

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

№07  
(203)

ТВ-программа с 21 по 27 февраля 2022 года

# ТЕЛЕК

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**7 ВОПРОСОВ  
ЛЮБИМОМУ  
ЧЕЛОВЕКУ**

стр. 4

**ФЕН:  
НАДЁЖНО,  
УДОБНО,  
КРАСИВО**

стр. 7

**ВЯЧЕСЛАВ  
МАКАРОВ**

**НУЖНО ПРОБОВАТЬ ВСЁ,  
ЧТО ИНТЕРЕСНО** стр. 5

**КАК ЗАПУСТИТЬ  
МЕХАНИЗМЫ  
СТРОЙНОСТИ?**

стр. 39

**ВЫЧИСЛЯЕМ  
СРОКИ ПОСЕВА  
СЕМЯН**

стр. 38

**ПОЧЕМУ  
МОЖЕТ  
БОЛЕТЬ  
СПИНА?**

стр. 37

12+

Фото Ирины Харламовой

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 203

# В ЧЕСТЬ 80-ЛЕТИЯ БИТВЫ ЗА СТАЛИНГРАД

**ПЕРВЫЙ ВЫПУСК:**  
Памятная юбилейная медаль

**ВНИМАНИЕ!**  
Тираж ограничен! Только 1 медаль на заказчика

**Наиболее простой способ заказа:**  
тел. 8-800-234-32-19; www.сталинград-80.рф



<b>Тема:</b> 80 лет битвы за Сталинград	<b>Выпуск:</b> юбилейная памятная медаль каждому россиянину	<b>Дистрибьютор:</b> Императорский Монетный Двор	<b>Цена:</b> <b>0 руб.</b> (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
--	---	--	---

## ВАЖНОЕ ИЗВЕЩЕНИЕ

Сталинградская битва стала одним из важнейших сражений Великой Отечественной войны. В 2022 году мы с гордостью и скорбью празднуем 80-ю годовщину Сталинградской битвы — сражения, с которого начался наш путь к Победе. 200 дней и ночей жесточайших боев унесли миллионы жизней солдат и мирных жителей.

Свыше 2 млн человек участвовало в противостоянии с обеих сторон. Общие потери Красной армии насчитывают 1 млн человек. Эта битва полностью изменила ход войны и предопределила будущую победу СССР.

Получить эту медаль может каждый желающий! Для Вас медаль бесплатна, Вы оплачиваете только упаковку и пересылку. Тираж медали ограничен. **Резервируйте Ваш экземпляр прямо сейчас!**

<b>ВНИМАНИЕ:</b>	сообщите номер резервирования при заказе
<b>№ РЕЗЕРВИРОВАНИЯ:</b>	12416803
<b>ЦЕНА:</b>	<b>0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)</b>
<b>ВАЖНО:</b>	только 1 медаль для каждого заказавшего
<b>ЗАКАЗ:</b>	тел. 8-800-234-32-19; www.сталинград-80.рф

Ввиду того, что тираж юбилейной медали ограничен, для каждого предусмотрена только одна памятная медаль. Вы оплачиваете только 299 руб. за упаковку и пересылку. Мы гарантируем право на возврат памятной медали в срок 14 дней с момента ее получения. Предложение действительно 10 дней!

**8-800-234-32-19**



**Наиболее простой способ заказа:**

☎ **Официальная Линия Резервирования:**

**8-800-234-32-19**

звонок бесплатный  
(ежедневно с 9:00 до 21:00)

💻 Система интернет-резервирования:

**www.сталинград-80.рф**



### Специальное предложение в честь 80-летия битвы за Сталинград!



<b>Тема:</b>	80 лет битвы за Сталинград
<b>Аверс:</b>	Изображение медали «За оборону Сталинграда»
<b>Реверс:</b>	Орден Отечественной войны. Расходящиеся лучи на заднем плане. По окружности надпись: «Ни шагу назад! Вперед на врага!», «80 лет» и георгиевская лента с ветками лавра.
<b>Спецификация медали:</b>	диаметр 33 мм, вес 15 г
<b>Цена:</b>	<b>0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)</b>
<b>Важно:</b>	только 1 медаль для каждого заказавшего

**БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО  
РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 299 РУБ.  
ЗА УПАКОВКУ И ПЕРЕСЫЛКУ**

Официальная Линия Резервирования:

**8-800-234-32-19**

звонок бесплатный (ежедневно с 9:00 до 21:00)



## Илья Антоненко рассказал о «Золоте»

На телеканале НТВ – премьера остро-сюжетного детектива «Золото». В ролях: Евгений Дятлов, Илья Антоненко, Екатерина Волкова, Бесо Гатаев, Ольга Мукукенова, Алексей Шевченков, Анастасия Матвеева и другие артисты.

По сюжету сериала 21-летний студент геофака МГУ Гоша Ожегов (Илья Антоненко) из-за ряда обстоятельств вынужден уйти из университета. Чтобы закончить вуз и получить диплом, ему нужно пройти стажировку геологоразведчиком в крупной компании «Алай золото», проводящей геологоразведку в глухом и малоизученном районе Восточной Сибири. Гоша отправляется в крошечный поселок Коломаха, где



встречает местного авторитета Антона (Евгений Дятлов). Неожиданно Гоша становится свидетелем того, как помощник Антона Руслан (Бесо Гатаев) убивает его наставника. Самому Гоше чудом удается спастись, и теперь лишь он один знает координаты очень перспективного золотоносного участка. Из-за гибели штатного геолога «Алай золото» прекращает свою деятельность на этом участке, и Гошина стажировка становится невозможной. Теперь ему нужно выбирать: уехать обратно в Москву и навсегда забыть о дипломе геолога или остаться в Сибири...

– Гоша Ожегов – обычный парень, студент, который попадает в некий круговорот событий, из которого выбраться хорошим человеком уже невозможно, –

рассказывает Илья Антоненко. – Мой персонаж трансформируется весь сериал, как гусеница в бабочку, но в какую-то ужасную.

Я думаю, что золото может свести с ума любого человека.

Фото  
PR НТВ



## Екатерина Вилкова преследует убийцу

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной драмы «Холодные берега. Возвращение». Это продолжение истории о следователе Алине Новинской (ее играет Екатерина Вилкова).

Поставив точку в деле Душителя, Алина Новинская решает уйти из Следственного комитета. Получив диплом психолога, она устраивается в НИИ, где изучает поведение преступников. Новинская сталкивается с очередным серийным убийцей, которого нет в ее научной картотеке. Он подражает самым известным маньякам прошлого и вовлекает Новинскую в свою зловещую игру. Под угрозой оказываются жизни не только людей из окружения Алины, но и ее семья и даже хрупкий брак с Марком (Кирилл Сафонов). Новинская возвращается в Следственный комитет в качестве консультанта в помощь подполковнику Игорю Тарасову (Пётр Рыков).

– В первом сезоне «Холодных берегов» наша история была закончена, но сериал так понравился зрителю, что появилась мысль снять продолжение, – рассказывает нам режиссер Сергей Комаров. – Мы со сценаристами старались сделать это так, чтобы второй сезон стал не менее интересным и насыщенным по событиям, чтобы так же не отпустил зрителей до самого конца...

Также в сериале появятся Кирилл Сафонов, Александр Яцко и Дарья Повереннова.

Фото телеканала «Россия»

## Случилось это в Новых Плавнях

На телеканале Домашний – премьера мелодрамы «Дело рук утопающих».

Главные роли в картине исполнили Пётр Рыков и Елена Шилова. В центре сюжета – молодая учительница Марина Коновалюк из небольшого городка Новые Плавни и «сосланный» из области полицейский Алексей Терещенко. Марина поверила в искренность женатого мужчины и вляпалась в грандиозный скандал, а Лёша совершил серьезный служебный проступок.

Новые Плавни находятся на грани затопления из-за аномальных ливней, горожане по привычке надеются, что их проблемы решит кто-то «сверху», но обстоятельства складываются так, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. И от того, смогу ли Марина и Алексей выплыть из собственных передряг, зависит не только их будущее, но и спасение всего города...

## Борис Корчевников выпустил книгу

Ведущий телеканала «Россия» Борис Корчевников написал книгу «Время России».

В ней речь идет о России XVI-XVII веков: набегах крымских ханов, Ливонской войне, опричнине, расколе церкви, приходе к правлению Петра I. Отцы церкви и святые подвижники были с народом даже в самые темные времена. И один из главных вопросов, которые исследует автор: что такое русский характер?

– Эта книга – продолжение моей книги «Имя России», – рассказал нам Корчевников. – Второй том – о времени русского духовного пика. Это века великих потрясений, но и великой России!



Фото Вадима Тараканова

## Звёзд удивили космическим показом

В столичном кинотеатре «Иллюзион» прошла прямая трансляция показа Haute Couture Дома Пьера Кардена. Посмотреть показ – пусть и в кинотеатре – пришли: Влад Лисовец, Яна Крайнова, Владимир и Маруся Лёвкины и другие. Ведущими мероприятия стали телезвезда Елена Николаева и исследователь моды Тим Ильясков.

Вдохновленный полетом Юрия Гагарина в космос, в 1964 году дизайнер представил коллекцию «Space», и новый показ Модного Дома Пьера Кардена продолжил эту тему. Зрителям представили около 30 моделей легендарного дизайнера, созданные им еще при жизни, а также новую коллекцию студии, задача которой – увековечить стиль и коды, сделавшие этот модный дом успешным.

## Дорогу талантам!

Телеканал НТВ продолжает работу над проектами, в которых принимают участие не уже состоявшиеся звёзды, а таланты из глубинки, о которых никто не знает. После новости о запуске шоу «Страна талантов» телеканал объявил о старте шестого сезона вокального детского конкурса «Ты супер!». Проект удивителен тем, что дает талантливым детям, оставшимся без попечения родителей, шанс изменить свою жизнь к лучшему.

– Главная цель проекта – дать возможность тем детям, у которых нет никаких возможностей вообще, прыгнуть далеко вперед, – говорит ведущий конкурса Вадим Такменёв.

Недавно начался кастинг, в котором могут принять участие дети от 7 до 18 лет из России и стран СНГ.

## Для Ольги Лерман раскрыли тайны лыжниц

На Первом канале – премьера спортивной драмы режиссёра Николая Хомерики «Белый снег». Это история о легендарной российской спортсменке Елене Вяльбе – о том, как маленькая девочка из Магадана, благодаря характеру, таланту и упорству, достигла титула «Лучшей лыжницы XX века», попав в Книгу рекордов Гиннесса: на чемпионате мира в Норвегии в 1997 году Елена

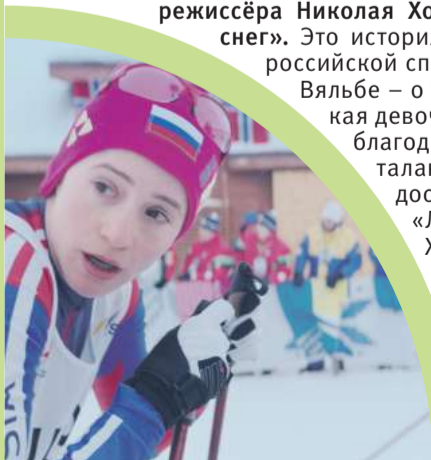
впервые в истории лыжных гонок завоевала пять золотых медалей из пяти возможных.

Сценарий фильма согласовывали с самой Еленой, она же принимала участие в съемках и была консультантом на площадке. Главную роль в фильме доверили сыграть Ольге Лерман. Актриса призналась, что до кастинга практически ничего не знала о лыжном спорте. Родившаяся в Баку, она была далека от всего, что связано с зимой и снегом.

– После встречи с Николаем Хомерики мне прислали сценарий – и я поняла, что это потрясающая история про сильную женщину, и это, конечно, очень интересно играть любой актрисе, – рассказала нам Ольга Лерман. – Мне показалось, что это просто подарок судьбы! Я познакомилась с самой Еленой перед началом съемок, мы сразу обменялись номерами телефонов, и, если меня беспокоили какие-то вопро-

сы по работе над ролью, я всегда могла ей позвонить или написать сообщение и получить исчерпывающий ответ.

Фото пресс-службы Первого канала



**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Как взяться за сложный проект?**

Всем нам случается выполнять глобальный проект, который зачастую требует большой концентрации, внимания, размышлений и немалой мыслительной активности. Даже подступиться страшно! Предлагаем разбить цель на две части: подготовка и сама реализация.



