

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

№10  
(206)

ТВ-программа с 14 по 20 марта 2022 года

# ТЕЛЕК

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КРАСИМ  
ВОЛОСЫ  
ПРАВИЛЬНО**

стр. 37

**КОМУ  
ПОЛЕЗЕН  
ШОКОЛАД?**

стр. 38

**ПОСТНЫЙ  
УЖИН –  
ЭТО ВКУСНО!**

стр. 7

**ВЫБИРАЕМ  
ЛУК-СЕВОК**

стр. 36

**40 ЛЕТ:  
КРИЗИС  
ИЛИ ВЗЛЁТ?**

стр. 4

**МАРИЯ  
ГОРЬБАНЬ**

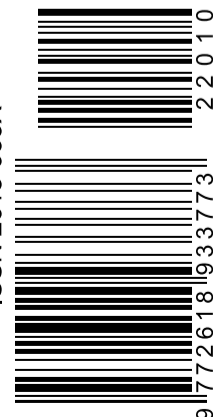
**ТАНЦЕВАТЬ ДОЛЖНА УМЕТЬ  
КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА**

стр. 3

12+

Фото пресс-службы СТС

ISSN 2618-933X



9 1772618 933773 22010

## «Первый отдел» ждут новые расследования

На телеканале НТВ состоится премьера второго сезона остросюжетного детектива «Первый отдел». Напомним, в основе сюжета – будни сотрудников Следственного комитета Российской Федерации, которым поручают расследовать самые запутанные и опасные преступления. Главные роли в картине исполнили Иван Колесников, Сергей Жарков, Илья Шакунов и Елена Вожакина.

– Детектив – это всегда интересно для зрителя. Ведь все хотят узнать, что будет в конце. Еще у нас сложился отличный тандем с Серёжей Жарковым, мы друг друга дополняем, – рассказывает Иван Колесников. – Второй сезон будет еще интереснее: будет больше закрученных историй, юмора, взаимоотношений. Во время съемок мы немало поездили, были в Пскове и в Ульяновске. А благодаря тому, что над вторым сезоном работает та же команда, съемки у нас прошли еще проще и веселее, все понимают друг друга с полуслова.

Во втором сезоне Юрий Брагин (Иван Колесников) около полугода служит в Москве, где входит в состав трех следственных групп. Брагину начинают поступать угрозы, а после и вовсе совершается покушение на его жизнь. Юрия переводят в другое подразделение – первый отдел Второго следственного управления Главного следственного управления СК России. Брагин возвращается в Санкт-Петербург.

Фото PR НТВ



## Павел Прилучный рассказал о новой роли

На Первом канале – премьера фильма «Тень звезды» режиссёра Дмитрия Губарева. В центре сюжета – популярный рэп-исполнитель Нэйм (его играет Павел Прилучный). Он приезжает на гастроли в Питер, где неожиданно на музыканта совершается покушение. И теперь в качестве телохранителя ему на-



нимают девушку Сашу (эту роль доверили Юлии Франц).

Для этой роли Павлу Прилучному пришлось учиться читать рэп, причем с преподавателем.

– Мне впервые выпал шанс попробовать себя в роли хип-хоп-исполнителя, – рассказывает артист о съемках. – Запись музыкальных треков для фильма в студии – это очень интересный опыт, кстати. Я не претендую на суперпрофессиональную читку, но я старался выложиться на полную – и надеюсь, что зритель оценит наши труды.

Фото Первого канала

## В эфире программа «Кто против?»

На телеканале «Россия» по будням днём будет выходить программа Дмитрия Куликова «Кто против?». Формат программы – общественно-политическое ток-шоу, где обсуждаются главные события дня.

В рамках программы будут звучать разные точки зрения и взвешенные аргументы. А также в общественно-политическом ток-шоу будет представлена оценка профессиональных экспертов.

Фото телеканала «Россия»

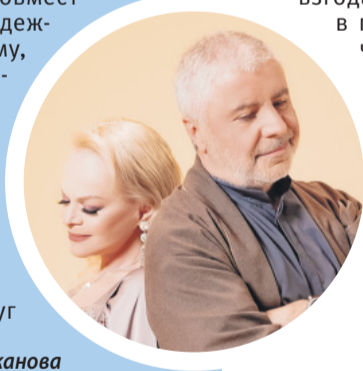


## «Модный приговор» поздравил Эвелину Хромченко

Ведущая передачи Первого канала «Модный приговор» Эвелина Хромченко отметила свой день рождения на съёмочной площадке. Первыми ее поздравили, конечно, коллеги – Надежда Бабкина и Александр Васильев.

– Мы троём – Эвелина Хромченко, Саша Васильев и я – очень сдружились за время совместной работы, – рассказывает Надежда Георгиевна. – По-моему, у нас сложилась замечательная компания, которую зрители называют «золотым составом «Модного приговора». Когда мы собираемся вместе – на съёмочной площадке царит полная гармония, потому что мы с полуслова понимаем друг друга...

Фото Вадима Тараканова



## СТС Love продолжает шоу «Сердца за любовь»!

Телеканал продолжает кастинг на четвёртый сезон своего самого рейтингового шоу – «Сердца за любовь». Если ты сделал татуировку на бровях или категорически не приемлешь носные тапочек, если ты красишь волосы в синий цвет или считаешь себя бардом-рэпером – не прячь себя настоящего. Каким бы ты ни был, в этом шоу тебя точно ждет любовь! Оставить заявку можно на сайте телеканала СТС Love.

– На кастинг шоу «Сердца за любовь» мы ждем абсолютно всех! Классных, разных, скромных и раскрепощенных, ведь слоган нового сезона: «Будь любим любим!» – приглашает всех директор по маркетингу и производству телеканала СТС Love Евгения Мельникова.

Фото пресс-службы СТС Love



## Сосо Павлиашвили и Лариса Долина спели о любви

Артисты снялись в совместном клипе на песню «Я тебя люблю». Герои рассказывают нам свою историю любви, а шлейф 60-х точно пронизывает каждый кадр этого клипа. Винтажный кабриолет, обворожительная Лариса Долина в шикарном платье, рядом с ней – Сосо Павлиашвили в элегантном костюме, и нежные признания в сопровождении музыкального джема. «Я тебя люблю» – это глоток терпкого грузинского вина с нотками роскоши.

– Если эта песня побудит людей забыть о невзгодах, обняться, посмотреть друг другу в глаза с теплотой и вспомнить о том, что по-настоящему важно, это станет главной наградой для нас с Ларисой! Ради этого мы сегодня здесь, ради наших дорогих слушателей, – поделился с нами Сосо Павлиашвили.

– Мы дружим с Сосо много лет. Когда он предложил мне спеть этот дуэт, я согласилась не раздумывая, потому что Сосо пишет только красивые и яркие песни, ни одной проходной! – рассказала Лариса Долина.

Фото Натальи Муратовой

## «Ника» объявила номинантов за прошлый год

Кинематографическая премия «Ника» объявила номинантов за прошлый год.

В номинации «Лучший игровой фильм» представлено сразу шесть картин. На победу претендуют киноленты «Иван Денисович», «Уроки фарси», «Купе номер 6», «Разжимая кулаки», «Капитан Волконогов бежал» и «Медведь». Главными номинациями считаются «Лучшая мужская роль» и «Лучшая женская роль». Тут за награду поборются Юра Борисов, Мераб Нинидзе, Филипп Янковский, Павел Деревянко – и Милана Агузарова, Тинатин Далакишвили и Ксения Раппопорт.

Пока точную дату проведения важной церемонии организаторы не называют, но надеются, что вручение наград пройдет уже грядущей весной.

Фото Вадима Тараканова



## Анна Михалкова в сериале ответит за воспитание

Главной премьерой марта на телеканале ТНТ станет сериал «Исправление и наказание», в котором Анна Михалкова сыграет заместителя начальника колонии-поселения по воспитательной работе.

Ее героиня Алёна Неверова убеждена, что из любого негодяя можно сделать приличного человека, а вся проблема в том, что ее подопечные просто не получили в детстве достаточно тепла, не услышали нужные сказки, не спели правильные песни и не научились хорошему вовремя.

В фильме также снимались Тимофей Трибунцев, Наталья Бардо, Борис Каморзин, Ольга Виначенко и другие. Режиссером сериала стала Анна Пармас. Для нее «Исправление и наказание» стало пятым проектом, в рамках которого она работает с Анной Михалковой.

Фото телеканала ТНТ



Звезда «Кухни» примерила новую роль в ещё одном комедийном сериале СТС – «Модный синдикат».

О самых запоминающихся сценах, любимом занятии на съемках и джетлаге актриса рассказала «Телесу».

**В каждой серии что-то интересное**

– В комедийном сериале СТС «Модный синдикат» действие происходит в модном доме Ланского. При этом, судя по сценарию, кроме модных показов, будет и много трюков с каскадёрами?

– Да, у нас немало каскадеров и трюков: в каждой серии что-то происходит интересное. А в одной фантазийной сцене я даже стреляла из настоящего пистолета...

– Впервые?

– В детстве я стреляла по железным баночкам. А вот на съемках еще не стреляла, поэтому несколько раз перепроверила пистолет. После трагедии на съемочной площадке у Алека Болдуина решила, что нужно подстраховаться. Я не выпускала оружие из рук, держала у себя до последнего. Когда нужно было стрелять, я еще раз проверила обойму, потом при мне зарядили один патрон, я переспросила, холостой ли он, мне подтвердили.

**Любимая гримёрка**

– Ваша героиня в прошлом до-до танцовщица. Как тренировали этот навык перед съёмками?

– Мне предлагали хореографа в помощь, но я отказалась. Постановка танцев в кадре –

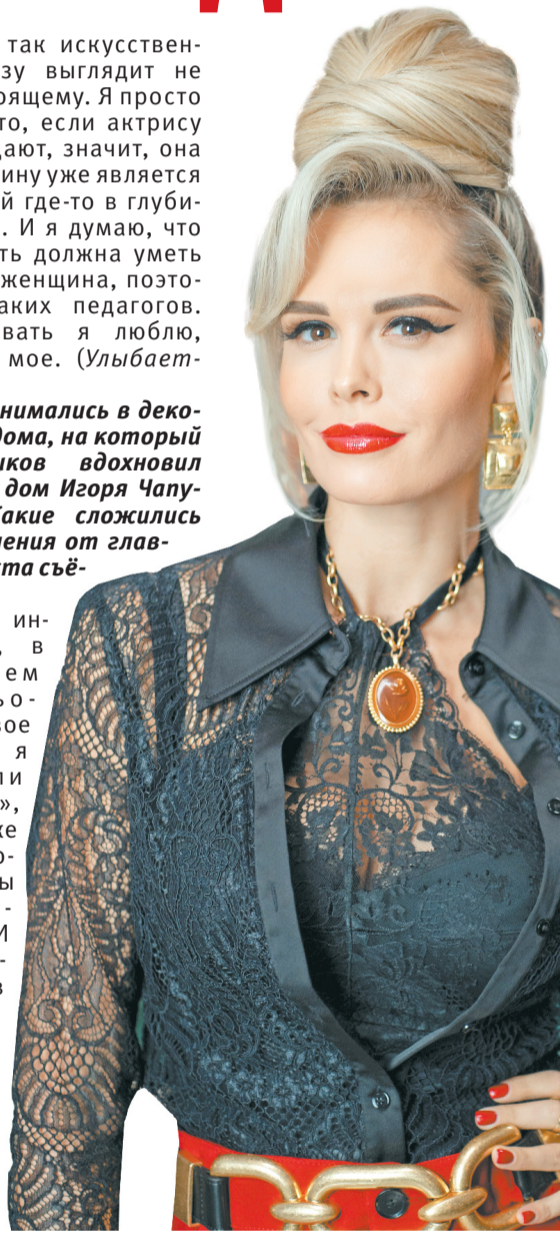
**Мария ГОРБАНЬ:**

# Танцевать должна уметь каждая женщина

это все так искусственно, сразу выглядит не по-настоящему. Я просто верю, что, если актрису утверждают, значит, она наполовину уже является героиней где-то в глубине души. И я думаю, что танцевать должна уметь каждая женщина, поэтому никаких педагогов. Потанцевать я люблю, это все мое. (Улыбается.)

– Вы снимались в декорациях дома, на который художников вдохновил модный дом Игоря Чапурина. Какие сложились впечатления от главного места съёмки?

– Что интересно, в соседнем павильоне в свое время снимали «Кухню», где тоже были построены декорации. И в «Кухне», и в «Модном синдикате» все получилось очень уютно, с милы-



**Детали  
Дом там, где семья и друзья**

– Ребёнок привыкал к российскому климату?

– На самом деле малышу лучше в Москве, потому что жару дети очень тяжело переносят. И на пляже в Майами сыну было непросто. Хотя мы накупили разных вентиляторов, ничего не помогало, поэтому мы с ним и не ходили лишней раз на пляж. А в Москве он прекрасно спит на улице, гуляет, дышит свежим воздухом.

– Вы частенько бываете в тёплых краях. После окончания съёмок сразу полетели на Шри-Ланку.

– Да, в отпуск всей нашей большой семьей: с мужем и его родителями, нянями, мамой, детьми, подругой. Да и там у нас много друзей. Мы купили дом на Шри-Ланке, поэтому летаем туда, как на дачу. Мне кажется, это лучшее место на Земле. Шри-Ланка была закрыта в прошлый Новый год, когда я была беременна. И тогда мы поехали на Бали, где был один из худших праздников в моей жизни. Ведь близких не было рядом. А на Шри-Ланке все свои, друзья рядом. (Улыбается.)

ми закоулочками. Мое любимое место в этот раз – гримерная, моя комната, где я отдыхала и спала. А рядом всегда была мой личный художник по гриму Алёна, с которой мы не разлей вода много лет. На самой площадке меня всегда ждал стульчик с курткой и уггами, потому что в павильоне было очень холодно. А я при этом снималась в тоненьких кофточках и платьишках.

**«Я мама-гаджет»**

– А в свободное время чем любите заниматься?

– Я, как бабушка Маша, в перерывах вязала. (Смеется.) Меня Фаня (старшая дочь Марии – Стефания. – Прим. ред.) попросила балаклаву связать. Так что на площадке у меня был свой минидом. Мы с Алёной перевезли в гримерку чай, ароматные палочки, свечи, подушки – в общем, все для комфортной жизни. (Улыбается.)

– При этом на съёмки вы прилетели из Майами,



где проводили декретный отпуск. Как адаптировались?

