

21.00 Т/с “Светофор” (16+)
22.00 Х/ф «Жажда скорости» (16+)
00.30 Х/ф «Дневник доктора Зайцевой» (16+)
02.30 Х/ф «Елизавета» (16+)
04.50 Т/с “Тайны Смолвиля” (12+)

РОССИЯ-2

5.00 “Все включено”(16+)
5.50 “Челюсти. Правда и вымысел” (16+)
6.40, 02.20 “Моя планета”
7.05, 9.00, 12.20, 17.40 - Вести-спорт
7.15 Рейтинг Баженова
8.40, 12.00, 02.05 Вести. ru
9.10 Х/ф “Миф”(16+)
11.30 “Человек искусственный”. Части
12.30 “Отдел С.С.С.Р.” (16+)
16.10 Смешанные единоборства (16+)
17.50, 00.30 Удар головой
18.55 Футбол
20.55 Сочи 2014. Год до старта
22.45 Х/ф “Ноль седьмой” меняет курс” (16+)
01.35 Наука 2.0

ПЯТНИЦА, 8 февраля**1-й КАНАЛ**

5.00, 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
5.05 Доброе утро
9.15, 05.15 Контрольная закупка
9.45 Жить здорово! (12+)
10.55 Модный приговор
12.20 Время обедать!
13.00 Доброго здоровья! (12+)
14.00 Другие новости
14.25 Понять. Простить (12+)
15.15 Хочу знать
15.50 Ералаш
17.00 Жди меня
18.50 Человек и закон (16+)
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.30 Год до XXI Олимпийских игр 2014г. в Сочи
23.00 Вечерний Ургант (16+)
00.00 Т/с “После школы” (12+)
01.00 Х/ф “Остров проклятых» (16+)
03.30 Х/ф “Идеальная пара» (12+)

РОССИЯ-1

5.00 Утро России
8.55 Мусульмане
9.05 1000 мелочей
9.45 О самом главном
10.30 Т/с «Кулагин и партнеры» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.30, 17.30, 19.40 Вести-Москва
11.50 Т/с «Тайны следствия» (12+)
12.50 Дело Х. Следствие продолжается (12+)
13.50, 16.45 Вести. Дежурная часть
14.50 Т/с «Ефросинья. Таёжная любовь»
15.45 Т/с «Тайны института благородных девиц»
17.50 Т/с «Точка кипения» (12+)
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.40 Прямой эфир (12+)
21.30 Юрмала (12+)
23.20 Х/ф “Любовь приходит не одна” (12+)
01.15 Х/ф “Черная смерть” (16+)
03.15 Т/с «Легенда семи золотых вампиров» (16+)

НТВ

6.00 НТВ утром
8.05 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
10.20 Спасатели (16+)
10.55 До суда (16+)
11.55 Суд присяжных (16+)
13.25 Суд присяжных. Окончательный вердикт (16+)
14.35 Т/с «Супруги» (16+)
15.30, 18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
16.25 Прокурорская проверка (16+)
17.40 Говорим и показываем (16+)
19.30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
21.30 Т/с “Одинокий волк” (16+)
23.25 Т/с «Бригада» (18+)
00.30 Т/с “Демоны” (16+)
02.30 Дикий мир (0+)
02.50 Т/с “Закон и порядок” (16+)
04.45 Кремлевские похороны (16+)

REN TV

5.30 «По закону» (16+)
6.00 М/с «Бэтмен» (6+)
6.30, 12.30, 19.30 «Новости 24 Ростов» (16+)
7.20, 12.50 «Фишка» (16+)
7.30 «Пища богов» (16+)
8.30 «Новости 24» (16+)
9.00 «Прости меня» (16+)
10.00 «Адская кухня — 2» (16+)
11.30, 23.00 “Смотреть всем!” (16+)

12.00 “Экстренный вызов” (16+)
13.00 «Званный ужин» (16+)
14.00 “Засуди меня” (16+)
15.00 «Семейные драмы» (16+)
16.00, 17.00 «Не ври мне!» (16+)
18.00 «Верное средство» (16+)
19.00 «Из первых уст» (16+)
20.00 «Тайны мира. Разоблачение» (16+)
21.00 «Странное дело» (16+)
22.00 «Секретные территории» (16+)
00.00 Х/ф «Основной инстинкт» (18+)
02.30 Х/ф «Секреты Лос-Анджелеса» (16+)

СТС

6.00, 7.00, 7.30, 16.00 М/ф (12+)
8.00, 13.00 Т/с «Даешь молодежь!» (16+)
09.00, 9.30, 13.30 6 кадров (16+)
10.00, 17.30 Т/с “Восьмидесятые” (16+)
10.30, 18.00, 18.30 Т/с «Воронины» (16+)
11.30 М/ф “Муравей Анти” (6+)
14.00 Х/ф “Жажда скорости» (16+)
19.00, 19.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
21.00 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123» (16+)
23.00 Х/ф “Стрелок” (16+)
01.25 Х/ф «Роковое влечение» (18+)
03.45 Х/ф «Любовь и прочие неприятности» (16+)