**НА ПОДСТУПАХ**

Вы знаете, что большой проект не за горами. Начните подготовку уже сейчас. Тренируйте силу воли. Именно она помогает действовать «здесь и сейчас». Выходите из зоны комфорта. Приучите себя сознательно выбирать новые пути решения даже знакомых задач. Так вы приучите свой мозг смотреть на проблему с разных сторон.

Заранее решите текущие вопросы. Чтобы потом не отвлекаться, постарайтесь сделать наперед то, что не вызывает затруднений, но потом сможет отнять время.

**ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

Определите задачу и обозначьте дату и время для начала ее реализации.

Будьте готовы к ежедневным повторениям. С каждым днем работать будет легче, так как постепенно вырабатываются ожидания и привычка к решению новых задач.

Продолжайте работать, даже когда захочется всё бросить. Маленькие ежедневные шаги обязательно приведут к цели.

Умение слушать и слышать другого человека – одно из самых востребованных в нашем мире, где всячески пропагандируется внимание к собственной персоне.

Мы можем столкнуться с неумением общаться даже в собственной семье, с любимым человеком. А ведь порой бывает достаточно просто сесть и поговорить, чтобы вывести отношения и доверие друг к другу на новый уровень. Главное – правильно общаться и задавать правильные вопросы.

**Как слушать?**

Психологи советуют в процессе разговора использовать несколько приемов, чтобы результат общения принес удовлетворение обоим сторонам.

Приём активного слушания. Не перебивайте, дайте своему собеседнику закончить мысль. Не отвлекайтесь на посторонние дела, телефон или хозяйство. Это будет создавать барьер, и разговор вряд ли получится откровенным.

Главное – честность. Если не говорить правду, смысл доверительного разговора теряется, он не принесет пользы ни вам, ни вашему любимому.

Уважение вместо «наезда». Постарайтесь не критиковать партнера. Даже если вам очень хочется высказать свое мнение, которое может обидеть или расстроить собеседника, постарайтесь этого не делать. Супруг тоже имеет право на свои мысли и чувства, даже если они идут вразрез с вашими представлениями о том, как «правильно», а как «неправильно».

# Откровенность за откровенность



Мужчина отличается от женщины тем, что перед совершением глупости он её тщательно обдумывает.

**О чём спрашивать?**

Какие же вопросы стоит задать своему самому главному человеку, чтобы стать ближе друг к другу? Их множество, но мы обозначим некоторые – так сказать, чтобы наметить вектор разговора.

**1** «Какой была девочка, в которую ты в первый раз влюбился?»  
Интересный вопрос, который может вывести к размышлениям о любви.

**2** «Что тебе понравилось во мне больше всего при нашем знакомстве?»  
Изменились ли взгляды с течением времени?

Интересно, что оценил ваш избранник больше: внешний вид или внутреннюю красоту?

**3** «Какие цели ты ставишь перед собой на будущее?»  
Что ж, теперь вы будете в курсе того, на реализацию каких целей настроен ваш спутник. Подумайте, можете ли вы чем-то ему помочь при осуществлении этих пла-

нов? Поинтересуйтесь, а нужна ли ему ваша помощь, или он настроен достигать всего самостоятельно?

**4** «Какие самые яркие воспоминания из твоего детства?»

Обратите внимание, что вспоминается в первую очередь, а что потом. Обычно самые яркие впечатления (как положительные, так и отрицательные) приходят на ум раньше остальных.

**5** «Что тебе больше всего запомнилось при наших первых свиданиях?»

У вас появится возможность вспомнить первые свидания и узнать, какие же чувства испытывал ваш будущий муж. Этот вопрос предполагает приятные воспоминания и романтическую атмосферу.

**6** «Каким был самый дельный совет, который тебе давали?»

Этот вопрос поможет чуть больше узнать о прошлом любимого человека и о его окружении. Кто дал ему этот совет и к чьим словам он с удовольствием прислушивался?

**7** «Чего ты не приемишь в отношениях?»

Ответ на вопрос может помочь вам в будущем не совершить ошибок. Не забудьте правильный ответ!

Есть несколько вопросов, которые не стоит задавать любимому человеку, даже если у вас «язык чешется» спросить. Вот некоторые из них:

«ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ? / ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ?» Мужчины устроены так: один раз сказал – и достаточно. Если же вам невмоготу от того, что вы давно не слышали заветного признания, просто попросите об этом прямо: «Мне бы хотелось время от времени слышать от тебя слова любви».

«Я КРАСИВЕЕ ТВОЕЙ БЫВШЕЙ?» Как только человечество придумает шкалу для оценки красоты, вопрос будет иметь смысл. Ну а пока этот мужчина уже выбрал вас! А это значит, что либо вы красивее, либо для него важнее что-то другое.

«ТЕБЕ КОГДА НИБУДЬ ХОТЕЛОСЬ МНЕ ИЗМЕНИТЬ?» Вопрос поставит вас обоих в максимально глупое положение. Потому что любой вариант ответа будет плох: «да» вас обидит, «нет» покажется явным обманом.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

О чём лучше не говорить

НА ЗАМЕТКУ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Длина кошачьей жизни**

Крим Пафф – кошка, которая прожила целых 38 лет и 3 дня. Можно сказать, что она пожила за троих, ведь средняя продолжительность кошачьей жизни – 13 лет. Эксперты считают, что причина – в особом питании, которым хозяин обеспечивал свою любимицу. В рационе Крим Пафф были в основном натуральные продукты – мясо и овощи.



**Бей посуду!**

Польтерабенд – это вечеринка накануне свадьбы в Германии. По одной из главных традиций этого праздника, жених и невеста должны переколотить все, что под руку попадет. Как правило, попадаете специально подаренная гостями посуда. Считается, что злых духов отпугивает звук бьющихся предметов. А еще бить посуду публично накануне свадьбы означает подготовить молодоженов к сложностям в будущем и одновременно пожелать им удачи.



**Шанс для февраля**

Календарь реформировался много раз. Но еще больше попыток его переделать просто не состоялось. Например, в конце 20-х годов прошлого века в Советской республике хотели создать свой собственный календарь, в котором было бы 72 пятидневки. То есть каждый месяц состоял бы из шести пятидневок (итого 360 дней в году), плюс 5 дней на праздники. У февраля был шанс стать таким же месяцем, как остальные. Но – увы...



**Пляж с изумрудным песком**

О пляже с золотым песочком на берегу прозрачно-лазоревого океана мечтают многие. Там же такие эффектные фотографии получаются! А представляете, как будут удивлены ваши близкие, если вы пришлете им фото с зеленого пляжа? Всего в четырех местах на Земле есть такое чудо. Необычным цветом пляжи обязаны минералу оливину, осевшему вместе с пеплом из ближайших вулканов. Чтобы увидеть это своими глазами, надо отправиться на остров Папаолеа (Гавайи); остров Гуам; остров Флореана (Галапагосы) или на озеро Хорниндальсватнет в Норвегии.

Светлана СИДОРЧУК

В минувшее воскресенье на телеканале НТВ состоялась грандиозная премьера 3-го сезона шоу «Маска». 14 новых масок вышли на сцену с яркими и красочными музыкальными номерами.

**В** соцсетях уже разгорелись споры о том, кто скрывается под ними. Кресла жюри, как и раньше, занимают Филипп Киркоров, Валерия, Тимур Родригез и Регина Тодоренко, в этом году к ним присоединился Тимур Батрутдинов. Наш корреспондент встретился на съёмочной площадке с неизменным ведущим шоу Вячеславом Макаровым и поговорил с ним о «Маске», музыке и о том, как правильно загадывать желания, чтобы они сбывались.

## Быть связующим звеном

– Вячеслав, прежде всего хочу поздравить вас с днём рождения! Второй год подряд вы проводите его на съёмках «Маски» – уже практически традиция! Как вы к этому относитесь?

## Вячеслав МАКАРОВ:

# // Нужно пробовать всё, что интересно

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– Ребята, смотрите шоу «Маска», будет много интересных музыкальных номеров и юмора, которые обязательно поднимут вам настроение. А еще подписывайтесь на меня в социальных сетях, постарайтесь активно вести свой Instagram.

– Я люблю свою работу, поэтому отмечать день рождения на съёмочной площадке мне совсем не обидно. К тому же этот день я провожу со своими прекрасными, яркими и талантливыми коллегами. Я фанат некоторых из них с самого детства, а теперь мы вместе работаем, общаемся, для меня это большая радость. Мне кажется, благодаря таким моментам дни рождения и запоминаются.

– Можно сказать, что вы

стали лицом шоу, а теперь и исполнителем его гимна. Каким видите своё дальнейшее развитие в рамках шоу? Не хотели бы стать одним из членов жюри, например?

– Признаюсь, даже не задумывался об этом, мне нравится роль ведущего. Но вот небольшие изменения в свой образ мне бы хотелось внести. Сейчас я эдакий строгий ведущий в костюме с бабочкой и должен соответствовать своему амплу, не могу выйти за рамки, привычные зрителю, но непривычные мне. Было бы здорово стать

чуть менее официальным. Мне нравится, что члены жюри в каждом выпуске примеряют на себя разные образы. Они настолько вживаются в роль, увлекаются этой игрой, что порой перестают быть самими собой. Это классно! И мне иногда хочется так же, это позволило бы мне быть менее серьезным. Но в «Маске» у всех яркие костюмы, кто-то же должен быть связующим звеном между участниками и жюри, направлять, приземлять их. Если еще и я буду устраивать запоминающиеся перформансы, это может «замылить» глаза зрителям.

людей-праздник, то это очень сложно. Выходные я провожу по-разному, в зависимости от внутренних потребностей. Бывает, что хочется общения, и тогда мы с друзьями идем куда-нибудь гулять. А иногда я предпочитаю остаться дома и наслаждаться тишиной. Но после съёмки всегда желание только одно – спать – и желательно как минимум до обеда следующего дня.

## Чтобы желания сбывались

– Возвращаясь к вашему дню рождения – какой подарок, полученный на этот праздник, был самым запоминающимся и волнительным?

– Три года назад мне подарили билеты на концерт моего любимого исполнителя Мика в Неаполе.

– Говорят, чтобы желания сбывались, их нужно уметь правильно загадывать. У вас получается?

– Мне кажется, да. Много из того, что я хотел осуществить в прошлом году, получилось. Нужно сформулировать желания, но не заикливаться на них, а относиться спокойно. Сказать себе: «Я хочу, и это у меня будет». Ну и обязательно предпринимать какие-то действия на пути к цели, потому что просто хотеть недостаточно.

## Кстати Модератор хорошего настроения

– Сравнивая ощущения от предыдущих сезонов «Маски» и нового – что даётся легче, какой опыт учли?

– Я свой самый главный критик: прекрасно знаю, что делаю хорошо, а что не очень. Самое сложное, на мой взгляд, это направлять дискуссию в нужное русло. Когда пять членов жюри одновременно говорят – это непросто, кто-то может быть излишне эмоционален, все это может превратиться в долгую полемику. Моя задача – все их мысли уловить и структурировать. Хотя, конечно, ничто не сравнится с «Новогодней Маской», когда в жюри сидит почти 20 человек, а я – модератор. Это какое-то сумасшествие! Пожалуй, это самое сложное, с чем я сталкивался на поприще ведущего «Маски».

## «Энергию нужно в себе накопить»

– Вы легко общаетесь с самыми разными людьми, располагаете к себе, моментально реагируете на шутки. Многие люди, связанные со сценой и юмором, в жизни оказываются стеснительными и закрытыми. А вы?

– В обычной жизни я спокойный, больше интроверт. Чтобы подарить зрителю свою энергию, ее сначала нужно в себе накопить. А если ты и на сцене, и в жизни че-



БЛИЦ

– Чтобы поднять себе настроение перед выходом на сцену, я...

– ...делаю дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, очень рекомендую.

– Песня, которая никогда не надоедает, это...

– Я такой меломан, что невозможно выбрать. Из последних на репите – наш дуэт с Анной Плетнёвой. Композиция уже записана, и скоро мы ее выпустим.

– Самое вкусное блюдо на свете – это...

– ...салат из крабовых палочек.

– Если бы я был супергероном, то моей суперспособностью была бы...

– ...телепортация. Хочу перемещаться, не тратя времени на дорогу.

## ПОДРОБНОСТИ

## «Лучше делать дело, нежели болтать»

– Вы попали на телевидение благодаря КВН, теперь ведёте один из самых рейтинговых телепроектов. Но признаётся, что это для вас не основная цель, ведь главная любовь вашей жизни – музыка. Чего вы хотели бы добиться на этом поприще?