– Адаптировалась я отлично, джетлага не было. (Улыбается.) Когда мы туда только прилетели, я еще была беременна. Муж не давал мне спать, чтобы организм не почувствовал разницы во времени. Я шутила: «В суд на тебя подам, я беременная, как ты себя ведешь?» (Смеется.) Я, конечно, очень на него злилась. Ему доставалось от меня, ведь я очень хоте-

ла спать, а нужно было дотерпеть до ночи, чтобы не было джетлага. А когда мы летели обратно в Москву на съемки, даже успели поспать в самолете. Малыш себя замечательно вел. Помогали всевозможные гаджеты.

– Например?

– Шумоподавляющие наушники, чтобы ушки не закладывало. Я вообще такая мама-гаджет. (Улыбается.) Сейчас на самом деле все для мам: что-то качает, подогревает, бутылочки легко стерилизовать.

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

**«Я просто верю, что если актрису утверждают, значит, она наполовину уже является героиней где-то в глубине души».**

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

## Играй и пой, гармонь!

Одна из первых гармошек появилась в Петербурге в 1783 году, когда чешский органый мастер представил её публике. Через полвека инструмент приобрёл свой современный вид благодаря русскому умельцу Кириллу Демианову.

1. В 1820 году «Вольно-оружейничьей гармонной фабрикой» были выпущены первые образцы гармошки в Туле. Собрал инструмент оружейник Тимофей Воронцов. А в 1900 году на Международной торговой выставке русские гармошки (двух- и трёхрядные гармоники туляков – братьев Ки-

селёвых) покорили Париж. Какое название закрепилось за знаменитой двухрядной тульской гармошкой?

- а) Тальянка.
- б) Русская венка.
- в) Хромка.



2. Про гармонь написано и спето немало душевных песен. Слова этой песни были написаны Михаилом Исаковским после войны, а музыка – Борисом Мокроусовым в 1947 году. Сегодня песня жива и любима многими. Её избрала своей «эмблемой» популярная радиопередача «Встреча с песней». «Снова замерло всё до рассвета...» – мелодией

этой песни начинается и заканчивается программа. А в каком кинофильме звучит эта песня?

- а) «Дело Пестрых».
  - б) «Дело было в Пенькове».
  - в) «Дело Румянцева».
3. Каждая русская гармошка похожа на другую. Зачастую их различают только специалисты и гармонисты. Однако среди гармошек есть свои «дюймовочки», некоторые из которых величиной со спичечный коробок при высоте корпуса 50-100 мм. Как называется этот вид гармони?
- а) Малышка.
  - б) Люлька.
  - в) Черепашка.

ОТВЕТЫ

1-в. Хромка.  
2-в. «Дело Румянцева», 1955 год (режиссер Иосиф Хейфиц).  
3-в. Считается, что «Черепашка» гармонист-любитель в 1870-х гг. По другой версии, названная со своего имени, появилась в 1870-х гг. Неизвестно, кем изобретена «Черепашка».

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Лидер гласный и негласный**

Лидер – лицо, статус которого (гласный или негласный) позволяет ему пользоваться влиянием среди сотрудников, управлять ими и реализовывать рабочие идеи и проекты.



**ОН ЖЕ РУКОВОДИТЕЛЬ?**

Понятие «лидер» определено шире, чем «руководитель». Лидеры бывают как формальные, так и неформальные. Даже если отстранить лидера от занимаемой должности, он все равно не потеряет свой авторитет и статус, так как он не назначается формально, им просто становятся. Отличие руководства от лидерства в том, что руководитель отвечает за то, чтобы работа выполнялась качественно и в срок, а лидер направляет сотрудников, оптимизирует процесс самой деятельности.

**ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ**

Грамотный руководитель должен вовремя увидеть лидера, за которым идут люди, и наладить с ним такие отношения, которые позволят компании успешно развиваться, а не стагнировать. В противном случае, каким бы руководителем ни был грамотным и опытным, он все равно не сможет так вдохновить и направить людей, как это делает лидер.

*Делаем вывод: у каждого своя роль, у руководителя – управлять, у лидера – вдохновлять и помогать.*

Такое понятие, как кризис, на первый взгляд представляется не очень-то оптимистичным.

**К**ажется, что мир вокруг должен рассыпаться как карточный домик. Но при правильном подходе он может означать и переосмысление жизненных целей, и появление дополнительной мотивации, и стремление получить новый опыт на основе прожитых лет.

**Когда начинается кризис среднего возраста?**

40 лет – цифра усредненная. Некоторые чувствуют приближение кризиса уже после 35, а другие, напротив, ближе к 45 годам. Человек начинает размышлять об упущенных возможностях, анализирует, почему так произошло, и пытается изменить ситуацию. Анализу подвергаются все сферы жизни: взаимоотношения с партнером, детьми, эмоциональная сфера, сексуальная, профессиональная...

# 40 лет: время расцвета или кризиса?



С возрастом всё меньше поразительно и всё больше подозрительно...



**Возможные проявления кризиса:**

- вы все чаще задумываетесь о смене работы или даже профессии;
- думаете, что упустили много отличных возможностей;
- считаете свой брак отнюдь не идеальным;
- часто раздражаетесь и злитесь;
- вас стали расстраивать морщинки и лишние килограммы.

**Выход шаг за шагом**

- 1 Зафиксируйте те победы и достижения, с которыми вы подошли к данному возрастному этапу.** Это может быть замужество, рождение детей, покупка собственного жилья, получение профессии, работа в престижной организации (или просто наличие любимой работы), общение с друзьями, хорошая физическая форма... В общем, то, что для вас является значимым и необходимым для счастливой и полноценной жизни.
- 2 Уделите время себе.** Теперь дети не так сильно от вас зависят, поэтому появилось больше возможностей для реализации собственных желаний. Займитесь йогой, пилатесом, запишитесь в бассейн или возьмите в руки кисточку и краски. Делайте то, что будет приносить вам удовольствие и хорошее настроение.
- 3 Позвольте себе ежедневные (пусть даже самые небольшие) радости.** Почаще навещайте друзей, ходите в кафе, кино, театр или в парк. Помните: кризис среднего возраста может стать самым продуктивным периодом вашей жизни! Желаете вам на данном возрастном этапе достигнуть тех целей и задач, которые помогут максимально комфортно вступить на новую ступень развития.

**Мужчины** в возрасте около 40 лет оценивают собственные успехи чаще в социальной сфере. Женщины же больше реализуются в семейных отношениях, поэтому взаимоотношения с партнером и детьми подвергаются большому анализу. Становятся заметнее возрастные изменения во внешности, и, как результат, появляются страхи быть неинтересной для партнера и остаться одной.

**Взросление детей и появление у них собственных интересов также не проходит бесследно.** Женщина делает вывод, что в ее заботе и любви теперь нуждаются меньше, а в дополнение ко всему переживания приносят изменение гормонального фона.

**Проявлением кризиса (как у женщин, так и у мужчин) чаще всего является сниженное настроение.** Некоторые браки могут даже распасться после 20 лет совместной жизни. Очень важно поддержать партнера и протянуть руку помощи, когда обоим супругам становится непросто.

Кризис по-мужски и по-женски

КСТАТИ

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Спец по адреналину**

В мире существует много увлекательных профессий. Одна из них – испытатель водных горок. В его обязанности входит посещение аквапарков и катание на всевозможных водных аттракционах. Специалист руководствуется тщательно разработанными критериями оценки. В частности, он описывает количество адреналина, полученного после спуска. Итогом испытания становится подробный отчет по каждой отдельной горке.



**Мегазавтрак**

Румяные домашние вафли – один из популярных завтраков, которые любят все от мала до велика. А вы знали, что в Нидерландах в 2013 году испекли вафлю весом 50 кг? Ее диаметр составил почти 2,5 метра. Пекли эту вафлю на трехтонной сковороде из 60 кг теста, а для украшения использовали 15 кг сиропа. После того, как рекорд был зафиксирован, это невероятное кондитерское изделие повара разделили между зрителями. Интересно, сколько человек смогли позавтракать этой вафлей?



**Корги на службе фей**

Очень популярная сегодня порода собак – корги – может похвастаться не только огромным количеством поклонников по всему миру, но и древней историей, и даже легендами. Как известно, существует две ветки породы – вельш-корги пемброк и вельш-корги кардиган. Обе берут истоки во втором тысячелетии до н.э. Кардиганы немного постарше, зато пемброки, как гласит народная английская легенда, являются подарками фей. Волшебницы впрягали их в свои повозки, а затем по доброте душевной поделились с людьми.



**Трудное детство Моцарта**

Моцарт был гениальным ребенком, но при этом его детству не позавидуешь. Оно было наполнено непрерывной чередой выступлений. Отец возил маленького музыканта по всем уголкам Европы для развлечения слуха великосветской публики. И вот на одном из выступлений на сцену неожиданно вышла кошка. Маленький Моцарт все бросил и принялся играть с ней. Когда отец потребовал вернуться к клавишине, Амадей ответил: «Ну, папочка, клавишину ведь куда не денется, а кошка может уйти...»

Светлана СИДОРЧУК

На телеканале «Россия» – долгожданная масштабная премьера: с 9 марта в эфире сериал «Елизавета».

Историческая приключенческая сага переносит зрителей в начало XVIII века и рассказывает о будущей императрице Елизавете, юной дочери Петра Первого. Главную роль в сериале режиссера Дмитрия Иосифова исполняет Юлия Хлынина. Также в картине заняты Александр Балухев, Агриппина Стеклова, Виктор Раков, Алексей Агранович, Владимир Кошевой, Сергей Маховиков, Ангелина Поплавская и многие другие артисты. Зрителям покажут красивый и захватывающий фильм, но то, как создавался этот проект, осталось за кадром. И мы постараемся рассказать вам самые интересные подробности.

## Исторический аспект

Конечно, прежде чем говорить о самом сериале, нужно вспомнить историю. В 1722 году Пётр I издал указ, который перевернул представления о наследовании престола: он отменил древний обычай передавать власть

прямо му наследнику по мужской линии. Поэтому, когда Петра Алексеевича не стало, в поисках его наследника с именем наследника были перерыты все бумаги царя, но следов не нашли. И авторы сериала «Елизавета» решили показать свою версию развития событий: император, умирая, подписывает завещание в пользу дочери, но документ тайно похищают, и он исчезает навсегда. Кстати, эта версия историками не доказана, но и не опровергнута.

# «ЕЛИЗАВЕТА»

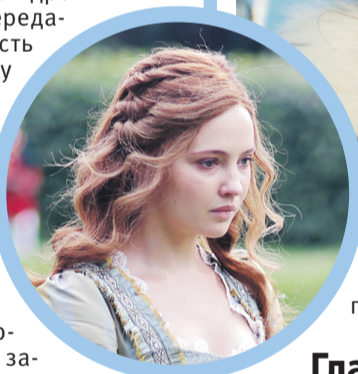
## стала вызовом для Юлии Хлыниной



В кадре Юлия Хлынина и Агриппина Стеклова.



Героиню Юлии Хлыниной ждут не только борьба за власть и дворцовые интриги, но и настоящая любовь.



## Главные персонажи

На главную роль, Елизаветы, было более 50 претенденток. Однако на кастинге Юлия Хлынина покорила режиссера и продюсеров проекта буквально с первого взгляда.

– Для меня эта роль, конечно, своего рода вызов, потому что это мой первый такой масштабный

проект и такая серьезная главная героиня, – делится с нами Юлия. – В нашем сериале, кроме исторических фактов, есть и элементы приключенческого кино: водоворот интриг, заговоров, дворцовых переворотов...

В фильме появятся и другие исторические персонажи. Например, император Пётр Великий в исполнении Александра Балухева.

– Я уже играл императора в сериале «Пётр Первый. Завещание», и мне было интересно вновь

прикоснуться к этой неobjятной личности, узнать о ней что-то новое, – рассказал нам Александр Балухев. – В этом сериале отображен последний этап жизни Петра, и тут у него довольно скромная роль – это история все-таки не о нем, а о его наследнице...

## Важные детали

Воссоздавая образы исторических персонажей – Петра I, Екатерины I, Меншикова, Остермана и других, – гриме-

## Дословно История и жизнь

– Хотя историю того периода мы изучали внимательнейшим образом, во всех нюансах и деталях, у нас не было задачи скрупулезно соблюсти историческую достоверность, – рассказывает автор сценария и режиссер Дмитрий Иосифов. – Наш фильм – это достаточно вольная «фантазия на тему» – такая приключенческая сказка для взрослых, которая, тем не менее, основана на исторических фактах и точных датировках событий. Но мы зачастую придумывали обстоятельства, при которых могло бы происходить то или иное реальное событие: смерть Петра I, к примеру. Мы сделали жанровое, приключенческое, авантурное кино, и главным для нас было – показать живых людей на крутых поворотах истории, живую любовь, страсть и подлинные чувства всех героев...

## Цифра

Всего в проекте было задействовано 330 париков (для царских особ, придворных, дипломатов, музыкантов, гвардейцев, лакеев), около 200 бород (для крестьян и других простолюдинов), а количество усов перевалило за 400!

вали минимально: легкий макияж, распущенные волосы. Когда героиня немного повзрослела, образ дополнили накрученными локонами, более изысканными прическами, аксессуарами – драгоценными камнями, кольцами и брошами.

Огромная работа была проделана и художниками по костюмам. Царские особы, аристократия, военные, городские простолюдины, крестьяне – к каждому, будь то главный герой или артист из массовки, требовался индивидуальный подход. Для главных персонажей шились костюмы – точные копии исторических. Мундир Петра Первого на ассамблее, шелковый шлафрок императора, корона с рубином, венчающая прическу Екатерины I, и многие другие детали воссоздавались мастерами вручную. Для персонажей из высокой знати (царских особ и придворных) было изготовлено около 600 костюмов: для Елизаветы – 18, для Екатерины – семь, для Петра I, Остермана, Меншикова и других главных героев мужского пола сделали по четыре-пять вариантов одежды.

Яна НЕВСКАЯ

## Подробности

### Красивые места

Проект снимали в Москве – в музеях-усадьбах Кусково и Царицыно, Санкт-Петербурге и окрестностях. Натурные съемки проходили на берегу Финского залива. Также исторические интерьеры снимались и в других известных местах: в здании дворца Юсуповых-Волковых в Москве и в Санкт-Петербурге в особняках Кельха и Половцова. Кроме того, декорации дворцовых интерьеров были построены в павильоне площадью 1000 квадратных метров в подмосковном Долгопрудном. Там

разместились личные покои Елизаветы, Екатерины I, Анны Иоанновны, кабинет и спальня Петра I и многое другое. Всего 15 комнат, но это был своеобразный конструктор, который быстро разбирали и собирали во что-то новое, отличное по архитектуре. К примеру, кабинет княжны Юсуповой могли за сутки превратить в спальню Петра в Лефортовском дворце.

