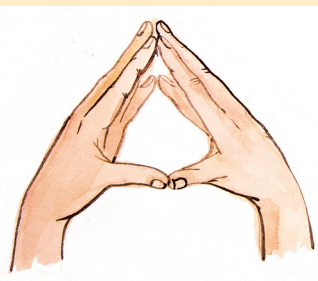
Бурные аплодисменты, переходящие в овации

«Лучше по-хорошему хлопайте в ладоши вы!» – поется в песне из одного известного советского мультфильма. Хлопать в ладоши действительно очень полезно, ведь на ладонях расположены биоактивные точки, стимуляция которых способна оздоровить весь организм в целом. Даже 5 минут аплодисментов в день сослужат хорошую службу нашей памяти, вниманию и координации движений. Поэтому чаще ходите на концерты и спектакли, играйте с внуками в ладунки, не жалейте свои ладони, и организм обязательно скажет вам спасибо!

Полезно для головного мозга:

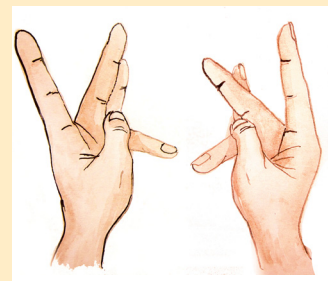
- ✔ Игра «Камень, ножницы, бумага», которую так любят дети и в которую ваши внуки тоже с удовольствием с вами поиграют.
- ✔ Заниматься рукоделием (шить, вязать, вышивать, плести).
- ✔ Рисовать, раскрашивать, вырезать аппликации.
- ✔ Причесываться и чистить зубы то правой, то левой рукой.
- ✔ Собирать пазлы, играть в шахматы, шашки, лото, бирюльки.

Подготовила
Светлана СИДОРЧУК



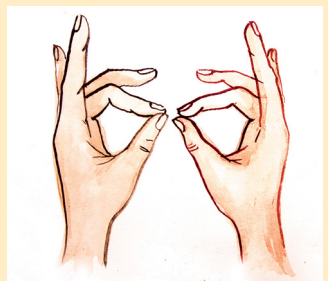
УПРАЖНЕНИЕ

1 Соединяем кончики пальцев правой и левой руки (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.). Спокойно, не торопясь, выполняем постукивания кончиками пальцев, попеременно в двух направлениях (от указательного к мизинцу и обратно). 15-20 повторений.



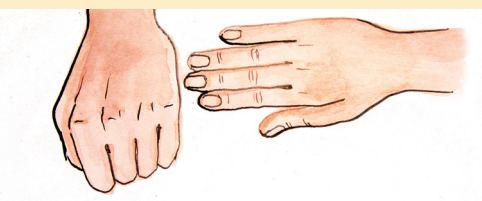
УПРАЖНЕНИЕ

2 Подушечками больших пальцев попеременно надавливаем на основание каждого пальца, как бы прижимая пальцы к ладони. Медленно, не спеша, двумя руками одновременно. 20 повторений.



УПРАЖНЕНИЕ

3 Соединяем большой и указательный пальцы на обеих руках (как будто показываем знак «окей»), попеременно соединяем другие пальцы с большим пальцем, нажимая на него (большой – указательный, большой – средний и т.д.). Повторяем двумя руками одновременно 20 раз.



УПРАЖНЕНИЕ

4 Правую руку сжимаем в кулак, пальцы левой руки выпрямляем, подводим к правой руке так, чтобы указательный и средний палец касался ее мизинца. Поочередно меняем положение рук (левая в кулак, правой рукой касаемся мизинца левой руки). Сначала медленно, потом быстрее. 10 повторений.

ПОДРОБНОСТИ

5 способов укрепления ногтей

Ухоженные ногти – гордость каждой женщины. Но что делать, если ногти слабые, хрупкие, постоянно слоятся и ломаются?

Попробуйте несколько способов вернуть ногтям здоровье.

1 Начините делать ежедневные масляные маски для ногтей, особенно если ногти ломкие или слоятся. Для масок подойдет практи-

чески любое растительное масло: оливковое, льняное, касторовое, миндальное и даже подсолнечное.

Самая простая – нагреть немного (примерно полстакана) любого растительного масла до комфортной температуры и опустить в

него кончики пальцев на 10-15 минут. Ногти должны быть покрыты маслом полностью. По окончании процедуры руки тщательно промокнуть бумажными полотенцами, но не мыть.

2 Также возьмем за правило ежедневно смазывать ногтевые пластины лимонным, облепиховым или клюквенным соком.

ВАЖНО!