– Безусловно, у меня есть определённые амбиции на музыкальном поприще, но я предпочитаю о них не рас-

сказывать. На мой взгляд, лучше делать дело и видеть результат, нежели много болтать, а потом по какой-либо причине не осуществить задуманное. Сегодня у меня одни планы, а завтра внезапно что-то может измениться. К тому же сейчас такое время, когда нужно попробовать по максимуму все, что интересно.

– Вы и поёте, и танцуете, и музыкальная школа за плечами есть. Не хотели бы получить высшее образование в творческом ву-

зе? Ведь диплом технического вуза вряд ли помогает в творчестве?

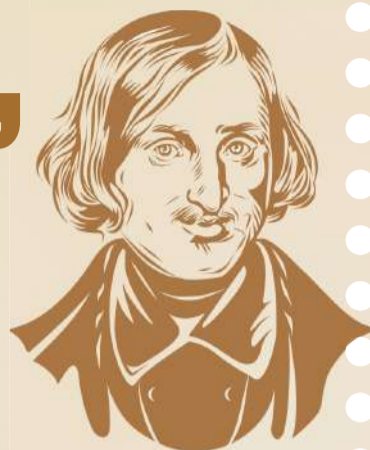
– Я думал о том, чтобы поступить на актерский факультет ГИТИСа. Но там нужно учиться четыре года очно, а у меня, к сожалению, сейчас нет столько свободного времени – очень много работы. Так что я в раздумьях, как поступить. Возможно, остановлю свой выбор на актерских курсах, слышал, что достойные есть в Театральной школе Константина Райкина.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Наша постоянная рубрика «Литературный обед» снова с вами. Для сегодняшнего обеда мы отобрали ряд интересных блюд, о которых упоминается в произведениях литературы.

Воспользуйтесь нашими рецептами и устройте настоящий литературный обед.

# Мнишки, утрибка, индейка со сливами



## АНЕКДОТЪ

Обедает семья за столом, отец, мать и дочь. Отец берёт ложку, пробует суп, спрашивает у жены: – Ты суп солила? – Солила. Спрашивает у дочери: – А ты солила? – Солила. – Ну тогда и я по-солю.

\*\*\*

– Дорогой, так что ты больше любишь: меня или суп? – Первое!

## Обед Ивана Ивановича с Иваном Никифоровичем

«Не стану описывать кушаньев, какие были за столом! Ничего не упомяну ни о мнишках в сметане, ни об утрибке, которую подавали к борщу, ни об индейке с сливами и изюмом, ни о том кушанье, которое очень походило видом на сапоги, намоченные в квасе, ни о том соусе, который есть лебедина песнь старинного повара... Не стану говорить об этих кушаньях потому, что мне гораздо более нравится есть их, нежели распространяться об них в разговорах».

Николай Васильевич Гоголь, «Повесть о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»

## Утрибка

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г куриных потрохов (сердечки, печень, желудки), 100 г варено-копченой свиной грудинки, 2-3 луковицы, 1 стакан мясного бульона (или воды), растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г): 103 ккал.**

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Потроха очистить от жилок и пленок, хорошо промыть, нарезать кубиками.
2. Грудинку и лук нарезать кубиками.
3. В глубоком сотейнике на растительном масле (1 ст. л.) обжарить грудинку, добавить лук, жарить до прозрачности.
4. Добавить потроха, посолить, поперчить, жарить, помешивая, 10-15 минут.
5. Влить горячий бульон (или воду), накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до слабого, томить до готовности.



## АНЕКДОТЪ

– Почему сердитый?  
– Только что позвонил новый парень моей бывшей и закатил истерику, почему я за три года не научил её варить борщ.

## Мнишки со сметаной

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 180 г творога, 2 картофелины, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. молока, 0,5 стакана панировочных сухарей, растительное масло, сметана, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г): 124 ккал.**

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель сварить в мундире, почистить, растолочь в пюре.
2. Из творога, картофеля, яйца, муки и молока замесить однородное крутое тесто.
3. Разделить тесто на небольшие кусочки, скатать их в шарики, обвалить в панировочных сухарях.
4. Жарить в растительном масле до золотистого цвета.
5. Подавать со сметаной.



## Индейка со сливами

На 4 персоны

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 кг мяса индейки, 1 луковица, 300 г слив, 100 г изюма, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сливок, 2 стакана мясного бульона (или воды), 4 ст. л. яблочного сока (без сахара), пучок зелени, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г): 116 ккал.**

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мясо нарезать крупными кусками, обвалить в муке, обжарить в глубоком сотейнике на масле до золотистой корочки.
2. Лук нарезать мелкими кубиками, добавить к мясу, обжарить до прозрачности.
3. Влить бульон, посолить, поперчить, довести до кипения.
4. Сливы избавить от косточек, нарезать на 4-6 частей, добавить в сотейник вместе с изюмом.
5. Влить в сотейник сок, накрыть крышкой, тушить на слабом огне до готовности.
6. Зелень смешать со сливками, влить в сотейник, перемешать, довести до кипения и снять с огня.
7. Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.



## Борщ по старинному рецепту

На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 г говяжьей грудинки, 100 г копченой свиной грудинки, 50 г шпика, 200 г копченой птицы (гусь, утка), 1 свекла, 250 г квашеной свеклы, 250 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4-5 зубчиков чеснока, пучок зелени (укроп и петрушка), 100 г кореньев (петрушка, сельдерей), 2 л кваса, 0,5 стакана сметаны, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г): 83 ккал.**

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Всю грудинку и птицу нарезать небольшими кусками, лук – кубиками, капусту нашинковать, свежую свеклу натереть.



2. В кастрюлю сложить все ингредиенты, коренья и квашеную свеклу (вместе с соком), залить квасом, поставить на огонь, посолить, довести до кипения, снять пену.

3. Когда прекратится пенообразование, поставить кастрюлю в разогретую до 120-130 градусов духовку и варить, периодически помешивая, 3-4 часа.

4. Чеснок растереть со шпиком, поперчить, смешать со сметаной, добавить в борщ за несколько минут до окончания варки.

5. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Если раньше фен покупали только для того, чтобы высушить волосы, то теперь эта техника способна помочь и в придании волосам объёма, и в выпрямлении, и даже в завивке непослушных локонов.

# Под лаской новенького фена

– Дорогая, мы уходим в гости через три часа!  
– Но я только что вымыла волосы! Они не высохнут...  
– У нас есть фен! В крайнем случае – утюг! В самом крайнем – ножницы!



**К**акими же характеристиками должен обладать современный фен, чтобы можно было использовать его для создания эффектной прически?

## Ионизация воздуха

Очень желательна. Она снимает статическое электричество и делает пряди более послушными.



## Мощность

Если брать во внимание тот факт, что фен будет использоваться исключительно для домашних нужд, то его оптимальная мощность может варьироваться от 1200 до 1600 Вт. Существуют профессиональные фены для парикмахеров, мощность которых может достигать 1600-2300 Вт, а также мини-экземпляры, которые удобно брать с собой в дорогу. Их мощность, скорее всего, будет менее 1200 Вт. Но сегодня не о них.

При выборе фена для себя или в подарок (на-

пример, на грядущее 8 Марта) следует учитывать тип волос его будущей обладательницы. Для тонких или коротких волос лучше выбирать фен с небольшой мощностью, чтобы меньше их травмировать. А для густых или длинных волос можно выбрать мощность и побольше, чтобы ускорить процесс высушивания и укладки.

**ВАЖНО!** Независимо от мощности фена специалисты рекомендуют использовать термозащитные средства, которые наносятся на волосы перед сушкой.

## Материал нагревательного элемента

Существуют пластиковые, металлические и керамические нагревательные элементы. Самым лучшим вариантом считается керамика. Она более равномерно нагревается, а также, в отличие от пластика и металла, препятствует созданию положительно заряженных ионов, сушащих волосы и делающих их ломкими.

## Температура

Фены для домашнего использования способны нагревать воздух до 70-120 градусов. Чтобы регулировать степень нагрева, существует несколько режимов. Для бытового прибора достаточно трех: «низкий», «средний» и «горячий».

### СОВЕТ

Для сушки челки и висков лучше использовать низкую температуру воздуха, так как волосы там более тонкие и уязвимые. Такую же температуру рекомендуется использовать и в конце сушки, чтобы «закрепить» результат.

## НА ЗАМЕТКУ

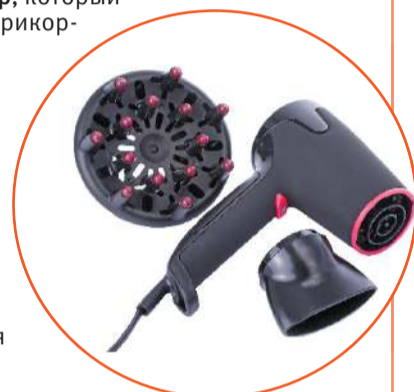
## Насадки

Выбирая фен, обратите внимание на те насадки, которые входят в комплект.

● Почти в каждой модели встречается насадка-сопло, которая удобна для высушивания прядей.

● Для высушивания всех волос в целом больше подойдет диффузор, который сможет придать и прикорневой объем.

● Иногда в комплект входит активный диффузор, который имеет разную длину «пальчиков», чтобы одновременно с высушиванием расчесывать шевелюру. Эти «пальчики» хороши и для массажа головы.



## Важные мелочи

**ДЛИНА ШНУРА.** Если она будет меньше 1,5 метров, пользоваться феном может быть неудобно, т.к. розетка не всегда расположена под рукой. Лучше, если длина шнура будет не менее 2 метров. А если у шнура будет предусмотрена функция свободного вращения, то вы в нем точно не запутаетесь.

**ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРЕВА.** Современные приборы снабжены этой полезной функцией.

**ВЕС.** Чем легче прибор, тем проще будет с ним управляться, осо-

бенно хрупкой обладательнице пышной шевелюры.

**СЪЕМНЫЙ ФИЛЬТР ДЛЯ ОЧИСТКИ.** Попавшие внутрь пыль и волосы значительно сокращают срок службы фена. Съёмный фильтр для своевременной чистки – отличное решение проблемы.

**КРЮЧОК.** Не всем удобно хранить фен в коробке. Крючок поможет повесить его в ванной или у туалетного столика, чтобы всегда был под рукой.

Светлана СИДОРЧУК

# Доминатор® – поднимите Вашу сексуальную жизнь НА НЕБЫВАЛУЮ ВЫСОТУ!

Вы стали замечать, что из-за постоянных стрессов, нервов, работы и проблем со здоровьем Ваша интимная жизнь пришла в упадок? Пропало желание, яркие эмоции, а Ваша женщина потеряла к Вам интерес? Возраст и проблемы со здоровьем тоже не добавляют задора? Так что же делать? Выход есть!

Вам нужно перезапустить Ваш потенциал, восстановить мужской ресурс и вернуть себе задор, силы и мощь. Представляем эксклюзивный продукт для мужчин Доминатор®! Тибетские капсулы Доминатор® – это натуральное и безопасное средство без химии, действие которого направлено на восстановление стойкой и длительной эрекции и сексуального влечения. Доминатор® разбудит былую страсть и эмоции, поднимет сексуальные возможности на небывалую высоту и вернет Вам все радости сексуальной жизни.

Формулу Доминатора® создавали тибетские монахи, которые веками готовили секретные смеси из тибетских горных растений и трав-

для императоров. Формулы держались в секрете и не продавались ни за какие деньги, хотя желающих заполучить секрет быстрой сексуальной силы было очень много. И только сейчас после долгих переговоров Доминатор® попал в Россию и стал доступен всем мужчинам, которые хотят многократно и безопасно увеличить свой сексуальный потенциал! Доминатор® оказывает двойное действие и на мужскую половую систему, и на систему кровообращения. Он способствует мощному притоку крови и быстрому возбуждению в нужный момент. А приток крови к «центру удовольствия» в головном мозге усиливает влечение и сексуальное желание.

Поэтому Доминатор® работает в любом возрасте и даже в самых сложных случаях.

Доминатор® мягко и безопасно поможет вернуть мужскую силу, выносливость и яркую интимную жизнь! Больше никаких осечек и сбоев! Доминатор® – это стойкий результат быстро и безопасно! Доминатор® вернет Вам контроль над своим телом, радость секса и подарит уверенность в любой ситуации. И Ваша женщина будет говорить о Вас с восхищением.