Для того чтобы воссоздать атмосферу XVIII века, основным источником света в кадре сделали свечи. В одной из сцен в больших «дворцовых» залах одновременно горело 300 свечей! Их зажигали и тушили между дублями четыре сотрудника. А для каждой смены было изготовлено около тысячи свечей.



Анастасия Дьячук знакома зрителям по роли Светы в сериале «Рокировка» на телеканале «Россия».

**А**ктриса поделилась интересными историями из своих путешествий и познакомилась с рецептом очень вкусного пирога.

## О борщах, драниках и кулинарном успехе

– Анастасия, вы родились в Эстонии, а живёте в Москве. Расскажите, пожалуйста, по каким эстонским блюдам вы особенно скучаете?

– У нас дома еда всегда была простой, но при этом очень вкусной. Одно из моих самых любимых – национальное блюдо, которое по-эстонски называется мультикапсад, а вообще это тушённая с перловкой и бараниной капуста. Готовится это блюдо в казане. В него сразу закладывается мясо, капуста, а затем перловка. Капусту мы смешиваем: половину кладем квашеной, а другую половину – свежей. И долго-долго все это тушим. Подается это блюдо со сметаной и соевым огурцом. А первое, что я прошу, когда приезжаю домой, это какой-нибудь суп: грибной, солянка или борщ. Моя мама готовит потрясающие борщи! Очень трудно отказаться от маминого «Наполеона», потому что он настолько вкусный, что на одном кусочке остановиться невозможно! Мой папа – из Белоруссии, и он готовит очень вкусные драники. Обычно за них он берется, когда должны нагреться гости, и тогда драников готовится огромное блюдо...

– А вы сами любите удивлять других чем-то вкусным?

– Летом по приезду домой я решила устроить званый

## Анастасия Дьячук:

# В детстве была равнодушна к супам



обед для наших близких. Я приготовила томатный суп-пюре с морепродуктами, стрчателлой, сухариками и базиликом и пирог с творогом и черной смородиной. Судьи были строгими, они никогда не станут подыгрывать, поэтому я очень волновалась. Можно сказать, что это был мой кулинарный дебют, который оказался довольно успешным.

## О лимонадах, кофе и диетах

– Скажите, ваши кулинарные предпочтения со временем изменились?

– В детстве я была равнодушна к супам и жареной картошке, а сейчас

очень полюбила и то и другое. Конечно, картошку я ем редко, но иногда позволяю себе побаловаться ею со сметаной и соевым огурцом. Полюбила авокадо, о котором в детстве даже не слышала, и просто обожаю устрицы – их я могу съесть сколько угодно!

– Есть продукты, от которых вы отказались?

– Я отказалась от лимонадов и других газированных напитков. Теперь я отдаю предпочтение черному кофе без сахара. Кстати, от сахара и от молока я тоже отказалась, хотя в детстве молоко с овсяным печеньем, которое пекла моя мама, было одним из любимых лакомств.

– Отказались, потому что следите за фигурой?

– Потому что, как мне кажется, так более полезно для здоровья. Я пробовала на себе многие диеты и пришла к выводу, что в них не нуждаюсь. Я просто против обжорства и переедания. Но еще я – большая поклонница интервального голодания, поэтому периодически голодаю. Можно было бы и почаще, но вокруг слишком много разных соблазнов! (Смеется.)

## О супе фо-бо и португальских пирожных

– Скажите, а какие у вас остались кулинарные истории из путешествий?

– Пару лет назад я побывала во Вьетнаме, и это

«Первое, что я прошу, когда приезжаю домой, это какой-нибудь суп: грибной, солянка или борщ. Моя мама готовит потрясающие борщи!»

было невероятное впечатление! Дело в том, что там я впервые попробовала суп фо-бо – и моя жизнь перестала быть прежней! Причем стоит он там сущие копейки. На улицах стоят пластмассовые столы и стульчики. Тут же на улице стоят огромные котлы, в которых варят этот потрясающе вкусный суп. Я провела во Вьетнаме две недели, и каждый день ела фо-бо. Так что теперь этот суп прочно вошел в мой рацион: не проходит и недели, чтоб я его не ела... А в Португалии меня впечатлили национальные пирожные паштел-де-ната – это такие тарталеточки с кремом из желтка внутри. Они маленькие, вкусные, тают во рту – и, конечно, одним пирожным дело не обходится. Съесть за чашечкой кофе две-три штуки – в порядке вещей...

– Имеете ли вы привычку готовить дома?

– Я люблю готовить – но периодически. Готовлю пасту с вонголе или макароны с томатной пастой и пармезаном. Сложные и долгие по приготовлению блюда я не могу себе позволить – обычно делаю то, что попроще.

Беседовала Елена СОКОЛОВА

## Рецепт от звезды

### Пирог с творогом и чёрной смородиной

– Для приготовления пирога потребуются:

**Тесто:** 200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 50 мл сметаны.

**Начинка:** 400 г творога, 100 г сахара, 80 мл сметаны, пакетик ванильного сахара, 1-2 ст. л. крахмала, 300 г черной смородины, немного сахара и сахарной пудры для посыпки.

1 Смешать муку с разрыхлителем.  
2 Добавить нарубленное холодное сливочное масло и перетереть руками в крошку.  
3 Добавить сахар, сметану и замесить мягкое тесто. Поставить его в холодильник на 30 минут.

4 В это время приготовить начинку. Творог сразу вместе с сахаром перетереть блендером. (Или, если нет блендера, перетереть через сито, а затем смешать с сахаром.) Добавить сметану, крахмал, ванильный сахар

и перемешать. Если творожная масса получилась густой, достаточно и 1 ст. л. крахмала, в противном случае добавляйте две.

5 Черную смородину помыть и хорошенько слить всю воду.

6 Форму для выпечки смазать маслом и посыпать мукой. Распределить руками тесто по дну формы так, чтобы получились бортики 4 см высотой. Проколоть вилкой в нескольких местах.

7 Выложить творожную начинку. Посыпать ягодами черной смородины. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

8 Разрежьте пирог со смородиной только тогда, когда он полностью остынет! В холодном виде он очень вкусный, даже на следующий день. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.



## Найди 10 отличий Здравствуй, весна! Расцветайте, цветы!

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что весна и цветы – синонимы. Расцветайте, цветы, набирай силу, весна. Дари нам больше солнца и тепла!

**Ответы.** Цвет каймы ковра, лента внизу справа, количество цветов внизу справа, цвет лежачего центрального цветка, лента вверху, цвет ромашки справа вверху, лента у букета слева вверху, бант на голубе у лампы, цвет пояса у ежен, кайма, ленточка.

Меню постного ужина может показаться скучным и небогатым, но это совсем не так. Чтобы ваш постный ужин стал вкусным и разнообразным, вам понадобится совсем немного умений и самые незамысловатые продукты.

**М**ы подобрали для вас несколько интересных рецептов постных блюд из всего разнообразия мировой кулинарии. Попробуйте приготовить что-нибудь из предложенного нами, и ваш постный стол уже никогда не будет скучным.

### Барселонский салат

Испанская кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 5 апельсинов, 1 зеленое яблоко, 1 лимон, 1 красная луковица, горсть изюма, горсть орехов, по 2-3 веточки мяты и петрушки, оливковое масло, молотый черный перец, соль.  
**Калорийность (на 100 г): 105 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Яблоко избавить от жесткой сердцевины, нарезать тонкими дольками, лук – тонкими перьями или полукольцами, зелень и орехи измельчить.

**2** Апельсины очистить, вырезать мякоть, из оставшегося жмыха выжать сок.

**3** Сделать заправку: 4 ст. л. оливкового масла взбить с апельсиновым соком и 2 ч. л. лимонного сока.

**4** Переложить апельсины, яблоки и лук в салатницу, полить заправкой, перемешать, оставить на полчаса.

**5** Изюм тщательно промыть и обсушить.

**6** Добавить в салат изюм, орехи и зелень, перемешать, разложить по порционным салатникам.



# ПОСТНЫЙ УЖИН неприменно будет нужен



### Бирьяни овощной

Индийская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 350 г риса, 200 г зеленого горошка (можно замороженного), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1-2 см корня имбиря, 300 мл кокосового йогурта, 50 мл соевого молока, 1 ч. л. куркумы, по 2 ч. л. молотого кориандра и гарам масала, щепотка шафрана, растительное масло, горсть орехов, пучок зелени.

**Калорийность (на 100 г): 98 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Рис сварить до готовности.

**2** Молоко нагреть (но не кипятить), добавить шафран, перемешать.

**3** Картофель и морковь нарезать небольшими кубиками; лук, чеснок и имбирь мелко порубить.

**4** В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть растительное масло (2-3 ст. л.), всыпать пряности, жарить несколько секунд – до появления отчетливого аромата.

**5** Добавить в кастрюлю картофель, жарить 5 минут, снять с огня, выложить в отдельную посуду, остудить.

**6** В посуду с картофелем добавить морковь, зеленый горошек (замороженный необходимо предварительно разморозить), имбирь, чеснок, половину лука, залить 200 мл йогурта, перемешать, оставить мариноваться на 1,5-2 часа.

**7** Оставшийся йогурт добавить к рису, туда же влить молоко с шафраном, перемешать.

**8** Оставшийся лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить замаринованные овощи (с маринадом), тушить под крышкой 10-12 минут.

**9** Форму для запекания сбрызнуть маслом, выложить половину риса, на рис – овощи, сверху выложить оставшийся рис, разровнять, запечатать форму фольгой.

**10** Запекать в разогретой до 150 градусов духовке 20 минут.

**11** Орехи подсушить на сухой сковороде, нарубить некрупно вместе с зеленью.

**12** Готовый бирьяни извлечь из формы, нарезать порционно, посыпать орехами с зеленью; подавать немедленно, горячим.

**Бирьяни – очень популярное в Индии блюдо, его готовят и с мясом, и с птицей, и с рыбой. Но постный вариант – из риса и овощей – не менее вкусен и популярен. Причем овощные ингредиенты, как и специи, могут быть самыми разными, все зависит от имеющихся под рукой овощей и индивидуального вкуса повара.**



### Хаццилим пильпель

Еврейская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 г консервированного (или отваренного) нута, 1 баклажан, 2 сладких (болгарских) перца, 4 помидора, 1 крупная луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 перчик чили, 1 лимон, пучок кинзы, 1 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. карри, растительное масло, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г): 113 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Баклажан, сладкие перцы и помидоры нарезать некрупными кубиками; лук, чеснок и чили – мелкими, кинзу мелко порубить.

**2** Баклажан обжарить в сотейнике на растительном масле, отложить.

**3** В том же сотейнике аккуратно обжарить до прозрачности лук, добавить к нему чеснок и чили, жарить около 30 секунд, добавить помидоры, сладкий перец и специи, посолить, тушить под крышкой 15-20 минут (если получится слишком густо, можно добавить немного овощного бульона или воды).

**4** Добавить в сотейник баклажаны и нут, тушить еще 10 минут.

**5** Из половины лимона выжать сок, сбрызнуть готовое блюдо, посыпать кинзой и сразу подавать.



### Фаршированный сладкий перец

Тайская кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 4 сладких перца, 200 г свежих грибов, 1 лайм (можно заменить лимоном), пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 кусочек имбиря (1 см), 0,5 ч. л. молотого чили, растительное масло, сахар, соль по вкусу.  
**Калорийность (на 100 г): 176 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Грибы нарезать тонко, лук и чеснок измельчить, имбирь очистить и нате-

реть на терке (1 ч. л.); у перцев срезать верхушку, удалить семена.

**2** Срезать с лайма (или половины лимона) цедру, измельчить, из мякоти выжать сок.

**3** Смешать грибы, лук, чеснок, имбирь, чили и цедру лайма, посолить, добавить по вкусу сахар, наполнить полученной смесью перцы.

**4** Выложить перцы в форму для запекания, сбрызнуть растительным маслом, запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

**5** Готовые перцы подавать, сбрызнув соком лайма.



### Фузилли с баклажанами

Итальянская кухня. На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 250 г фузилли (мелкие макаронные изделия в виде спиралек), 2 небольших баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатного соуса или кетчупа, растительное (оливковое) масло, молотый черный перец, соль.  
**Калорийность (на 100 г): 117 ккал.**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Фузилли сварить в подсоленной воде.

**2** Баклажаны и помидоры нарезать кубиками, чеснок раздавить плоской стороной ножа, не очищая.

**3** В сотейнике хорошо разогреть растительное масло, положить чеснок, нагревать до отчетливого запаха, после чего чеснок вынуть и выбросить.

**4** Положить в сотейник баклажаны и помидоры, жарить до готовности (5-10 минут).

**5** Добавить в сотейник томатный соус, перемешать, добавить фузилли, еще раз перемешать и снять с огня; подавать немедленно.