РОССИЯ-2

5.00 “Все включено”(16+)
5.50, 01.35 “Моя планета”
7.05, 9.00, 12.00, 18.35, 22.35 - Вести-спорт
7.15 “Моя рыбалка”
8.40 Вести.ru
9.10 Х/ф “Патриот” (16+)
10.55 “Наука 2.0”
11.30, 00.35 Вести.ru. Пятница
12.10 Биатлон
13.50 Х/ф “Миф” (16+)
16.15 Idетектив (16+)
16.45 Х/ф “Ноль седьмой” меняет курс” (16+)
18.45 Х/ф “Костолом” (16+)
20.40 Профессиональный бокс
22.50 Х/ф “Король оружия» (16+)
01.05 Вопрос времени

СУББОТА, 9 февраля**1-й КАНАЛ**

5.40, 6.10 Х/ф “Разрешите взлет!”
6.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости
7.35 Играй, гармонь любимая!
8.20, 08.45 М/ф
9.00 Умницы и умники (12+)
9.45 Слово пастыря
10.15 Смак (12+)
10.55 Д/ф «Вячеслав Тихонов. Утомленный судьбой» (12+)
12.15 Х/ф «Дело было в Пенькове»
14.10 Д/ф «Вячеслав Тихонов. Последняя встреча» (12+)
15.05 Х/ф “Доживем до понедельника”
17.00, 18.10 Вспоминая Вячеслава Тихонова
19.30 Чемпионат мира по биатлону. Спринт
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером (16+)
22.50 Х/ф «Безумное свидание» (12+)
00.30 Х/ф “Элементарно» (16+)
01.20 Д/ф «Лицом к лицу с Али» (16+)
03.20 Х/ф «Поцелуй меня на прощание» (12+)
05.15 Контрольная закупка

РОССИЯ-1

4.50 Х/ф «Вас вызывает Таймыр»
6.35 Сельское утро
7.05 Диалоги о животных
8.00, 11.00, 14.00 Вести
8.10, 11.10, 14.20 Вести-Москва
8.20 Военная программа
8.50 Планета собак
9.25 Субботник
10.05 Д/ф “Зеркала. Прорыв в будущее”
11.20, 04.35 Вести. Дежурная часть
11.50 Честный детектив (16+)
12.15 Х/ф “От сердца к сердцу” (12+)
14.30 Погоня
15.35 Субботний вечер
17.10 Десять миллионов
18.10 Фактор А
20.00 Вести в субботу
20.45 Х/ф «Мое любимое чудовище» (12+)
00.30 Х/ф «Влюблен и безоружен» (12+)
02.30 Горячая десятка
03.40 Комната смеха

НТВ

5.40 Т/с «Агент особого назначения» (16+)

7.25 Смотр (0+)
8.00, 10.00, 13.00, 19.00 Сегодня
8.15 Золотой ключ (0+)
8.45 Государственная жилищная лотерея (0+)
9.25 Готовим с Алексеем Зиминым (0+)
10.20 Главная дорога (16+)
10.55 Кулинарный поединок (0+)
12.00 Квартирный вопрос (0+)
13.20 Т/с «Версия» (16+)
15.10 Своя игра
16.00 Следствие вели (16+)
17.00, 19.20 Т/с “Одиссея сыщика Гурова” (16+)
21.10 Русские сенсации
22.10 Ты не поверишь! (16+)
23.10 Луч света (16+)
23.45 Х/ф «Человек ниоткуда» (16+)
01.45 Х/ф «Чудовище во мраке» (16+)
03.50 Т/с “Закон и порядок” (16+)
04.50 Кремлевские похороны (16+)

REN TV

05.00 Т/с «Солдаты. Новый призыв» (16+)
9.15 «100 процентов» (12+)
9.50 «Чистая работа» (12+)
10.30 «Территория заблуждений « (16+)
12.30 “Из первых уст” (16+)
13.00 «Военная тайна « (16+)
15.00 «Странное дело» (16+)
16.00 «Секретные территории» (16+)
17.00 «Тайны мира. Разоблачение» (16+)
18.00 “Представьте себе” (16+)
18.30 «Репортерские истории» (16+)
19.00 «Неделя « (16+)
20.00 Х/ф «День Д» (16+)
21.45 Х/ф “Реальный папа» (16+)
23.30 Х/ф “Мираж” (16+)
01.10 Х/ф “От 180 и выше” (16+)
03.00 Т/с “Эхо из прошлого” (16+)