**ВАЖНО!** Не покупайте подделки! Звоните и узнайте, где купить оригинальный тибетский Доминатор®



ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ И УЗНАЙТЕ, ГДЕ КУПИТЬ:

**8 (800) 100-55-60**

Не забудьте назвать код Вашего подарка «ДОМИНАТОР»

\* Акция действует с 01.02.2022 по 31.08.2022 г. при покупке 3-х шт. и более. Количество подарков ограничено. Не является offerтой. ООО «Национальный центр здоровья», БАД, СРП № RU.77.99.11.003.E.009898.10.14 от 28.10.2014 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. По данным опросов потребителей, проведенных в течении 2020 г. DOMINATOR – Доминатор, Adult Men – взрослый мужчина. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ







КИНО И СЕРИАЛЫ

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

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

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, documentaries, and series with titles and times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists lifestyle and hobby programs with titles and times.

Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists animal and lifestyle programs with titles and times.





**ТНТ-СПБ**



08.25 «ОТПУСК». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
 08.25 «ОТПУСК». (16+)  
 10.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
 18.00 «ОТПУСК». (16+)  
 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)  
 Дежурный отправляет Синицкую у Макарова на выходной, чтобы провести его с ней вместе. Попову отправляют на лекцию в школу, по дороге она задерживает преступника и приезжает в школу с ним. Макаров и Жилин едут на ложный вызов «о заминированной школе» и в процессе узнают о другом преступлении  
 21.00 «Импровизация». (16+)  
 22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (16+)  
 23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ-2». (16+)  
 00.45 «Импровизация». (16+)  
 04.10 «Comedy Баттл». (16+)

**че!**



19.00 Решала. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
 09.00 Улётное видео. (16+)  
 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
 14.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)  
 15.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
 17.00 Дизель шоу. (16+)  
 19.00 Решала. (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! Поэтому на российском телевидении появился «Решала»  
 23.00 Опасные связи. (18+)  
 02.00 Улётное видео. (16+)

**МАТЧ!**



12.45 «ОФИЦЕРЫ». (16+)

06.00 09.05 12.20 14.50 18.25  
 22.00 Новости  
 06.05 18.30 22.05 01.00 Все на Матч!  
 09.10 12.25 Специальный репортаж. (12+)  
 09.30 19.10 Смешанные единоборства. (16+)  
 10.25 Профессиональный бокс. (16+)  
 11.20 «Есть тема!»  
 12.45 «ОФИЦЕРЫ». (16+)  
 14.55 16.55 Лыжные гонки. Прямая трансляция  
 15.45 «МатчБол»  
 16.25 Матч! Парад. (0+)  
 20.00 Профессиональный бокс. М. Алоян - Д. Баррето. Х. Арба - Н. Гонсалес. Прямая трансляция  
 22.45 Футбол. «Челси» - «Лилль». Лига чемпионов. 1/8 финала. Прямая трансляция  
 01.50 Футбол. «Вильярреал» - «Ювентус». Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)

**СПБ**



00.15 «ДОМ НА ОБОЧИНЕ». (16+)

07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)  
 08.00 09.00 11.00 13.00 15.00 22.00 Новости. (16+)  
 11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)  
 12.20 Малье родины. (6+)  
 12.40 «Петр Первый». (6+)  
 13.10 15.15 22.20 Новости спорта. (12+)  
 13.15 Бизнес-Петербург. (12+)  
 13.20 «Такой футбол». (6+)  
 13.55 «Промышленный клуб». (12+)  
 14.25 Соль событий. (16+)  
 14.30 15.20 «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ». (16+)  
 16.45 «Вдох Вдох». (16+)  
 17.25 «Губернаторский контроль». (6+)  
 18.00 Большой вечерний эфир. (16+)  
 20.05 02.45 «ОТРЫВ». (16+)  
 22.30 Степень защиты. (16+)  
 22.40 «Зона особого внимания». (16+)  
 23.10 «Культурная эволюция». (16+)  
 00.15 «ДОМ НА ОБОЧИНЕ». (16+)

**ЛЕНТВ 24**



21.25 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
 09.00 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (12+)  
 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)  
 11.10 «КЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (12+)  
 13.10 «Карта Родины». (16+)  
 13.50 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
 15.10 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
 15.35 «Люди РФ». (12+)  
 16.05 «Вне закона: Преступление и наказание». (16+)  
 17.15 «СВОИ-2». (16+)  
 19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)  
 19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)  
 21.25 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ». (16+)  
 23.40 «ГЕРОЙ». (12+)  
 01.00 04.25 «Победа русского оружия». (0+)  
 02.40 «СВОИ-2». (16+)  
 04.00 «Люди РФ». (12+)

**78 КАНАЛ**



19.30 Хоккей. СКА - «Автомобилист». (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 18.55 23.00 «Известия 78». (12+)  
 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)  
 13.15 05.20 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)  
 14.30 «Освобождение». (12+)  
 15.00 «Середина дня». (12+)  
 16.00 Прогноз погоды. (12+)  
 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)  
 17.30 «ВМФ СССР». (12+)  
 18.10 02.00 Телекурьер. (12+)  
 19.15 21.50 Болеем за наших! (12+)  
 19.30 Хоккей. СКА (СПб) - «Автомобилист» (Екатеринбург). Прямая трансляция. (12+)  
 22.15 02.40 «Итоги дня». (16+)  
 01.20 «Открытая студия». (12+)

**О птицах и науке, изучающей их**

19 февраля считают профессиональным праздником учёных, изучающих птиц. В этот день в 1983 году в Москве состоялся Учредительный съезд Всесоюзного орнитологического общества, к которому и приурочили праздник. В 1992 году обществу присвоили имя академика Михаила Мензбира. Учёный-орнитолог написал первую полную сводку о птицах всего земного шара. Наша викторина посвящена орнитологии.



1. Пожалуй, птицы одни из самых забавных представителей животного мира, за ними так интересно наблюдать. Из наблюдений родилось современное хобби: в Англии один джентльмен, сидя в саду, ежедневно записывал свои наблюдения за пернатыми. Его примеру последовали другие люди, и увлечение стало популярным. Как называется любительская орнитология?  
 а) Бердвотчинг.

б) Видеобердинг.  
 в) Фотобердинг.  
 2. Специальность учёного-орнитолога удостоилась внимания писателя Яна Флеминга, который написал серию книг о Джеймсе Бонде. Что позаимствовал Флеминг у американского орнитолога?  
 а) Имя и фамилию.

б) Сюжет, связанный с птицами.  
 в) Сведения о поведении птиц в неволе.  
 3. На планете обитает почти 10 тысяч видов птиц, многие из них до сих пор не изучены. Этот камчатский учёный пожертвовал 20 годами жизни и всеми своими сбережениями, чтобы сотворить невозможное – вернуть к жизни исчезнувшую в Азии популяцию алеутской канадской казарки. Ему это удалось. В Японии в благодарность за заслуги орнитолога выпустили медаль с его изображением. Кто вернул к жизни популяцию отряда утиных?  
 а) Виталий Панкратов.  
 б) Николай Герасимов.  
 в) Сергей Бутурлин.

**ОТВЕТЫ**

1-а) Бердвотчинг.  
 2-а) Имя и фамилию.  
 3-в) Николай Герасимов.

**ГАЗЕТА В ПРОДАЖЕ С 25 ФЕВРАЛЯ!**



**КАЖДОМУ КУПИВШЕМУ ГАЗЕТУ «ДАЧА», №4 – СЕМЕНА В ПОДАРОК!**

ВНИМАНИЕ! ПАКЕТИК С СЕМЯНАМИ ПРИКРЕПЛЕН НА ОБЛОЖКУ ГАЗЕТЫ «ДАЧА» №04.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.  
 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940  
 Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА









**ТНТ-СПБ**



10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
08.25 «ОТПУСК». (16+)  
10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)  
18.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)  
Герои задаются вопросом, как спасти родное ОВД от закрытия? По мнению ушлого копа Гриши Измайлова, нужно сперва чуть преступить закон, а затем раскрыть собственное преступление. Однако игра в «медвежатников» у полицейских сразу не задается, и новые беды растут как снежный ком  
20.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)  
22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (16+)  
22.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ З ДЭ». (16+)  
00.45 «Импровизация». (16+)  
03.20 «Comedy Баттл». (16+)

**че!**



06.15 «МЕЧ». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.15 «МЕЧ». (16+)  
Наши дни. Москва. Растущий мегаполис выходит из-под контроля милиции. Уровень преступности растёт в геометрической прогрессии. Макс Калинин - бывший офицер ВДВ, оперативник УБОП. По фиктивному обвинению его увольняют со службы. На деле Макс просто не согласился отпустить преступника, за которого кто-то из его руководства получил большую взятку. Калинин принимает решение: он будет бороться с беззаконием своими методами. Макс собирает маленькую команду единомышленников. Команда разрастается и постепенно превращается в опасную и жестокую карательную организацию, которую боятся все. Они выбирают своим знаком меч, так же их называют и журналисты

**МАТЧ!**



08.35 «ОФИЦЕРЫ». (16+)

06.00 08.30 14.50 18.00 22.00  
Новости  
06.05 16.15 18.05 22.05 01.00  
Все на Матч!  
08.35 «ОФИЦЕРЫ». (16+)  
14.55 16.55 Лыжные гонки. Прямая трансляция из Норвегии  
15.45 18.55 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)  
19.25 Смешанные единоборства. М. Аллахвердян - М. Сантос. AMC Fight Nights. Прямая трансляция из Сочи  
22.45 Футбол. «Атлетико» - «Манчестер Юнайтед». Лига чемпионов. 1/8 финала. Прямая трансляция  
01.30 Футбол. «Бенфика» - «Аякс». Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)  
03.25 Футбол. «Атлетико Паранансе» - «Палмейрас». Суперкубок Южной Америки. Прямая трансляция

**СПБ**



01.00 «ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)

06.00 Новости. Итоги дня (с субтитрами). (16+)  
06.20 Новости спорта (с субтитрами). (12+)  
06.30 Степень защиты. (16+)  
06.40 «Азбука петербуржца». (6+)  
06.50 «ТОЧКА ВЗРЫВА». (16+)  
10.20 «ПОЗЫВНОЙ «СТЯЯ». (16+)  
11.00 Новости. (16+)  
11.10 «ПОЗЫВНОЙ «СТЯЯ». (16+)  
13.00 Новости. (16+)  
13.15 «ПОЗЫВНОЙ «СТЯЯ». (16+)  
15.00 Новости. (16+)  
15.15 18.20 «ПОЗЫВНОЙ «СТЯЯ». (16+)  
18.00 Новости. (16+)  
18.30 «Служить России». Концерт в БКЗ «Октябрьский». (6+)  
21.00 «ЗАБЫТЫЙ». (16+)  
01.00 «ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)  
04.15 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)

**ЛЕНТВ 24**



21.00 «ЯРОСЛАВ: ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)

06.00 «Храмы воинской славы в Санкт-Петербурге». (12+)  
06.40 «ДЕЛО ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (12+)  
07.50 «Победа русского оружия». (0+)  
08.50 16.10 «Телевизионная версия праздничного концерта ко Дню Защитника Отечества». (12+)  
10.20 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)  
11.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (12+)  
15.15 «Звездное эхо Михаила Громова». (6+)  
17.40 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
21.00 «ЯРОСЛАВ: ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
22.45 Концерт Памяти Михаила Круга «55». (16+)  
00.25 «ПУНКТ ПРОПУСКА: ОФИЦЕРСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)  
02.20 «КАК ВОСПИТАТЬ МУЖА». (16+)  
03.50 «МАДАМ». (16+)

**78** **78 КАНАЛ**



17.15 «СЛАВА». (12+)

06.05 «Ледовое побоище». (12+)  
06.30 «Куликовская битва». (12+)  
07.00 «Карта памяти». (12+)  
09.00 «Маршал Победы Говоров». (12+)  
10.00 «Известия 78». (12+)  
10.10 «Кавалеры ордена Александра Невского». (12+)  
10.30 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЁД!». (12+)  
12.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЁД!». (12+)  
16.15 «Кавалеры ордена Александра Невского». (12+)  
16.30 «Сделано в СССР». (12+)  
17.00 «Известия 78». (12+)  
17.15 «СЛАВА». (12+)  
21.00 «Известия 78». (12+)  
21.20 «БЛИНДАЖ». (12+)  
23.40 «Ленд-лиз». (12+)  
05.30 «Спецфронт». (12+)

**ДАЧНЫЙ СПЕЦ**  
Рассада

КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВОВ  
НАДЕЖНЫЕ ВСХОДЫ - РАННИЙ УРОЖАЙ  
КАПЕЛЬНЫЙ ПОЛИВ БЕЗ ПРОБЛЕМ  
ЭКОНОМИЯ ПРИ ПОКУПКЕ СЕМЯН  
ВЫБИРАЕМ ЛАМПЫ ДЛЯ РАССАДЫ

## Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

**НАДЕЖНЫЕ ВСХОДЫ - РАННИЙ УРОЖАЙ**  
Для вас важно, чтобы посеы взошли надежно, дружно и быстро, выдерживали погодные катаклизмы, не болели и дали урожай пораньше? Тогда займемся подготовкой семян.