**Светлана ИВАНОВА**



ПЕРВЫЙ



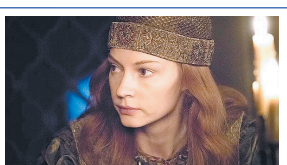
05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости  
 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (0+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Время покажет. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.00 Мужское / Женское. (16+)  
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 На самом деле. (16+)  
 19.45 Пусть говорят. (16+)  
 21.00 Время  
 21.30 «ЯНЫЧАР». (16+)  
 23.25 Большая игра. (16+)  
 00.25 «Объяснение любви». К юбилею Наины Ельциной. (12+)  
 01.35 Время покажет. (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 Время покажет. (16+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»  
 08.10 «Большое кино». (12+)  
 08.40 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (12+)  
 10.40 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)  
 10.55 Городское собрание. (12+)  
 11.30 14.30 17.50 22.00 События  
 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)  
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
 14.50 Город новостей  
 15.00 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)  
 16.55 «90-е. «Звёзды» и вольё». (16+)  
 18.10 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (12+)  
 22.35 Специальный репортаж. (16+)  
 23.05 «Знак качества». (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.55 Хроники московского быта. (12+)  
 01.35 «Дин Рид. Тайна жизни и смерти». (12+)  
 02.15 «Убийца за письменным столом». (12+)

РОССИЯ 1



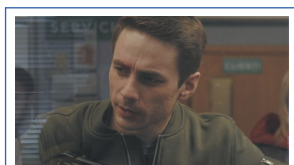
01.00 «ГОДУНОВ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «Кто против?» (12+)  
 17.00 Вести  
 17.30 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
 21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)  
 Елизавета подозревает, что её собственная мать - императрица Екатерина пыталась её убить. В ужасе она соглашается бежать из дворца с Батуриным. Княгиня Юсупова прячет пажей. Императрица и Меншиков узнают о побеге Елизаветы  
 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 01.00 «ГОДУНОВ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
 02.00 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)  
 03.40 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.00 «Нулевая мировая». (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)  
 09.15 «ВА-БАНК». (12+)  
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 13.35 «Оружие Победы». (12+)  
 13.50 «ХУТОРЯНИН». (16+)  
 14.00 Военные новости. (16+)  
 14.05 «ХУТОРЯНИН». (16+)  
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.50 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)  
 19.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)  
 20.25 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)  
 21.15 Новости дня. (16+)  
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
 23.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)  
 01.15 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». (12+)  
 03.30 «Москва - фронту». (16+)

5



08.10 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)

- 05.00 «Известия». (16+)  
 05.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4». (16+)  
 08.10 09.25 13.25 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)  
 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
 19.45 «СЛЕД». (16+)  
 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)  
 Зинаиду Артемьеву отравляют экстрактом опасного растения. Незадолго до смерти Зинаида посетила жрицу вуду Маму Мамбо, где выпила зелье, делающее Зинаиду неотразимой в глазах мужа. Маму Мамбо задерживают, однако среди используемых ею растений ядовитых не обнаруживают. А вот кто имел отношение к запрещённому растению, так это муж Зинаиды Алексей...  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
 00.30 «СЛЕД». (16+)  
 03.20 «Известия». (16+)  
 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Дом Э». (12+)  
 06.25 17.00 23.45 «Человек - океан». (12+)  
 07.15 15.15 «Календарь». (12+)  
 08.00 ОТражение-1. Информационная программа  
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
 10.10 «ИСПАНСКАЯ АКТРИСА ДЛЯ РУССКОГО МИНИСТРА». (16+)  
 11.45 «Активная среда». (12+)  
 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа  
 15.50 05.30 «Сделано с умом». (12+)  
 16.20 22.35 04.50 «Прав!Да?» (12+)  
 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа  
 21.00 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)  
 23.15 «За дело!» (12+)  
 00.35 «Среда обитания». (12+)  
 01.00 ОТражение-3. Информационная программа. (12+)  
 03.20 «Потомки». (12+)

НТВ



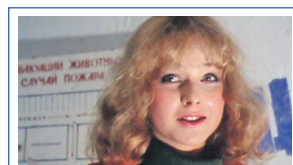
16.45 За гранью. (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
 08.25 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)  
 10.00 13.00 Сегодня  
 13.25 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 Сегодня  
 16.20 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге  
 16.45 За гранью. (16+)  
 17.50 ДНК. (16+)  
 19.00 Сегодня  
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)  
 Неизвестные бандиты, одетые в форму СОБРа, убивают по всей стране преступников и продавцов наркотиков. Рубайло вспоминает легенду про «Белую стрелу» времен СССР о народных мстителях  
 23.20 Сегодня  
 23.40 «ПЁС». (16+)  
 03.30 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (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 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)  
 21.55 «Водить по-русски». (16+)  
 23.25 «Неизвестная история». (16+)  
 00.30 «КИКБОКСЕР: ВОЗМЕЗДИЕ». (18+)  
 02.10 «ЧЁРНЫЙ СКОРПИОН». (16+)  
 03.35 «ЧЕРНЫЙ СКОРПИОН-2: В ЭПИЦЕНТРЕ ВЗРЫВА». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



08.50 «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА»

- 07.30 08.40 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
 07.35 «Мозг. Эволюция»  
 08.50 «ПОД КУПОЛОМ ЦИРКА»  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.00 XX век  
 12.15 «Дом полярников»  
 12.55 Линия жизни  
 13.50 «Феномен Кулибина»  
 14.30 «Другая жизнь Натальи Шмельковой»  
 15.05 Новости. Подробно. АРТ  
 15.20 «Агора»  
 16.20 02.40 Цвет времени  
 16.35 Феликс Мендельсон. Инструментальные концерты  
 18.05 «Новый взгляд»  
 19.00 Кто мы?  
 19.45 Главная роль  
 20.05 «Правила жизни»  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.45 «Бунин - Чехов»  
 21.30 «Сати. Нескучная классика...»  
 22.15 «БЕРЕЗКА»  
 23.10 «Школа будущего»  
 01.00 К 30-летию ансамбля «Солисты Москвы»  
 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 09.30 «Слепая». (16+)  
 11.50 Гадалка. (16+)  
 14.10 «УИДЖИ». (16+)  
 Риту посадили в тюрьму на шесть лет за убийство мужа на железнодорожной платформе дачного поселка. После освобождения девушка пришла к спириту, чтобы поговорить с покойным. Рита уверяла, что не убивала его, хотя все улики говорили об обратном. Дух рассказал, что незадолго до смерти Рита написала ему и попросила встретиться на станции  
 14.40 Мистические истории. (16+)  
 15.45 Гадалка. (16+)  
 17.25 «Слепая». (16+)  
 18.30 Любовная магия. (16+)  
 19.30 «Слепая». (16+)  
 20.30 «ГРИММ». (16+)  
 22.10 «БЕССМЕРТНЫЙ: РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЯТИЕ». (16+)  
 01.30 «ЗАБИРАЯ ЖИЗНИ». (16+)  
 03.00 «СНЫ». (16+)  
 04.30 «Тайные знаки». (16+)

ТВ-3

СТС



16.20 «АЛАДДИН». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 06.05 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)  
 06.50 «ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ». (0+)  
 08.35 «МАСКА». (16+)  
 10.35 «КРОЛИК ПИТЕР». (6+)  
 12.25 «КРОЛИК ПИТЕР-2». (6+)  
 14.15 «Зверополис». (6+)  
 16.20 «АЛАДДИН». (6+)  
 19.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)  
 Модельер Ланской, в поисках былой славы и денег на новую коллекцию, находит спонсора в лице жены криминального авторитета Гали  
 19.45 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: ПРОКЛЯТИЕ ЧЁРНОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (12+)  
 22.35 Премьера! Не дрогни! (16+)  
 23.25 «ОТМЕЛЬ». (16+)  
 01.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
 02.00 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)  
 04.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
 05.05 «6 кадров». (16+)  
 05.15 «Мультфильмы». (0+)  
 06.30 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)  
 06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 08.45 Давай разведёмся! (16+)  
 09.45 Тест на отцовство. (16+)  
 12.00 «Понять. Простить». (16+)  
 13.05 «Порча». (16+)  
 13.35 «Знахарка». (16+)  
 14.10 «Верну любимого». (16+)  
 14.45 «НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ПОЗДНО». (16+)  
 Муж Ольги Тороповой Игорь через 20 лет брака сообщает ей, что уходит из семьи. Для Ольги это становится катастрофой. Проблемами обращается попытка найти работу, невозможно даже помыслить о новых отношениях, сообщить о расставании дочкам  
 19.00 «САШКА». (16+)  
 23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)  
 01.50 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)  
 06.00 По делам несовершеннолетних. (16+)

ДОМАШНИЙ

● 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 телераздачи, 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













18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+) з сожженного дома Алена переселяется в домик для длительных свиданий... на территории колонии, где уже проживает бывший осужденный Иван. Алена хочет воспитать в Косте мужество. Костя, Лида и Марина замышляют побег. Алена решает им помочь, чтобы самой же их и поймать
- 21.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)
- 22.00 «Импровизация». (16+)
- 23.00 «БАРМЕН». (16+)
- 00.50 «Импровизация». (16+)
- 03.20 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.10 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «Комеди Клуб». (16+)



06.00 Улётное видео. (16+)

- 06.00 Улётное видео. (16+) «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 08.30 Улётное видео. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 14.00 Дорожные войны. (16+)
- 14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 15.00 Дорожные войны. (16+)
- 15.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 16.00 Дорожные войны. (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.00 Улётное видео. (16+)



17.30 «НОЧНОЙ БЕГЛЕЦ». (16+)

- 06.00 08.55 12.25 14.45 17.50 22.00 Новости
- 06.05 20.05 22.05 01.00 Все на Матч!
- 09.00 «ВОИН». (12+)
- 11.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.30 «Есть тема!»
- 13.30 03.50 Специальный репортаж. (12+)
- 13.50 14.50 «ПРАВИЛА ОХОТЫ: ОТСТУПНИК». (16+)
- 17.30 17.55 «НОЧНОЙ БЕГЛЕЦ». (16+)
- 20.25 Гандбол. ЦСКА. «Ростов-Дон». Чемпионат России «Олимпбет-Суперлига». Женщины. Прямая трансляция
- 22.45 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Атлетико». Лига чемпионов. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 01.55 Футбол. «Аякс» - «Бенфика». Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)



22.55 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)

- 07.15 08.05 09.05 «Большой утренний эфир». (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург. Город решений». (12+)
- 12.20 Малые родины. (6+)
- 12.40 «Петр Первый». (6+)
- 13.00 Новости с сурдопереводом. (16+)
- 13.10 15.15 19.15 22.30 Новости спорта. (12+)
- 13.15 19.20 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 13.20 «Такой футбол». (6+)
- 13.55 «Промышленный клуб». (12+)
- 14.25 Соль событий. (16+)
- 14.30 21.00 05.30 «Год на орбите». (12+)
- 15.20 «Пульс города». (12+)
- 15.30 01.20 #ВМИРЕ. #ВРОССИИ. (16+)
- 15.35 «СДЕЛАНО В СССР». (16+)
- 19.30 «Адаптация». (6+)
- 22.00 Итоги дня. (16+)
- 22.55 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)
- 01.55 «БЫВШАЯ ЖЕНА». (16+)



11.45 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ». (12+)

- 06.00 «Будим в будни». (6+)
- 09.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
- 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
- 11.15 15.35 «Люди РФ». (12+)
- 11.45 «ВОЛЯ ВСЕЛЕННОЙ». (12+)
- 13.15 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 16.05 04.25 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)
- 17.15 «Мечтатели». (12+)
- 18.00 «ЛАНЦЕТ». (12+)
- 19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
- 19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)
- 21.40 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 23.40 «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (18+)
- 01.20 «Карта Родины». (16+)
- 02.40 «ДЕВУШКА ГРЕЗ». (16+)



07.35 «Полезное утро». (12+)

- 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 «Известия 78». (12+)
- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
- 13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)
- 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 «Российские императоры в XIX веке». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 Прогноз погоды. (12+)
- 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
- 17.30 «Великие женщины в истории России». (12+)
- 18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)
- 19.10 02.40 «Интервидение». (12+)
- 20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)
- 21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Похоронная служба (ООО «Ритуальные услуги», сайт в интернете [Ritual.RU](http://Ritual.RU)), информирует о возможных случаях мошенничества и значительном завышении цен на оказание ритуальных услуг.

### Рекомендуемый порядок действий

#### Если горе случилось дома:

1. Вызовите сотрудника похоронной службы, например по круглосуточному номеру **+7 (812) 425-42-67**, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию.
4. Приготовьте **паспорт и медицинский полис покойного, а также удостоверение личности** всех, кто находится рядом.

#### Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в похоронную службу, например по номеру **+7 (812) 425-42-67** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону +7 (812) 740-87-54 или на сайте службы RITUAL RU**

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Lists movies and series with times and ratings.

Table with columns: .RED, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists movies and series with times and ratings.

Table with columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. Lists movies and series with times and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, history, and current events with times and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists educational programs with times and ratings.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists hobby-related programs with times and ratings.

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







ТНТ-СПБ	че!	МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	СПБ	ЛЕНТВ 24	ЛЕНТВ24	78	78 КАНАЛ
18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)	11.00 Решала. (16+)	13.50 «ПРАВИЛА ОХОТЫ: ШТУРМ». (16+)		00.40 «НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ». (16+)	16.05 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)		15.00 «Середина дня». (12+)	
07.00 «Однажды в России». (16+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 08.30 12.25 14.50 17.50 Новости		07.15 08.05 09.05 10.05 «Большой утренний эфир». (16+)	06.00 «Будим в будни». (6+)	09.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)	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 «Известия 78». (12+)	
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	07.35 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.05 22.25 01.00 Все на Матч!		11.15 20.00 «Петербург. Город решений». (12+)	11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)	11.15 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)	07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)	
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)	08.30 Улётное видео. (16+)	08.35 11.05 Биатлон. Кубок России. Финал. Прямая трансляция из Уфы		12.20 12.20 Малые родины. (6+)	11.15 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)	13.15 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)	12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)	
18.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)	11.00 19.00 Решала. (16+)	10.20 13.30 03.50 Специальный репортаж. (12+)		13.00 13.00 Новости с сурдопереводом. (16+)	15.15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)	15.15 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)	13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)	
20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)	Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые всё-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - её надо решать!	10.40 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)		13.15 19.20 «Бизнес-Петербург». (12+)	15.35 01.30 «Люди РФ». (12+)	16.05 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)	14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)	
21.00 «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ». (16+)	14.00 Дорожные войны. (16+)	12.30 «Есть тема!»		13.20 «Папа, мама, я - спортивная семья». (6+)	16.05 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)	17.15 «Мечтатели». (12+)	14.30 «Российские императоры в XIX веке». (12+)	
22.00 «Двое на миллион». (16+)	14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	13.50 «ПРАВИЛА ОХОТЫ: ШТУРМ». (16+)		14.30 21.00 «Год на орбите». (12+)	17.15 «Мечтатели». (12+)	18.00 «ЛАНЦЕТ». (12+)	15.00 «Середина дня». (12+)	
23.00 «БУДЬ МОИМ КИРИЛЛОМ». (16+)	15.00 Дорожные войны. (16+)	17.55 «13 УБИЙЦ». (16+)		15.20 «Пuls города». (12+)	18.00 «ЛАНЦЕТ». (12+)	19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)	16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)	
Неуверенная в себе девушка Саша врет семье, что встречается с красавчиком Кириллом, хотя он - всего лишь ее тренер по бегу, с которым она боится даже заговорить. Муж сестры Паша знает правду, но у него и своих проблем хватает	15.30 Дорожные войны 2.0. (16+)	20.25 Футбол. «Майнц» - «Боруссия». Прямая трансляция		15.30 02.30 #ВМИРЕ. #ВРОССИИ. (16+)	19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)	19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)	17.30 «Великие женщины в истории России». (12+)	
01.00 «Импровизация». (16+)	16.00 Дорожные войны. (16+)	22.45 Футбол. «Ювентус» (Италия) - «Вильярреал» (Испания). Лига чемпионов. 1/8 финала. Прямая трансляция		15.35 «СДЕЛАНО В СССР». (16+)	19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)	21.25 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)	18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)	
03.35 «Comedy Баттл». (16+)	17.00 Улётное видео. (16+)	01.55 Футбол. «Лилль» (Франция) - «Челси» (Англия). Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)		19.30 «Вектор успеха». (12+)	21.25 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)	23.40 «ДЕВУШКА ГРЕЗ». (16+)	19.10 02.40 «Интервидение». (12+)	
04.25 «Открытый микрофон». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)			22.00 Итоги дня. Вечерний эфир. (16+)	23.40 «ДЕВУШКА ГРЕЗ». (16+)	02.40 «БЕЗУМНЫЕ ПРЕПОДЫ». (16+)	20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)	
06.05 «Комеди Клуб». (16+)	01.55 Улётное видео. (16+)			00.40 «НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ». (16+)			21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)	

## ЦВЕТОВОДСТВО

Мимоза всегда ассоциируется с началом весны, солнцем и теплом.