Особенно необходимо ногтям увлажнение. Поэтому как можно чаще, лучше всего – после каждого контакта с водой, необходимо смазывать руки увлажняющим кремом.

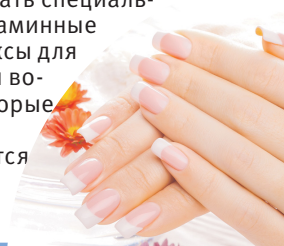
Будем делать это осторожно, с помощью ватных палочек или очень мягкой кисти.

3 На ночь будем использовать питательный крем для рук, а в идеальном варианте – еще и надевать специальные перчатки из натурального хлопка.

4 Теплые ванночки с морской солью укрепляют даже слабые ногти. Оптимальная концентрация соли – 1 столовая ложка на 1 стакан воды, продолжительность процедуры – 10 минут. Мыть руки после ванночки не нужно, их необходимо промокнуть досуха

полотенцем или салфеткой и смазать питательным кремом.

5 Ногтям необходимы витамины (А, Е, В, D) и минералы (кальций, магний, железо, цинк, йод). Можно есть продукты, содержащие эти витамины. В качестве «скорой помощи» можно использовать специальные витаминные комплексы для ногтей и волос, которые сегодня продаются в любой аптеке.



НА ЗАМЕТКУ

Если зима подвела с луком

Нынешняя тёплая зима привела к тому, что в некоторых регионах на грядках уже в феврале взошёл лук-севок, посаженный осенью. Перья подросли на 3 см, между тем, обещают заморозки, значит, всходы могут погибнуть. Как не остаться без урожая репчатого лука?

Ситуацию можно исправить, вырвав лук через рассаду. Да, забот это прибавит, зато урожай будет гарантирован, если посеять семена – чернушку – и вырастить репчатый лук в однолетней культуре. К августу на грядках однозначно будут красоваться золотистые луковицы.

Этот способ еще ценен тем, что экономит наш бюджет, ведь килограмм севка стоит до 500 рублей, а пакетик семян весом 0,5 или 1,0 г – около 30 рублей. Перед посевом семенам лучше дать заряд бодрости. Для этого сделать волшебный раствор с золой (1 столовая ложка на литр воды) и замочить в нем семена на 6-12 часов.

Для ускорения всхожести лучше добавить биостимулятор. Далее для верности семена лучше еще подержать во влажной тряпичке на теплом подоконнике дня 3-4. А теперь можно и сеять.



Реклама

Более подробную информацию о выращивании лука из семян читайте в газете

«ДАЧА pressa.ru» №6
В продаже с 21 марта

Весна – время формирования плодовых кустарников, если вам не удалось сделать это осенью.

Плюс пора их подкормить и обеспечить условия для успешного плодоношения. Начнем?

Общие правила

Заниматься обрезкой кустарников стоит тогда, когда температура воздуха в течение нескольких дней продержится на уровне +8 градусов. Если есть риск возвратных заморозков, с этими работами лучше повременить.

Второе важное правило – чистый и остро наточенный инструмент. Обрезка в любом случае – травмирующее мероприятие для растения. Острота инструмента сведет к минимуму возможные повреждения и ускорит заживление отрезков.

Последнее правило – чем севернее регион, тем предпочтительнее именно весенняя обрезка.

КАКАЯ СТРИЖКА

понравится вашему кусту?



Чёрная смородина

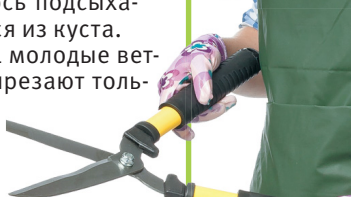
Обрезается как можно раньше, так как у нее быстро набухают почки. Куст черной смородины продуктивен 7-8 лет. Лучше удалять ветки старше 6-7 лет, так как на них прирост очень маленький. Принцип формирования куста черной смородины тот же, что у плодовых деревьев, то есть каждая ветвь должна быть достаточно освещена. После вырезки старых веток с маленьким приростом начинаем процесс прореживания (для улучшения светового режима). Ветви, идущие внутрь, перекрещивающиеся – удаляем.

Красная смородина

Кусты красной смородины живут дольше, чем черной. Продуктивный возраст у красной смородины – 8-10 лет. Если ветви покрылись мхом, лишайником, нет приростов, началось подсыхание, то такие ветки полностью выпиливаются из куста.

Что касается новых молодых веток, то 3-4 молодые ветки можно оставлять, а вырезают только тонкие, слабые. Показателем состояния красной смородины являются конечные приросты. Красная смородина, в отличие от черной, имеет простые почки, и букетные веточки у нее сосредоточены на границе приростов.