**ВЫБИРАЕМ ЛАМПЫ ДЛЯ РАССАДЫ**  
Получить крепкую и здоровую рассаду, да еще и пораньше - не мечта ли это? Мы все знаем, что для ее осуществления необходима фитолампа. Так ли это на самом деле или можно обойтись без нее? А если не обойтись, то какую выбрать? Давайте разбираться.

**КАПЕЛЬНЫЙ ПОЛИВ БЕЗ ПРОБЛЕМ**  
Капельная система полива решает сразу несколько проблем. Кроме очевидной экономии времени и сил ощутимо сокращается расход воды. Во сколько обойдется такая садово-огородная обновка? Посчитаем!

**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**

**Урожайная ДАЧА**

Целебная таблетка для всходов  
Белая, зеленая, полосатая  
Спасет от тли и жука  
Сакура по-русски

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**РАССАДА ПО РАСПИСАНИЮ**  
В ежегодной гонке «Даешь ранний урожай» азартные садоводы-любители стремятся посеять семена как можно раньше. Но в итоге такая спешка зачастую не приводит к желаемому результату - и урожай на грядках не такой уж и ранний. А все дело в том, что каждая культура индивидуальна. И каждой требуется определенные условия и строго отведенное количество времени для роста и развития. Растения имеют свое личное «расписание», которое не стоит нарушать.

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

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158**  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>









КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.55 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)
08.20 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ ШУКИ». (12+)



TV1000
05.20, 05.55 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.45 «ХОББИТ: НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)



TV1000 РУССКОЕ КИНО
06.10 «ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)
07.45 «РАССВЕТ». (16+)



ДОМ КИНО
04.50 «Ералаш» (6+)
05.55 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)



ИЛЛЮЗИОН+
01.05 «ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО». (16+)
02.30 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.25 «СПИТАК». (16+)
09.10 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)



КИНОКОМЕДИЯ
00.35 «БРАТЯ ИЗ ГРИМСБИ». (18+)



РОДНОЕ КИНО
01.35 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЬ». (16+)



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



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 16.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)



СТС LOVE
06.00 «ПИКСЕЛИ». (12+)



TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
06.30 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)



ПОБЕДА
05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ВЫСОТА 89». (16+)



ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Незданное. Чудеса света-2. (16+)



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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Тайны российской дипломатии. (12+)



VIASAT HISTORY
06.10 Невероятные изобретения. (12+)



NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00, 06.35 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ



УСАДЬБА
09.35 Как построить дом. (12+)
10.05, 15.55 Огород круглый год. (12+)



ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00, 17.00 Территория льда. (16+)



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



ANIMAL PLANET
06.00 Шотландское общество защиты животных: На стороне дикой природы. (12+)



DISCOVERY CHANNEL
06.00, 05.35 Багажные войны. (12+)



TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)



TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)









23.00 «Импровизация. Команды». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
20.00 «Однажды в России». (16+)  
21.00 «Комедия Клуб». (16+)  
22.00 «Comedy Баттл». (16+)  
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)  
00.00 «Такое кино!» (16+)  
00.30 «ДЕЛО РИЧАРДА ДЖУЭЛЛА». (18+)  
История охранника на Олимпийских играх 1996 года в Атланте, который, заметив рюкзак с бомбой, сумел вовремя эвакуировать людей. Однако всеобщая благодарность длилась недолго: через несколько дней Джуэлл сам превратился в главного подозреваемого и жертву уничтожительной травли со стороны СМИ  
02.55 «Western Stars». (16+)  
04.10 «Comedy Баттл». (16+)



23.00 «Топчик». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
09.00 Улётное видео. (16+)  
10.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
11.00 Улётное видео. (16+)  
14.00 «+100500». (16+)  
17.00 Улётное видео. (16+)  
20.00 «+100500». (16+)  
23.00 «Топчик». (16+)  
Признайся, тебе давно хотелось ответить Макс из «+100500». Мы тебя услышали! Знакомься: новое шоу «Топчик» на «ЧЕ!». У популярного ведущего появится напарник, таинственный Мистер Голос. Наконец-то кто-то поставит Макса на место, поспорит с ним и скажет всё, что думает. Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника  
00.00 «МЕЧ». (16+)



06.00 Новости

06.00 09.05 12.20 14.50 18.15  
22.00 Новости  
06.05 16.25 22.05 01.00 Все на Матч!  
09.10 12.25 Специальный репортаж. (12+)  
09.30 18.20 Смешанные единоборства. (16+)  
10.15 Профессиональный бокс. (16+)  
11.20 «Есть тема!»  
12.45 «ОФИЦЕРЫ». (16+)  
14.55 16.55 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Прямая трансляция  
15.55 19.25 Футбол. Еврокубки. Обзор. (0+)  
19.55 Баскетбол. «Зенит» - «Барселона». Евролига. Мужчины. Прямая трансляция  
22.35 «Точная ставка». (16+)  
22.55 Футбол. «Дженоа» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
01.50 «Рецептура». (0+)  
02.20 «Всё о главном». (12+)



00.40 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)

07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)  
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 Новости. (16+)  
11.15 «Петербург. Город решений». (12+)  
12.25 «Вектор успеха». (12+)  
13.15 «Бизнес-Петербург». (12+)  
13.20 «Губернаторский контроль». (6+)  
13.55 «Физика света». (6+)  
14.30 15.20 «ВСТРЕЧНОЕ ТЕЧЕНИЕ». (16+)  
16.45 «Время суток». (16+)  
17.15 Малые родины. (6+)  
17.30 «100лица империи». (16+)  
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)  
19.00 «Главный врач». (12+)  
20.05 04.40 «ОТРЫВ». (16+)  
22.00 «Пульс города». (12+)  
23.05 «В ритме Петербурга». (12+)  
00.10 «Зона особого внимания». (16+)  
00.40 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)



21.20 «МАДАМ». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
09.00 «БУЛЬ И БИЛЛ». (6+)  
10.30 «Люди РФ». (12+)  
11.00 13.00 15.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
11.10 «2040: Будущее ждёт». (6+)  
13.10 «Моё родное». (12+)  
13.50 «ДЕЛО ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (12+)  
15.10 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
15.35 «Заповедники РФ». (12+)  
16.05 «Вне закона». (16+)  
17.10 «Большой скачок». (12+)  
17.35 «ГЕРОЙ». (12+)  
19.00 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)  
19.40 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)  
21.20 «МАДАМ». (16+)  
23.40 Концерт Памяти Михаила Круга «55». (16+)  
01.20 «Блюда эпохи императора Павла». (12+)  
02.40 «ПУНКТ ПРОПУСКА: ОФИЦЕРСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)



01.45 «Кремлёвские лейтенанты». (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 21.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 23.00 Хочу и буду. (16+)  
13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)  
14.30 «Великая Отечественная война на Чёрном море». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 Прогноз погоды. (12+)  
16.05 «Народный контроль». (12+)  
17.30 «ВМФ СССР». (12+)  
18.15 «Загадки века». (12+)  
19.15 Открытая студия. (12+)  
21.20 «7 вопросов про деньги». (12+)  
21.50 Давно не виделись. (12+)  
23.45 «Белая ночь». (16+)  
01.45 «Кремлёвские лейтенанты». (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** доме у Пелагеи Филипповны было уютно, очень атмосферно и даже чуточку сказочно. Везде вязаные салфеточки, рушники, вышитые крестиком картины в резных рамах, невероятной красоты ажурная скатерть на круглом деревянном столе. И везде цветы-цветы. Пахло летним разнотравьем, хоть за окошком и плакал ветреный, промозглый февраль.

– Чем это у вас так вкусно пахнет? – не удержалась от вопроса следователь.

– А чайные сборы я делаю, милая. Сегодня вот чернично-облепиховый, да с кипреем собирала.

– Продаете? – Вера спросила это, лелея тайную надежду купить у бабушки пару пакетиков ароматной вкуснятины.

# В доме у травницы Пелагеи



– Да какой из меня продавец? – засмеялась хозяйка дома. – Я для своих делаю. В травах немного разбираюсь, это у меня от бабушки моей. Вот ты, милая, гляжу, тревожишься слегка, переживаешь по какому-то поводу, ищешь решение, но пока не нашла. Хочешь, я тебе сделаю сбор? С чабрецом, на ферментированном кипрее, с веточками черной смородины и сушеными ягодками черники? Чаек тебя уми-

ротворит, мысли осветит, расслабит внутренние зажимы.

**Х**очу, – тут же согласилась Вера, памятуя о том, что ей действительно предстоит решить важный вопрос с наследством, за который приниматься ну прям душа не лежит. – Пелагея Филипповна, но я все-таки о неприятном. Вас ведь ограбили. Есть у вас какие-то мысли по этому поводу? Кто мог? Как в дом попали?

Женщина с трудом поднялась с дивана, прошла по комнате туда-обратно, давая ногам привыкнуть к движению. Потерла колени. Выпрямилась, посмотрела долгим взглядом в окно. Встрепенулась, подошла к подоконнику, полила цветы, тихонечко пожурила декабрист и глоксинию: «Что же это вы? Солнышко к вам в гости пришло, а вы отвернулись, гордецы». Покрутила цветочные горшки, повернулась к Вере.

**В**ера Петровна, всю голову сломала, не знаю, на кого и думать. Забор вокруг дома высокий, так просто не перепрыгнешь, сами видели. Да и на заборе калитка-то была. А вот дом открыт. Хотя ключа, кроме как у меня и дочери, и нету ни у кого больше.

– А дочь вы когда последний раз видели?

– Да уж давно. Она учиться уехала в другой город, семинар у нее какой-то. Три недели у меня не была. Созваниваемся только.

– А больше ключа от дома нет ни у кого?

**Н**ет. От калитки у внука есть. Он приходит ко мне иногда снег чистить, а летом – огород полить. Домой-то и не заходит никогда. Не любит, как у меня пахнет. Старухами, говорит. Вот сейчас жениться собрался, а девочку свою и привести не подумал. Стесняется, наверно, меня старую. Давно тоже не был, мать говорит, подрабатывает где-то водителем, свадьбу-то на что-то играть нужно. Да у меня и деньги-то как раз для него отложены были. Знаю ведь, как трудно жизнь се-

мейную с нуля начинать. Недоглядела, раззява, оставила внука без помощи. Эх... Может, это я сама дверь входную и не закрыла, когда в магазин ушла?

Вера тоже задумчиво посмотрела в окно. Вздохнула. **П**елагея Филипповна, а не дадите ли вы мне телефон вашего внука? Я хочу с ним пообщаться. Пожурю, что он к бабушке давно не заходит, улынулась Вера женщине, в душе искренне надеясь пристыдить парня и заставить его вернуть старушке украденные у нее деньги.

Любовь АНИНА

**Почему Вера решила, что к краже денег Пелагеи Филипповны может быть причастен её внук?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 6:** в очках Виктора Панько желтые стекла, и паренек утверждает, что всегда ходит в них. Был в них и в тот день, когда якобы видел во дворе дома, откуда угнали машину, людей в синих комбинезонах. Но желтое стекло выступает как желтый светофильтр, который поглощает синий цвет. Парень не мог через желтое стекло увидеть синий цвет. Он должен был восприниматься как зеленый. Виктор врёт. Это и дало Вере повод его подозревать.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV programs including MOSFILM, TV1000, and DOM KINO channels. Lists titles like 'Мелодии белой ночи' and 'Бой с тенью' with time slots.

Grid of TV programs including Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, and Родное кино channels. Lists titles like 'Золото Флинна' and 'Крутой и цыпочки'.

Grid of TV programs including суббота!, СУББОТА!, Феникс плюс кино, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК channels. Lists titles like 'Маша и медведь' and 'Фиксики'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV programs including МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю channels. Lists titles like 'Танки грязи не бояться' and 'Путь к Победе'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of TV programs including 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC channels. Lists titles like 'Час истины' and 'Научные глупости'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Grid of TV programs including САДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ! channels. Lists titles like 'Ваш агроном' and 'Фитнес-бикини'.

Grid of TV programs including ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, and TLC channels. Lists titles like 'Шотландское общество защиты животных' and 'Два платья для невесты'.