Она не растет в нашем климате, который слишком суров для нее. Зато вполне неплохо одомашнились некоторые ее разновидности, среди которых мимоза стыдливая. А назвали ее так за способность опускать листики при малейшем прикосновении. Но проходит некоторое время, и листочки снова расправляются. И несмотря на всю кажущуюся капризность, в домашнем уходе эта мимоза проста и достаточно неприхотлива.

### Освещение

Нуждается в хорошем ярком освещении, без прямых солнечных лучей жарким летом. Листья мимозы очень чувствительные, и от обжигающего солнца могут появиться ожоги. Также к любому новому месту ее нужно приучать постепенно, плавно увеличивая интенсивность освещения. Зимой можно не досвечивать растение, но расположить его на самых светлых окнах.

### Температура

Для мимозы в период активного роста и цветения желательно поддерживать температуру в пределах 20-25 градусов. С середины осени и до конца зимы температурный режим понижают до 16-18 градусов.

# Мимоза в горшке

### Полив

Весной и летом полив частый и обильный, с обязательным просыханием верхнего слоя земляного субстрата. С приходом осени полив постепенно снижают – поливают меньше и реже. Но даже в этом случае не допускают полного высыхания почвы. Мимоза крайне плохо переносит как переувлажнение, так и пересыхание почвы.

### Обрезка

Несмотря на домашнее содержание, мимоза считается однолетником. Осенью ее побеги могут сильно вытянуться и потерять декоративность. Если вы хотите, чтобы растение радовало вас своим видом и в следующем году, его следует обязательно подрезать. И лучше всего это сделать в начале весны, когда начнется интенсивный рост мимозы. Обрезанные веточки можно использовать как черенки для выращивания новых растений. И еще: в течение всего года проводится санитарная обрезка по удалению засохших листьев и веточек.

### Кстати

#### Отчего мимоза грустит

Мимоза стыдливая опускает листья при любом касании, поэтому детям так нравится ее трогать. На каждое сворачивание листьев и последующее расправление растение тратит много энергии, и от постоянных касаний быстро истощится. Поэтому лучше растение разместить подальше от детей. А также важно не допускать сквозняков, резких температурных скачков – это тоже приводит к поникающим листьям.

### Размножение

Мимоза стыдливая размножается семенами или черенками. Семена можно приобрести в магазине или собрать самостоятельно, если у вас уже есть такое растение. Семена на растении собраны в стручки и считаются созревшими, когда оболочка полностью высохнет. Семена предварительно замачивают в теплой воде на полчаса. Высаживают в легкий, воздухопроницаемый субстрат. На дно горшка обязательно выкладывается керамзит. Семена выкладываются на хорошо увлажненный грунт и сверху присыпаются землей примерно на 1 см. Сверху нужно накрыть их пленкой или банкой для создания мини-теплички и поставить в теплое, светлое место. Тепличку периодически ненадолго открывают для проветривания или полива. Поливать лучше через распылитель. Первые всходы должны появиться примерно через две недели.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Не знаю, как у вас, в моём доме подарки на 8 Марта лежали под ёлочкой.











КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM, TV1000, TV1000 РУССКОЕ КИНО, and ДОМ КИНО. Lists various movies and TV shows with their titles and ratings.

Table with columns for RED, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists various movies and TV shows with their titles and ratings.

Table with columns for СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists various movies and TV shows with their titles and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists various news, documentaries, and TV shows with their titles and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC, and others. Lists various educational and documentary TV shows.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, and others. Lists various lifestyle, hobby, and entertainment TV shows.

Table with columns for ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and others. Lists various animal and nature TV shows.









14.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)  
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
18.00 «Однажды в России». (16+)  
21.00 «Комеди Клуб». (16+)  
22.00 «Comedy Баттл». (16+)  
Премьера! Главная площадка для начинающих артистов продолжает отбирать самых талантливых стендаперов и миниатюристов. На этот раз к постоянным членам жюри Демису Карибидису и Ивану Абрамову присоединится красноярский комик Валерий Равдин  
23.00 «Импровизация. Команды». (18+)  
00.00 «Такое кино!». (16+)  
00.30 «Холостяк». (16+)  
01.55 «Импровизация». (16+)  
03.35 «Comedy Баттл». (16+)  
04.25 «Открытый микрофон». (16+)  
06.05 «Комеди Клуб». (16+)



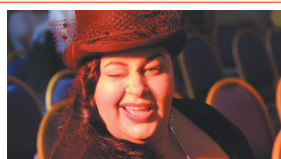
00.00 «МЕКСИКАНЕЦ». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
08.30 Улётное видео. (16+)  
11.00 Решала. (16+)  
14.00 Дорожные войны. (16+)  
14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)  
15.00 Дорожные войны. (16+)  
15.30 Дорожные войны 2.0. (16+)  
16.00 Дорожные войны. (16+)  
17.00 Улётное видео. (16+)  
20.00 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
00.00 «МЕКСИКАНЕЦ». (16+)  
Главарь гангстерской банды требует от своего подельника Джерри, чтобы он срочно разыскал в Мексике бесценный антикварный пистолет, прозванный «Мексиканец», или незамедлительно вернул все долги  
02.25 Улётное видео. (16+)



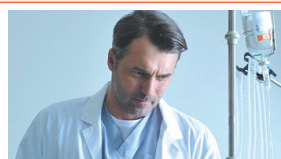
13.50 «13 УБИЙЦ». (16+)

06.00 08.30 12.25 14.50  
Новости  
06.05 19.15 21.50 01.00 Все на Матч!  
08.35 «ПРАВИЛА ОХОТЫ: ШТУРМ». (16+)  
12.30 «Есть тема!»  
13.30 03.50 Специальный репортаж. (12+)  
13.50 14.55 «13 УБИЙЦ». (16+)  
16.25 Футбол. Еврокубки. Обзор. (0+)  
16.55 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». Прямая трансляция  
19.25 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция  
22.35 «Точная ставка». (16+)  
22.55 Баскетбол. «Барселона» - «Црвена Звезда». Евролига. Мужчины. Прямая трансляция  
01.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Кузбасс». Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. (0+)



00.45 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (12+)

07.15 08.05 «Большой утренний эфир». (16+)  
11.10 23.00 «Азбука петербуржца». (6+)  
11.15 «Петербург. Город решений». (12+)  
12.25 «Губернаторский контроль». (6+)  
13.00 Новости с сурдопереводом. (16+)  
13.15 19.20 «Бизнес-Петербург». (12+)  
13.20 «Партбюро». (12+)  
14.25 «Вдох Вдох». (16+)  
15.20 «Пульс города». (12+)  
15.30 04.00 #ВМИРЕ. #ВРОССИИ. (16+)  
15.35 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)  
17.25 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)  
19.30 «100лица империи». (16+)  
20.00 «Биосфера». (12+)  
21.00 «Культурная эволюция». (16+)  
22.00 «Пульс города». (12+)  
23.05 «Зона особого внимания». (16+)  
23.40 «В ритме Петербурга». (12+)  
00.45 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (12+)



18.00 «ЛАНЦЕТ». (12+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
09.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)  
11.00 13.00 15.00 17.00  
«ЛенТВ24 Новости». (6+)  
11.15 «КОГОТЬ ИЗ МАВРИТАНИИ». (16+)  
13.15 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)  
15.15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
15.35 «Фантастическое путешествие». (12+)  
16.05 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)  
17.15 «Мечтатели». (12+)  
18.00 «ЛАНЦЕТ». (12+)  
19.00 23.00 02.00 05.20  
«ЛенТВ24 Акценты». (12+)  
19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)  
21.35 «СОЛНЦЕ В НОЧИ». (16+)  
23.40 «НАДЕЖДА». (16+)  
02.40 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)



19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)

07.35 08.10 08.35 09.10 09.35  
10.10 10.35 11.10 11.35  
«Полезное утро». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00  
10.30 11.00 11.30 12.00  
13.00 18.00 19.00 22.00  
«Известия 78». (12+)  
12.15 «Хочу и буду». (16+)  
13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)  
14.30 «Российские императоры в XIX веке». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 Прогноз погоды. (12+)  
17.30 «Великие женщины в истории России». (12+)  
18.15 «Загадки века». (12+)  
19.15 21.50 Болеем за наших! (12+)  
19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)  
22.20 «7 вопросов про деньги». (12+)  
22.50 «Давно не виделись». (12+)  
23.50 «Белая ночь». (16+)  
01.40 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)

## НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

**В**ера, вооружившись тазиком с водой и тряпкой, отважно ринулась на штурм полок серванта, желая изгнать оттуда всю грязь до последней пылинки.

– Надежда Юрьевна, так когда, говорите, у вас в последний раз соцработник был? – спросила она у своей подопечной – сухонькой худой старушонки, кутавшейся на диване в такой же древний, как и она сама, плед.

– А на днях прибежала, милая. Поесть кой-чаво принесла да укол поставила, – прошелестала слабым голосом бабушка и взглядом указала на тумбочку, где лежала упаковка ампул с лекарством.

**Ч**то за укол? – Вера скосила глаза на тумбочку, где, так же, как и в серванте, царил ужасный беспорядок.

– Да от давления. Давление меня мучает, Верочка.

– Баб Надя, а таблетки? Вам, наверное, надо таблетки пить постоянно, раз мучает? – Вера

# Баба Надя и её книги



сунула в тазик с водой и душистой пеной несколько хрустальных бокалов.

– Да я вызывала врача, она мне чаво-то выписала, но со слепу не пойму, да и не разберу ее почерк. Это мне Марина, соцработник, сказала, что надо, мол, уколы. Я ей денег дала, две тысячи, чтоб она купила. Вот, прибежает, дела-

ет. Только усе равно голова у мне шальная. Сготовить себе даже не могу ничего, падаю. **С**коро суп будет готов, баб Надя. Я еще морковку там мелко потерла, сейчас со сметанкой намешаю. А на ужин картошки с мясом потушу, компот сварю.

– Ой, вот спасибо тебе, дорогая. Мама твоя ко мне ходила, а

теперь вот ты. Дай бог вам обоим здоровья.

Вера перемыла весь хрусталь в серванте, натерла в нем же стеклянные полки и зеркала, все красиво расставила. Сварила суп, накормила старушку. Принесла ей чаю с печеньем и азартно всмотрелась в полки книжного шкафа, где хранились не только залежи годовой пыли, но и совершенно удивительные книги.

– О, какое роскошество! – присвистнула Вера, когда подошла ближе.

**Н**равятся? – улыбнулась старушка. – Вот и Марина, соцработник, все рассматривала, листала.

Вера обратила внимание, что, действительно, некоторые книги были не такими пыльными, как остальные.

– Кинглейк, Доде, Пясецкий, – шептала Вера, кончиками пальцев прикасаясь к истории, спрятавшейся за потрепанными обложками оригинальных изданий.

– Это отца моего библиотека, – лицо старушки посветлело. – Он очень книги любил. Даже когда сложные времена были, голодные, не продал ни одной. Ко мне и сын-то с внучкой приезжать перестали, когда я отказалась им эту библио-

теку отцову передать. Уже два года не показываются. Все обижаются. А я, Вер, как ее отдам, скажи? Это же память. Тут отца моего история. Я ее усю жизнь хранила. Хотела в наследство внучке передать, а они, вишь же, продать ее надумали. Не позволила, так разобиделись.

**В**ера аккуратно навела порядок в книжном шкафу, стараясь не потревожить неосторожным движением ни одной страницы.

– Баба Надя, а есть у вас телефон сына? Или внучки?

– Да, записан в тетрадке. Сейчас, постой, поищу, – старушка потянулась к прикроватной тумбочке, вынула из нее потрепанную школьную тетрадку в клеточку, где аккуратными столбцами были записаны телефоны, сделаны какие-то пометки. – Позвонить хочешь?

**Х**очу, баб Надя, пусть уже прекращают обижаться. И рецепт мне поищите на лекарства от давления. Я сама куплю все, что нужно.

А про себя подумала: «Или хоть ради наследства одумаю родственнички, вспомнят о старушке».