Если при выпиливании в центре обнаруживается черная точка-червоточина, значит, есть личинка стеклянницы. Такие ветки надо выпилить до основания.



Ежевика прямостоячая

Побеги вырастают длиной до 3 метров. Все отплодоносившие ветви лучше удалять в августе, но можно и весной. Молодые побеги следует укоротить в тех местах, где кончики подмерзли. Побеги тоньше карандаша полностью убирают. Молодые побеги укорачивают до 1,7-1,8 метра, чтобы потом легко было достать ягоду и убрать урожай.



Малина

Старые побеги, которые закончили плодоносить, удалять нужно в августе, т.к. на их стеблях находятся грибковые болезни, а с дождями инфекция может переходить на молодые, здоровые побеги. Но если осенью не удалось этого сделать, стоит заняться обрезкой весной. На 1 погонный метр оставляют 10-15 молодых побегов (зеленых, без боковых отрезков). Все побеги, которые тоньше карандаша, подлежат удалению. Оставленные побеги нужно укоротить на 10-15 см. Малина должна быть не загущена.



Крыжовник

Продуктивный возраст – около 10 лет. Даже если ветвь покрылась мхом и лишайником, но приросты хорошие, то урожай будет хороший. Вырезают только очень старые ветви, которые начинают усыхать. При прореживании удаляют ветви, идущие внутрь, или переплетающиеся. Убирают ветви, которые наклоняются: под тяжестью урожая ягоды будут лежать на земле и подгнивать.

Можно удалять очень тонкие ветви, тоньше карандаша. Есть сорта, которые очень сильно загущаются, обратите на это внимание при выборе сорта крыжовника, а также при его прореживании. В этом случае оставляем 3 наиболее сильных побега, остальные удаляем.



Жимолость

Растет жимолость медленно, поэтому подрезка для нее минимальная, только когда кусты станут очень старыми. Удалять нужно очень тонкие побеги, идущие от земли. Можно проредить молодые побеги, если их очень много.

Со временем, когда ветки покрываются мхом, лишайником, появляются высохшие развилки, такие ветви удаляются полностью.

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Облепиха богата витаминами С, А, В, Е, К, фолиевой кислотой, дубильными веществами и органическими кислотами. Ко всему прочему она очень вкусная. Рассмотрим особенности посадки облепихи.

М + Ж

Облепиха – двудомное растение, поэтому на одно мужское растение нужно сажать 3-4 женских. При посадке мужское растение лучше располагать между женскими или с подветренной стороны.

Облепиху можно сажать осенью или весной. Весной до распускания почек посадка предпочтительнее. Если пересаживаем свое растение, а не покупной саженец, то выкапывать стараемся по возможности все корни, не повреждая их. Если

Добро пожаловать, облепиха!

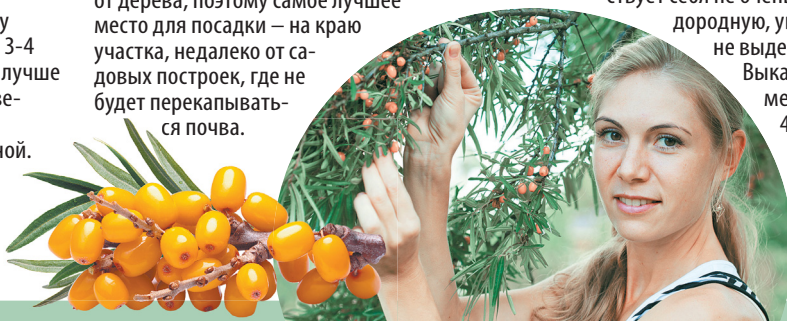
повреждение все-таки неизбежно, то верхнюю часть тоже подрезаем. Корни облепихи тянутся на несколько метров от дерева, поэтому самое лучшее место для посадки – на краю участка, недалеко от садовых построек, где не будет перекапываться почва.

Подкормка и опора

Облепиха светолюбива и при затенении чувствует себя не очень хорошо. Любит плодородную, увлажненную почву, но не выдерживает застоя воды. Выкапываем лунки размером 50 см шириной и 40 см глубиной. На дно укладываем дренаж (например, битые кирпичи) примерно на 10 см. В яме остается для заполнения около 40 см. Это

пространство заполняем перепревшим компостом, добавляем золу и доломитовую муку (так как облепиха не любит кислой почвы), конский навоз. Все перемешиваем и заливаем ведром воды.