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

СПОРТ

Table with columns: МАТЧІ СТРАНА, EUROSPORT 1. Lists sports events like 'Новости', 'Велоспорт. Тур ОАЭ. 5-й этап', 'Баскетбол. Евролига' with times and age ratings.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

Table with columns: МУЛЬТ, КАНАЛ DISNEY, КАРУСЕЛЬ, УНИКУМ, O!. Lists children's programs like 'Музыка на Канале Disney', 'Алладин', 'Русталочка', 'Сказочный патруль'.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

Table with columns: СПАС. Lists religious programs like 'День Патриарха', 'Мультфильмы на СПАСЕ', 'Монастырская кухня'.

МУЗЫКА

Table with columns: МУЗ-ТВ. Lists music programs like '10 самых горячих клипов дня', 'PRO-клип', 'Ждите ответа'.

Православный календарь

25 февраля. Седмица мясопустная. Глас 2. Иверской иконы Божией Матери. Includes an icon image and text about the feast day and Lenten rules.

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Из истории ОЛИМПИАД

Мы все с удовольствием наблюдаем за состязаниями спортсменов – Олимпийскими играми. Это всегда и бескомпромиссная борьба, и торжество силы духа.

Victory quiz questions 1-5 about Olympic history. Includes an image of a torch and the Olympic rings logo.

Answers to the quiz questions. Includes the Olympic rings logo and the text 'ОТВЕТЫ'.





ТНТ-СПБ



02.35 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 07.55 «САШАТАНЯ». (16+)
- 11.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 19.30 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 21.30 «Женский стендап». (16+)
- 00.00 «ТЕМНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
- 02.35 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ». (16+)  
Отставной детектив Рик Декерд восстановлен в полиции Лос-Анджелеса для поиска группы киборгов, совершившей побег из космической колонии на Землю. В полиции считают, что киборги пытаются встретиться с Эндолом Тайреллом, руководителем корпорации, ставящей эксперименты над кибернетическим интеллектом
- 04.25 «Импровизация». (16+)
- 05.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 06.10 «Открытый микрофон». (16+)



ЧЕ



14.00 «+100500». (16+)

- 06.00 «МЕЧ». (16+)
- 06.40 Летучий надзор. (16+)  
Елена Летучая снова начинает войну против несправедливости. На этот раз под прицелом недоброкачественные сервисы, производители продуктов и товаров, которыми мы пользуемся ежедневно. В каждом выпуске проекта «Летучий надзор» Елена будет рассказывать о правах и обязанностях производителей продуктов питания и прочих товаров
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.00 17.00 19.30 Улётное видео. (16+)
- 13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 iТопчик. (16+)
- 00.00 «МЕЧ». (16+)



МАТЧ! ТВ



09.25 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)

- 06.00 Хоккей. «Колорадо Эвеланш» - «Виннипег Джетс». НХЛ. Прямая трансляция
- 07.35 08.35 18.25 Новости
- 07.40 17.35 01.15 Все на Матч!
- 08.40 Мультфильм. (0+)
- 09.25 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 11.55 13.10 14.45 15.45 Лыжные гонки. Прямая трансляция
- 17.15 «На лыжи» с Еленой Вяльбе. (12+)
- 18.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - ЦСКА. Тинькофф Российская Премьер-лига. Прямая трансляция
- 21.00 23.50 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Прямая трансляция
- 22.15 Смешанные единоборства. И. Букуев - А. Акоюн. АСА. Прямая трансляция
- 02.00 Лыжный спорт. Кубок мира. (0+)



СПБ



14.40 «ТОЧКА ВЗРЫВА». (16+)

- 06.40 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (12+)
- 08.15 «Слово в образе». (12+)
- 08.35 «Нетрудный подросток». (12+)
- 09.05 «Не по-детски». (6+)
- 09.20 «Азбука петербуржца». (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+)
- 13.15 «Время суток». (16+)
- 13.45 «Тайное королевство». (12+)
- 14.40 15.15 18.20 «ТОЧКА ВЗРЫВА». (16+)
- 19.00 «Итоги недели». (16+)
- 19.55 «В ритме Петербурга». (12+)
- 20.55 «Другая команда». (6+)
- 21.25 «Театральная гостиная». (16+)
- 23.10 «НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО». (16+)



ЛЕНТВ24



21.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)

- 06.00 «БУЛЬ И БИЛЛ». (6+)
- 07.20 «Блюда эпохи императора Павла». (12+)
- 08.00 «Кондитер». (16+)
- 09.05 «Погоня за вкусом». (16+)
- 09.50 «ВКЛЮЧИТЕ СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ». (0+)
- 11.00 «Россия вне зоны доступа». (12+)
- 11.45 «Неизвестная Италия. Матера - город из камня». (12+)
- 13.10 «КУРТ СЕИТ И АЛЕКСАНДРА». (16+)
- 17.35 «Концерты Михаила Задорнова». (16+)
- 19.15 «Человек-невидимка». (16+)
- 20.10 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)
- 21.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
- 22.55 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
- 00.20 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРИЛИН». (18+)
- 02.00 «ДАМА ПИК». (16+)
- 04.00 «Кондитер». (16+)
- 05.10 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)



78 КАНАЛ



22.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)

- 06.55 Открытая студия. (12+)
- 08.30 «Зверопитер». (12+)
- 09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
- 10.00 12.00 «Известия 78». (12+)
- 12.15 «Хороший день». (12+)
- 13.15 «Большой Хоха». (12+)
- 13.45 «Автограф». (12+)
- 14.15 16.00 «Легенды советского сыска». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.45 19.20 Болеем за наших! (12+)
- 17.00 Хоккей. СКА (СПб) - «Торпедо» (Нижегород). Прямая трансляция. (12+)
- 19.30 «Дороже золота». (12+)
- 20.30 Другой Петербург. (16+)
- 21.00 «Происшествия». (16+)
- 22.00 «Алексей Багин. Петербургский детектив». (16+)
- 22.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 00.05 «БЛИНДАЖ». (12+)
- 02.20 «Кремлёвские лейтенанты». (12+)

## ЦВЕТОВОДСТВО

Фиалка – одно из самых любимых растений комнатных цветоводов.

У многих хоть одна фиалочка, да красуется на подоконнике. Сегодня мы опубликуем ряд советов для тех, кто хочет разводить фиалки.

### Температура

Фиалки теплолюбивы. Они плохо переносят температуры ниже 18 градусов, но еще хуже они переносят жару (выше 25 градусов). И несмотря на лето и длинный световой день, в таких условиях они цвести не будут. Оптимальная температура для цветения фиалки – 20-22 градуса. В летнее время время обе-регайте цветок от прямых солнечных лучей.

# Фиалка в порядке



### Уход

Фиалка не любит перепадов температуры. И один из главных ее врагов – сквозняки. При сильном запылении листьев фиалки их можно омыть. Но, выполняя эту процедуру, очень важно оставить сухим основание листочков и цветоносы. Тут вам потребуется и терпение, и определенный навык. К этой процедуре надо подготовиться и не делать ее наспех. Кстати, фиалки любят повышенную влажность, порядка 40-60%. И если опрыскивать воздух вокруг них, избегая попадания капель на листья (чтобы солнце не выжгло), это пойдет только на пользу внешнему виду растения.

### Фиалковый город

Фиалка – официальный символ французского города Тулузы. Французы называют её ещё фиалковой столицей. Из цветов здесь не делают! И варенье варят, джемы, разные напитки, украшения, духи и много чего ещё.

### Полив

Комнатные фиалки лучше поливать через поддон. И связано это не с тем, что листья начнут вянуть или загнивать от попавшей на них воды. Это может спровоцировать только наличие солнца, которое выжжет листья с каплями воды на поверхности. Также крайне негативно отразится на растении полив холодной водой, даже если вы будете поливать через поддон. Для полива фиалок используйте отстоянную воду комнатной температуры.

### Не цветок, а клад

Благодаря фиалке геологами было обнаружено крупнейшее в Европе месторождение цинка. Уже давно ботаниками было открыто удивительное свойство фиалок – они хорошо растут на почве, богатой цинком, и, если в какой-либо дикой местности фиалка очень сильно разрослась, возможно, там стоит искать цинк.

## Пересадка и размножение

Выбор горшка под цветок имеет очень большое значение. Не следует думать, что чем просторнее горшок, тем фиалка больше разрастается. Да, цветок будет чувствовать себя свободно, но может потерять декоративность – перестать цвести. Это связано в том числе и с тем, что корни растения будут стараться заполнить объем горшка по максимуму. Поэтому в случае с фиалкой лучше соблюдать меру и при необходимости пересаживать в чуть больший по размеру горшок. Это относится и к плошкам. Лучше выбрать небольшой горшочек под стать фиалке. А для маленьких деток так и вовсе стаканчики из-под йогурта подойдут. Размножить фиалку можно несколькими способами: семенами, пасынками, цветоносами, черенками, листьями. Самыми простыми и привычными для нас являются размножение черенками и пасынками. Пасынки – розеточки, которые образуются в пазухах листьев фиалки.

Растению они не нужны и даже мешают, поэтому придется как нельзя кстати для выращивания новых фиалок. Необходимо зубочисткой аккуратно отделить пасынок от материнского растения. Так как он будет без корней, лучше обработать срез раствором корневина и высадить в вермикулит или легкий рассыпчатый субстрат. Полить и поставить в тепличку. Это может быть, например, пластиковый контейнер. Размножение черенком: просто отделяется лист у фиалки, не молодой, но и не старый. Лучше всего его взять из середины и поставить в небольшую бутылочку (пузырек) с водой. Следить, чтобы вода не высохла. Когда появятся корни, высадить в грунт.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.45 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.05 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
08.50 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
10.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)
12.05 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (12+)
13.50 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
15.25 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
17.00 «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
23.00 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)
01.20 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
03.00 «МУЖИКИ!». (12+)
04.35 «НА ЯСНЫЙ ОГОНЬ». (16+)
05.55 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)

- ИЛЛЮЗИОН+
01.00 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)
02.45, 12.15 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)
04.25 «ЧТЕЦ». (16+)
06.15 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)
07.45 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)
09.10 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)
10.50 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)
13.50 «НАПРОЛОМ». (16+)
15.20 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)
17.25 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+)
18.45 «ТРОЦКИЙ». (16+)
20.30 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
22.00 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)
23.25 «ЧЕЛОВЕК-ШВЕЙЦАРСКИЙ НОЖ». (18+)

- СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 19.00, 19.50, 20.40, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
Сериал. Драма, США, 2004-2012 г. В ролях: Хью Лори, Роберт Шон Леонард
23.20, 00.20, 01.10, 02.00, 02.40, 03.20, 04.00 Топ-модель по-американски. (16+)
04.45 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

УВЛЕЧЕНИЯ

- УСАДЬБА
06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Домик в Америке. (12+)
06.30, 10.30, 14.30, 18.30, 22.40, 02.55 Свечной заводик. (12+)
06.45, 10.45, 14.45, 18.50, 22.55, 03.10 Сылу с жару. (12+)
07.00, 11.05, 15.05, 19.10, 23.15, 03.25 Ремонт без правил. (12+)
07.30, 15.35, 19.40, 23.45, 03.50 Прогулка по саду. (12+)
Чему можно научиться, общаясь с профессиональными ландшафтными дизайнерами? Применены ли эти знания к скромному саду на дачном участке? Отвечая на эти вопросы, ведущая программы Зоя Козичева отправляется в путешествие по паркам и садам мира.
08.00, 20.10, 00.15, 04.20 Домашняя косметика! (12+)
08.20, 12.25, 16.30, 20.30, 00.35, 04.35 Не просто суп! (12+)
08.35, 12.40, 16.40, 20.45, 00.55, 04.50 Детская мастерская. (12+)
08.50, 12.55, 16.55, 21.05, 01.10, 05.05 Стройплощадка. (12+)
09.25, 13.30, 17.35, 01.40, 05.35 Дети на даче. (12+)
11.35, 17.30 Огород круглый год. (12+)
12.05 Чай вдвоем. (12+)
16.10 Нетипичный огород. (12+)
02.10 Букварь дачника. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
05.00 Мультфильмы. (0+)
06.00 Все, как у людей. (6+)
06.15 Мультфильмы. (0+)
06.30 «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!» (0+)
08.00 Наше кино. Неувядающие. К юбилею Веры Алентовой. (12+)
08.30 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (12+)
09.00 Слабое звено. (12+)
10.00 Погода в мире
10.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
12.10 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». Сериал. Криминал, Россия, Украина, 2012 г. В ролях: Сергей Горобченко, Максим Коновалов, Егор Пазенко, Фархад Махмудов, Михаил Полосухин
16.00 Новости
16.15 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
19.00 Новости
19.15 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
04.35 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Тайны российской дипломатии. (12+)
01.35 История одной фотографии. (6+)
01.50 Битва ставок. (12+)
02.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
03.00 Историограф. (12+)
03.45 Историограф. (12+)
04.50 Серые кардиналы России. (12+)
05.20 Пешком по Москве. (6+)
05.40 Историограф. (12+)
06.25 Битва ставок. (12+)
07.15 Библиотеки России. (6+)
07.50 Семь дней истории. (12+)
08.00, 08.50 Ступени Победы. (12+)
09.35, 10.10, 10.40, 11.15 Забытый полководец. (12+)
11.50 Обыкновенная история. (6+)
12.00 Историограф. (12+)
13.00 Двойной портрет. Самодержец и вождь. (12+)
13.30 «ТАЙНЫ ДВОРЦОВЫХ ПЕРЕВОРОТОВ. РОССИЯ, ВЕК XVIII. ЗАВЕЩАНИЕ ИМПЕРАТОРА». (12+)
15.05 «ТАЙНЫ ДВОРЦОВЫХ ПЕРЕВОРОТОВ. РОССИЯ, ВЕК XVIII. ЗАВЕЩАНИЕ ИМПЕРАТРИЦЫ». (12+)
16.45 Семь дней истории. (12+)
16.50 Великие изобретатели. (12+)
17.20 Карл Булла - Первый. (12+)
18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
20.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
22.05 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)