Любовь АНИНА



**Почему Вера проявила вдруг такую обеспокоенность о бабушке, которой вызвалась помочь по просьбе мамы?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 9:** женщина сказала, что они с Василием Степановичем повздорили, настолько серьезно, что та убежала в туалетную комнату, чтобы умыться. Якобы в этот момент ее начальника кто-то и ударил по голове кувшином. Но Вера отметила, что у секретарши безупречный макияж. Плюс в офисе, кроме их с Быковым следов, ничьих больше не было. На улице грязно, если бы кто-то пришел, обязательно оставил бы следы. А больше прийти никому было не откуда, в офисе остались только директор и его секретарша. Рукались, видимо, из-за того, что Василий Степанович решил разорвать между ними любовную связь. Иначе, что им было делать в офисе вдвоем так поздно? Обиженная женщина на эмоциях шаркнула мужчину, который дал ей от ворот поворот. А затем испугалась и вызвала скорую.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.25 «НИЗАМИ». (12+)
08.45 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)

TV1000
05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.25 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.35 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)

ДОМ КИНО
05.50 «Про Федота-стрельца, удалого молодца». (12+)

МИР
05.00 «ФАНТОМ». (16+)
09.20 «СВОИ». (16+)
10.00 Новости

ПОБЕДА
04.45 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00, 05.30, 05.50, 06.20 «ИП ПИРОГОВА» (субтитры). (16+)

Ю
05.20 Папа попал. (12+)
08.55 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

.RED
00.15, 01.05, 08.50, 09.35 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.25 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
09.10 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.20, 01.55, 03.50 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.10 Российские военные в начале XX века. (12+)

VIASAT HISTORY
06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.25, 07.15, 08.15 Древний апокалипсис. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.25 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+)

06.00 Научные глупости. (16+)
06.25 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+)

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «МАРИОНЕТКА» (субтитры). (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.50, 13.05, 15.55 Постное меню. (12+)
10.10 Ваш агроном. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00 Рыбалка 360. (6+)
09.30 Сезон охоты. (16+)

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

ANIMAL PLANET
06.00 На дне бездны. (12+)
06.25 Зоопарк. (18+)

Discovery DISCOVERY CHANNEL
06.00 Как это устроено? (12+)
06.25 Махинаторы. (12+)

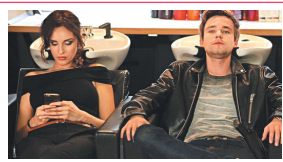
TLC TLC
06.00 Оденся к свадьбе. (12+)
06.50, 07.16 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)

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





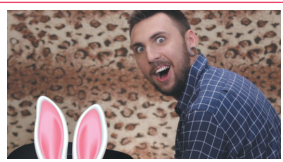
**ТНТ-СПБ**



12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)  
07.55 «САШАТАНЯ». (16+)  
12.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+)  
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)  
17.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)  
19.30 «Музыкальная интуиция». (16+)  
21.30 «Холостяк». (16+)  
23.00 «Звезды в Африке». (16+)  
00.30 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СВЕТОМ». (18+)  
02.20 «Импровизация». (16+)  
03.10 «Импровизация. Дайд-жест». (16+)  
04.00 «Comedy Баттл». (16+)  
04.50 «Открытый микрофон». (16+)  
06.35 «Комеди Клуб». (16+)

**ЧЕ!**



14.00 «+100500». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.20 Летучий надзор. (16+)  
07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
08.30 Улётное видео. (16+)  
13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
14.00 «+100500». (16+)  
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для «ЧЕ!». Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты? Как сделать из двери доску для сёрфинга?  
17.00 Улётное видео. (16+)  
18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
19.30 Улётное видео. (16+)  
21.00 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
01.30 Рюкзак. (16+)  
02.25 Улётное видео. (16+)

**МАТЧ!**



09.05 «ГОНКА». (16+)

07.00 09.00 13.25 Новости  
07.05 13.30 16.00 22.30 Все на Матч!  
09.05 «ГОНКА». (16+)  
11.30 «ПОЕДИНОК». (16+)  
13.55 Футбол. «Нижний Новгород» - «Спартак». Тинькофф Российская Премьер-лига. Прямая трансляция  
16.25 23.00 Смешанные единоборства. (16+)  
17.55 Формула-1. Гран-при Бахрейна. Квалификация. Прямая трансляция  
19.05 Футбол. «Зенит» - «Арсенал». Тинькофф Российская Премьер-лига. Прямая трансляция  
21.30 Футбол. Прямая трансляция  
01.55 Футбол. «Интер» - «Фиорентина». Чемпионат Италии. (0+)  
03.45 «Реал» Мадрид. Кубок №12». (12+)  
05.30 «Тот самый бой». (12+)

**СПБ**



01.10 «СДЕЛАНО В СССР». (16+)

08.15 «Слово в образе». (12+)  
08.35 «Нетрудный подросток». (12+)  
09.05 «Не по-детски». (6+)  
09.25 «Зона особого внимания». (16+)  
10.00 «Пульс города». (12+)  
11.10 «Петр Первый». (6+)  
11.30 «Культурная эволюция». (16+)  
12.35 21.05 Малые родины. (6+)  
12.50 «Пульс города». (12+)  
13.10 18.25 «Время суток. Интервью». (16+)  
13.45 «Год на орбите». (12+)  
14.15 15.10 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (12+)  
16.25 18.10 «СЕМЬ УЖИ-НОВ». (12+)  
19.00 «Итоги недели». (16+)  
19.55 «В ритме Петербурга». (12+)  
20.55 «Другая команда». (6+)  
21.30 Футбол. «Зенит» - «Арсенал». Российская Премьер-лига  
23.30 «Театральная гостиная». (16+)  
01.10 «СДЕЛАНО В СССР». (16+)

**ЛЕНТВ 24**



21.05 «СЮРПРИЗ». (16+)

06.00 «Подводная эра». (6+)  
07.40 «Ловля микижи на Камчатке». (12+)  
08.20 «Кондитер». (16+)  
09.20 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)  
11.00 15.00 19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
11.15 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)  
12.45 «Большой скачок». (12+)  
13.10 15.15 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)  
18.00 «Концерты Михаила Задорнова». (16+)  
19.15 «Концерты Михаила Задорнова». (16+)  
19.50 «Опыты дилетанта». (12+)  
20.15 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)  
21.05 «СЮРПРИЗ». (16+)  
22.45 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)  
01.00 «КОГОТЬ ИЗ МАВРИТАНИИ». (16+)  
04.00 «Кондитер». (16+)  
05.10 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)

**78 КАНАЛ**



22.00 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)

06.55 03.10 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (12+)  
08.30 «Зверопитер». (12+)  
09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)  
10.00 12.00 18.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 «Хороший день». (12+)  
13.15 «Большой Хоха». (12+)  
13.45 «Автограф». (12+)  
14.15 «Легенды советского сыска». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 «Картотека библиотеки». (12+)  
16.20 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)  
18.20 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)  
21.00 «Происшествия». (16+)  
22.00 «ФРАНЦУЗСКИЙ ШПИОН». (16+)  
23.45 «Эхо белой войны». (12+)  
02.10 «Сделано в СССР». (12+)  
04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)

**СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ**

Представляем Вашему вниманию новые выпуски уже полюбившейся читателям серии журналов о здоровье. Информация в выпусках представлена традиционно доходчиво и максимально подробно.

**РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ И ОПИРАЯСЬ НА СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, МЫ РАССКАЗАЛИ:**

- как не впасть в панику и быстро отреагировать на случившуюся у находящегося рядом человека кетоацидотическую или гипергликемическую кому, гипогликемический криз и др.;
- какие симптомы должны насторожить и заставить пойти к врачу;
- почему не стоит отказываться от обследований, какие из них необходимы при том или ином заболевании и как правильно к ним подготовиться;
- какие лекарства всегда нужно иметь под рукой, а какие принимать строго по назначению врача;

- каким должно быть грамотное лечение и каких ошибок стоит избегать на пути к выздоровлению;
  - методы профилактики заболеваний.
- А ТАКЖЕ проверенные временем рецепты народной медицины, оздоровительные комплексы упражнений, тонкости лечебных диет.

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

**OZON** **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>  
На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

16+ Реклама

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 11 МАРТА!**

Весна! Согласитесь, дорогие читатели, с пробуждением природы и душа наша просыпается. Хочется быть активнее, чаще выходить на улицу, больше общаться. Мы готовы общаться и радовать вас всегда! А потому для вас в нашем свежем номере:

- материал о ночном апноэ: расскажем, чем опасны остановки дыхания во сне и как лечат этот недуг;
- поведаем о том, как разобраться в инструкции по приему лекарств относительно еды;

поговорим о синдроме беспокойных ног.

И, конечно, не отступая от традиций, предлагаем аппетитный материал о полезной сладости – зефире. Также вашему вниманию недельное меню для диабетиков, зарядка для глаз от профессора, свежий гороскоп и трогательная женская история от читательницы. ГУЛЯЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ И ЧИТАЙТЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» - ВМЕСТЕ МЫ ОТКРОЕМ ЕЩЕ НЕМАЛО ВАЖНЫХ СЕКРЕТОВ!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

16+ Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. TV1000. РУССКОЕ КИНО. ДОМ КИНО. 07.25 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)

red. RUSSKII ILLUZION. КИНОКОМЕДИЯ. РОДНОЕ КИНО. 00.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)

суббота! СУББОТА! ФЕНИКС ПЛЮС КИНО. СТС LOVE. TV 21 ВЕК. 05.00 «Машины сказки».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. ПОБЕДА. ПЯТНИЦА. Ю. 05.00 Мультифильмы. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ. VIASAT HISTORY. NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Час истины. (12+)

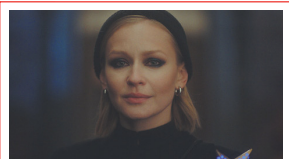
УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА. ОХОТА И РЫБАЛКА. ЖИВИ!. 06.00, 10.15, 14.00, 22.10, 02.25 Домик в Америке. (12+)

ANIMAL PLANET. DISCOVERY CHANNEL. TLC. 06.00 На дне бездны. (12+)



**1** ПЕРВЫЙ



22.00 «ТРОЕ». (16+)

- 06.00 Новости  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 Часовой. (12+)  
08.10 Здоровье. (16+)  
09.20 «Непутевые заметки». (12+)  
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Жизнь других. (12+)  
11.15 12.15 Видели видео? (0+)  
14.05 «Суровое море России». (12+)  
15.55 «Жил я шумно и весело». Ко дню рождения Александра Вертинского. (16+)  
17.05 «Док-ток». «Доченьки». (16+)  
18.00 Вертинский. Песни. (16+)  
19.05 Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». Финал. (12+)  
21.00 Время  
22.00 «ТРОЕ». (16+)  
00.20 «Я давно иду по прямой». К 100-летию со дня рождения Ирины Антоновой. (12+)  
01.20 Наедине со всеми. (16+)

**ТВЦ** ТВЦ

- 06.05 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (0+)  
08.10 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: КРАСНОЕ НА БЕЛОМ». (12+)  
10.00 «Шесть дней из жизни Ирины Антоновой». (12+)  
10.55 «Страна чудес». (6+)  
11.30 События  
11.45 «ОГАРЕВА, 6». (12+)  
13.35 «Москва резиновая». (16+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «ПРИЗРАКИ АРБАТА». (12+)  
16.55 «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ». (12+)  
21.00 «ОТРАВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ». (12+)  
00.40 События  
00.55 Петровка, 38. (16+)  
01.05 «ДЕТДОМОВКА». (12+)  
04.05 «Разлученные властью». (12+)  
04.45 «Дин Рид. Тайна жизни и смерти». (12+)  
05.25 Московская неделя. (12+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ



10.10 Сто к одному

- 05.20 «ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ». (12+)  
07.15 Устами младенца  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.30 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ». (12+)  
Мария - учительница русского языка и литературы. Она учит детей не делать ошибок, однако ей самой предстоит настоящая «работа над ошибками»...  
13.40 «ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)  
17.50 Танцы со звездами. Новый сезон. (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.30 «ЛЮБОВЬ НА СЕНЕ». (12+)  
03.15 «ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ». (12+)  
04.55 Перерыв в вещании

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 06.10 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)  
09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (16+)  
11.30 «Секретные материалы». (16+)  
12.20 «Код доступа». (12+)  
13.15 «Специальный репортаж». (16+)  
13.55 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)  
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
19.20 «Легенды советского сыска». (16+)  
22.45 «Сделано в СССР». (12+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
23.45 «К-3. Ленинский комсомол». (12+)  
01.05 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)  
02.25 «Ангелы с моря». (12+)  
03.10 «Москва - фронту». (16+)  
03.35 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ



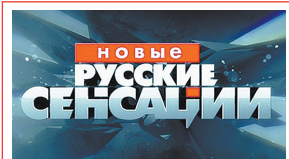
08.15 «ВETERАН». (16+)

- 05.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-4». (16+)  
08.15 «ВETERАН». (16+)  
Новиков считает, что его жизнь не удалась. Бывший военный, состоящий на специальном учете, одинокий... Нестарый, в сущности, человек - он никому не нужен. Он получает маленькую пенсию, иногда разгружает вагоны. На жизнь хватает. А еще Новиков регулярно ходит на обследования в районную поликлинику. Он состоит на учете у психиатра. Ему положены успокаивающие таблетки и регулярный осмотр. В один день вся жизнь Новикова меняется  
12.00 «БИРЮК». (16+)  
Олег Бирюков по кличке «Бирюк» - бывший опер убойного отдела, майор в отставке. Десять лет назад он ушел из милиции, так как при задержании преступника погибла заложница  
15.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
00.35 «ВETERАН». (16+)  
03.45 «ГЛУХАРЬ». (16+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)  
06.55 19.55 «Вспомнить всё». (12+)  
07.20 «Сделано с умом». (12+)  
07.50 «Активная среда». (12+)  
08.20 «От прав к возможностям». (12+)  
08.30 18.30 «Морской узел». (12+)  
09.00 14.35 «Среда обитания». (12+)  
09.20 16.00 «Календарь». (12+)  
10.20 «Дорогое удовольствие». (12+)  
11.00 13.00 15.00 Новости  
11.05 «Секреты сада». (12+)  
11.50 13.05 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)  
13.20 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (12+)  
17.00 «Лермонтов». (16+)  
19.00 01.15 «ОТражение недели». (12+)  
20.20 «ДОГВИЛЬ». (16+)  
23.20 «Генезис 2.0». (12+)  
02.10 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)  
03.45 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)

**НТВ** НТВ



18.00 Новые русские сенсации. (16+)

- 06.35 Центральное телевидение. (16+)  
08.00 10.00 16.00 Сегодня  
08.20 У нас выигрывают! (12+)  
10.20 Первая передача. (16+)  
11.00 Чудо техники. (12+)  
12.00 Дачный ответ. (0+)  
13.00 НашПотребНадзор. (16+)  
Что делать со сбережениями, когда экономику лихорадит, - брать депозит под супервыгодные проценты, покупать золото, вложиться в льготную ипотеку или взять рассрочку на технику под ноль процентов - разберётся Олег Солнцев  
14.00 Своя игра. (0+)  
15.00 Следствие вели... (16+)  
16.20 Следствие вели... (16+)  
18.00 Новые русские сенсации. (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
20.10 Маска. (12+)  
23.20 Звезды сошлись. (16+)  
00.50 Основано на реальных событиях. (16+)  
03.25 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

**РЕН** РЕН

- 06.10 «АЛИСА В ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (12+)  
08.00 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (16+)  
10.25 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)  
12.35 «ХАЛК». (16+)  
15.20 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (16+)  
17.40 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ: ЧАСТЬ 2». (16+)  
20.25 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)  
Кажется, что Ваканда - малоразвитая страна. Но тысячи лет назад местные племена воевали за метеорит, содержащий вибрионий. Благодаря этому металлу, один из воинов получил сверхспособности и стал первой «Чёрной пантерой» - героем, который защищает местные племена  
23.00 «Добров в эфире». (16+)  
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
04.20 «Территория заблуждений». (16+)

**РОССИЯ К** РОССИЯ К  
Культура



10.20 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ»