С двух сторон от ямы вбиваем по колышку. Между ними будет располагаться саженец облепихи. Прикапываем саженец. Затем веревкой привязываем саженец к колышкам в виде «восьмерки», перекручивая веревку. Это мягкая привязка, растение не перетянато, но стоит прочно, не качается. Сверху мульчируем для сохранения влаги и предупреждения роста сорняков.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Удочка для глубинного лова	"Военное" прозвище шахматного слона	Жилой дом	"Фильтрация" успевающих студентов	Езда по белу свету в отпуске	Каемка по краю чашки	Полуденный отдых señores	"Захват" кислорода легкими	Грунтовка между деревьями	Голос Галины Вишневской	Помолвка детей на уровне родителей	Пшено в шелухе	Куски из завтрашней серии фильма	"Пытка" для белья в центрифуге	
Клетчатое "мини" вольничка	"Не пропадет ваш скорбный..."	Рискует на корриде	Торец куска сыра	Неразбериха до акта творения	Мужик при деле у вымени	Покровитель консервных банок	Сумчатый "кум" крысы в Америке	Инвентарь для детского "бобслея"	Винегрет из шоколадных конфет	Мера покупаемых на зиму дров	Австралийский попугай	Напыщенный цветок	"Пустышка" на рулетке в казино	"Болид" для скелетона
Ценная бумага	Сплочение в целое	Отличает верзилу в толпе	Черное и красное лакомство от рыб	Кряква в нежном возрасте	Имя "мамы" Пеппи	К ней склонно сердце красавицы	Транспорт Ломоносова на пути в Москву	Плакса, которую слышно во всем доме	Что с него упало, то пропало	Треугольная вставка юбки-годе	"Солдат" в "армии" Аль Капоне	"Басовитая" скрипка	Царское сиденье	
Наносится здоровью курением	Вид музыкального искусства	Долгожданная гостя поэта	Пуля для двустволки	Холодная прихожая в избе	Ловушка для мамонта	Комната для бала	"Клешня" роющего гиганта на стройке	Всю жизнь ишачит	Техас, Небраска или Теннесси	Финка урки в темном переулке	"Упекание" за решетку	Грязнуля в мятой одежде	Дождь, что льет как из ведра	
Они вянут от крика и брани	Между материками	Там торг всегда уместен	"Борец за правду" инкогнито	Мошенник на языке мошенников	Телек	Искусство, антиквариат	Строительство и ремонт	Ремонт	Скупка книг	Купим	Куплю	Скупка мебели	Скупка книг	

КУПИМ:
Старину, книги, открытки, значки, монеты, семейный архив, фарфор и др.

ВЫЕЗД, ДЕНЬГИ СРАЗУ

8-921-856-68-97

КРОССВОРД «КУБ»



ращение к священнику в Италии. **19.** «Климент Ворошилов» и «Иосиф Сталин», созданные Жозефом Котиним – это что? **20.** «Утоли мои печали, ...» **21.** Лондонский щеголь времен Евгения Онегина. **22.** «Ватага», которую пасут. **23.** «Таганка – все ночи полные огня. Таганка – за что сгубила ты меня? Таганка – я твой навеки арестант. Погибли сила и ... в твоих стенах». **24.** Как одним словом назвать утомительные хлопоты?

По вертикали: **1.** Вещь в витрине музея с надписью «Руками не трогать!» **2.** «Капля» звездного дождя, упавшая на Землю. **3.** Острое инфекционное заболевание, против которого всем делают прививки. **4.** Политическая партия в Великобритании. **8.** «Преграда», разделяющая волейбольные команды. **12.** Букетное искусство японцев. **13.** Этого супермена-археолога по фамилии Джонс сыграл Харрисон Форд. **14.** Драгоценный камень, то же, что фиолетовый кварц.

По горизонтали: **3.** Сестра жены. **5.** Козыри ... – дураки на месте. **6.** Забор. **7.** «Кто лучше всех играет ... на гитаре» (песен.). **8.** Прижимистый человек. **9.** Движение поплавок, на которое реагирует рыбак. **10.** Какая повозка стала прозвищем дряхлеющего авто? **11.** Озеро, хранящее тайны инков. **15.** Говорят, зубоскала: «У Сереги новая ...» **16.** Королева из романа Дюма. **17.** «Вечный покой ... вряд ли обрадует. Вечный покой для седых пирамид». **18.** Обручается.

ОТВЕТЫ

1. Фильтр. 2. Метероп. 3. Столбняк. 4. Витина. 5. Бити. 6. Сетка. 7. Лирика. 8. Сетя. 9. Сетя. 10. Сетя. 11. Сетя. 12. Сетя. 13. Сетя. 14. Сетя. 15. Сетя. 16. Сетя. 17. Сетя. 18. Сетя. 19. Сетя. 20. Сетя. 21. Сетя. 22. Сетя. 23. Сетя. 24. Сетя.