- ANIMAL PLANET
06.00 Шотландское общество защиты животных: На стороне дикой природы. (12+)
06.25 Дома для животных. (12+)
07.10 Зоопарк. (12+)
08.05 Адская кошка. (12+)
09.00 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)
09.55, 10.50, 11.45 Скорость жизни. (12+)
12.40 Проект «Гризли». (16+)
13.35 Адская кошка. (12+)
14.30 Зоопарк. (12+)
15.25, 16.20, 17.15 Незнакомые острова Индонезии. (12+)
18.10 Правосудие Луизианы. (16+)
19.05 Зоопарк. (12+)
20.00 Франк в Индии. (12+)
Франк отправляется на поиски бенгальского тигра. Он собирается показать этого редчайшего зверя, находящегося на грани исчезновения, в его естественной среде обитания.
20.55, 21.50, 22.45, 23.40 Дома на деревьях. (12+)
00.35, 01.24, 02.12 Я живой. (12+)
03.00 Живой или вымерший. (16+)
03.45 На свободу с питбулем: истории Тли. (16+)
04.30, 05.15 Аквариумный бизнес. (12+)

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













На телеканале Домашний 16 февраля в рамках линейки сериалов «Сказочные мелодрамы» состоится премьера «Бойся, я с тобой».

Главную роль в фильме исполнила актриса Виолетта Давыдовская.

### Сложная ситуация

– Виолетта, расскажите, пожалуйста, немного о съёмках сериала «Бойся, я с тобой». Я так понимаю, бояться пришлось вашей героине?

– Да, бояться пришлось моей героине. Вначале она просто влюбилась и оставила своего мужа. Влюбилась, потому что встретила любовь своего детства, из школы. Все было прекрасно, хотя какие-то моменты ее, конечно, смущали. Но события накручивались как снежный ком, и только в конце героине в прямом смысле пришлось бояться за свою жизнь.

Мне как артистке бояться, слава богу, не пришлось (смеется). Обстановка была замечательная. Мои роскошные партнеры – Женя Шириков, Серёжа Рудзевич, с которыми было сплошное удовольствие работать, режиссер Лена Яковлева – удивительный человек и профессионал.

– Как бы вы поступили на месте героини, оказавшись в подобных обстоятельствах?

– Когда я работала над

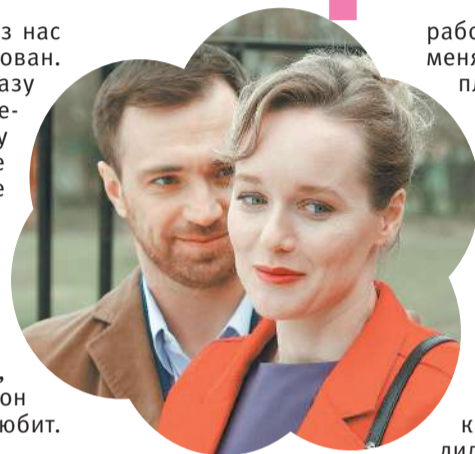
## Виолетта ДАВЫДОВСКАЯ:

# // ВЕРЬТЕ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО



картиной, я очень много думала об этом. Если сказать по-честному, мне близка эта героиня, потому что я сама являюсь открытым, доверчивым, эмоциональным человеком. Персонаж, которого я играю, не является какой-то вертливой или предательницей. И мужчина, который ее увел из семьи (отрицательный персонаж, которого играет Женя), настолько грамотно и по-хитрому себя вел, окружил ее любовью, вниманием, страстью, что, конечно, она

не устояла. Никто из нас от этого не застрахован. В фильме нет сразу агрессии, там постепенно, потихоньку он навязывает свое мнение, где-то на нее давит, а потом у них все хорошо. Она путается. С одной стороны, ей тяжело, плохо, потому что ей не нравится, что на нее давят, с другой стороны – он ее любит, она его любит. Сложная ситуация.



работа в кино. Он влюбил меня в кино и окружил теплотой, заботой. Для меня весь процесс съемок был необыкновенной сказкой. Он понимал, что работает с дебиантами. У Вани Жидкова, который является моим партнером в картине «Час быка», это тоже был дебют в кино. С нами возились там, как в детском саду, водили за ручку, все объясняли. Пётр Ефимович с нами так работал, как не работал ни один режиссер со мной потом. Это осталось какой-то большой огромной любовью к нему и к этой картине.

Опыт работы с Владимиром Ивановичем Хотиненко был чудесный. «1612» – это историческая картина, и то, в каких декорациях мы все это снимали, какие у меня были костюмы необыкновенные, какие были партнеры: Пореченков, Башаров, – оставило неизгладимые впечатления... Эта работа – моя гордость, потому что Владимир Иванович сделал все для того, чтобы это было достойно. Все службы, которые там работали, понимали: они делают большое, красивое и важное кино.

### На даче зима другая

– В инстаграме вы часто пишете, что ждете весну. Почему? Не любите зиму?

– Ну, конечно, я любое время года люблю, но мое любимое – лето, может быть, потому что я родилась в июне. Каждый раз приходит зима, и я думаю: «Что же такое одно надеть, чтобы было тепло и ничего нигде не давило?» Но на даче зима другая, не такая, как в городе. Она красивая, там белый чистый снег, мы с дочкой Аней в этом снегу кувыркаемся, строим какие-то пещеры. Пожалуй, с тех пор, как у меня появилась дача пять лет назад, я стала ощущать и любить зиму.

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Верьте, что всё будет хорошо, любите жизнь, и она обязательно ответит вам взаимностью.

### Женщина в борьбе за счастье

– Тема абьюза сейчас очень популярна. Могут ли фильмы, подобные сериалу «Бойся, я с тобой», подсказать женщинам, как найти выход из зависимости от тирана?

– Я думаю, что да, конечно. Такой тематики должно быть больше. В кино хоть мы и видим открытую, добрую женщину, но все же она борется за

себя, за свое счастье, за жизнь, оказываясь в конце концов сильным человеком. И конечно, когда женщина находится в какой-то жуткой ситуации, видит что-то похожее по телевизору, для нее это может явиться стимулом, чтобы встать, что-то сделать, как-то с этим бороться.

### Работа с любовью и гордостью

– Актёрская профессия познакомила вас и позволила поработать с легендарными режиссёрами – Петром Тодоровским в фильме «Час быка» и Владимиром Хотиненко в исторической драме «1612». Какие уроки вы вынесли из работы с ними?

– Да, мне повезло. Пётр Ефимович – это мой первый режиссер, моя первая

### – Любимый завтрак – это...

– Кофе, фрукты и хорошее кино.

– Лучший выходной – это...

– С семьей на даче.

– Лучшее событие этого года?

– День рождения Анечки в нашем любимом отеле в Турции.

– Самая любимая цитата?

– «Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться». Махатма Ганди

### Блиц

### ПОДРОБНОСТИ

## «Голодаю по хорошей литературе»

– Ваша мама – учитель русского языка и литературы. Наверняка ваш круг чтения с детства был в центре её внимания. Какие книжки любили тогда и какие предпочитаете сейчас?

– Моя мама проработала всю жизнь учителем, ушла из школы, когда родилась моя дочь Аня. Были 90-е, тяжело было многим, маме приходилось очень много работать, чтобы прокормить нас, поэтому, конечно, не

было времени заниматься со мной так, как она занимается сейчас с моим ребенком. Но чтение было основным и главным занятием, для которого она всегда находила время.

Первая книжка, которую я залпом прочитала, была «Динка» Валентины Осеевой. И еще одна – это Кир Булычев, «Приключения Алисы». Я помню, когда начинала читать все эти тома, не могла остановиться.

Ребенок как раз сейчас читает все эти книги. Перед сном, после школы, с утра проснется и читает. Я так радуюсь, мне кажется, это очень важно.

Я вообще свою жизнь без чтения не представляю, если я что-то не смотрю и не читаю, у меня появляется ощущение, что начинаю деградировать. Бывает голодание по хорошей литературе. Конечно, я люблю русскую классику – Достоевского, Толстого.

Толстого вообще можно читать долго, потому что ты начинаешь книгу и живешь с ней, даже если не находишься в процессе.

Зарубежная литература тоже прекрасная. Я люблю Айн Рэнд «Атлант расправил плечи», «Источник» – это такие удивительные книжки, в которых есть мысли редкие, которые мало где встретишь, что-то в тебе провоцирует, о чем ты раньше вообще не задумывался.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

# ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка, учительница Анна Адамовна и девушка на выданье Машенька собрались за чашкой чая. Темой их беседы стала боль в спине, которая, оказывается, периодически тревожила каждую из подруг.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

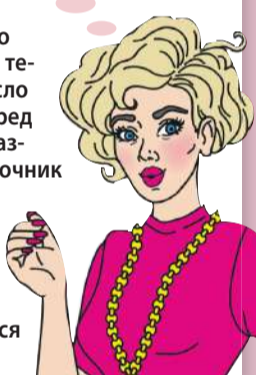
Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

**1** – Знаете, девочки, с возрастом я стала замечать, что у меня в конце рабочего дня начинает ныть поясница. А утром затекает шея, да так, что головы не повернуть. Причем летом это не так заметно, а сейчас, зимой, ну просто беда. Надо бы, конечно, к врачу, но времени совсем нет – столько дел, столько работы...



**2** – А в выходные у тебя – диван и телевизор, так? Вот потому и хуже тебе зимой, что совсем не двигаешься. Летом ты все время на даче, вся в движении со своими розами – то полить, то опрыскать. А зимой у тебя два варианта: кресло на работе и диван перед телевизором дома. Разумеется, твой позвоночник страдает без разминки, без движения, вот тебе и боль. Движение – жизнь, запомни! Хочешь, чтобы не болело, двигайся больше.



**3** – Это ты правильно сказала, но ведь боль в спине может сигнализировать о серьезном заболевании. Наш позвоночник связан практически со всеми внутренними органами. Плюс хрящевые диски, связки, мышцы... Неполадки в любой из этих «деталей» могут стать источником боли, поэтому точную причину может определить только врач.



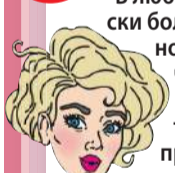
**4** – Вот, кстати, сидячая работа и малоподвижный образ жизни провоцируют быстрое развитие остеохондроза. И еще, из-за того, что позвоночник постоянно неравномерно нагружен, с возрастом межпозвоночные диски истончаются и начинают разрушаться. Их место занимает костная ткань... Словом, эти и другие причины могут привести не только к острой боли, но и к проблемам посерьезнее.



– Стоит все-таки отметить, что гиподинамия – далеко не единственная возможная причина болей в спине. Это могут быть и некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата (например, невинное, казалось бы, плоскостопие), избыточный вес, сильное переохлаждение, различные патологии внутренних органов (в том числе и опухоли), нарушение обмена веществ, инфекционные и аутоиммунные заболевания. Наконец, ты можешь просто резко поднять или потаскать тяжести – и спина обязательно «отблагодарит» тебя за такое издевательство резкой болью.



**5** – В любом случае, если периодически болит спина, нужно обязательно обратиться к врачу. Потому что лучше поймать болезнь на начальном этапе, чем потом долго и дорого ее лечить, причем с далеко не быстро гарантированным успехом. Немедленно надо бежать к врачу, если боль долго не утихает, усиливается по ночам, сопровождается слабостью, резкими перепадами давления, распространяется на живот и грудную клетку.