- 06.30 «Маугли»  
08.10 «УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО»  
09.35 «Мы - грамотеи!»  
10.20 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
11.45 Письма из провинции  
12.10 Петербургские встречи  
12.55 «Невский ковчег»  
13.20 «Рассказы из русской истории. XVIII век»  
14.40 Закрытие XV Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи Юрия Башмета  
16.30 «Картина мира»  
17.10 «Одиночество на вершине». 100 лет со дня рождения Ирины Антоновой  
18.25 «Романтика романса»  
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
20.10 «ЖЕНИТЬБА»  
21.50 Шедевры мирового музыкального театра  
23.50 «Кинескоп» с Петром Шепотинником  
00.30 «ЛЕВ ГУРЫЧ СИНЧКИН»  
01.50 Диалоги о животных

**ТВ-3** ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 Новый день. (12+)  
09.00 «ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (0+)  
11.45 «ТЕРМИНАТОР». (16+)  
14.00 «ТЕРМИНАТОР: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)  
16.45 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)  
19.00 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)  
21.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)  
Недалекое будущее. Люди научились создавать роботов, которые внешне ничем не отличаются от человека и даже обладают чувствами. Вскоре некоторые предприимчивые дельцы начинают использовать их как обслуживающий персонал для шикарного курорта  
23.30 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (6+)  
01.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШАРКБОЯ И ЛАВЫ». (6+)  
02.45 «Тайные знаки». (16+)  
05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС** СТС



10.20 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА КРАЮ СВЕТА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Фиксики». (0+)  
06.25 «Мультфильмы». (0+)  
06.45 «Три кота». (0+)  
07.30 «Царевны». (0+)  
07.55 Уральские пельмени. (16+)  
08.20 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (6+)  
10.20 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА КРАЮ СВЕТА». (12+)  
13.45 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА СТРАННЫХ БЕРЕГАХ». (12+)  
16.25 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: МЕРТВЕЦЫ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ СКАЗКИ». (16+)  
19.05 «Босс-молокосос». (6+)  
21.00 «ДЖОН КАРТЕР». (12+)  
Ветеран Гражданской войны в США Джон Картер против своей воли оказывается на Марсе, где попадает в плен к воинственным четырёхметровым туземцам  
23.40 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (18+)  
01.35 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)  
03.25 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
05.00 «6 кадров». (16+)  
06.30 «Предсказания: 2022». (16+)  
06.45 «ЧАСЫ С КУКУШКОЙ». (16+)  
Катя Юдина родилась в дружной и обеспеченной семье, у неё прекрасный молодой человек, в этом году она окончит архитектурный институт, а предложения о работе Кате уже начали поступать. Но внезапно мама Кати умирает при странных обстоятельствах. А буквально через два месяца отец Кати Михаил женится второй раз. А вскоре на Катю обрушивается новый удар: Михаилу становится плохо прямо на работе, и он внезапно умирает  
10.30 «ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ». (16+)  
14.30 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)  
18.45 Пять ужинов. (16+)  
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)  
23.25 Про здоровье. (16+)  
23.45 «РЕФЕРЕНТ». (16+)  
03.15 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (16+)  
05.45 Пять ужинов. (16+)

**ДОМАШНИЙ**





КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. Contains movie and serial titles with times and age ratings.

Table with columns: .RED, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Contains movie and serial titles with times and age ratings.

Table with columns: СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, СТЦ LOVE, TV 21 ВЕК. Contains movie and serial titles with times and age ratings.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, T L C, TLC. Contains show titles with times and age ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains show titles with times and age ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Contains show titles with times and age ratings.

Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, T L C, TLC. Contains show titles with times and age ratings.

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



Лук весной сажают одним из первых, поэтому посадочный материал появляется в магазинах и на рынках уже сейчас.

**К**ак выбрать лук-севок? Какие сорта репчатого лука самые лучшие? На что обратить внимание при покупке?

# Выбираем лук-севок



## Размер имеет значение!

Размер луковичек ощутимо влияет на результат, который садовод получит в конце выращивания культуры:

● **МЕЛКИЙ ЛУК-СЕВОК (ОВСЮЖКА)**. Мелким считают севок от 8 до 14 мм. Овсюжку весной сажать нет смысла, потому что у маленькой луковички мало питательных веществ, корневая система будет незначительной, поэтому и луковички вырастут мелкими. Овсюжка хороша исключительно для подзимних посевов.

● **СРЕДНИЙ ЛУК-СЕВОК**. Средним можно считать луковички размером от 15 до 20 мм. Для выращивания лука-репки нужно покупать именно такой. Фракция от 15 до 20 мм для посадки весной на репку самая лучшая: силы у севка достаточно, чтобы вырастить и хорошее перо, и сортовую луковичку.

● **КРУПНЫЙ ЛУК-СЕВОК**. Фракция от 20 до 24 мм считается крупной. Для подзимней посадки не подходит, а при посадке весной часто уходит в стрелку. Для получения хороших луковичек нужно своевременно удалять стрелки или сделать небольшой надрез донца крест-накрест.

● **КРУПНЫЙ СЕВОК (ВЫБОРКА)** – от 25 до 30 мм. Этот размер может оказаться как крупным севком, так и просто мелкой репкой. При весенней посадке годится только на зелень, быстро стрелкуется. Крупной репки из выборки не вырастет.

Валерия ПАШЕЧКИНА

## Учитываем регион

Прежде чем отправляться в магазин, важно определиться с сортами лука, и лучше всего отдать предпочтение тем, которые предусмотрены именно для вашего региона. Заглянем в Государственный реестр селекционных достижений РФ:

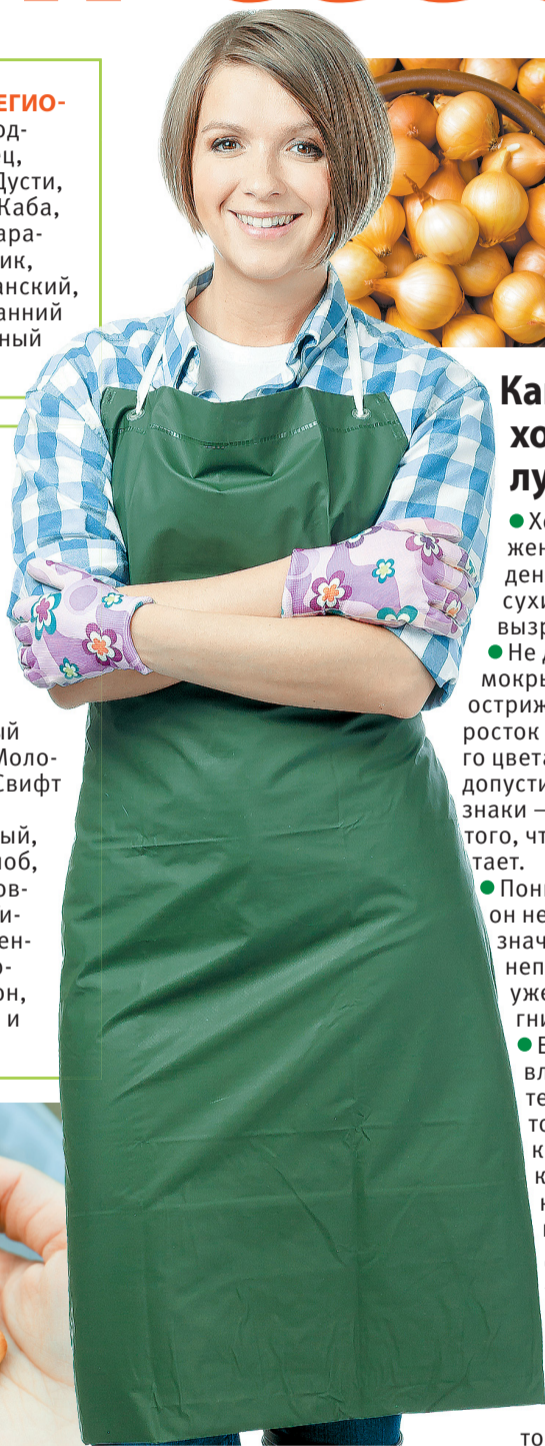
## Для средней полосы России

отмечены такие сорта репчатого лука: Альбион, Арзамасский местный, Гелиос, Геркулес, Глобус, Даниловский 301, Золотистый Семко, Кармен МС, Колобок, Красный салатный, Манас, Мячковский 300, Ред Барон, Ред Булл, Ред Семко, Розарио, Сеттон, Спасский местный, Спутник, Стардаст, Стригуновский местный, Стурон, Трой, Турбо, Центурион, Чемпион, Шетана МС, Черный принц, Штутгартен Ризен, Штутгартен Стенфилд, Эксбишен, Ялтинский плюс и другие.

**Для южных регионов России** подходят: Ахтубинец, Днестровский, Дусти, Испанский 313, Каба, Каба желтый, Каратальский, Касатик, Качинский, Луганский, Октябрьский, Ранний желтый, Солнечный и другие.

## Для северных регионов

описаны такие сорта: Арзамасский местный, Баярд F1, Викинг F1, Зодиак F1, Золотистый Семко F1, Комета F1, Красный барон, Лютый, Молодо-зелено, Ред Свифт F1, Ростовский репчатый местный, Сеншуй Еллоу Глоб, Статус, Стригуновский местный, Тимирязевский, Центурион, Штутгартен Ризен, Стурон, Ялтинский плюс и другие.



## Как выглядит хороший лук-севок?

- Хороший севок должен быть неповрежденным, чистым, с сухими чешуйками и вызревшей шейкой.
- Не должен быть мокрым, недопустим остриженный зеленый росток или корешки белого цвета (сухие корешки допустимы). Все эти признаки – свидетельство того, что лук уже прорастает.
- Понюхайте лук: если он неприятно пахнет, значит, хранили его неправильно, в нем уже идут процессы гниения.
- Если лук продают влажным (он обычно темнее по цвету), то лучше его не покупать. А если уже купили, то дома его нужно тщательно просушить (не рядом с батареей!). Хранить севок нужно не в целлофановом пакете, а в бумажном (можно в холщовой мешочке или картонной коробке).

У надежного продавца обязательно должен быть документ о качестве посадочного материала с указанием актуального срока реализации.

## КСТАТИ

## Когда и где покупать материал

✓ Самый пик продаж лука-севка – март. В это время ассортимент севка в садовых магазинах и на рынках очень широк, можно приобрести любой сорт.

✓ При покупке севка в апреле его точно удастся сохранить до посадки, но к этому времени некоторые сорта вы можете просто не найти в продаже.



– Не знаю, как вы, а я, когда слышу словосочетание «стильный look», представляю себе репчатый лук в чёрных очках и кепке.



## КАК САДОВОД САДОВОДУ

# Самые ранние огурчики: 7 скороспелых сортов

Если у вас есть теплица или пленочный парник, посадите хотя бы несколько кустиков скороспелых сортов и гибридов, и вы сможете полакомиться первыми огурчиками уже в конце мая!

## МУРОМСКИЙ 36

Суперранний сорт, включенный в Госреестр еще в 1943 году, созревает через 30-38 дней с момента появления первых всходов. Устойчив к внешним климатическим условиям, имеет хорошие товарные качества.

## МАША F1

Созревает спустя 35-37 дней, может выращиваться как в теплице, так и в открытом грунте, но в теплице урожайность выше (это наблюдение относится ко всем гибридам и

сортам из подборки). Тип закладки завязи – пучковый. Вес плодов до 140 г, длина 12 см. Гибрид устойчив к вредителям.

## ГЕРМАН F1

Созревает за 35 дней с момента посадки. Диаметр огурчика 3 см, длина 10 см. Плоды выровненные, вкус насыщенный, без горечи.

## ТЕМП F1

Собирать огурчики можно

спустя 36-41 день после всходов. Вкус отличный, урожайность высокая, устойчивость к болезням комплексная. Огурец пучковый, вес плода до 150 г, длина 10-11 см.

## ПАРАТУНКА F1

Собирать урожай можно спустя 41-43 дня. Тип закладки завязей – пучковый. Вес каждого плода 100 г, длина 9-11

см. Огурчики вкусные, урожайные, не болеют.

## КУРАЖ F1

Плодоносит спустя 42-44 дня, урожай достигает 18 кг с 1 кв. м! Плоды бугорчатые с беловатым пушком. Вес каждого плода может достигать 120 г, длина 12-15 см.

## АПРЕЛЬСКИЙ F1

Урожай созревает спустя 44-49 дней. Тип закладки завязей – пучковый. Урожайность – до 15 кг с 1 кв. м. Плоды длинные – вес до 200 г, длина 21-26 см, диаметр 4,5 см.



# Как покрасить волосы

И снова за чашкой чая собрались наши старые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Тема их беседы была более чем животрепещущей – как красить волосы. Ведь скоро станет совсем тепло, мы снимем шапки, и очень хочется, чтобы наши волосы были красивыми.



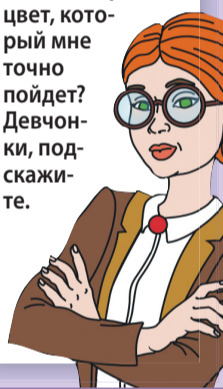
Машенька, девушка на выданье

3 Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен


**1** – Девочки, я собираюсь сама покрасить волосы. Подскажите, как мне сделать это правильно – чтоб ровно – чтоб не навредить? Как краску выбрать? Как подобрать цвет, который мне точно пойдет? Девочки, подскажите.



**2** – Какую бы ты ни выбрала краску, в первую очередь надо проверить, нет ли у тебя на нее аллергии. Кстати, заодно можно посмотреть, правильно ли выбран оттенок. Нанеси краску на небольшую прядку возле шеи и подержи ее столько, сколько написано в инструкции. Если аллергической реакции не возникло и получившийся цвет тебя устраивает, можешь смело красить все волосы.



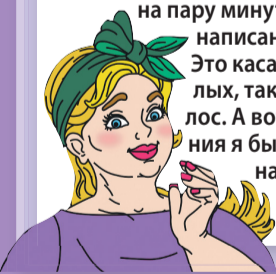
Клиент спрашивает у мастера: – Скажите, а известно ли науке, почему люди лысеют? – Причина установлена точно, – отвечает мастер. – Некоторые люди лысеют потому, что у них выпадают волосы и больше не растут.




**3** – И все-таки, Анечка, раз ты решила покраситься, хочу дать такой совет. Для первого окрашивания, особенно если сомневаешься насчет оттенка, можно вообще использовать тонирующий шампунь, его стойкости хватает примерно на неделю. А есть еще краски в виде спрея, которые наносятся на поверхность волос и смываются при первом же мытье.