СТС

6.00, 7.30, 10.30, 8.00, 8.10, 8.30, 9.00, 10.20 М/ф (12+)
12.00 Т/с «Однажды в сказке» (12+)
13.45 Х/ф “Копи царя Соломона” (12+)
15.40, 16.00, 16.30 6 кадров (16+)
17.10 Х/ф «Опасные пассажиры поезда 123» (16+)
19.10 М/ф «Валл-И» (6+)
21.00 Х/ф “Суперпёс” (12+)
22.30 Шоу “Уральских пельменей” (16+)
23.00 История российского юмора (16+)
00.00 МясорУПка (16+)
01.00 Х/ф «Дикие сердцем» (18+)
03.20 Х/ф «Прости за любовь» (16+)
05.25 Т/с “Сообщество” (16+)
05.50 Музыка на СТС

КАНАЛ “ГЯНК”

21.00 - Концерт, посвященный творчеству А. Бабаджаняна, с участием ансамбля “Зангер” и “Союз талантов” 12+

РОССИЯ-2

5.00, 02.20 “Моя планета”
7.00, 9.00, 12.00, 17.35, 22.45 Вести-спорт
7.10 Вести.ru. Пятница
7.40 Диалоги о рыбалке
8.25 В мире животных
9.10 Индустрия кино
9.40 Х/ф “Ноль седьмой” меняет курс” (16+)
11.30 Idетектив (16+)
12.10 Х/ф “Патриот” (16+)
13.55 Футбол. “Кубок Легенд”
14.50 Лыжный спорт
15.50 Биатлон
17.50 Футбол. Россия-Германия
18.50 Х/ф “Король оружия» (16+)
20.25 Хоккей. Швеция-Россия
23.00 Х/ф “Костолом” (16+)
01.25 “Гладиатор. Правда и вымысел” (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 февраля**1-й КАНАЛ**

6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Х/ф “Станционный смотритель”
7.40 Армейский магазин (16+)
8.15, 08.45 М/ф
8.55 Здоровье (16+)
10.15 Непутевые заметки (12+)
10.35 Пока все дома
11.25 Фазенда
12.15 Среда обитания (12+)
13.15 Х/ф “Экипаж” (12+)
16.00 Чемпионат мира по биатлону. Гонка преследования
16.40 Д/ф “Один шанс из тысячи” (12+)
17.40 Кто хочет стать миллионером?
18.45 ДОстояние РЕспублики

21.00 Воскресное Время
22.00 Мульти личности (16+)
22.30 Yesterday iive (16+)
23.30 Познер (16+)
00.30 Т/с “Карлос” (18+)
02.25 Х/ф “Секс, ложь и видео” (16+)
04.20 Контрольная закупка

РОССИЯ-1

5.30 Х/ф «Зина-Зинуля”
7.20 Вся Россия
7.30 Сам себе режиссер
8.20 Смехопанорама
8.50 Утренняя почта
9.30 Сто к одному
10.20 Вести-Москва. Неделя в городе
11.00, 14.00 Вести
11.10 Городок
11.45, 14.30 Х/ф «Бабушка на сносях» (12+)
14.20 Вести-Москва
16.15 Смеяться разрешается
18.10 Фактор А
20.00 Вести недели
21.30 Х/ф «Последняя жертва» (12+)
23.30 Воскресный вечер (12+)
01.20 Х/ф «Хвост виляет собакой» (16+)
03.25 Д/ф “Зеркала. Прорыв в будущее”
04.20 Комната смеха

НТВ

5.45 М/ф (0+)
6.05 Т/с «Агент особого назначения» (16+)
8.00, 10.00, 13.00 Сегодня
8.15 Лотерея «Русское лото» (0+)
8.45 Их нравы (0+)
9.25 Едим дома (0+)
10.20 Первая передача (16+)
10.55 Чудо техники (12+)
11.25 Поедем, поедим! (0+)
12.00 Дачный ответ (0+)
13.25 Т/с «Гражданка начальница. Продолжение» (16+)
17.20 Очная ставка
18.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю
19.00 Сегодня. Итоговая программа
20.00 Чистосердечное признание» (16+)
20.35 Центральное телевидение (16+)
21.30 Х/ф “Бригада. Наследник” (16+)
23.40 Реакция Вассермана (16+)
00.15 Школа злословия (16+)
01.05 Х/ф «Отцы» (16+)
03.00 Т/с «Закон и порядок» (16+)
05.00 Кремлевские похороны (16+)