– Ой, давайте о хорошем. Девочки, наше все – это профилактика. Именно болезни, о которых сигнализирует боль в спине, проще предупредить, чем лечить. Поэтому нужно больше двигаться, заниматься спортом или хотя бы делать каждый день зарядку, следить за осанкой, в том числе и сидя в кресле, избегать поднятия тяжестей и других перегрузок позвоночника, избавляться от лишнего веса, избегать переутомления и стрессов, полноценно высыпаться и вовремя отдыхать.



## Важно!

Не занимайтесь самолечением, не ставьте себе диагноз самостоятельно. Обязательно обратитесь за помощью к врачу.

## Наш словарь

**ДОРСАЛГИЯ** – это собирательное название для обозначения боли в спине. С латинского языка «dorsum» переводится как «спина», с греческого «algos» – «боль».

### Виды дорсалгий

**БОЛЬ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА.**

**БОЛЬ ВНИЗУ СПИНЫ**, локализуемая ниже 12-го ребра и до нижней ягодичной складки.

**ИШИАС** – боль по ходу седалищного нерва, по задней поверхности бедра.

**ЛЮМБАГО С ИШИАСОМ** – прострел в области поясницы, сопровождающийся болью по задней поверхности бедра.

**ПАНИКУЛИТ** – воспалительное поражение жировых клеток с последующим фиброзным перерождением, поражающим шейный отдел и позвоночник.

**РАДИКУЛОПАТИЯ** – повреждение корешка спинномозгового нерва в месте его выхода из позвоночника.

**ЦЕРВИКАЛГИЯ** – болевой синдром, развивающийся в шейном отделе позвоночника.

## 6



– Да, девочки, вы меня убедили, что боль в спине – это серьезно.

Конечно, я пойду к врачу в самое ближайшее время. И конечно, впредь буду регулярно проходить диспансеризацию. Ведь если б я делала это ежегодно, наверняка сейчас бы не жаловалась вам на боли в спине.



Учитель проводит занятия по ориентированию на местности.

– Дети, вы стоите лицом к северу. Что у вас будет сзади?

– Спина.

\*\*\*

Два мужика стоят на пригорке и ждут третьего:

– Смотри, по-моему, это он!

– Хм... не знаю...

Прохожий оборачивается.

– Не, не он.

– Точно не он. Но когда со спины смотришь, так лицо похоже!..



Даже опытные огородники задаются вопросом: «Когда сеять семена овощных культур?».

**П**редлагаем вам освоить метод обратного отсчета, который позволяет определить не усредненные сроки посева, а подходящие именно вам. В чем его суть?

# Каждому семечку свой срок

## Осваиваем метод обратного отсчета

**ШАГ 1**

Суть метода обратного отсчета состоит в том, что от предполагаемой даты высадки рассады в грунт нужно отсчитать назад средний возраст рассады (рекомендованное агрономами количество дней от всходов до высадки в грунт) и еще отнять количество дней, которое понадобится, чтобы семена вззошли, – и вы получите дату посева. Все просто, но предстоит ответить на три вопроса: во-первых, как определить дату высадки, во-вторых, где узнать о рекомендованном возрасте рассады для высадки, и в-третьих, как долго будут прорастать семена тех или иных овощных культур?



– Продавец, почему у вас помидоры зелёные?  
– Вам не нравится зелёный цвет? Возьмите огурцы, они жёлтые!



## Узнаём рекомендованный возраст рассады для высадки

**ШАГ 3**

Чтобы узнать рекомендованный возраст рассады для высадки, нужно изучить информацию на упаковке с семенами. Обычно производители указывают: «Высадка рассады в грунт в возрасте <...> дней» или «<...> дней до высадки». Если такой информации на упаковке нет или семенами с вами кто-то поделился, нужно ориентироваться на такие цифры:



● кабачки, тыквы, огурцы, дыни, арбузы – 25-30 дней;

● перец и баклажаны – 60-65 дней;

● капуста – 45-50 дней;

● томаты раннеспелые – рекомендованный возраст рассады 45-50 дней;  
● томаты среднеспелые и позднеспелые – 60 дней.

## Фиксируем расчёты в таблице

**ШАГ 5**

Чтобы не потерять данные ваших математических изысканий и сохранить их для себя на будущее, организуйте табличку с колонками «Наименование культуры», «Сроки высадки рассады», «Возраст рассады (дней от всходов)», «Появление всходов (количество дней)» и «Сроки посева на рассаду».

Для примера с помощью таблицы рассчитаем сроки посева семян ранних томатов в средней полосе России. Грунт в зоне роста корней прогревается до +10 во второй декаде мая (возьмем крайнюю дату – 15 мая). Рекомендованный возраст рассады – 45-50 дней. К этому добавляем 5-7 дней на появление всходов. С помощью календаря отсчитываем от 15 мая в обратную сторону 50 дней и еще 7 дней. Получаем дату посева семян на рассаду – 19-20 марта.



## Определяем даты для своего региона

**ШАГ 2** Удобно поступать так: определить предполагаемую дату высадки рассады в открытый грунт, а если у вас теплица – просто отнять от этой даты две недели. Дата высадки рассады будет зависеть от того, когда в вашем регионе грунт прогревается на глубине 10 см (полышка лопаты) до температуры выше +10 – для томатов и выше +15 – для

перцев и баклажанов. Именно при такой температуре растение сможет усваивать из почвы питательные вещества. Можно высадить и раньше, но тогда рассада остановится в росте, пока температура не достигнет указанных значений, а может, и вовсе погибнет. Для средней полосы это обычно конец мая, для южных регионов – начало-середина мая. Если

хотите получить более точную информацию для своего района, воспользуйтесь районными климатическими картами, которые можно найти в сети интернет или в библиотеке. Теперь берем календарь и определяем конкретную дату в указанном диапазоне, которая и станет точкой отсчета для определения сроков посева семян.

## Учитываем сроки прорастания семян

**ШАГ 4** При производстве расчетов важно знать, что сроки прорастания семян у разных видов овощных культур разные. Самые «туговсхожие» – семена перцев и баклажанов: при температуре выше 25 градусов – 7-9 дней, а если температура прорастания ниже 23 градусов – до 14 дней. Значительно легче и быстрее всходят семена томатов – 5-8 дней. Главные «высочки» – быстровсхожие тыквенные (огурцы, кабачки и тыквы) – 2-3 дня.

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Покупая грунт для рассады, можно столкнуться с тем, что качество его оставляет желать лучшего. Чаще всего дешёвый грунт представляет собой смесь торфа разной степени разложения, и больше ничего.

**Т**орф – хорошая основа, но его недостаточно, чтобы вырастить здоровую рассаду. Что стоит добавить в торфяной грунт, если производитель об этом не позаботился?

## Что добавить в рассадный грунт для его улучшения?

### РАЗРЫХЛЯЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

Для развития корневой системы молодых растений важно, чтобы грунт был рыхлый, влаго- и воздухопроницаемый. Чтобы повысить рыхлость торфогрунта, который склонен к слеживанию, можно добавить в него речной песок (до половины от общего объема почвосмеси). Еще один хороший разрыхлитель – кокосовый субстрат, который тоже добавляют до половины объема почвосмеси.

– Серая неплодородная почва, пять букв.  
– Бетон!

### РАСКИСЛЯЮЩИЕ ДОБАВКИ

Верховой торф кислый, а в субстрате с повышенной кислотностью растения будут расти угнетенными. Нейтрализовать кислоту поможет мел (1 чайная ложка на литр смеси).

### ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Верховой торф хорошо задерживает влагу, но он беден питательными веществами. Чтобы обеспечить растения запасом макро- и микроэлементов, следует добавить в почвосмесь биогумус. Биогумус – это готовое органическое удобрение, продукт жизнедеятельности дождевых червей, в котором есть все необходимое. Объем биогумуса в готовом грунте может составлять 10% от его объема. Биогумус можно дополнить сапропелем. Сапропель – это донные отложения пресноводных водоемов, богатые органикой, микроэлементами и аминокислотами.

Практически каждый человек с лишним весом мечтает о волшебной таблетке или чудесном снадобье, которые быстренько растопят ненужные отложения и сделают тело стройным.

**И** мало кто знает, что механизм избавления от лишнего веса заложен в нас самой природой. Нужно лишь отрегулировать его, приведя в норму гормоны. Какие? Их множество, но мы расскажем о самых важных.

## Инсулин

Регулирует уровень сахара в крови. Если ежедневный рацион включает много сладкого, инсулин будет вынужден работать «сверхурочно», чтобы снизить уровень глюкозы в крови. А излишек вынужденно преобразует в жир. Поэтому так важно включать в пищу большое количество продуктов со средним и низким гликемическим индексом, благодаря которым не происходит резкого повышения сахара в крови. Не провоцируйте свой инсулин, ешьте бобовые, кисломолочные продукты, овощи, не содержащие крахмал и т.д.

# Как запустить механизмы стройности?

## Кортизол

Гормон стресса. Переживания, недостаток сна, напряженная работа, неправильное питание увеличивают концентрацию кортизола в организме. Поэтому стресс так часто заедают. Нормальный сон и продукты с содержанием триптофана и мелатонина (мясо, бобовые, орехи, сыр, творог) помогут понизить кортизол.

Ну что, первый шаг к похудению сделан. Я потолстела!



## Грелин

Это гормон голода. Перед едой его концентрация увеличивается, а после приема пищи понижается. Сильный рост грелина заметен при жесткой диете, недостатке сна и стрессе. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы можем терять контроль над пищевым поведением, срываясь с диеты, или на стрессе. Предупредить повышенную выработку грелина можно занятиями спортом, регулярным и умеренным питанием, а также режимом сна.

## Лептин

Его также называют гормоном голода, вырабатывается он в жировых клетках. Лептин сообщает мозгу про прием пищи и утоление голода. Причем по мере насыщения, когда грелин уменьшается, лептин, наоборот, увеличивается. Голодание, употребление простых углеводов, фруктозы приводит к нарушению выработки лептина. Как результат – неконтролируемый голод. Для нормализации уровня лептина важно полноценно спать, иначе после принятия пищи уровень лептина не повысится и чувство насыщения, соответственно, не возникнет. Добавляйте в рацион продукты, богатые Омега-3. Например, рыбу, орехи, растительные масла.

## Мнение специалиста

### Худеем под присмотром

За советами по нормализации гормонального здоровья мы обратились к эндокринологу Ольге Евгеньевне Якушиной. – Как правильно подготовиться к сдаче анализов на гормоны, которые ответственные за похудение?

– Для большинства гормональных анализов особой подготовки не требуется. Их сдают натощак, после 8-14 часов голода, воду пить можно. Обычно утром в интервале с 8.00 до 11.00. Перед сдачей желательно спокойно посидеть 20-30 минут. Некоторые специфические анализы могут быть назначены врачом с соблюдением другого времени или после предварительной специальной подготовки.

– При каких эндокринных нарушениях худеть без консультации с врачом опаснее всего?

– Худеть без консультации с врачом при эндокринных, а также любых других хронических заболеваниях я бы не рекомендовала никому. Проблема веса должны заниматься врачи-диетологи, эндокринологи. Это специалисты, обладающие достоверной информацией о том, как работает организм, какие принципы нужно соблюдать при снижении веса, какие особенности нужно учитывать – например, возраст и сопутствующие заболевания.

Татьяна МИХАЛЁВА



## 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**

КУПЛЮ ВСЁ. Сервисы. 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.

### СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат об основном среднем образовании сер. Б №786415, выданный 17.06.1993 года Муниципальной школой №2 г. Архангельска, на имя Глазачевой Елены Александровны, в связи с утерей считать недействительным.

### КУПЛЮ

**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



**КУПИМ ДОРОГО СТАРЫЕ ЯНТАРНЫЕ БУСЫ ЖЕЛТЫЕ, НЕПРОЗРАЧНЫЕ**

до 150000 руб

ФОРМА: ШАР, ОВАЛ

**8 (929) 216-44-24**

■ 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

### РАБОТА

**КТС**  
КУРЬЕРСКАЯ СЛУЖБА

ООО «КТС» приглашает:

**КУРЬЕР** (пеший)  
30 000 – 45 000 р. + премия

**ВОДИТЕЛЬ-КУРЬЕР**  
40 000 – 55 000 р.

Компенсация:  
ГСМ, сотовая связь, проезд.  
График: 5/2.

**8 (911) 929-89-89**

## 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

- Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- 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.

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (962) 724-29-44**

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