**4** – Выбирая оттенок, нужно не забывать, что результат может отличаться от цвета на картинке. Ведь в красках для домашнего использования может присутствовать более интенсивный окислитель, чем используется в салонах красоты. Поэтому, скажем так, краску для знакомства стоит выбирать на тон темнее желаемого, но при этом держать ее на волосах на пару минут меньше, чем написано в инструкции. Это касается как светлых, так и темных волос. А вот для тонирования я бы посоветовала наоборот, подобрать краску на тон светлее.




– Несколько слов о выборе оттенка. Я думаю, лучше всего подбирать оттенок по цветотипу. «Лету» подойдут холодные оттенки – русый или блонд, а также подчеркивающий светлую кожу шоколад. «Осени», наоборот, рекомендую теплые оттенки: рыжий, медный, золотистый, теплый каштановый. «Зиме», как мне говорил мой мастер, больше всего идут темные оттенки: черный, какао, горький шоколад. А для «весны» хороший вариант – оттенки теплые: теплый русый, медовый, теплый блонд.




**5** – А сколько понадобится краски? Очень не хочется столкнуться с ее нехваткой. И понадобятся ли какие-либо инструменты? Я же не стану красить волосы зубной щеткой...





– С количеством краски все очень просто: если волосы короткие, одного тюбика вполне достаточно, если ниже плеч – лучше купить два тюбика. Это если выбирать краску, которой пользуюсь я. Впрочем, расход краски, как правило, указывается на упаковке. Да и консультант в салоне-магазине подскажет.



**6** – Для самостоятельного окрашивания нужна специальная кисть, емкость для смешивания и перчатки – они обычно входят в комплект, но можно использовать, например, медицинские. Важно, чтобы кисть и емкость для смешивания не были металлическими – некоторые краски могут вступать с металлом в нежелательную реакцию.




**7** В магазине: – У вас есть шампунь? – Да. Для каких волос? – Для грязных.



– И еще несколько советов от моего мастера. Для закрашивания седины лучше выбирать натуральные оттенки, чтобы цвет выглядел естественно. При окрашивании густых и толстых волос требуется больше времени, поэтому краску лучше подержать на 3-4 минуты дольше, чем рекомендовано в инструкции. Если необходимо осветлить темные волосы, лучше делать это в несколько этапов, иначе волосы могут сильно травмироваться. И обязательно после окрашивания использовать бальзам – обычно он входит в комплект, но можно применять и любой укрепляющий. И советуую красить немытые волосы (на упаковке часто это обстоятельство указывается).

**8** – Современные краски красивые, стойкие, безопасные. Ой, девочки, а помните, как в фильме «12 стульев» Киса Воробьянинов утверждал после покраски: «Мне аптекарь говорил, что это будет радикально-черный цвет. Не смывается ни холодной, ни горячей водой, ни мыльной пеной, ни керосином. Контрабандный товар...»?



С самого детства шоколад для многих из нас – одно из любимых лакомств.

**Ш**околад очень-очень вкусен, прекрасно утоляет голод, дает силы, повышает работоспособность. Но, конечно, чтобы шоколад был полезен для организма, как всего хорошего, его надо есть в меру. Ведь, по сути, это скорее не еда, а лакомство.

Основная составляющая, то, что делает шоколад шоколадом, – это какао-бобы. В них содержится большое количество антиоксидантов, которые позитивно влияют на кожу. Жирные кислоты (стеариновая, олеиновая, пальмитиновая и др.) позитивно влияют на мембраны клеток. Теобромин и теофиллин способствуют усилению биохимических процессов. Витамины А, В, D и F, микроэлементы (магний, железо, натрий, калий, кальций) также полезны для организма, улучшают самочувствие.



### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Ежегодно с 1955 года 11 июля отмечается Всемирный день шоколада.
- Первые шоколадные плитки фабричного изготовления появились в Барселоне в 1780 году.
- Какао-дерево растет до 200 лет, а период его плодоношения составляет примерно 25 лет.
- На создание 10 плиток шоколада уходит практически весь урожай с одного дерева.
- Для производства полкило шоколада используется около 400 какао-бобов.
- Один кусочек шоколада даст энергии на то, чтобы сделать 500 шагов.

Помимо безусловно полезных веществ, шоколад содержит кофеин, повышающий давление. Поэтому диетологи приравнивают 40 г горького шоколада к чашке крепкого натурального кофе. Поэтому гипертоникам лучше воздерживаться от употребления шоколада натощак. А вот с молочным шоколадом и с шоколадными плитками, содержащими наполнитель, особенно внимательными следует быть диабетикам.

# Любимое лакомство – ШОКОЛАД



## Химический состав

Основа шоколада – какао-бобы, поэтому начнем мы именно с них. Натуральные какао-бобы – это настоящий сундучок с сокровищами. Ведь они содержат целый комплекс витаминов, среди которых А, В, D, E, F, H, PP, а также полезные для нашего организма микроэлементы: железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк. Кроме того, какао-бобы богаты замедляющими процесс старения антиоксидантами, растительными флавоноидами, активизирующими кроветворение, и ценными аминокислотами: олеиновой, арахидоновой, стеариновой.

Самое главное – в составе какао-бобов есть вещества, которые стимулируют выработку крайне важных для нашего здоровья гормонов: серотонина, дофамина, триптофана. Без достаточной выработки этих гормонов у нас резко падает настроение, ухудшается работоспособность и сопротивляемость стрессам, развиваются депрессии и неврозы, учащаются приступы мигрени.



## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Укрепляет иммунитет, стимулирует защитные функции организма.
- Благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет сосуды.
- Позитивно влияет на обменные процессы.
- Является мощным природным антидепрессантом.
- Подавляет чувство голода.
- Улучшает обмен веществ, выводит из организма токсины, помогает в защите организма от воздействия агрессивных внешних факторов.
- Способствует сохранению молодости и красоты.
- Какао-бобы имеют ряд других полезных свойств.

Если вы хотите ввести в свой повседневный рацион шоколад, обязательно посоветуйтесь с врачом, чтобы не навредить своему организму.

## ТАКОЙ ВКУСНЫЙ И РАЗНЫЙ ШОКОЛАД

Как бы ни были полезны какао-бобы, в натуральном виде их не едят. Из какао-бобов делают шоколад, который может быть горьким, молочным, белым, с различными наполнителями и без. Часть полезных свойств какао-бобов при производстве шоколада неизбежно теряется, часть усиливается. Но главное – в отличие от какао-бобов, шоколад имеет несколько коварных особенностей. Одна из них – высокая калорийность. Какао-бобы практически не содержат сахара, а в шоколаде его всегда достаточно много. Поэтому первое правило употребления шоколада – умеренность. Ну и конечно, необходимо помнить про сахар: чем слаще шоколад, тем меньше стройности.



### ГОРЬКИЙ

В горьком шоколаде содержится не менее 60% какао-продуктов. Некоторые специалисты относят такой шоколад не только к полезным, но и к диетическим продуктам, так как в нем максимально сохраняются все полезные качества какао-бобов и содержится минимальное количество сахара. Кроме того, шоколад в процессе изготовления обогащается другими питательными веществами. Считается, что чем выше процент содержания какао в шоколаде, тем он полезнее.

### ТЁМНЫЙ И МОЛОЧНЫЙ

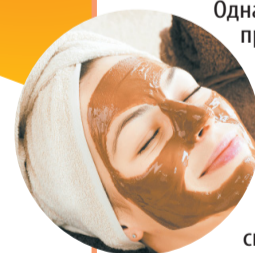
Темный шоколад содержит от 40 до 55% какао-продуктов и сухое молоко. Молочный шоколад – не менее 25% какао-продуктов и до 20% молока. Также в молочном шоколаде больше быстрых углеводов. Помните: попадая в организм, быстрые углеводы отлично работают на результат, если сразу заняться напряженной умственной деятельностью – учебной или работой. Но если прилечь на диван у телевизора, эти же самые быстрые углеводы практически сразу преобразуются в жировые отложения.



### БЕЛЫЙ И С НАПОЛНИТЕЛЯМИ

Белый шоколад делают из масла какао-бобов с добавлением молока и сахара. Масло какао в качественном белом шоколаде должно быть не менее 20%, молока – обычно около 15%. Несколько слов о шоколаде с наполнителями. Наполнители, какими бы они ни были, повышают калорийность шоколада. И желательная для поддержания стройности фигуры суточная доза шоколада с наполнителями значительно меньше, чем, скажем, горького.

## Шоколад в косметологии



Одна из популярных процедур – маски для лица из шоколада. Буквально первая процедура дает заметную подтяжку кожи, упругость, снимает усталость, уменьшаются мелкие морщинки, пигментация. Шоколадные обертывания применяют для уменьшения целлюлита, ускорения обмена веществ. Шоколадный массаж является очень популярной процедурой. Шоколадный скраб для всех типов кожи: взять 40 г черного шоколада, растопить на водяной бане. Добавить 1 чайную ложку мелкой морской соли, перемешать и остудить до комнатной температуры. Наносить мягкими круговыми движениями. Смыть теплой водой. Можно использовать и для кожи тела и лица.

## Знай и помни

Если вы решили полакомиться шоколадом, специалисты рекомендуют есть его в течение дня, но очень небольшими порциями. Максимальная дневная норма горького шоколада для взрослых здоровых людей – в пределах 40-50 г. С уменьшением содержания в шоколаде какао-продуктов рекомендуется уменьшать и порцию в полтора-два раза. И если вы любите лакомиться шоколадом, помните главное: во всем нужна мера. Даже самый полезный продукт может стать вредным, если им злоупотреблять.

## ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

Какао-бобы – это плоды вечнозеленого дерева *Theobroma cacao*. Переводится это название с латыни как «пища богов». Родиной дерева какао считаются тропические леса Южной Америки. Древние индейцы использовали какао-бобы вместо денег и ценили выше золота.

Аксессуары из натуральной кожи – это всегда статусно, добротно и модно.

# Ухаживаем за вещами из кожи

Они недешевы, зато при правильной эксплуатации и уходе могут служить десятилетиями и приносить удовольствие своему обладателю. Учитывая, что стирать кожаные изделия нельзя, приходится обращаться к альтернативным методам чистки и ухода. О них сегодня и поговорим.

## КСТАТИ

Залоснившиеся места можно протереть таким раствором: 0,5 стакана теплого некипяченого молока и 0,5 ч. л. соды.



## Проблема: грязь на тёмной коже

Для периодического очищения кожи темных тонов можно использовать кофейную гущу. 1 ч. л. гущи смешивают с 50 мл воды и наносят на куртку, сумку или перчатки. После чистки изделие вытирают сухой тряпочкой, а остатки гущи стряхивают.

Альтернативным методом периодической чистки может быть мыльный раствор. Хлопковую тряпочку смачивают в нем и проходятся по всей поверхности кожи. Затем убирают влагу сухой тряпочкой и просушивают изделие при комнатной температуре. Кстати, этот способ с осторожностью можно использовать и на светлой коже.

## Важно!

- При очищении кожи применение агрессивных средств, таких как бензин, ацетон или жидкость для снятия лака, запрещено, так как они обезжиривают и портят кожу.
- Какой бы способ очистки вы ни выбрали, сначала проверьте действие мощного состава на незаметной части изделия. И только после удачных «испытаний» приступайте к удалению загрязнений.

Не люблю март, потому что он всегда ставит передо мной слишком сложный выбор: зажариться в пуховике или замёрзнуть в кожаной куртке.

## Чем опасна грязь?

При появлении жирных пятен или других загрязнений вещь теряет не только свой эстетический вид, но и перестает впитывать влагу и сохранять тепло. В отношении одежды, обуви и перчаток это крайне важно. Да и сумочкам с кошельками грязь ни к чему. Если ее не удалять, начнут появляться сначала микротрещинки, а затем аксессуар может и порваться. Обидно бывает расставаться с любимой вещью из-за такой легко устранимой проблемы, не правда ли?

## Проблема: пятна на светлой коже

Вещи из светлой кожи очень эффектно, но пятна притягивают, как магнит... Чем их можно вывести?

### МАСЛЯНАЯ КРАСКА.

Ее можно удалить лимонным или луковым соком. Отрежьте небольшой кусочек лука и потрите срезом загрязненный участок. После выведения пятна смажьте кожу вазелином или глицерином.

### ЖИР.

С жирным пятном можно справиться натертым мелом или солью. Посыпьте жирное пятно и оставьте на некоторое время. После того как абсорбент впитает в себя жир, пройдитесь по изделию щеткой.

### ЧЕРНИЛА ОТ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ.

Такие неприятности неплохо удаляются скотчем. Хорошо прижмите его и резко оторвите. Повторите при необходимости. Остатки удалите ластиком или мелкодисперсной наждачной бумагой.

Светлана СИДОРЧУК

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**СКУПКА КНИГ**

Выезд по СПб и пригородам

от 100 экземпляров

ОПЛАТА СРАЗУ!

**934-00-62**

**КУПИМ**

фарфор, мебель, картины, часы, серебро, значки, фото, открытки, ёлочные игрушки

**948-23-83**

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

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

### СООБЩЕНИЯ

АО «Железнодорожная торговая компания» (АО «ЖТК») проводит открытый аукцион в электронной форме №244 (далее – Аукцион) на право заключения договора аренды недвижимого имущества: нежилое здание общей площадью 52,4 м², расположенного по адресу: Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Маяковского, д. 2.

Начальная (минимальная) цена постоянной части арендной платы за месяц аренды объекта недвижимого имущества для организации производственно-складской деятельности:

**8903 (Восемь тысяч девятьсот три) рубля 07 копеек (без учета НДС).**

Срок аренды: 11 (одиннадцать) месяцев.

Дата проведения аукциона: 14 апреля 2022 года.  
Дата окончания приема заявок: 11 апреля 2022 года.

Место и форма проведения Аукциона: электронная торговая площадка «РТС-Тендер» на сайте: <https://www.rts-tender.ru>.  
Внесение обеспечительного платежа: предусмотрено условиями Аукциона.  
Подробная информация на сайтах: <https://www.rts-tender.ru> и [www.rwtk.ru](http://www.rwtk.ru) (в разделе «Тендеры»).  
Телефон организатора Аукциона: +7 (812) 436-81-72.

### НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 932-74-32 Агенство недвижимости поможет Вам быстро, выгодно, надёжно, сдать квартиру, комнату, дачу, коттедж в СПб и Лен. обл. Тел.: 932-74-32

### ПРОЧИЕ УСЛУГИ

■ 8 (981) 704-73-68 Китайский массаж. Тел.: 8 (981) 704-73-68

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

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

### КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Ёлочные 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

■ 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

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

**8 (962) 724-29-44**

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

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

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (962) 724-29-44**  
ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **250** рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).  
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