REN TV

5.00 Т/с «Эхо из прошлого» (16+)
6.30 Х/ф “Мираж” (16+)
8.15 Х/ф “Реальный папа» (16+)
10.00 Х/ф “День Д” (16+)
11.45 Т/с “Без срока давности” (16+)
23.45 “Неделя” (16+)
00.50 «Репортерские истории» (16+)
01.20 Х/ф “Смертоносная стая” (16+)
03.10 Х/ф “Электрошок” (16+)

СТС

6.00, 7.30, 8.00, 8.10, 8.30, 10.00 М/ф (12+)
9.00 Галилео (0+)
10.15 Х/ф “Мой маленький ангел” (12+)
12.00 Снимите это немедленно! (16+)
13.00, 23.00 Д/с “История российского юмора” (16+)
14.00, 03.45 Х/ф “Аллан Квотермейн и затерянный золотой город” (12+)
16.00, 16.30 6 кадров (16+)
17.10 М/ф “Валл-И” (6+)
19.00, 19.30 Шоу «Уральских пельменей» (16+)
21.00 Х/ф «Скала» (6+)
00.30 МясорУПка (16+)
01.30 Х/ф «Сорокалетний девственник» (18+)
05.40 Музыка на СТС

РОССИЯ-2

5.00 В мире животных
5.25 “Моя планета”
7.00, 9.35, 12.00, 18.15, 23.05 - Вести-спорт
7.15 “Моя рыбалка”
7.40 “Язь против еды”
8.10 “Рейтинг Баженова”
9.45 Страна спортивная
10.15, 18.25, 19.05 Биатлон
12.10 АвтоВести
12.25 Полигон
12.55 Баскетбол
14.50, 19.55 Футбол
15.55 Хоккей. Россия-Чехия
21.55 Футбол.ru
22.45 Картавый футбол
23.20 Х/ф “Крах” (16+)
01.10 “Челюсти. Правда и вымысел” (16+)

ВАШИ ВОПРОСЫ — НАШИ ОТВЕТЫ**Как сделать говяжье мясо более нежным и мягким?**

Натрите его с вечера со всех сторон горчицей в порошок, а перед жарением промойте в холодной воде. Не солите мясо задолго до варки или жаренья, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкус и снижает питательность мяса.

Не могли бы вы дать рецепт горчицы, которую можно приготовить в домашних условиях?

Рецепт замечательный, только горчица, имейте в виду, получится очень острой. Возьмите в равных частях — пакетик сухой горчицы, сахар и 6-процентный уксус, смешайте и дайте постоять 3 дня. Затем добавьте немного растительного масла — и продукт готов. Держать его лучше всего в холодильнике в закрытой посуде.

Замучила изжога. Аптечные средства дорогие. Не подскажете ли народные рецепты?

Изжога — это частое явление при язвенной болезни, поэтому лучше обратиться к врачу. Но есть и хорошие народные средства, например пить свежее коровье или козье молоко. Попробуйте принимать картофельный сок: 2-3 ложки быстро снимают изжогу. Уменьшают ее и угольные таблетки (активированный уголь) или угольный порошок, принятый с водой. Еще одно средство — пережаренная до темно-коричневого цвета и смолотая в порошок гречневая крупа, которую принимают по 1-3 г 3 раза в день.

Как можно приготовить винные дрожжи?

Возьмите 150-200 г винограда или изюма, поместите в бутылку, добавьте 50-60 г сахара, затем на 3/4 объема залейте бутылку водой. Поставьте на 3-4 дня в темное место — и закваска будет готова. Ее применяют при изготовлении домашнего вина и выливают в сусло.

Говорят, воду надо пить с умом. А это как?

Не рекомендуется много пить непосредственно перед, во время или после приема пищи. В процессе переваривания пищи организм должен обходиться собственной слюной. Исключение — очень сухая пища. После еды хотя бы около часа желательно воздерживаться от питья. Обязательно пейте воду утром после пробуждения, вечером перед сном и за полчаса перед каждой едой.

Как лучше размораживать мясо? Говорят, в воду его класть нельзя?

Чем медленнее оттаивает мясо, тем больше питательных соков сохраняет. Не следует размораживать мясо в холодной или горячей воде.

Никогда не варите бульон, не разморозив мяса, — он будет невкусным настолько, что никакие приправы и специи его не спасут.

Можно ли использовать в пищу прогорклое сливочное масло или жир?

Масло и жирные продукты нельзя держать в полиэтиленовой посуде — так они быстро портятся. А спасти их можно так: залейте прогорклое масло или жир кипящей водой, в которую добавлено немного питьевой соды. Затем тщательно перемешайте, а когда масса остынет, слейте воду. Повторить эту процедуру надо 2-3 раза.

Как можно сделать так, чтобы все овощи в супе сварились одновременно?

По возможности нарежьте их одинаковой толщины, тогда они и сварятся одновременно. Но по-любому морковь и свеклу для борща, например, надо закладывать раньше капусты.