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

КУПЛЮ

МЕБЕЛЬ • ФАРФОР
БРОНЗУ • КАРТИНЫ
до 1917 года

дорого

8 (921) 590-63-21

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

РЕМОНТ

☑ СТЕН ☑ ПОТОЛКА
☑ ПОЛА ☑ ВСЕ РАБ.

НЕДОРОГО

912-69-46

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.

■ 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

СКУПКА КНИГ

Скупка, вывоз книг. Выезд от 100 экз. в любой район и пригороды. Оплата сразу.

945-08-29

■ 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

КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. 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

■ 996-55-66 Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервиз, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК» 8 (962) 724-29-44	РА «ПАЛЛАДА» 8 (921) 899-98-75
РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ» 8 (812) 424-32-11	РА «ФРИИ МЕДИА» 8 (812) 996-72-97 м. «Пл. Ленина» только безналичный расчет

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат Б № 2493350 от 12.06.2005 г., выданный Нахимовским ВМУ в г. Санкт-Петербург на имя Морозова Евгения Николаевича, в связи с утерей считать недействительным.

							Счеты грека из прошлых времен	Сброс данных прибора									Закупка упаковками	Копром забитая	
Антоним сдачи (объекта)	Человек, страдающий слабоумием	Тугодумы за ним лезут в карман		... Теодоракис, создавший сиртаки					Отстранение судьи	Казнь, творимая толпой	Не вяжет в стельку пьяный		Упаковка кофе в мешки	Растаскивает родной завод по мелочи	Ученый-формалист			В вагоне - комната, в комнате - шкаф	
Птица отряда попугаев	"Светлячок", высекаемый кремнем					"Стенка", в которую врезался фигурист	Между лбом и ухом						Разновидность эластана						
				Муза-"историчка"					Кукольный у Ибсена		Образец глупости				Актер Страхов				
Сыграла роль Малефисенты											Дополнения, изменения	Полус плюс				2		Налет, разьедающий железо	
Зараза COVID-19	Он утер миледи нос		Команда "Русская..." в КВН				"Запретный плод" в пост	Сырье для производства морфина					Луч света в царстве хирургии						
											"Жираф" на стройке				Капли росы на траве		В цехе возят им товар		
	1		Киллер быка на корриде				Добыча фотоохотника	Поза перед отжиманием					Лошадь "сказочной" масти						
											Вел гуннов к славе								Требование к ответчику
	Златоуст в Древней Греции	Войско хана Мамая					В него пускается танцор	3		Все страны мира в переплете									
				Туго набитый живот	Хворый родич Евгения Онегина	Молодецкий задор									"Рубль" для Котэ и Вахтанга		"... , весь я не умру" (Пушкин)		
	Болячка, уложившая старуху в постель	Враг товарища Сухова								Воровская фомка									
				"Кто шагает дружно в...?"			Кормушка для скота								Заведение, дающее кредиты	Документ, рожденный проверкой		Мера поля для гольфа	
	Поднять на самый ...	"Опахало", раскрытое павлином	Естественный курган	Сотрудник угрозыска (разг.)	Сериал "... в законе"	Зубастая улыбочка	Финт тактика							2					
			Белая глина высокого качества				Чертов водоворот					Место прописки души	Содержимое корневой полости зуба		Сельский дом		Насекомоядная и колючая		
	"Физиономия" розовощекого хряка	Македонцев столный град					Демон в свите Диониса						Подставка для грибной шляпки						
			Молоко с изъятым жирком	Имя великого Паганини								Пришибевский чин	Игрок защитной линии в футболе	Плеть, кнут, нагайка			Напиток на празднике Цокотухи		
У его дельты - Карачи	Слово - довесок к Барбаре и Клаусу	Кавалерийский набег (устар.)					Модель Ирина ...		"Студень" из красных водорослей						Левница Эдита ...				
											Мудрец во главе племени	Известна огромным водопадом							
	В нем изъянов вовсе нет	Старинный прикуриватель					Перегоревший уголь								Был похищен Снежной Королевой				
							Валуны, что с горы рухнули	Столица Кубы		Волчья "серенада" в честь луны									
Царствовал "лежа на боку"	Представитель одного из народов Кавказа	Нарушение планов																	
Унитазный материал	Какой народ придумал джин?																		
			Село, затерявшееся в горах	Фильм «Лимонадный...»	Мужское имя														
Сердечная масть карточного короля	Круг, попавший под давление			На ней колеса насажены					Между огнем и медными трубами										